

Η Φωνητική Ορθοφωνία

*με απλά στοιχεία ανατομίας και λειτουργίας του
φωνητικού και αναπνευστικού συστήματος*

Από τον καθηγητή της Μουσικής, της Μονωδίας και της
Μελοδραματικής Τέχνης

Ονούφριο Αν. Σώχο

Έκδοση Β΄
Αθήνα 2000

Η Φωνητική Ορθοφωνία

*με απλά στοιχεία ανατομίας και λειτουργίας του
φωνητικού και αναπνευστικού συστήματος*

Η φωνή μας στην τέχνη του τραγουδιού, της ψαλτικής και
του προφορικού λόγου

Από τον καθηγητή της Μουσικής, της Μονωδίας και της
Μελοδραματικής Τέχνης

Ονούφριο Αν. Σώχο

*Ιδρυτή και Καλλιτεχνικό Διευθυντή της Μουσικής Σχολής
«Ο Ύδραυλος» και της Ανώτερης Ιδιωτικής Σχολής
Δραματικής και Μελοδραματικής Τέχνης, τ. Καθηγητή
Γυμνασίου και έκτακτο Καθηγητή Τ.Ε.Ι. Αθήνας,
Καλλιτέχνη της Ε.Λ.Σ.*

Για:

- ✓ Τους σπουδαστές των Ωδείων, των Μουσικών και
Δραματικών Σχολών.
- ✓ Τους Δασκάλους της Φωνητικής Μουσικής και της
Ορθοφωνίας.
- ✓ Τους Τραγουδιστές, τους Ιεροψάλτες, τους Ηθοποιούς,
τους Αξιωματικούς.
- ✓ Τους Εκπαιδευτικούς, τους Ρήτορες και τους Ομιλητές.

Το βιβλίο αυτό απευθύνεται σε όλους εκείνους που ασχολούνται με το τραγούδι και γενικά τις φωνητικές τέχνες. Δίνει την ευκαιρία να γίνει ένα βοήθημα στα μαθήματα ορθοφωνίας και γενικότερα στην εκτέλεση των φωνητικών ασκήσεων. Συμπληρώνει την όχι πλούσια ελληνική βιβλιογραφία και δίνει γενικές κατευθύνσεις σ' αυτούς που θα ασχοληθούν με το επαγγελματικό ή όχι τραγούδι.

*Ελευθέριος Φερεκίδης
Αν. Καθηγητής Ωτορινολαρυγγολογίας
του Πανεπιστημίου Αθηνών
και του Ιπποκρατείου Νοσοκομείου*

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα	7
Πρόλογος	14
Πρόλογος Β΄ εκδόσεως.....	16
Βιογραφικό σημείωμα του Ονουφρίου Σώχου.....	17
Εισαγωγή.....	22
Κεφάλαιο πρώτο	24
Στοιχεία ανατομίας του φωνητικού οργάνου	24
Ο λάρυγγας	24
Τα μέρη του λάρυγγα.....	27
Κρικοειδής χόνδρος	28
Θυρεοειδής χόνδρος	28
Αρυταινοειδείς χόνδροι	30
Η επιγλωττίδα	31
Φωνητικές χορδές	32
Οι φωνητικοί σύνδεσμοι	32
Η γλωττιδική σχισμή και οι φωνητικοί μύες.....	33
Οι μύες.....	35
Οι κρικοθυρεοειδείς μύες.....	35
Οι οπίσθιοι κρικοαρυταινοειδείς μύες	36
Οι πλάγιοι και οι λοξοί αρυταινοειδείς μύες	36
Οι θυρεοειδείς μύες	37
Οι ψευδοχορδές	37
Φωνητικές κοιλότητες - «τα κολπώματα του Γαληνού»	38
Κεφάλαιο δεύτερο	40

Τα φωνητικά κοιλώματα ως αντηχεία	40
Τα άνω αντηχεία	40
Ο φάρυγγας	40
Το στόμα	41
Η κάτω γνάθος	41
Η υπερώα	42
Οι αμυγδαλές, οι καμάρες, «ο ισθμός του φάρυγγα»	42
Μύτη (ρις)	43
Οι ρινικοί θάλαμοι	43
Οι ρινικές κόγχες.....	44
Οι ρινικοί πόροι.....	44
Το κρανίο	44
Οι γναθιαίοι κόλποι.....	44
Οι μετωπιαίοι κόλποι.....	44
Οι σφηνοειδείς κόλποι	44
Ο βλεννογόνος	45
Τα κάτω αντηχεία.....	45
Η τραχεία	45
Οι βρόγχοι.....	46
Οι πνεύμονες	46
Ο θώρακας	47
Κεφάλαιο τρίτο	49
Το μυϊκό αναπνευστικό σύστημα.....	49
Οι εισπνευστικοί μύες	49
Οι εκπνευστικοί μύες	49
Το διάφραγμα	52
Κεφάλαιο τέταρτο	54
Η λειτουργία της αναπνοής και η παραγωγή του ήχου	54
Αναπνοή	57
Η εισπνοή.....	57

Η εκπνοή	57
Η ποσότητα του αναπνευστικού αέρα	58
Αναπνευστικοί τρόποι	59
Η ανώτερη πλευρική ή κλειδική αναπνοή	60
Η μέση πλευρική ή πλευροδιαφραγματική αναπνοή	61
Η διαφραγματική ή κοιλιακή αναπνοή.....	61
1η κατηγορία	62
2η κατηγορία	63
Αναπνευστικές Οδοί.....	63
Αναπνευστικές ασκήσεις.....	64
Μία απλή άσκηση.....	64
Πρώτη κατηγορία ασκήσεων	65
Άσκηση 1α'	65
Άσκηση 1β'	65
Άσκηση 1γ'	66
Άσκηση 1δ'	66
Άσκηση 1ε'	66
Άσκηση 1στ'.....	66
Δεύτερη κατηγορία ασκήσεων.....	66
Άσκηση 2α'	67
Άσκηση 2β'	67
Άσκηση 2γ'	67
Μία τελευταία άσκηση	68
Το ρωσικό σύστημα αναπνοής για τους τραγουδιστές και τους ηθοποιούς.....	68
Κεφάλαιο πέμπτο.....	71
Οι δύο πηγές του λάρυγγα	71
Πρώτη πηγή, οι φωνητικές χορδές	71
Δεύτερη πηγή: Τα κολπώματα του Γαληνού	72
Τα άνω και κάτω αντηχεία ως ενισχυτές της φωνής.....	74
Ο θώρακας.....	75

Ο λάρυγγας	75
Ο φάρυγγας	75
Το στόμα	75
Οι ρινικοί θάλαμοι	76
Συμπεράσματα	76
Οι χαρακτήρες του ήχου	77
Κεφάλαιο έκτο	79
Τα είδη της ανθρώπινης φωνής	79
Ανδρικές φωνές	79
Γυναικείες φωνές	81
Ακουστικά γνωρίσματα των φωνών και το ρεπερτόριο των ανδρών	82
Ο δυνατός οξύφωνος που λέγεται Tenoro Dramatico	82
Ο Βαγκνέριος οξύφωνος που λέγεται Tenore Forte	82
Ο Πρώτος οξύφωνος που λέγεται Tenoro Lyrico	82
Ο Ελαφρύς οξύφωνος που λέγεται Tenoro Leggero	83
Ο Ουδέτερος οξύφωνος που λέγεται Contra Tenoro ή Castrato ...	83
Ο Βαθύς μεσόφωνος που λέγεται Barytono Dramatico	84
Ο Ελαφρύς βαρύτονος που λέγεται Barytono Lyrico	84
Ο Ελαφρύς βαθύφωνος ή Basso Lyrico ή Cantabile	84
Ο Βαρύς βαθύφωνος που λέγεται Basso Profonto	85
Ο βαθύφωνος Υπόφωνος που λέγεται Contra Basso	85
Ακουστικά γνωρίσματα των φωνών και το ρεπερτόριο των γυναικών	86
Soprano drammatico	86
Soprano Lyrico	87
Soprano leggera di gracia (coloratura)	88
Lyrico - leggera soprano	88
Soprano forte	88
Mezzo soprano	89
Contralto	89
Κατάταξη των φωνών σε κατηγορίες	90

Η φωνητική ορθοφωνία	11
Τι πρέπει να γνωρίζει ο δάσκαλος.....	91
Λαρυγγοσκοπικά γνωρίσματα των φωνών.....	104
Οξύφωνοι και υψίφωνες ελαφρείς (Lyrico & Leggero).....	104
Οξύφωνοι και υψίφωνες δυνατοί (Dramatico).....	104
Βαθύφωνοι και βαρύφωνες (Bassi, Barytone, Mezzo, Contralto)	105
Κεφάλαιο έβδομο	107
Οι ενισχυτές της φωνής	107
Οι κάτω ενισχυτές	107
Ο θώρακας.....	107
Ο φάρυγγας.....	107
Οι άνω ενισχυτές.....	108
Η φαρυγγοστοματική κοιλότητα	108
Άνω φαρυγγικός ή ρινοφαρυγγικός ενισχυτής.....	108
Οπίσθιος φαρυγγοστοματικός ενισχυτής	109
Κεφάλαιο όγδοο	111
Οι τρεις θέσεις της φωνής	111
Θωρακική φωνή	111
Μέση ή μικτή φωνή (φαρυγγική)	113
Κεφαλική φωνή.....	113
Συμπεράσματα	117
Κεφάλαιο ένατο	119
Οι βλάβες των φωνητικών οργάνων.....	119
Η υπερκόπωση	121
Η οργανική βλάβη του φωνητικού συστήματος.....	122
Η καταπόνηση των φωνητικών οργάνων κατά τη μεταφώνηση..	123
Κεφάλαιο δέκατο	126
Η φωνή μας στη χρήση του προφορικού λόγου.....	126
Η ρητορική τέχνη στην Αρχαία Ελλάδα.....	126
Τα είδη του ρητορικού λόγου.....	126
Η ρητορική τέχνη στο θέατρο	127

Η «νέα» σχολή της ρητορικής τέχνης.....	128
Κεφάλαιο ενδέκατο	131
Φωνητικές ασκήσεις	131
Οδηγίες εκτελέσεως	131
Οδηγίες εκτελέσεως των ασκήσεων σε βυζαντινή παρασημαντική από ψάλτες.....	132
Άσκηση 1η.....	133
Άσκηση 2η.....	136
Άσκηση 3η.....	136
Άσκηση 4η.....	136
Άσκηση 5η.....	137
Άσκηση 6η (α)	137
Άσκηση 6η (β)	138
Άσκηση 7η.....	138
Άσκηση 8η.....	138
Άσκηση 9η.....	139
Άσκηση 10η.....	140
Άσκηση 11η.....	140
Άσκηση 12η.....	141
Άσκηση 13η.....	141
Άσκηση 14η.....	142
Άσκηση 15η (α)	142
Άσκηση 15η (β)	142
Άσκηση 16η (α)	143
Άσκηση 16η (β)	143
Άσκηση 17η.....	144
Άσκηση 18η.....	144
Άσκηση 19η.....	146
Άσκηση 20η.....	146
Άσκηση 1η (τελική)	148
Άσκηση 2η (τελική)	149

Η φωνητική ορθοφωνία	13
Κεφάλαιο δωδέκατο	150
Η υγιεινή των φωνητικών και αναπνευστικών οργάνων	150
Παράρτημα Α'	153
Βιβλιογραφία	153
Παράρτημα Β'	154
Πίνακας εικόνων	154

Πρόλογος

Ο καθένας βλέποντας αυτό το βιβλίο και διαβάζοντας τον τίτλο του «*Η φωνητική ορθοφωνία*» θα σκεφθεί αμέσως: «Να ένα ακόμη βιβλίο για τους ειδικούς!». Ε, όχι! Σας πληροφορώ πως απευθύνεται όχι μόνο στους «ειδικούς» (τραγουδιστές, ψάλτες, ηθοποιούς, ιερείς, αξιωματικούς, εκπαιδευτικούς, δικηγόρους και ρήτορες), αλλά και προς κάθε Ελληνόπουλο. Ναι, παιδιά, νέες και νέοι, σε σας απευθύνεται, για να μάθετε σωστά και Ελληνοπρεπέστατα να μιλάτε, να τραγουδάτε και να διαβάζετε καθαρά και μεγαλόφωνα, ειδικότερα σε σας τα νιάτα που θα διαλέξετε ένα από τα επαγγέλματα που προανέφερα.

Απευθύνεται, ακόμη ειδικότερα, στους δασκάλους του τραγουδιού και της ψαλτικής τέχνης, παλαιούς και νέους, για να αποκτήσουν μεγαλύτερη κατάρτιση για το δύσκολο έργο που αναλαμβάνουν και να μην παρασύρουν, από άγνοια ή από εγωισμό, νεαρά άτομα -άγουρα φωνητικά, στην ηλικία της μεταφώνησης, από 13 έως 17 ετών- στα επίπονα μαθήματα της φωνητικής μουσικής, καταστρέφοντάς τα φωνητικά, εκ του ασφαλούς.

Το έργο μου αυτό, της «*φωνητικής ορθοφωνίας*», είναι κάτι που λείπει από τη σύγχρονη Ελλάδα. Αυτό έχει επισημανθεί πολλές φορές από τους πλέον ειδήμονες.

Αισθάνομαι βαθιά την υποχρέωση να ευχαριστήσω από την καρδιά μου, για την μέχρι τώρα συνεργασία μας, αφ' ενός τον κ. *Ελευθέριο Φερεκύδη*, ιατρό Λαρυγγολόγο-Φωνολόγο, Αναπληρωτή Καθηγητή του Πανεπιστημίου Αθηνών, του Ιπποκρατείου Νοσοκομείου, για την επί χρόνια ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών, αλλά και ιατρικών γνωματεύσεων επί δύσκολων περιπτώσεων σπουδαστών μου, αφ' ετέρου τον κ. *Θεόδωρο Βασιλείου*, Καθηγητή της Βυζαντινής Μουσικής, Ερευνητή της εν γένει Εθνικής Μουσικής, Πρωτοψάλτη και Εθνομουσικό, για την από του Ραδιοφωνικού Σταθμού 89,4FM της Εκκλησίας της Ελλάδος, προβολή της Εθνικής μας Μουσικής και την προβολή της Φωνητικής Μουσικής.

Κλείνοντας τον πρόλογο, απευθύνω έκκληση προς τους υπευθύνους του Υπουργείου Παιδείας, να στελεχώσουν κυρίως την Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση, όχι απλώς με πτυχιούχους αρμονίας και μουσικούς αλλά με Δασκάλους, που να έχουν πλήρη κατάρτιση Φωνητικής Μουσικής παράλληλα με τη

θεωρητική τους μουσική κατάρτιση. Πρέπει να τραγουδάει ο Δάσκαλος ή η Δασκάλα, για να τους μιμηθούν οι μαθητές τους με το ζωντανό τραγούδι.

Το όφελος είναι πολλαπλό, διότι η Φωνητική Ορθοφωνία αναγκάζει τους πνεύμονες των παιδιών να γυμνάζονται και να μην αρρωσταίνουν, αφ' ετέρου να μαθαίνουν να τραγουδούν και να μην καπνίζουν, γιατί...

***Το τραγούδι είναι ζωή,
το κάπνισμα είναι αργός θάνατος.***

Ελπίζω από τα ολίγα του προλόγου, να σας κέντρισα το ενδιαφέρον και την περιέργεια για τις επόμενες σελίδες του βιβλίου που ακολουθούν.

Πρόλογος Β' εκδόσεως

Τη δεύτερη έκδοση του βιβλίου «Η Φωνητική Ορθοφωνία» επιμελήθηκε ο καθηγητής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και Ιεροψάλτης κ. *Γεώργιος Κατσούρης* προς τον οποίο αισθάνομαι βαθιά ευγνωμοσύνη και απευθύνω ένα μεγάλο ευχαριστώ.

Όμως στον κ. *Δημήτριο Γαλάνη*, Πρωτοψάλτη του Ι.Ν. Αγ. Βαρβάρας Πατρών και καθηγητή της Βυζαντινής και Παραδοσιακής Μουσικής του Μουσικού Γυμνασίου-Λυκείου Πατρών οφείλω τις πλέον εγκάρδιες ευχαριστίες για την τόσο σπουδαία εργασία προς τους Ιεροψάλτες, μεταγράφοντας τις φωνητικές ασκήσεις μου από την Ευρωπαϊκή γραφή στη Βυζαντινή Παρασημαντική.

Τέλος, στο μαθητή μου κ. *Γεώργιο Βασιλείου*, διπλωματούχο της Βυζαντινής Μουσικής, απευθύνω ένα μεγάλο ευχαριστώ, μια και συνέβαλε τα μέγιστα στην παρουσίαση της δεύτερης εκδόσεως του βιβλίου μου, δημιουργώντας στον υπολογιστή την ηλεκτρονική του μορφή.

Βιογραφικό σημείωμα του Ονούφριου Σώχου

Ο Ονούφριος Σώχος γεννήθηκε στην Αθήνα, στην οδό Καρόλου, στις 10 Σεπτεμβρίου 1934 αλλά δηλώθηκε στο Δήμο Αμαρουσίου Αττικής στις 24 Σεπτεμβρίου 1934, επειδή οι γονείς του διατηρούσαν εξοχική κατοικία στο Μαρούσι. Ο πατέρας του Αναστάσιος διατηρούσε λατομεία μαρμάρων στην Πεντέλη από το 1930 μέχρι το 1940 και μετά τη λήξη της κατοχής από το 1945 έως και το 1946, οπότε η Ιερά Μονή Πεντέλης, επί ηγουμενίας Δασκαλάκη, του έκανε έξωση λόγω οφειλής ενοικίων κατά τη διάρκεια της κατοχής. Ο караγωγέας του πατέρα του Εμμανουήλ Μοσχούς, που του μετέφερε τους όγκους των μαρμάρων από την Πεντέλη στα σχιστήρια στη Λεωφόρο Κηφισίας στην περιοχή της Αγίας Βαρβάρας -όπου και εβάπτισε το γιο του Ονούφριο- βρέθηκε πάμπλουτος μετά τη λήξη της κατοχής κι επλήρωσε τα οφειλόμενα ενοίκια στην Ι.Μ. Πεντέλης. Έτσι ο πρώην караγωγέας έγινε μεγαλοβιομήχανος μαρμάρων μέσα σε μία νύχτα!

Τα στοιχεία αυτά αναφέρονται διότι από τότε άρχισε η μεγάλη οδύσσεια του Ονούφριου Σώχου και της οικογενείας του. Ο πατέρας του έφυγε στην Αμερική ως μετανάστης για να μην σκοτώσει τον Μοσχού, κι έτσι στην Ελλάδα έμεινε η μητέρα του Μαριέττα Σώχου, το γένος Ονούφριου Σώχου, μαζί με τα άλλα 3 μεγαλύτερα αδέρφια του. Οι γονείς του Ονούφριου είναι εξαδέλφια της ίδιας οικογένειας των γλυπτών Σώχου. Ο μεγάλος γλύπτης Λάζαρος Σώχος, ο δημιουργός του ανδριάντα του Θ. Κολοκοτρώνη ήταν αδελφός του παππού του από τη μητέρα του και πρώτος εξαδέλφος του παππού του από τον πατέρα του. Ο δε Ακαδημαϊκός γλύπτης Αντώνιος Σώχος ήταν πρώτος εξαδέλφος του πατέρα του Ονούφριου.

Καθ' όλη τη διάρκεια της κατοχής 1940-1945 ο Ονούφριος Σώχος έζησε στο χωριό των γονιών, τα Υστέρνια της Τήνου. Εκεί πρωτοπήγε στο σχολείο και έβγαλε τις τέσσερις πρώτες τάξεις του Δημοτικού. Εκεί πρωτόμαθε να ψάλλει στην εκκλησία του χωριού, την Αγία Παρασκευή. Έμαθε δε όλους τους ύμνους απ' έξω: Θ. Λειτουργία, Εσπερινό, Παρακλήσεις, Απόδειπνο, Χαιρετισμούς, Μεγάλη Εβδομάδα κ.λπ. Ήταν το πρώτο παπαδάκι στην εκκλησία και το πρώτο

«διαβολάκι» στο σχολείο και τη γειτονιά, σκανταλιάρης και φωνακλάς! Ο δάσκαλός του του έλεγε: «Βρε αθεόφοβε θεοσεβούμενε, τι έκανες πάλι;» Και οι ξυλιές έπεφταν βροχή!

Εκεί, μέσα στην εκκλησία μαζί με τ' άλλα παιδιά έμαθε να «ξάνει» το μαλλί που έπλεκαν τα κορίτσια και οι γυναίκες του χωριού και έφτιαχναν πουλόβερ, γάντια και τσουράπια (κάλτσες) για τους στρατιώτες μας που πολεμούσαν στο μέτωπο της Πίνδου.

Στα Υστέρνια έμαθε ο Ονούφριος και όλες τις αγροτικές εργασίες: σκάψιμο, πότισμα, κλάδεμα, αλώνισμα, ψάρεμα κ.λπ. Ακόμη έμαθε να κατασκευάζει βάρκες και καΐκια από τις άδειες κονσέρβες που πετούσαν οι Ιταλοί καραμπινιέροι, αφού έτρωγαν προηγούμενως αυτοί το περιεχόμενό τους. Εκεί είδε πως πέθαιναν οι άνθρωποι από την πείνα, εκεί έμαθε να ξεχωρίζει τους φιλεύσπλαχνους από τους άσπλαχνους, τους άρπαγες και τους εκμεταλλευτές, τους μαυραγορίτες από τους αγίους, που προτιμούσαν να πεθάνουν οι ίδιοι από την πείνα και να δώσουν την τελευταία μπουκιά τους στο διπλανό τους, όπως έκανε ο παπάς του χωριού πατήρ Ιάκωβος Σκούταρης. Εκεί έμαθε να γεμίζει του άδειους κάλυκες με πυρίτιδα και να τους σκάει στ' αναμμένα φρύγανα. Εκεί έμαθε να ονειροπολεί και να μαγεύεται από το χάραγμα της αυγής, όταν ο ήλιος έβγαινε απ' το απέραντο Αιγαίο στα βόρεια του νησιού πριν μπει στο ιερό του εξωκκλησιού μαζί με τον παπά για να κάνουν τη Θ. Λειτουργία. Ήταν βλέπετε ο επίσημος βοηθός του, ψάλτης και «διάκος» μαζί.

Το 1945 η οικογένειά του επανέρχεται στην Αθήνα. Τι απογοήτευση! Πίκρα, κλάμα, δυστυχία για όλα τα συμβάντα στην υπόθεση της επιχείρησης του πατέρα του. Η μόνη του παρηγοριά ήταν η εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής στην οδό Ακαδημίας, που σαν παπαδάκι έμαθε τα «μυστικά» των Αθηναϊκών Ναών. Την εποχή εκείνη και για μία δεκαετία (1945-1955) είχε την τύχει να ψάλλει φοβισμένα στα πόδια του μεγάλου πρωτοψάλτη *Πέτρου Μανέα*. Το σπίτι που έμενε ο Ονούφριος ήταν στα Εξάρχεια, στην συμβολή των οδών Ζωοδόχου Πηγής και Σόλωνος. Απέναντι βρισκόταν η ταβέρνα του «Γιαμπάνη» όπου οι καλλιτέχνες της Λυρικής Σκηνής τραγουδούσαν με κιθάρες. Οι φωνές τους και τα ωραία τους τραγούδια μάγευαν το μικρό Ονούφριο, που καθόταν με τις ώρες στο πεζοδρόμιο για να τους ακούει.

Πιο πέρα από το σπίτι του ήταν το Ελληνικό ωδείο στην οδό Φειδίου και οι φωνές και τα όργανα τραβούσαν το αυτί του και την ψυχή του. Όμως ήταν αδιανόητο για τη μητέρα του και τα άλλα 3 μεγαλύτερα αδέρφια του (1 αδελφό και 2 αδελφές) να τον στείλουν να σπουδάσει μουσική. Η δυστυχία και ο πόνος βασιλεύουν στο σπίτι τους, κι έτσι περιοριζόταν μόνο στην ψαλτική.

Στην οδό Κωλέττη στα Εξάρχεια στο 3ο Δημοτικό σχολείο τελείωσε και τις άλλες τάξεις του Δημοτικού. Το 1947 μπήκε στο Γυμνάσιο και φοίτησε στην Α' τάξη του Ε' Γυμνασίου στα Εξάρχεια. Εκεί

είχε καθηγητή μουσικής τον ανυπέρβλητο μουσικοπαιδαγωγό *Κώστα Χάγιο*. Ο καθηγητής του τον πήρε αμέσως στη Χορωδία και με τους άλλους μαθητές του Γυμνασίου *Γιώργο Μούτσιο, Γιώργο Ζωγράφο, Σταύρο Ξαρχάκο, Σταύρο Παράβα* και άλλους πήγαιναν κάθε Σαββατοκύριακο και ψυχαγωγούσαν τους τραυματίες στα στρατιωτικά νοσοκομεία.

Όμως οι ανάγκες της οικογένειας ήταν μεγάλες και αναγκάζεται να διακόψει τη φοίτησή του στο ημερήσιο Γυμνάσιο και γράφτηκε στο Α' Νυχτερινό Γυμνάσιο στο ίδιο κτίριο που τελείωσε το Δημοτικό, στο οποίο το απόγευμα λειτουργούσε το Βαρβάκειο Γυμνάσιο, για να εργαστεί ως εμποροϋπάλληλος στο κατάστημα των αδελφών Δελοϋδη, Εμμ. Μπενάκη 6 στην Ομόνοια. Τελείωσε το Νυχτερινό Γυμνάσιο το 1953. Συγχρόνως το 1949 γίνεται μέλος της Χορωδίας του παρεκκλησίου των Ανακτόρων ως Μπάσος, όπου μαέστρος ήταν ο *Μιχαήλ Αδάμης*. Το 1950 προσλαμβάνεται ως Μπάσος αμειβόμενος στη Χορωδία του Ι. Ν. Αγίου Γεωργίου Καρύτση με μαέστρο τον *Αλέκο Θεοφιλόπουλο*. Έτσι αρχίζει η καλλιτεχνική του καριέρα, για να συμπληρώσει τώρα το 2000, τα 50 χρόνια ως επαγγελματίας μουσικός.

Το 1954 η μητέρα του τον πήγε στο συγγενή της *Ιερώνυμο Κοτσώνη*, τον μετέπειτα Αρχιεπίσκοπο Αθηνών και πάσης Ελλάδος, για να τον κάνει παπά. Μετά από μία σύντομη συνομιλία κατ' ιδίαν στο γραφείο του στην Ι. Μονή Πετράκη, ο Ιερώνυμος βγήκε και ανακοίνωσε στη μητέρα του: «Στην οικογένειά μας θα έχουμε έναν μουσικό, όχι παπά». Έτσι πήγε για πρώτη φορά στο Ελληνικό Ωδείο ως σπουδαστής της Μονωδίας και των Θεωρητικών, αφού πρώτα τον άκουσε ο διευθυντής *Αντίοχος Ευαγγελάτος* και μετά ο μουσουργός *Λώρης Μαργαρίτης*.

Το 1956 στρατεύεται και διακόπτει τις σπουδές του.

Το 1958 εγγράφεται στη σχολή Μονωδίας του Εθνικού Ωδείου, παράλληλα με τις Θεωρητικές σπουδές του στο Ελληνικό Ωδείο και το 1963 πήρε πτυχίο Ανωτ. Θεωρητικών με επιτροπή τους *Α. Ευαγγελάτο, Π. Βάρβογλη, Γ. Κουτούγκο και Β. Μακρύδη*.

Το 1960 προσλαμβάνεται ως Μπάσος στη Χορωδία του Φεστιβάλ Αθηνών και λαμβάνει μέρος σε όλες τις παραστάσεις μέχρι το 1964. Τότε διορίστηκε καθηγητής Μουσικής στο Δημόσιο και παρουσιάστηκε στο Γυμνάσιο Αρρένων Γρεβενών, όπου διοργάνωσε ορχήστρα, χορωδίες και θεατρικές παραστάσεις.

Το 1962 εγγράφεται στη Μελοδραματική Σχολή του «Ορφείου Αθηνών» από όπου το 1966 πήρε Δίπλωμα Μονωδίας και Μελοδραματικής ως Μπάσος, με δασκάλους τον *Τάσο Εμμανουήλ, Στέφανο Βαλτετσιώτη, Ριτσιάρδη, Προκοπίου και Ιωσήφ Γκρέκα*.

Όλο αυτό το διάστημα έως το 1964 παράλληλα ως καλλιτέχνης της όπερας εργάζεται σε διάφορες άλλες εργασίες. Το Νοέμβριο του

1964 παντρεύεται. Από το γάμο αυτό απέκτησε δύο παιδιά, το Γιώργο και τη Μαριέττα.

Από το 1967 έως το 1986 εργάζεται πλέον ως καλλιτέχνης της όπερας (Εθνική Λυρική Σκηνή) και ως καθηγητής Μονωδίας και Θεωρητικών στα Γυμνάσια του Πειραιά και σε Ωδεία της Αθήνας, ενώ από το 1965 έως το 1967 υπηρετεί στο Γυμνάσιο της Τήνου.

Το 1976 ιδρύει και διευθύνει τη Μουσική Σχολή «Υδραυλος» στην Αθήνα, στην οδό Αριστοτέλους 10 στην Ομόνοια.

Το 1977 ιδρύει τη Σχολή Θεάτρου και Μελοδραματικής που στεγάστηκε στο ίδιο κτίριο, ενώ παράλληλα ιδρύει το μη κερδοσκοπικό Σωματείο Φ.Ε.Κ.Ε.Μ. «Φίλοι Ελληνικής Κλασικής και Εκκλησιαστικής Μουσικής» με αποκλειστικό σκοπό την παρουσίαση έργων των Ελλήνων συνθετών, με την παρουσίαση πολυάριθμων συναυλιών, με τη χορωδία *Υδραυλος* και το Συγκρότημα Μουσικής Δωματίου «Νικόλαος Μάντζαρος».

Το 1978 ιδρύει τη Σχολή Χορού με διευθύντρια τη *Λιλί Μπερδέ*, στο ίδιο κτίριο.

Το 1980 ανοίγει παράρτημα των Σχολών στο Κορωπί, ενώ το 1984 ανοίγει παράρτημα και στην Παιανία, δημιουργώντας έτσι μία σοβαρή καλλιτεχνική εστία στα Μεσόγεια Αττικής, δίνοντας πολλές συναυλίες δωρεάν με τους σπουδαστές των Σχολών του.

Το 1984 αναγνωρίζεται η Σχολή Θεάτρου του ως Ανωτέρα από το ΥΠ.ΠΟ. με διευθυντή το *Θάνο Κωτσόπουλο*.

Το 1986 βρίσκεται για 6 μήνες στις Η.Π.Α., όπου στα Πανεπιστήμια της πόλης Rochester δίνει διαλέξεις για την καταγωγή του Αρμονίου (ύδραυλις) και του μπουζουκιού (πανδωρίς) και παρακολουθεί μαθήματα Μελοδραματικής (όπερας) και του αναγνωρίζεται *doctora*.

Από το 1975-1980 διευθύνει την Εκκλησιαστική τετράφωνη Χορωδία του Αγ. Λουκά Πατησίων στην Αθήνα.

Από το 1988-1992 προσλαμβάνεται ως έκτακτος καθηγητής και ιδρύει τμήμα Μουσικής και Θεάτρου στα Τ.Ε.Ι. Αθήνας. Την ίδια περίοδο προσλαμβάνεται από το Ρωσικό Ναό Αθήνας (οδός Φιλελλήνων) ως διευθυντής της Χορωδίας και εορτάζεται η χιλιετία της Ορθοδοξίας στη Ρωσία.

Το 1992 ιδρύει παράρτημα των Σχολών του στο Άστρος Κυνουρίας.

Από το 1993 μέχρι σήμερα διευθύνει εναλλάξ τις Χορωδίες του Ι.Ν. Αγ. Παρασκευής Ν. Σμύρνης, του Ι.Ν. Αγ. Φωτεινής Ν. Σμύρνης και την Πολυφωνική Χορωδία του Σωματείου «Οι φίλοι των τεχνών» της Ν. Σμύρνης με πληθώρα συναυλιών.

Από το 1992 μέχρι σήμερα εκλέγεται ως μέλος του Δ.Σ. της «Ευρωπαϊκής Ενώσεως Εκπαιδευτικών» με το διεθνή τίτλο A.E.D.E.

Το 1994 συγγράφει το παρόν βιβλίο «Η Φωνητική Ορθοφωνία» μετά από 50ετή εμπειρία στο τραγούδι, το θέατρο και τη διδασκαλία. Η πρώτη έκδοση του βιβλίου μοιράστηκε δωρεάν σε φίλους συναδέλφους του.

Κατά καιρούς αρθρογραφεί σε εφημερίδες και περιοδικά με θέματα μουσικοπαιδαγωγικά.

Από τους σπουδαστές των σχολών του αρκετοί είναι εκείνοι που στελεχώνουν, κυρίως την Εθνική Λυρική μας Σκηνή αλλά και άλλα θέατρα. 7 σολίστ και 36 χορωδοί, στελεχώνουν μεταξύ άλλων επαγγελματικών χορωδιών και τη χορωδία της ΕΡΤ, ενώ 6 κάνουν καριέρα στις Όπερες της Γερμανίας και της Αμερικής. Άλλοι μαθητές του στελεχώνουν τη Δημόσια Εκπαίδευση ως Δάσκαλοι και Καθηγητές της Μουσικής.

Τα τελευταία 10 χρόνια μία πλειάδα Ιεροσαλτών από διάφορα μέρη της Ελλάδας έχουν πάρει μαθήματα Φωνητικής Μουσικής και κοσμούν με τις ωραίες και καλλιεργημένες φωνές τους τους Ιερούς Ναούς στην Αθήνα, την Πάτρα, το Ηράκλειο Κρήτης, τον Αγ. Νικόλαο Κρήτης, την Κάλυμνο, τα Ιωάννινα, το Άγιο Όρος, τη Ρόδο και αλλού.

Μεγάλη προσπάθεια καταβάλει ο *Ονούφριος Σώχος* ώστε:

- 1) Να δημιουργήσει το «Βυζαντινό Υμνόδραμα» από τις καλλιεργημένες φωνές των Ιεροσαλτών, και
- 2) Να επαναλειτουργήσει Όπερα στην Πάτρα όπως υπήρχε προπολεμικά.

Εισαγωγή

Πόσοι από εμάς δεν έχουν συνειδητοποιήσει ότι ο άνθρωπος, δηλαδή ο ίδιος ο εαυτός μας, είναι ένα σύνολο από μουσικά όργανα, που ξεκινούν από την κεφαλή και φθάνουν έως τα άκρα των χεριών και των ποδιών μας, όπως πνευστό, έγχορδο και κρουστό;

Ο ίδιος ο άνθρωπος, όχι μόνο είναι σύνολο μουσικών οργάνων, αλλά είναι και *εκτελεστής* των δικών του οργάνων, γιατί:

- Τραγουδάει με τη φωνή του.
- Χορεύει με το σώμα του.
- Κρατάει τους ρυθμούς με τα άκρα του.

Και το θαυμαστότερο, ο ίδιος ο άνθρωπος είναι συγχρόνως:

- Ακροατής των δικών του ηχητικών μουσικών οργάνων, γιατί ακούει τη φωνή του.
- Θεατής των χορευτικών του ικανοτήτων, γιατί βλέπει τις κινήσεις του σώματός του.
- Δημιουργός ποικίλων ρυθμών, γιατί τους αισθάνεται, αφού πηγάζουν από μέσα του.

Ακόμη έχει και τη μοναδικότητα του **διπλού** μουσικού οργάνου στον κόσμο, που είναι συγχρόνως πνευστό και έγχορδο, παράγοντας τον ένα και μοναδικό ήχο, τη **φωνή** του.

Τα ίδια ακριβώς όργανα του σώματός του, ο άνθρωπος χρησιμοποιεί, εκτός των ποικίλων άλλων ζωτικών εργασιών και λειτουργιών που κάνουν, ως *Μουσικά* όργανα για να ψυχαγωγείται, ώστε να μην αισθάνεται ποτέ μόνος και εγκαταλελειμμένος. Έτσι μπορεί τόσο στη μοναξιά του όσο και με συντροφιά να χαίρεται και να εκφράζει τις ιδέες του, τα όνειρά του και τα συναισθήματά του, *πρώτον* με τον προφορικό του Λόγο, *δεύτερον* με τη μελωδικότητα της φωνής του και *τρίτον* με την αρμονικότητα των ρυθμικών του κινήσεων.

Αυτά είναι, και τα τρία, στοιχεία της ψυχοσυνθέσεως της Ελληνικής Φυλής: η **ποίησις**, το **τραγούδι** και ο **χορός**.

Μ' αυτά ο Έλληνας παρακαλεί και ευχαριστεί το Θεό, μ' αυτά ο Έλληνας κλαίει και γελάει, μ' αυτά ο Έλληνας ζει σε πόλεμο και ειρήνη, μ' αυτά ο Έλληνας αποδεικνύει, τέλος, ότι ήταν προ χιλιάδων ετών, είναι τώρα και θα είναι για πάντα **Έλληνας**.

Είναι καιρός αλλά και απαραίτητο να γνωρίζουμε όλοι οι άνθρωποι και ιδιαίτερα όσοι ασχολούμαστε με την Τέχνη του Τραγουδιού, της Ψαλτικής και της Ρητορικής, τη λειτουργία:

- Του φωνητικού συστήματος,
- Του αναπνευστικού συστήματος.

Έτσι θα αναπτύξω, στο πρώτο κεφάλαιο, την Ανατομία του φωνητικού οργάνου και τη λειτουργία του. Θα αναφερθώ στα βασικά στοιχεία της ανατομίας και της λειτουργίας του όλου φωνητικού συστήματος και δεν θα υπεισέλθω σε λεπτομερή και εξειδικευμένη περιγραφή, διότι:

- Θα εκθέσω κυρίως τα αποτελέσματα της καλής ή της κακής χρήσεως των οργάνων αυτών, τόσο από πλευράς των καλλιτεχνών-εκτελεστών (τραγουδιστών, ψαλτών και ρητόρων) όσο, και κυρίως, από πλευράς των δασκάλων.
- Είμαι ο ίδιος καλλιτέχνης και δάσκαλος της Φωνητικής Μουσικής και συνεπώς μελετητής και ερευνητής επιστημονικών συγγραμμάτων γύρω από τα θέματα αυτά, αλλά δεν είμαι φωνιάτρος.

Βεβαίως θα αναφερθώ σε σπουδαία συγγράμματα διαπρεπών φωνιάτρων, που χάρη σε αυτούς έχουμε έστω και ελάχιστες γνώσεις των θεμάτων αυτών.

Τέλος θα προσπαθήσω να τα διατυπώσω όλα αυτά, σε μια γλώσσα όσο μπορώ απλούστερη, για να με καταλάβουν ακόμη και τα παιδιά του σχολείου.

Ο Συγγραφέας

Κεφάλαιο πρώτο

Στοιχεία ανατομίας του φωνητικού οργάνου

Ο λάρυγγας

Ο *λάρυγγας* είναι το πρώτο και το κυριότερο φωνητικό όργανο του ανθρώπου, μέσα στον οποίο περικλείονται και οι φωνητικές χορδές. Βρίσκεται κατά μήκος του λαιμού μας.

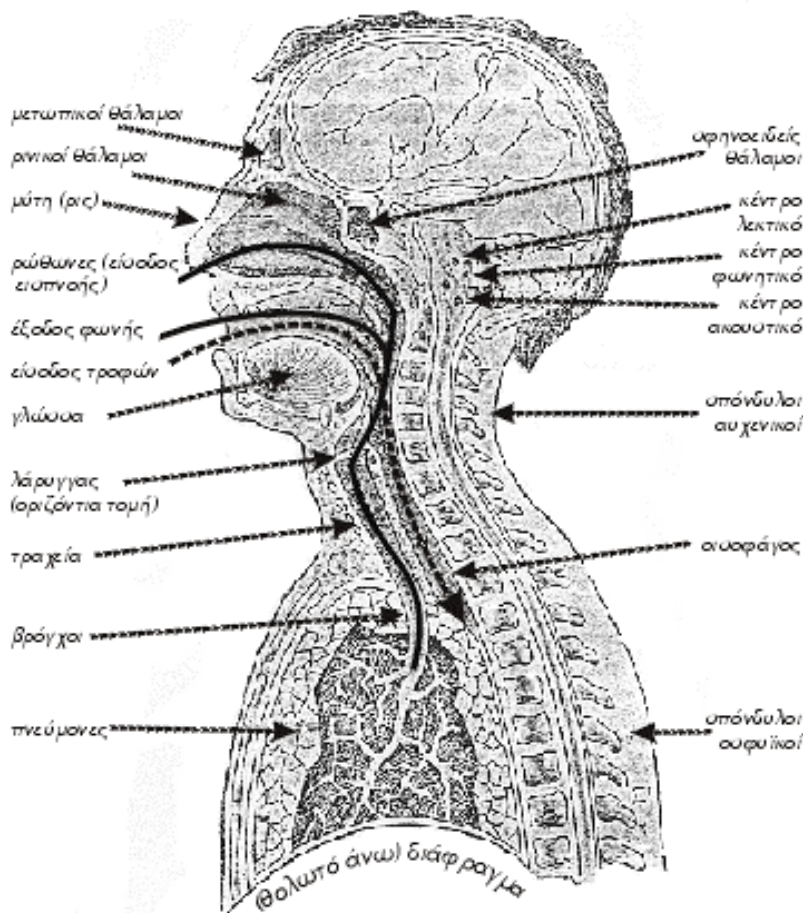
Είναι γνωστή σε όλους μας η θέση του, γιατί φαίνεται αμέσως με πρώτη ματιά, όταν δούμε κάποιον συνάνθρωπό μας από μπροστά ή τον εαυτό μας στον καθρέφτη, ακριβώς στο ύψος του λαιμού, να προεξέχει αυτό που λέγεται «*μήλο του Αδάμ*» ή κοινώς «*καρύδι*». Εκεί είναι το εμπρόσθιο μέρος του λάρυγγα. Σε άλλους ανθρώπους προεξέχει αρκετά, ιδίως στους λεπτούς και οστεώδεις άνδρες, και σε άλλους καθόλου, ιδίως στις γυναίκες, τα παιδιά και τους παχύτερους άνδρες. Το παρατηρούμε δε να ανεβοκατεβαίνει τόσο στην ομιλία μας και στο τραγούδι, όσο και όταν καταπίνουμε.

Εκεί βρίσκεται το κυρίως φωνητικό όργανο στο εσωτερικό του οποίου, όπως είπα είναι:

- οι *φωνητικές χορδές*,
- οι *ψευδοχορδές* και
- τα *Κολπώματα του Γαληνού* ή το *φωνητικό άδυτο* κατά τον Α. Ευσταθιανό, που θα αναλύσω λεπτομερέστερα σε επόμενο κεφάλαιο.

Μια γενική εικόνα του όλου φωνητικού συστήματος δίνει η *Εικόνα 1*.

Στην παραγωγή του ήχου δεν συμμετέχουν μόνο οι φωνητικές χορδές μας, είτε στην ομιλία μας είτε στο τραγούδι μας, αλλά και πλήθος άλλων κοιλοτήτων μέσω στις οποίες διοχετεύεται ο αέρας που ξεκινάει από τους πνεύμονες με το μηχανισμό του διαφράγματος του θώρακα και της κοιλιάς.

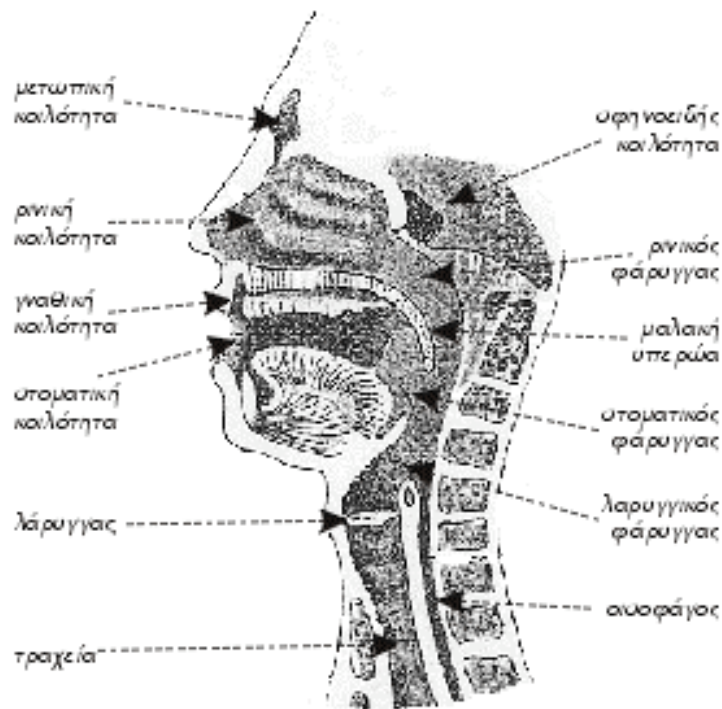


Εικόνα 1 Το αναπνευστικό και φωνητικό σύστημα.

Οι ταυτόχρονες κινήσεις εκείνων των μυών που κινούν τις φωνητικές χορδές και εκείνων των μυών που αυξομειώνουν τους χώρους των διαφόρων κοιλοτήτων, μας δίνουν τον πρωταρχικό ήχο της φωνής μας. Γι' αυτό και ονομάζω το φωνητικό όργανο «**διπτό**» μουσικό όργανο, δηλαδή πνευστό και έγχορδο συγχρόνως. Τούτο θα το

Στοιχεία ανατομίας του φωνητικού οργάνου

διαπιστώσετε ευθύς αμέσως από τις περιγραφές και την αναλυτική λειτουργία των οργάνων αυτών, που παραθέτω και στην Εικόνα 2.



Εικόνα 2 Τμήμα της κεφαλής με το φωνητικό σύστημα.

Στην Εικόνα 2 βλέπετε με κάθε λεπτομέρεια όλο το φωνητικό σύστημα του ανθρώπου που αποτελείται:

Από το λάρυγγα και σε συνέχεια πάνω από αυτόν:

- το φάρυγγα,
- τη μύτη,
- το στόμα
- την κρεάτινη και οστέινη υπερώα (ουρανίσκο),
- τα μάγουλα,
- τη γλώσσα,
- τα οστά του προσώπου μέσα στα οποία βρίσκονται οι κοιλότητες:
 - του μετώπου,

- της μύτης,
- του σφηνοειδούς, πάνω και πίσω από την οστέινη υπερώα (ουρανίσκο) και των παρειών (τα μήλα) του προσώπου.

Αυτά όλα τη όργανα της κεφαλής μαζί με τις κοιλότητες αποτελούν τα «άνω αντηχεία».

Από τον Λάρυγγα και συνέχεια κάτω από αυτόν, έχουμε:

- την τραχεία (που είναι η συνέχεια του σωλήνα του λάρυγγα),
- τους βρόγχους (που είναι δύο αρτηρίες συνέχεια της τραχείας και καταλήγουν η κάθε μία στον αντίστοιχο πνεύμονα),
- τους πνεύμονες που περικλείονται μέσα στο θώρακα και είναι η σύστασή τους από μαλακή και σπογγώδη ουσία,
- το διάφραγμα (που είναι μία μεμβράνη, ένας λεπτός και πλατύς μυς και ξεκινάει:
 - από μπροστά στο στέρνο (το οστό που βρίσκεται ακριβώς στο σημείο που ενώνονται τα μπροστινά άκρα των τελευταίων πλευρών μας)
 - από τα πλάγια, των έξι τελευταίων πλευρών (εσωτερική μεριά), και
 - στο πίσω μέρος, από τους τελευταίους οσφυϊκούς σπονδύλους. Χωρίζεται δε σε:
 - θωρακικό διάφραγμα,
 - σε πλευρικό διάφραγμα και
 - σε κοιλιακό διάφραγμα.

Αυτά όλα αποτελούν τα *κάτω αντηχεία*.

Ο λάρυγγας αποτελεί συγχρόνως μέρος και των δύο αντηχείων. Είναι απαραίτητο, έστω και περιληπτικά, να αναλύσω την ύλη, την έκταση και τη λειτουργία ενός εκάστου οργάνου, για να μπορέσει ο αναγνώστης να εισχωρήσει στη γνώση του οργάνου που χρησιμοποιεί και που είναι αυτός, ο ίδιος ο εαυτός του, είτε σαν ομιλητής, είτε σαν καλλιτέχνης-ερμηνευτής, είτε σαν δάσκαλος της φωνητικής μουσικής.

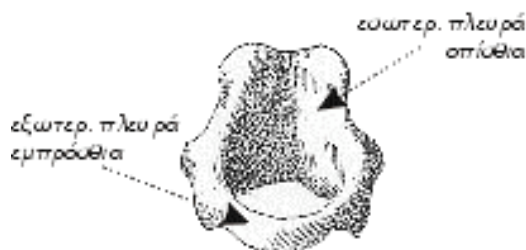
Τα μέρη του λάρυγγα

Ο λάρυγγας αποτελείται από τα εξής εξαρτήματα:

Στοιχεία ανατομίας του φωνητικού οργάνου

Κρικοειδής χόνδρος

Ένα χόνδρο, που λέγεται *κρικοειδής* σε σχήμα δακτυλιδιού, ή κρίκου που είναι σε οριζόντια θέση στο λαιμό μας, και αποτελεί τη βάση του λάρυγγα γιατί βρίσκεται στο χαμηλότερο σημείο. Από το κάτω άνοιγμα του κρίκου συνεχίζεται ο σωλήνας της τραχείας. Ο κρικοειδής χόνδρος είναι η βάση πάνω στην οποία είναι τοποθετημένος άλλος ένας χόνδρος που λέγεται *θυρεοειδής*.



Εικόνα 3 Ο κρικοειδής χόνδρος που αποτελεί τη βάση του λάρυγγα.

Θυρεοειδής χόνδρος

Ο θυρεοειδής χόνδρος αποτελείται από δύο πλευρές, περίπου τετράγωνα, που συγκλίνουν και σχηματίζουν μια ορθή γωνία. Οι εξωτερικές πλευρές της γωνίας είναι το μπροστινό μέρος του λάρυγγα που λέγεται και «*μήλο του Αδάμ*» ή «*καρύδι*».

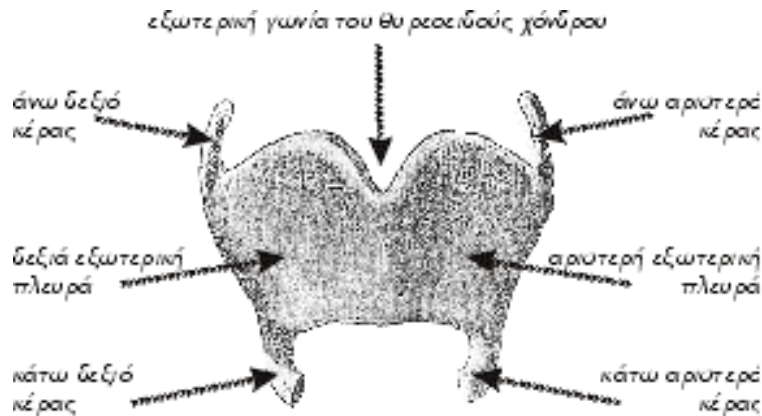
Δηλαδή είναι ακριβώς όπως ένα βιβλίο ή τετράδιο ανοιγμένο μπροστά μας, τοποθετημένο όρθιο, που οι δύο πλευρές του σχηματίζουν ορθή γωνία. Οι εσωτερικές πλευρές της γωνίας βλέπουν τον εαυτό μας ενώ οι εξωτερικές τον απέναντί μας. Αυτή ακριβώς τη θέση έχει το «καρύδι» στο λαιμό μας, γι' αυτό και φαίνεται.

Στις δύο άκρες των πλευρών του θυρεοειδούς χόνδρου τόσο στο επάνω μέρος όσο και στο κάτω μέρος, υπάρχει ανά μία προεξοχή σαν κερατάκια και λέγονται *πάνω κέρατα* και *κάτω κέρατα*. Τα κάτω κέρατα συνδέονται με αρθρώσεις από ίνες στο επάνω μέρος του δακτυλίου του κρικοειδούς χόνδρου, δηλαδή στερεώνονται στη βάση του λάρυγγα. Έτσι κάνουν ευέλικτες πλάγιες κινήσεις του «καρυδιού» δεξιά και αριστερά, κάτι που μπορούμε ανά πάσα στιγμή να το διαπιστώσουμε στον εαυτό μας τοποθετώντας τα δάκτυλά μας στο «καρύδι» μας και κουνώντας το, ελαφριά, δεξιά ή αριστερά.

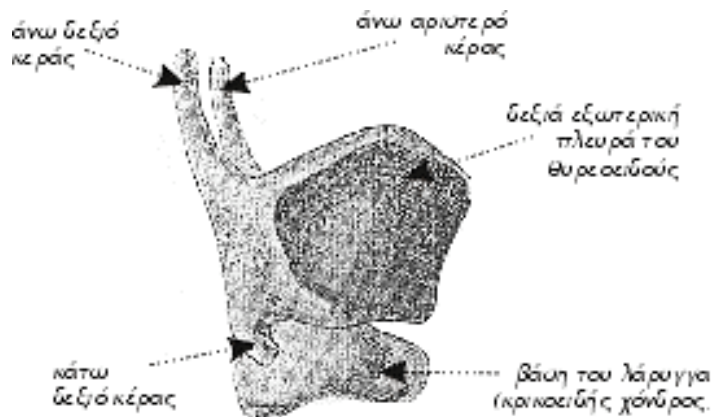
Έτσι με αυτούς τους χόνδρους έχουμε:

- τη βάση του λάρυγγα,
- το μπροστινό τμήμα του λάρυγγα και

- τα πλάγια μέρη του λάρυγγα (βλέπε εικόνες του κρικοειδούς χόνδρου και του θυρεοειδούς , χωριστά *Εικόνα 3*, *Εικόνα 4* και μαζί *Εικόνα 5*) .



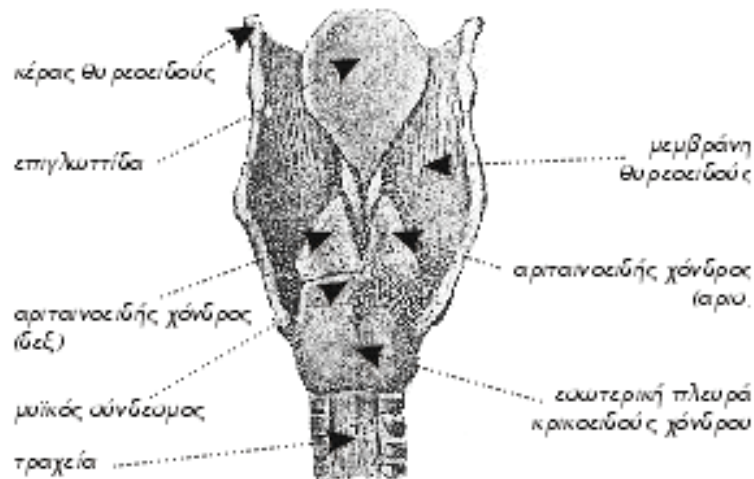
Εικόνα 4 Ο θυρεοειδής χόνδρος που αποτελεί τα εξωτερικά τοιχώματα του κυρίως σώματος του λάρυγγα.



Εικόνα 5 Ο θυρεοειδής χόνδρος όπως είναι τοποθετημένος, σε φυσική θέση, πάνω στη βάση του λάρυγγα (κρικοειδής), όπως φαίνεται από τη δεξιά του πλευρά.

Ακόμη στο επάνω χείλος του δακτυλίου του κρικοειδούς χόνδρου δηλ. επάνω στη βάση του λάρυγγα είναι τοποθετημένοι και άλλοι δύο μικρότεροι χόνδροι μπροστά από τις εσωτερικές πλευρές του θυρεοειδούς χόνδρου σε σχήμα τριγωνικό σαν πυραμίδες που οι κορυφές των δύο τριγώνων «κοιτάζουν» προς τα άνω στη βάση της επιγλωττίδας και λέγονται *αρυταινοειδείς χόνδροι* (*Εικόνα 6*).

Στοιχεία ανατομίας του φωνητικού οργάνου



Εικόνα 6 Σκελετός λάρυγγα, οπίσθια όψη του λάρυγγα, από κάθετη τομή (εσωτερική πλευρά).

Αρυταινοειδείς χόνδροι

Οι *αρυταινοειδείς χόνδροι* προστατεύονται από τις πλευρές του θυρεοειδούς χόνδρου όπως τα σπίτια μιας αρχαίας πόλεως, που προστατεύονται από τα τείχη της. Οι αρυταινοειδείς χόνδροι κινούνται κι' αυτοί με ευκολία γιατί είναι συνδεδεμένοι πάνω στη βάση του λάρυγγα με αρθρώσεις από ίνες και ιστούς.

Ο κάθε ένας αρυταινοειδής χόνδρος είναι χωριστός από τον άλλο έχοντας τις ίδιες διαστάσεις και το ίδιο σχήμα (τριγωνικό) όπως προανέφερα.

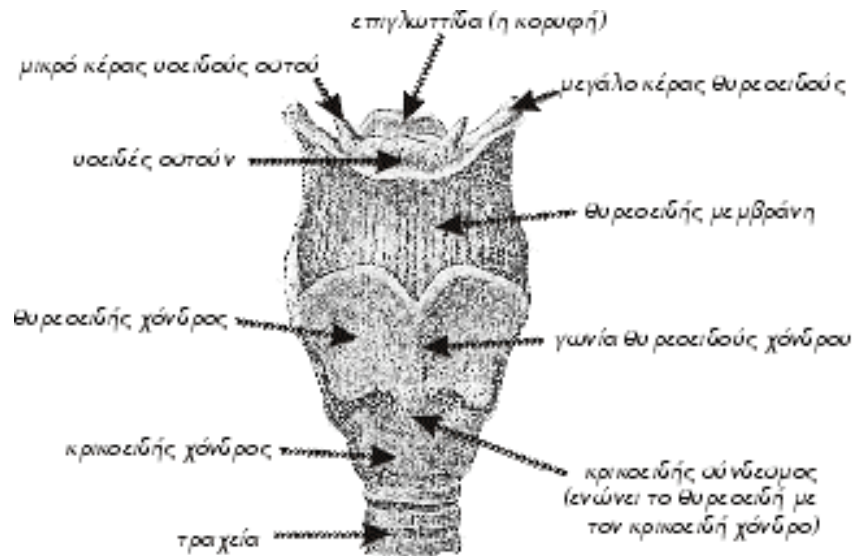
Στις εξωτερικές γωνίες της βάσεως του τριγωνικού σχήματος των αρυταινοειδών χόνδρων (αυτές που «βλέπουν» προς τα εξωτερικά τοιχώματα του λάρυγγα) υπάρχουν μύες και γι' αυτό λέγονται *μυϊκές αποφύσεις*, ενώ στις εσωτερικές του γωνίες (αυτές που «βλέπουν» προς το κέντρο του λάρυγγα) υπάρχουν οι φωνητικές χορδές και λέγονται *φωνητικές αποφύσεις*.

Οι τέσσερις χόνδροι, δηλαδή ο κρικοειδής, ο θυρεοειδής και οι δύο αρυταινοειδείς, συνδέονται μεταξύ τους με ινώδεις συνδέσμους και με μύς, από τους οποίους οι μεν σύνδεσμοι δημιουργούν ελαφρές κινήσεις πάνω στις αρθρώσεις της βάσεως των χόνδρων, οι δε μύες, εκτός από το ρόλο της συνδέσεως των χόνδρων αυτών, ρυθμίζουν και τις κινήσεις τους.

Η επιγλωττίδα

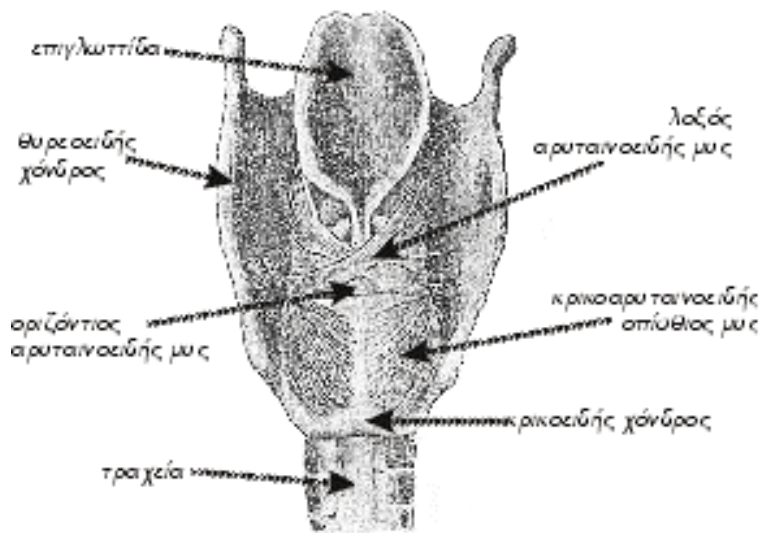
Ένας ακόμη σπουδαίος χόνδρος είναι η *επιγλωττίδα* (Εικόνα 6). Η επιγλωττίδα είναι ένας λεπτός και πλατύς χόνδρος σε σχήμα φύλλου μουριάς ή φτυαριού, ο οποίος βρίσκεται όρθιος πάνω από το θυρεοειδή χόνδρο και πίσω από τη βάση της γλώσσας. Συνδέεται κι αυτός στη βάση του λάρυγγα με συνδετικές ίνες και με μυς, από την κάτω άκρη του, που μοιάζει με μίσχο (κοτσάνι).

Τέλος όλοι αυτοί οι χόνδροι, πέντε τον αριθμό, ήτοι: (Εικόνα 7) ο κρικοειδής, ο θυρεοειδής, οι δύο αρυταινοειδείς και η επιγλωττίδα, οι οποίοι περικλείονται από μαλακούς ιστούς και από βλεννογόνο (μεμβράνη με πληθώρα από στόματα που εκκρίνουν ειδικό υγρό για να υγραίνονται όλα τα όργανα, όπως το λάδι που λιπαίνει τη μηχανή), αποτελούν τη θήκη μέσα στην οποία περιέχονται οι **φωνητικές χορδές**, το πολυτιμότεο αυτό φωνητικό όργανο, του ανθρώπου.



Εικόνα 7 Σκελετός λάρυγγα, εμπρόσθια όψη του λάρυγγα, από κάθετη τομή (εξωτερική πλευρά).

Στοιχεία ανατομίας του φωνητικού οργάνου



Εικόνα 8 Κάθετη τομή του λάρυγγα με το οπίσθιο μυϊκό σύστημα που κινεί τις χορδές.

Φωνητικές χορδές

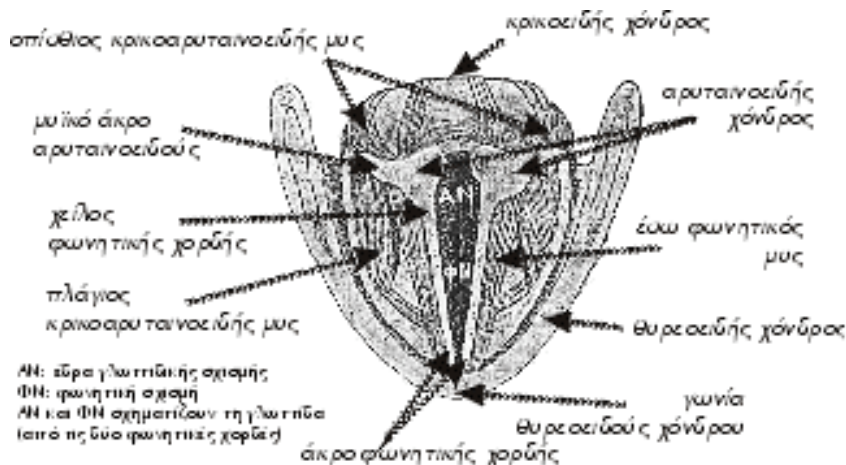
Η Εικόνα 9 είναι από μια οριζόντια τομή του λάρυγγα που έγινε στη βάση των αρυταινοειδών χόνδρων (με το τριγωνικό σχήμα) και μας δείχνει, πολύ καθαρά, όλα τα τμήματα που αποτελούν τις φωνητικές χορδές και τον τρόπο λειτουργίας τους, και είναι:

Οι φωνητικοί σύνδεσμοι

Οι φωνητικοί σύνδεσμοι βρίσκονται πολύ κοντά ο ένας με τον άλλο σαν δύο χάρακες οριζόντιοι που ενώνονται στο ένα άκρο τους, και ξεκινούν ακριβώς μέσα από την ορθή γωνία που σχηματίζουν οι δύο πλευρές του θυρεοειδούς χόνδρου.

Από εκείνο το σημείο φύονται οι φωνητικοί σύνδεσμοι σε οριζόντια θέση με κατεύθυνση προς τα πίσω (στην κατεύθυνση του σβέρκου) με ολόσσια ευθεία γραμμή συμμετρικά, και ενώνονται με τις αντίστοιχες άκρες των εσωτερικών γωνιών των αρυταινοειδών χόνδρων (με το τριγωνικό σχήμα).

Οι φωνητικοί σύνδεσμοι αποτελούν τα χείλη των φωνητικών χορδών. Μεταξύ αυτών των χειλέων σχηματίζεται μία σχισμή (χαραμάδα) που λέγεται *γλωττιδική σχισμή*.



Εικόνα 9 Οριζόντια τομή του λάρυγγα με τις φωνητικές χορδές και τους μύες που τις κινούν, συνδεδεμένοι από τους διάφορους χόνδρους.

Η γλωττιδική σχισμή και οι φωνητικοί μύες

Η *γλωττιδική σχισμή* ανοίγει ή κλείνει, από τη συστολή ή διαστολή ειδικών μυών που ευρίσκονται στη πλάγια και καθ' όλο το μήκος των φωνητικών συνδέσμων, δηλαδή των χειλέων των φωνητικών χορδών, και προχωρούν κι αυτοί οι μύες προς τα πίσω και ενώνονται με τις βάσεις των αρυταινοειδών χόνδρων. Οι μύες αυτοί ονομάζονται *εσωτερικοί φωνητικοί μύες*.

Υπάρχουν ακόμη εκτός των εσωτερικών φωνητικών μυών και άλλοι δύο συμμετρικοί μύες που λέγονται *εξωτερικοί φωνητικοί μύες* που και αυτοί ξεκινάνε από το ίδιο σημείο της γωνίας των πλευρών του θυρεοειδούς χόνδρου, απλώνονται σε όλη την εσωτερική επιφάνεια των πλευρών του θυρεοειδούς χόνδρου και καταλήγουν στο πίσω μέρος του λάρυγγα ενωμένοι με τις εξωτερικές άκρες των γωνιών των αρυταινοειδών χόνδρων.

Όταν συστέλλονται αυτοί οι μύες τόσο οι εσωτερικοί όσο και οι εξωτερικοί, η γλωττιδική σχισμή γίνεται ακόμη πιο στενή. Δηλαδή σπρώχνουν με πίεση τις φωνητικές χορδές να ενωθούν και να κλείσουν.

"Έτσι φθάσαμε επί τέλους στην επεξήγηση του τι είναι οι φωνητικές χορδές, και από τι αποτελούνται.

Οι *φωνητικές χορδές* αποτελούνται από:

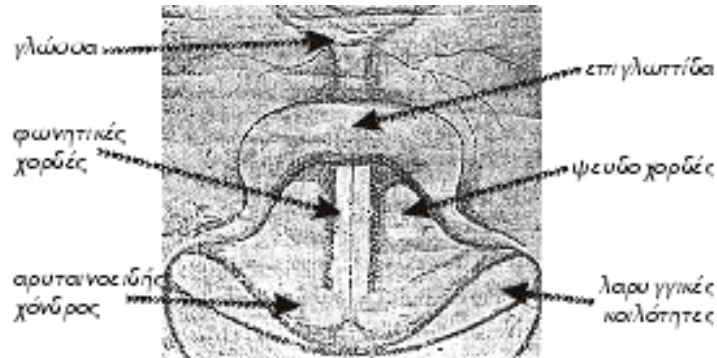
Στοιχεία ανατομίας του φωνητικού οργάνου

- τους δύο εκατέρωθεν φωνητικούς συνδέσμους,
- τους δύο εκατέρωθεν φωνητικούς μυς και
- τη βλεννογόνο που τους καλύπτει και που όλα αυτά σχηματίζουν μια πτυχή που λέγεται *φωνητική πτυχή*.

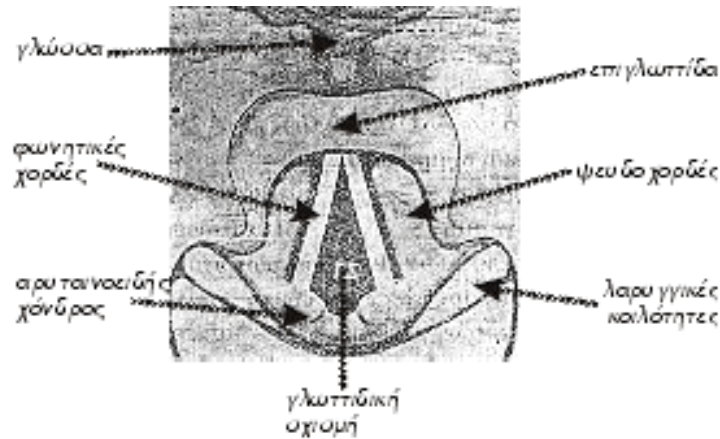
Μαζί οι δύο φωνητικές χορδές αποτελούν τη *γλωττίδα*. Γλωττιδική σχισμή λέγεται το διάστημα (απόσταση) μεταξύ των δύο φωνητικών χορδών.

Όταν εκφωνούμε κάποιο φωνήεν, οι χορδές ενώνονται και αποτελούν μία ευθεία γραμμή. Όταν εισπνέουμε και δεν εκφωνούμε φωνήεν, τότε ανοίγουν οι φωνητικές χορδές και σχηματίζουν ένα άνοιγμα ισοσκελούς τριγώνου που η κορυφή της οξείας γωνίας βρίσκεται μπροστά στην άκρη της γωνίας του θυρεοειδούς χόνδρου (το καρύδι), ενώ η βάση του τριγώνου βρίσκεται πίσω προς τους αρυταινοειδείς χόνδρους και «βλέπει» προς τη κατεύθυνση του σβέρκου).

Οι δύο πλευρές του ισοσκελούς τριγώνου της γλωττιδικής σχισμής σχηματίζονται από τα χείλη των φωνητικών χορδών που λέγεται *φωνητική μοίρα*, ο δε χώρος της βάσεως του τριγώνου σχηματίζεται από τις εσωτερικές επιφάνειες των αρυταινοειδών χόνδρων και λέγεται αναπνευστική μοίρα. Στην Εικόνα 10 παρουσιάζονται πολύ καθαρά οι θέσεις των φωνητικών χορδών μέσα στο λάρυγγα όταν εκφωνούμε, και στην Εικόνα 11 όταν εισπνέουμε.



Εικόνα 10 Ο λάρυγγας όταν εκφωνεί οξείς φθόγγους με κλειστή τη γλωττιδική σχισμή.



Εικόνα 11 Ο λάρυγγας όταν ηρεμεί και αναπνέουμε με ανοιχτή τη γλωττιδική σχισμή.

Οι μύες

Οι μύες που κινούν τις φωνητικές χορδές και όλο το φωνητικό σύστημα φαίνονται στις Εικόνα 8, Εικόνα 9, Εικόνα 12.

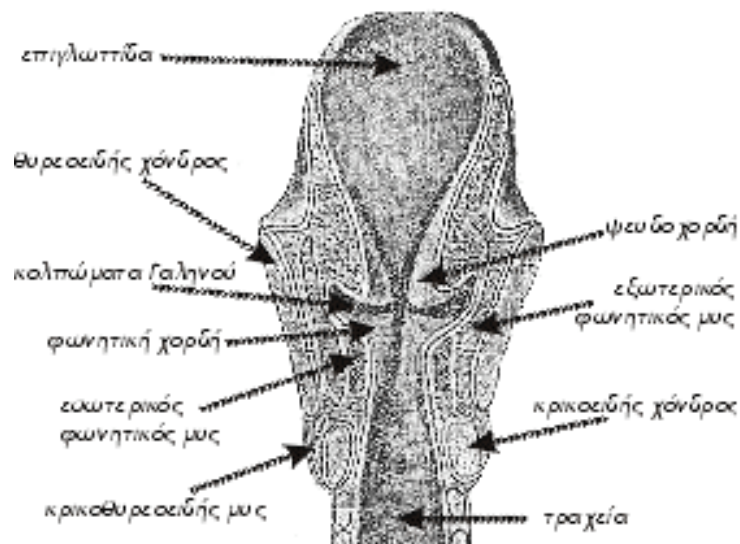
Οι κρικοθυρεοειδείς μύες

Οι κρικοθυρεοειδείς μύες ενεργούν για την κάθετη (κάτω-πάνω) κίνηση του λάρυγγα. Είναι ένα ζευγάρι μυών συμμετρικό (στη δεξιά και αριστερή πλευρά) του θυρεοειδούς χόνδρου (οι δύο πλευρές του λάρυγγα) και καταλαμβάνουν το χώρο μεταξύ των κάτω χειλέων του θυρεοειδούς χόνδρου και των άνω χειλέων του κρικοειδούς χόνδρου, δηλαδή το μπροστινό και το πλάγιο τμήμα του λάρυγγα.

Όταν συστέλλονται οι μύες αυτοί, κατεβάζουν από μπροστά το θυρεοειδή χόνδρο προς τον κρικοειδή ή, όταν ο θυρεοειδής χόνδρος μένει ακίνητος, τότε ανεβάζουν τον κρικοειδή χόνδρο προς τον θυρεοειδή, και έτσι επιμηκύνονται οι φωνητικές χορδές. Αυτοί οι μύες ενεργοποιούνται, όταν βλέπουμε το «καρύδι» μας να ανεβοκατεβαίνει στο λαιμό μας.

Με απλά λόγια παίζουν το ρόλο σούστας που είτε κατεβάζουν το επάνω και μπροστινό μέρος του «καρυδιού» προς τη βάση του, είτε ανεβάζουν τη βάση του (τον κρικοειδή) προς την κορυφή του (τον θυρεοειδή).

Στοιχεία ανατομίας του φωνητικού οργάνου



Εικόνα 12 Κάθετη, εμπρόσθια τομή του λάρυγγα.

Οι οπίσθιοι κρικοαρυταινοειδείς μύες

Οι οπίσθιοι κρικοαρυταινοειδείς μύες ενεργούν για την πλάγια κίνηση (διαστολή) άνοιγμα των φωνητικών χορδών. Είναι και αυτοί ένα ζευγάρι μυών συμμετρικό που καλύπτουν την οπίσθια επιφάνεια του κρικοειδούς χόνδρου και την *μυϊκή απόφυση* καθ' ενός από τους αρυταινοειδείς χόνδρους (αυτούς με το τριγωνικό σχήμα).

Όταν συστέλλονται οι μύες αυτοί, τραβούν τις μυϊκές αποφύσεις των αρυταινοειδών χόνδρων και τις στρέφουν προς τα πίσω και κάτω, μαζί τους στρέφονται και οι φωνητικές αποφύσεις προς τα πλάγια και έτσι μεγαλώνει η γλωττιδική σχισμή, δηλαδή έτσι ανοίγουν οι φωνητικές χορδές.

Εάν οι μύες αυτοί παραλύσουν, (από κακοχρησία των φωνητικών οργάνων ή νευροψυχικό σοκ κ.τ.λ.) τότε οι μύες που ενεργοποιούνται αντιστρόφως κλείνουν τη γλωττίδα (δηλαδή κλείνει το άνοιγμα των φωνητικών χορδών) και παθαίνει ο άνθρωπος δύσπνοια, ασφυξία, που μπορεί να επιφέρει και το θάνατο.

Οι πλάγιοι και οι λοξοί αρυταινοειδείς μύες

Οι πλάγιοι και οι λοξοί αρυταινοειδείς μύες ενεργούν για το κλείσιμο (συστολή) των φωνητικών χορδών (Εικόνα 9, Εικόνα 12).

Αποτελούν κι αυτοί συμμετρικό ζεύγος μυών που ξεκινούν από τα άνω και πλάγια χείλη του κρικοειδούς χόνδρου, κάνουν μια λοξή πορεία προς τα πίσω κι επάνω από την κάθε μία από τις εσωτερικές επιφάνειες του θυρεοειδούς χόνδρου και καταλήγει ο καθ' ένας στην αντίστοιχη μυϊκή απόφυση του αρυταινοειδούς χόνδρου. Μοιάζουν με τις τιράντες των παντελονιών μας (όταν ήταν η παλιά παιδική μόδα) που κούμπωναν χιαστί στην πλάτη μας, στο πίσω μέρος του παντελονιού μας.

Όταν συστέλλονται οι μύες αυτοί, οι φωνητικές χορδές πλησιάζουν, δηλαδή είναι οι αντίθετοι μύες που ανοίγουν τις χορδές. Οι Εικόνα 10 και η Εικόνα 11 δίνουν σαφή εικόνα για τη θέση των μυών αυτών.

Οι θυρεοειδείς μύες

Οι *θυρεοειδείς μύες* ενεργούν για το ανεβοκατέβασμα ολόκληρου του λάρυγγα. Είναι οι τελευταίοι μύες που κι αυτοί αποτελούν συμμετρικό ζευγάρι και ξεκινούν από τα πλάγια του *υοειδούς οστού*¹. Ξεκινώντας από τα πλάγια του υοειδούς οστού, οι θυρεοειδείς μύες καταλήγουν στα πλάγια της εμπρόσθιας επιφάνειας του θυρεοειδούς χόνδρου.

Όταν συστέλλονται οι μύες αυτοί, κατεβάζουν το υοειδές οστό προς το λάρυγγα ή, όταν το οστό μένει ακίνητο, ανεβάζουν το λάρυγγα προς το οστό. Έτσι φαίνεται καθαρά σε όλους μας το ανεβοκατέβασμα του «μήλου του Αδάμ» ή του «καρδιού» μας.

Οι ψευδοχορδές

Λίγο ψηλότερα από τη θέση των φωνητικών χορδών, βρίσκεται ένα ζευγάρι συμμετρικών πτυχών του *βλεννογόνου*, που λέγονται *ψευδοχορδές* και εξέχουν προς τα μέσα λιγότερο από τις φωνητικές χορδές (Εικόνα 12). Βεβαίως οι ψευδοχορδές δεν αποτελούν πηγή φυσικού ήχου αφ' εαυτού τους². Παίζουν όμως πολύ σημαντικό ρόλο στη δημιουργία των πολύ υψηλών φθόγγων και τις *τρίλιες*, όπως θα εξηγήσω πιο κάτω.

¹-Το υοειδές οστό αποτελεί το ανώτατο σημείο του λάρυγγα, όπως ήδη περιέγραψα, και είναι σαν στέμμα σε σχήμα πολύ ανοιχτού U που το κοίλον μέρος του είναι στραμμένο πίσω προς την κοιλότητα του λάρυγγα, ενώ το κυρτό (καμπούρα) με προεξοχή είναι προς τα έξω και ακουμπά στο δέρμα του λαιμού μας, γι' αυτό και φαίνεται να προεξέχει.

²-Ορισμένοι τις χρησιμοποιούν για παραγωγή του πολύ υψηλού ήχου ή *falsetto*, για το οποίο θα αναφερθώ σε επόμενο κεφάλαιο.

Φωνητικές κοιλότητες - «τα κολπώματα του Γαληνού»

Μεταξύ των φωνητικών χορδών και των ψευδοχορδών υπάρχει μια κοιλότητα που λέγεται *λαρυγγική κοιλότητα*. Επειδή την περιέγραψε πρώτος ο Γαληνός που θεωρείται ο δεύτερος σε αξία Έλληνας ιατρός της αρχαιότητας μετά τον Ιπποκράτη, πήρε το όνομά του.

Αυτή η κοιλότητα χρησιμεύει αφ' ενός σαν αντηχείο και αφ' ετέρου σαν χώρος για την ελεύθερη λειτουργία των φωνητικών χορδών. Ειδικότερα, όμως, αυτή η λαρυγγική κοιλότητα αποτελεί ένα από τα κύρια όργανα της παραγωγής της ανθρώπινης φωνής, μαζί με τις φωνητικές χορδές, όπως θα περιγράψω στη συνέχεια. Γι' αυτό και θεωρώ το φωνητικό όργανο του ανθρώπου **διπτό**, δηλαδή συγχρόνως έγχορδο και πνευστό.

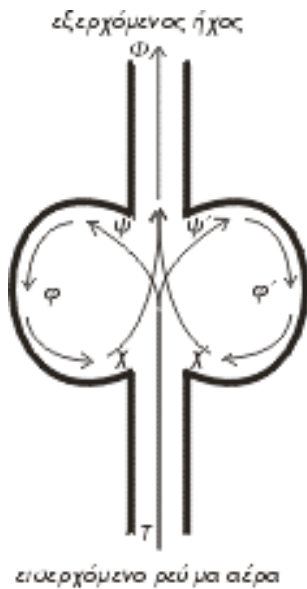
Έτσι:

1. η συστολή και διαστολή των διαφόρων μυών που κινούν τις φωνητικές χορδές,
2. η συστολή και διαστολή των τοιχωμάτων των λαρυγγικών κοιλοτήτων που μεγαλώνουν ή μικραίνουν το χώρο τους και
3. ο αέρας της εκπνοής που διοχετεύεται από τον *φουσητήρα* με πίεση,

συντελούν όλα μαζί στη γένεση και ενίσχυση του ήχου της φωνής.

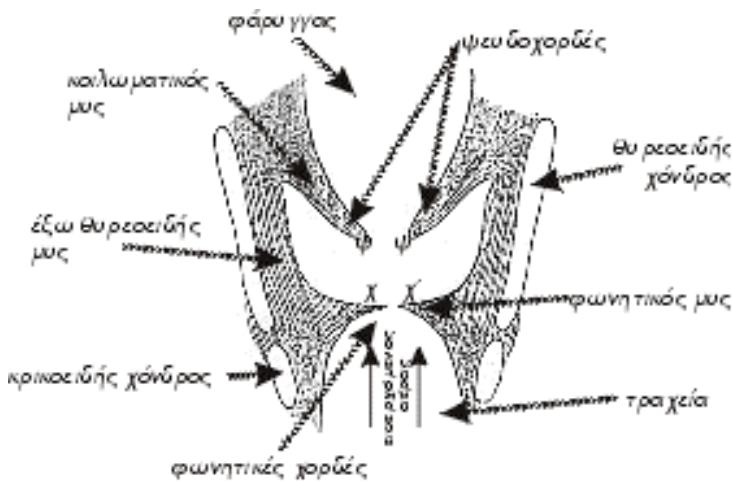
Ο χώρος που σχηματίζεται μεταξύ των χορδών, των ψευδοχορδών και των λαρυγγικών κοιλοτήτων, ο Έλληνας καθηγητής της φωνολογίας δρ. Αλ. Ευσταθιανός τον ονομάζει *φωνητικό άδυτο*.

Στο κεφάλαιο που ακολουθεί αναλύω το σημαντικό ρόλο που παίζουν οι διάφορες κοιλότητες, στην παραγωγή και κυρίως στην ενίσχυση του πρωταρχικού ήχου της φωνής μας (*Εικόνα 13* και *Εικόνα 14*).



Εικόνα 13 Η παραγωγή του ήχου.

Στην Εικόνα 12 βλέπετε παραστατικά πως εισέρχεται στα «κολπάματα του Γαληνού» από το σωλήνα της τραχείας (T) ο αέρας, που στροβιλιζείται κατά τη φορά T, ψ, φ, χ και αντιστρόφως T, ψ', φ', χ' και όταν φτάσει ο στροβιλιζόμενος αέρας στις χορδές χ, χ' ενώνεται σ' ένα ρεύμα που εξέρχεται πλέον από το σωλήνα του φάρυγγα (Φ) ως ΉΧΟΣ.



Εικόνα 14 Τα φωνητικά όργανα σε κίνηση λειτουργίας προς παραγωγή ήχου ως διττού μουσικού οργάνου (έγχορδου και πνευστού).

Στοιχεία ανατομίας του φωνητικού οργάνου

Κεφάλαιο δεύτερο

Τα φωνητικά κοιλώματα ως αντηχεία

Τα *άνω* και *κάτω αντηχεία* φαίνονται στην *Εικόνα 1* και στην *Εικόνα 2*.

Μετά από την ανάλυση του κυρίως φωνητικού οργάνου που είναι ο λάρυγγας, όπως γνωρίζουμε αλλά και όπως διαπιστώσαμε από την παρουσίαση του, εισέρχομαι στο κεφάλαιο που αφορά τις διάφορες κοιλότητες. Πρώτα θα αναφερθώ σ' εκείνες που βρίσκονται από τον λάρυγγα και επάνω και παίζουν ρόλο αντηχείων, δηλαδή ενισχυτών του πρωταρχικού ήχου και μετά στις κοιλότητες που βρίσκονται κάτω από τον λάρυγγα, που παίζουν τον ρόλο του ενισχυτή αφ' ενός αλλά και μεταφοράς του αναπνευστικού αέρα αφ' ετέρου.

Όσες κοιλότητες βρίσκονται στον λαιμό πάνω από τον λάρυγγα και στο κεφάλι γενικά, λέγονται *άνω αντηχεία*, ενώ όσες βρίσκονται κάτω από το λάρυγγα ονομάζονται *κάτω αντηχεία*.

Τα άνω αντηχεία

Ο φάρυγγας

Είναι μια σωληνοειδής κοιλότητα περίπου 15 εκατοστών αρκετά φαρδιά που ξεκινά από το ανώτερο τμήμα του λάρυγγα, πηγαίνει προς τα πάνω και φθάνει μέχρι τη βάση του κρανίου. Σε όλο το μήκος του σωλήνα αυτού δεν ακολουθεί το ίδιο φάρδος, αλλά ανάλογα με τη θέση του είναι και το πλάτος του.

Χωρίζεται σε τρία κύρια τμήματα που λέγονται *μοίρες* και είναι τα εξής κατά τους επιστήμονες:

- η *λαρυγγική μοίρα*
- η *στοματική μοίρα* και
- η *ρινική μοίρα*

Η λαρυγγική μοίρα έχει σχήμα χωνιού, που το πλατύτερο μέρος βρίσκεται στο πάνω μέρος, ενώ το στενότερο προς τα κάτω. Το πλάτος αυτό μεταβάλλεται ανάλογα με τις συσπάσεις των διαφόρων λεπτών μυών που αποτελούν και τα τοιχώματα του σωλήνα αυτού. Συνέχεια από τον σωλήνα αυτόν και προς τα κάτω βρίσκεται ο *οισοφάγος*, πίσω από το λάρυγγα μέσω του οποίου μεταφέρονται οι τροφές στο στομάχι.

Πάνω από τη λαρυγγική μοίρα και σαν συνέχειά της, βρίσκεται η στοματική μοίρα, η οποία έχει ακανόνιστο σχήμα, επειδή μεταβάλλεται εύκολα η χωρητικότητά της. Το εμπρόσθιο μέρος της μοίρας αυτής συγκοινωνεί με τον κυρίως θάλαμο του στόματος και γι' αυτό είναι εύκολο να τη δούμε, όταν ανοίξουμε καλά το στόμα μας, οπότε στο βάθος φαίνεται όλος αυτός ο χώρος.

Η ρινική μοίρα ή *ρινοφάρυγγας* είναι το ανώτερο τμήμα του φάρυγγα που περνάει πάνω από τη μαλακή υπερώα και ενώνεται με τη ρινική κοιλότητα. Ο χώρος του ρινοφάρυγγα είναι φαρδύς και αμετάβλητος.

Το στόμα

Η θέση, το σχήμα και το περιεχόμενο της κοιλότητας που λέγεται *στόμα*, είναι γνωστά σε όλους. Μια πιο λεπτομερής περιγραφή του νομίζω πως είναι απαραίτητη, διότι τμήματα της κοιλότητας του στόματος παίζουν βασικό ρόλο στην ενίσχυση του πρωταρχικού ήχου της φωνής αλλά και της εν γένει εξόδου και παρουσιάσεως του ήχου της φωνής στους εξωτερικούς χώρους, όπως αίθουσες συναυλιών, ομιλιών, θεάτρου, εκκλησιών και λοιπών άλλων ανοικτών χώρων, όπως στρατοπέδων, γηπέδων κ.λπ. Τα μέρη της στοματικής κοιλότητας είναι τρία:

Η κάτω γνάθος

Η *κάτω γνάθος* ή *σιαγόνα*, στηρίζεται δι' αρθρώσεων δεξιά και αριστερά στο πίσω μέρος του στόματος, ακριβώς κάτω από τα πτερύγια των αυτιών μας. Η σιαγόνα έχει μια πολύ σπουδαία εργασία να κάνει, γιατί έχει σχέση με την «ελεύθερη» έξοδο της φωνής μας.

Η σιαγόνα έχει την δυνατότητα πλαγίων κινήσεων (δεξιά και αριστερά), όμως για το τραγούδι, τη ψαλμωδία και την ομιλία δεν θα χρησιμοποιούμε ποτέ την πλάγια κίνηση, διότι αμέσως αλλοιώνει το χρώμα του ήχου μας. Μόνον η κάθετη κίνηση (κάτω-πάνω) δίνουν το φυσικό ηχόχρωμα της φωνής μας. Αυτή η κίνηση της σιαγόνας προς τα

Τα φωνητικά κοιλώματα ως αντηχεία

κάτω και συγχρόνως προς τα πλάγια, με ένα πλατύ χαμόγελο, μεγαλώνει τη χωρητικότητα του στόματος ενισχύοντας έτσι την ένταση της φωνής μας, ενώ συγχρόνως ελευθερώνει τον ήχο από το βάθος του στόματός μας. Λεπτομέρειες γι αυτό το θέμα θα διαβάσετε σε επόμενο κεφάλαιο. (βλέπε σχέδιο 30 από Vicart). Τέλος η σιαγόνα είναι το δάπεδο της στοματικής κοιλότητας, ενώ η οροφή είναι η *υπερώα* (ουρανίσκος), σκληρή μπροστά και μαλακή πίσω, που παίζει κι αυτή άλλον ένα βασικό ρόλο στην εξαγωγή ενός καθαρού και διαυγούς ήχου ή ενός πνιγμένου και θαμπού ήχου της φωνής μας, ανάλογα με τη θέση που εμείς με τη σκέψη μας θα της δώσουμε.

Η υπερώα

Η *υπερώα* (ουρανίσκος) χωρίζεται σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος (εμπρόσθιο) καταλαμβάνει τα 2/3 της ολικής επιφάνειας του ουρανίσκου, ενώ το δεύτερο μέρος (πίσω) καταλαμβάνει το υπόλοιπο 1/3 της επιφάνειας.

Η εμπρόσθια και μεγαλύτερη επιφάνεια έχει σχήμα θόλου και αποτελείται από οστέινη πλάκα γι αυτό και λέγεται σκληρή υπερώα ενώ η οπίσθια και μικρότερη έχει περίπου επίπεδη επιφάνεια με μια κλήση προς τα πίσω και κάτω. Αποτελείται από λεπτούς μύες και μαλακά μόρια και γι αυτό λέγεται μαλακή υπερώα που καλύπτονται από βλεννογόνο. Είναι πολύ ευκίνητη γι αυτό ανεβοκατεβαίνει πολύ εύκολα και ανοιγοκλείνει όποτε και όσο θέλουμε. Ανοίγει και κλείνει τους χώρους που συνδέουν το ρινοφάρυγγα με το φάρυγγα. Αυτή η κίνηση παίζει πάρα πολύ σπουδαίο ρόλο στον ήχο της φωνής μας, όπως θα εξηγήσω παρακάτω. Πίσω και στη μέση του ελεύθερου χείλους της μαλακής υπερώας κρέμεται το γνωστό καμπανάκι που λέγεται σταφυλή. Σε μερικούς ανθρώπους είναι πιο μακριά, χωρίς κανένα πρόβλημα.

Όταν μασάμε ή πίνουμε υγρά απαγορεύεται να προσπαθούμε να μιλήσουμε. Υπάρχει κίνδυνος πνιγμού, από το γλίστρημα των τροφών προς το σωλήνα του λάρυγγα, που είναι μόνο για να αναπνέουμε, να μιλάμε και να τραγουδάμε και όχι να καταπίνουμε. Αυτή την εργασία την κάνει ο οισοφάγος.

Οι αμυγδαλές, οι καμάρες, «ο ισθμός του φάρυγγα».

Όταν ανοίξουμε καλά το στόμα μας, μπροστά στον καθρέφτη, θα παρατηρήσουμε στο βάθος του στόματος πρώτα-πρώτα τη γνωστή σταφυλή να κρέμεται. Όμως δεξιά και αριστερά από τη σταφυλή ακουμπισμένες στα πλάγια τοιχώματα της μαλακής υπερώας που φθάνουν μέχρι το δάπεδο του στόματος κοντά στη βάση της γλώσσας υπάρχουν δυο μπαλίτσες που λέγονται αμυγδαλές, λόγω του σχήματός τους. Είναι προστατευμένες η κάθε μια μέσα σ' ένα τριγωνικό χώρο. Οι χώροι αυτοί λέγονται αμυγδαλικοί κόλποι.

Στον ίδιο χώρο στο βάθος του στόματος, δεξιά και αριστερά της σταφυλής, παρατηρούμε δύο τόξα που ξεκινάνε από τα πλάγια τοιχώματα των παρειών (μάγουλων) και της στοματικής μοίρας (στοματικού φάρυγγα) και καταλήγουν κι αυτά κοντά στη βάση της γλώσσας. Το ένα τόξο είναι πιο μπροστά και το άλλο πιο πίσω.

Οι καμάρες αυτές μαζί με τη βάση της γλώσσας σχηματίζουν ένα μεγάλο άνοιγμα που λέγεται «ο *ισθμός του φάρυγγα*». Είναι τα τελευταία όρια της στοματικής κοιλότητας, γιατί από εκεί και κάτω αρχίζει ο φάρυγγας.

Μετά από την περιγραφή του χώρου του στόματος ακολουθεί η περιγραφή του χώρου της μύτης (ρις).

Μύτη (ρις)

Οι ρινικοί θάλαμοι

Οι κοιλότητες της μύτης που λέγονται *ρινικοί θάλαμοι* αποτελούν το ανώτερο και τελευταίο τμήμα των άνω αντηχειών.

Όπως ξέρουμε, η μύτη βρίσκεται στο μέσον του προσώπου. Η βάση της μύτης είναι από κόκαλο και είναι η συνέχεια της οστέινης υπερώας που για μεν τη στοματική κοιλότητα αποτελεί το θόλο, για δε τη ρινική κοιλότητα αποτελεί το δάπεδο.

Μια λεπτή πλάκα, που η εμπρόσθια θέση της είναι από χόνδρο και συνεπώς είναι μαλακή, χωρίζει το θάλαμο της μύτης σε δύο χώρους που λέγονται *ρώθωνες*. Η λεπτή αυτή πλάκα συνεχίζεται προς τα πίσω και γίνεται οστέινη και πολύ σκληρή. Η πλάκα αυτή λέγεται *ρινικό διάφραγμα*.

Εάν την κάθετη αυτή κατεύθυνση του ρινικού διαφράγματος την προεκτείνουμε νοητά προς τα πάνω, κάτω, πίσω και εμπρός, τότε μπορούμε να χωρίσουμε το σώμα σε δύο απολύτως ισομετρικά μέρη. Όσα μέρη του σώματος πλησιάζουν αυτή τη νοητή γραμμή, άρα προς το κέντρο του σώματος, λέμε ότι έχουν κατεύθυνση προς τα μέσα, ενώ όσα απομακρύνονται από αυτήν, λέμε ότι έχουν κατεύθυνση προς τα έξω. Η νοητή αυτή γραμμή που χωρίζει σε δυο απολύτως ίσα μέρη το σώμα μας λέγεται *μέσον*.

Το ρινικό διάφραγμα χωρίζει σε δύο ίσα μέρη τους εσωτερικούς θαλάμους της μύτης που λέγονται *χωάνες* και οι οποίες καταλήγουν στο φάρυγγα με το πίσω μέρος των στομιών τους. Γι' αυτό τα διάφορα υγρά και βλέννες της μύτης καταλήγουν στο φάρυγγα, που με το βήξιμο προσπαθούμε να διώξουμε.

Τα φωνητικά κοιλώματα ως αντηχεία

Οι ρινικές κόγχες

Στα τοιχώματα της μύτης, αλλά από τη μέσα πλευρά των ρινικών θαλάμων, στηρίζονται τρία πολύ λεπτά φύλλα οστέινα στο κάθε θάλαμο, που λέγονται *ρινικές κόγχες*. Οι κόγχες αυτές μοιάζουν με σκαλοπάτια που στηρίζονται μόνο στη μια τους άκρη στον τοίχο, ενώ το υπόλοιπο μέρος είναι ελεύθερο (είναι σαν τα εξωτερικά πέτρινα σκαλοπάτια των χωριάτικων σπιτιών).

Οι ρινικοί πόροι

Ανάμεσα από τις ρινικές κόγχες υπάρχουν κενά, σαν αυλάκια που λέγονται ρινικοί πόροι. Ανάλογα με τη θέση τους χωρίζονται σε *άνω πόρους, μέσους πόρους και κάτω πόρους*.

Το κρανίο

Οι γναθιαίοι κόλποι

Στην επάνω γνάθο υπάρχουν δυο κοιλότητες ισομετρικές (αριστερή, δεξιά), που έχουν μέγεθος καρυδιού μικρού και βρίσκονται μέσα στο κόκαλο της άνω γνάθου, μπροστά, εκεί που φυτρώνει το μουστάκι. Στα τοιχώματα τους και στο ύψος των μέσων ρινικών πόρων υπάρχει μια μικρή τρύπα που συγκοινωνεί με τον αντίστοιχο ρινικό θάλαμο. Αυτές οι κοιλότητες λέγονται *γναθιαίοι κόλποι*.

Οι μετωπιαίοι κόλποι

Μεταξύ της ρίζας της μύτης και των εσωτερικών άκρων των φρυδιών, μέσα στο μετωπιαίο οστόν (μέσα στο κούτελο), δηλαδή πάνω από τα φρύδια, υπάρχουν δυο κοιλότητες που λέγονται μετωπιαίοι κόλποι και έχουν το μέγεθος περίπου του καρυδιού. Συγκοινωνούν δε με τον αντίστοιχο ρινικό θάλαμο με μια μικρή τρύπα που λέγεται *ηθμοειδής χώνη*.

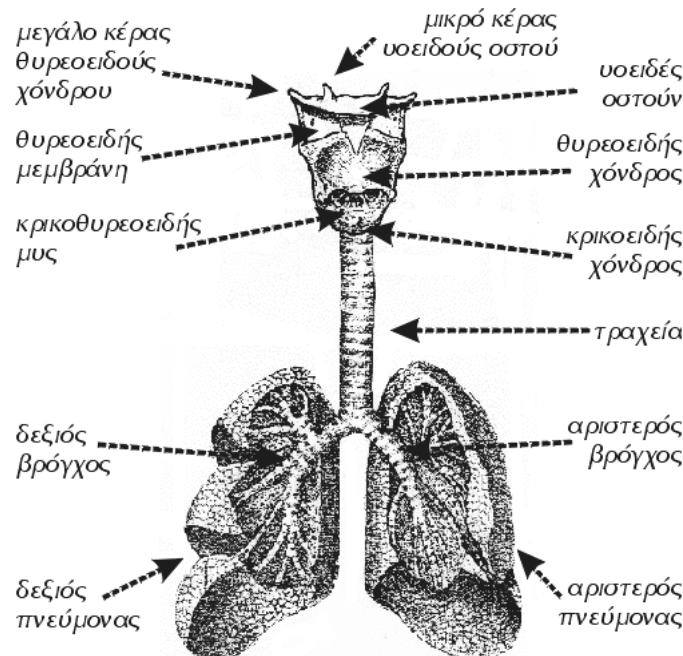
Οι σφηνοειδείς κόλποι

Πάνω από το θόλο του ρινοφάρυγγα υπάρχει το σφηνοειδές οστόν μέσα στο οποίο υπάρχει μια κοιλότητα, χωρισμένη στα δύο από μια λεπτή οστέινη πλάκα. Οι κοιλότητες αυτές ονομάζονται σφηνοειδείς κόλποι. Στην κάθε μια κοιλότητα υπάρχει ένα στόμιο με το οποίο συγκοινωνεί με τους αντίστοιχους ρινικούς θαλάμους.

Ο βλεννογόνος

Όλα αυτά τα τμήματα των άνω αντηχείων που περιέγραψα μέχρι τώρα ήτοι: ρινικοί θάλαμοι, κοιλότητες, οστά, χόνδροι κ.λπ. καλύπτονται από διάφορους μαλακούς ιστούς και πάνω από αυτούς υπάρχει μια λεπτή μεμβράνη σαν το τελευταίο πανωφόρι. Πάνω στην επιφάνεια της μεμβράνης υπάρχει πλήθος από μικρούς αδενίσκους που χύνουν από τα στόμιά τους ένα παχύρρευστο υγρό που λέγεται *βλέννα* για να κρατά την υγρασία όλης της επιφάνειας της μεμβράνης. Οι αδένες που παράγουν τη βλέννα αυτή λέγονται *βλεννογόνοι αδένες*, η δε μεμβράνη λέγεται *βλεννογόνος*.

Έτσι φθάσαμε στο τέλος της περιγραφής των άνω αντηχείων.



Εικόνα 15 Οι πνεύμονες. Ο σκελετός του λάρυγγα και της τραχείας (σε υπερφυσικό μέγεθος) με τις διακλαδώσεις στους δύο βρόγχους.

Τα κάτω αντηχεία

Η τραχεία

Είναι το ανώτερο τμήμα των κάτω αντηχείων. Είναι ένας σωλήνας που αποτελείται, σε άλλους ανθρώπους (με κοντό λαιμό) από

Τα φωνητικά κοιλώματα ως αντηχεία

16 κρίκους (δακτυλίους) και σε άλλους φθάνει και τους 20 (με μακρύ λαιμό), ανάλογα με τη σωματική διάπλαση του καθ' ενός. Οι κρίκοι αυτοί είναι χωριστοί, αλλά μεταξύ τους υπάρχουν λεπτοί ελαστικοί ιστοί, που τους ενώνουν και σχηματίζουν το σωλήνα της τραχείας που φθάνει το μήκος των 10 εκατοστών περίπου. Ο σωλήνας της τραχείας παραμένει πάντοτε ανοικτός με σταθερό άνοιγμα για να είναι πάντοτε έτοιμος για τη λειτουργία της αναπνοής είτε στο ξύπνιο μας είτε στον ύπνο μας.

Το επάνω μέρος του σωλήνα συνδέεται με τη βάση του λάρυγγα, δηλαδή ενώνεται από τα κάτω χείλη του κρικοειδούς χόνδρου, ενώ στο κάτω μέρος, με δύο διακλαδώσεις καταλήγει στους πνεύμονες, δεξιά και αριστερά που λέγονται βρόγχοι.

Πίσω από το σωλήνα της τραχείας και με την ίδια κατεύθυνση υπάρχει ο οισοφάγος, από τον οποίο, όπως προανέφερα, περνούν οι μασημένες τροφές και τα υγρά στο στομάχι. Η Εικόνα 15 δείχνει όλα τα στοιχεία, της τραχείας, των βρόγχων και των πνευμόνων, καθώς και όλο το λάρυγγα, από τη βάση του οποίου ξεκινά η τραχεία.

Οι βρόγχοι

Όπως περιέγραφα πριν, οι βρόγχοι είναι δύο διακλαδώσεις της τραχείας που καταλήγουν στους πνεύμονες. Όμως, όπως δείχνει και η Εικόνα 15 δεν εισχωρούν στους πνεύμονες κατευθείαν αλλά διακλαδίζονται και αυτοί σε μικρότερους σωλήνες που λέγονται βρόγγια, τα οποία και αυτά διακλαδίζονται σε ακόμη μικρότερα βρογχίδια και εισχωρούν ακόμη περισσότερο μέσα στους πνεύμονες. Έτσι η διακλάδωση αυτή των βρόγχων, σε βρόγγια και κλαδίσκους βρογχικούς αποτελούν το βρογχικό δένδρο. Οι ακρότατοι κλαδίσκοι του βρογχικού δένδρου καταλήγουν στις πνευμονικές κυψέλες που μοιάζουν με τις πάμπολλες τρυπίτσες του σφουγγαριού. Εκεί στις κυψέλες των πνευμόνων κυκλοφορεί το αίμα που παραλαμβάνει το οξυγόνο από τον αέρα που **εισπνέουμε** και διώχνει το διοξειδίο του άνθρακα στην ατμόσφαιρα με την **εκπνοή** μας.

Όλες αυτές οι διακλαδώσεις των βρόγχων μέχρι το ακρότατο σημείο των πνευμονικών κυψελών καλύπτονται από βλεννογόνο, για να διατηρείται η υγρασία τους.

Οι πνεύμονες

Είναι δύο σπογγώδεις μαλακίες μάζες, μια δεξιά του θώρακα και μια αριστερά, που ανάμεσά τους «αγκαλιάζουν» την καρδιά, μέσα στην οποία κυκλοφορεί το αίμα.

Οι πνεύμονες καταλαμβάνουν όλη την χωρητικότητα του θώρακα, είναι πολύ ελαστικοί και μαλακοί. Συστέλλονται και διαστέλλονται με ευκολία ανάλογα με το χώρο που δημιουργούμε από

την εισπνοή και εκπνοή. Και τέλος εκτός των άλλων πολύ σημαντικών λειτουργιών τους, οι πνεύμονες αποτελούν με τη βοήθεια του διαφράγματος, τους φυσητήρες του φωνητικού οργάνου.

Ο θώρακας

Είναι το προστατευτικό εξωτερικό τείχος των πνευμόνων και της καρδιάς. Είναι το επάνω τμήμα του ανθρώπινου κορμού, και αποτελείται από 12 τοξοειδή οστά από τη δεξιά μεριά του κορμού και άλλα 12 από την αριστερή, που λέγονται *πλευρά*. Ξεκινούν πίσω από τους 12 θωρακικούς σπονδύλους της σπονδυλικής στήλης και καταλήγουν μπροστά σε ένα ξιφοειδές οστό που λέγεται *στέρνο*. Η διαδρομή που κάνουν είναι ημικυκλική με ελαφρά κλίση από πάνω προς τα κάτω και από πίσω προς τα εμπρός. Το ακριανό-τελευταίο τμήμα των οστέινων πλευρών καταλήγει σε χόνδρο και έτσι προσδένονται στο ξιφοειδές οστό, το στέρνο. Όλος ο θώρακας μοιάζει κατά κάποιον τρόπο με πιθάρι που στο επάνω τμήμα είναι στενότερο, ενώ στο κάτω αρκετά φαρδύτερο. Το εμπρόσθιο και κάτω τμήμα του θώρακα καταλήγει σε θολωτό σχήμα, σαν καμάρα, που αποτελεί μεν τη βάση του θώρακα, συγχρόνως δε είναι το άνω τμήμα του *διαφράγματος*.

Όλος ο θώρακας καλύπτεται από μυς και άλλα μαλακά μέρη τα οποία μαζί με τους χόνδρους δίνουν τη δυνατότητα συστολής και διαστολής των τοιχωμάτων του, δηλαδή των πλευρών κατά την λειτουργία της αναπνοής (εισπνοή-εκπνοή). Ακόμη, στο άνω τμήμα του θώρακα υπάρχουν στο εμπρόσθιο μέρος δύο οριζόντια οστά που λέγονται *κλείδες*. Ξεκινούν από τον ώμο και καταλήγουν στο ψηλότερο σημείο του στέρνου, πάνω από τα πρώτα πλευρά.

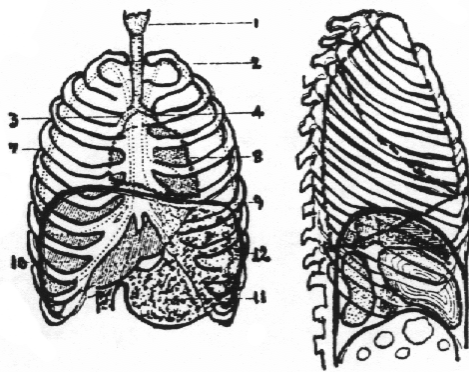
Στο άνω και οπίσθιο μέρος του θώρακα υπάρχουν δύο αρκετά πλατιά οστά που λέγονται *ωμοπλάτες*. Κι αυτά ξεκινούν από τον ώμο και καταλήγουν στους άνω σπονδύλους της σπονδυλικής στήλης. Το θωρακικό «σκάφος», ως ονομάσω έτσι όλο τον θώρακα, έχει διαστάσεις, όπως κάθε σώμα, έτσι και το «σκάφος» του θώρακα έχει, ύψος, πλάτος και βάθος.

Οι διαστάσεις του *ύψους* μετρώνται από πάνω προς τα κάτω και αντιστρόφως. Οι διαστάσεις του *πλάτους* μετρώνται από δεξιά προς τα αριστερά και αντιστρόφως και οι διαστάσεις του *βάθους* μετρώνται από εμπρός προς τα πίσω και αντιστρόφως.

- Τα πλευρά του θώρακα μπορούν να ανεβαίνουν ελαφρώς και να κατεβαίνουν με μικρές περιστροφές γύρω από τις σπονδυλικές τους αρθρώσεις, δηλαδή από εκεί που εκφύονται. Έτσι όταν κάνουν αυτή την κίνηση παρατηρούμε τα πλάγια των πλευρών μας να φέρονται προς τα έξω ώστε να μεγαλώνει η διάσταση του θώρακα.

Τα φωνητικά κοιλώματα ως αντηχεία

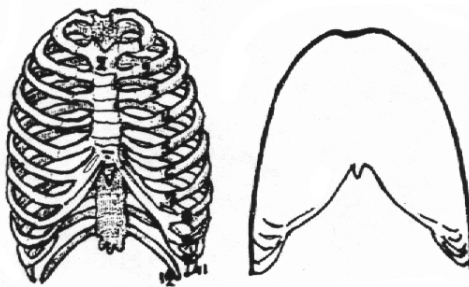
- Με την ίδια αυτή κίνηση (δηλαδή το ανέβασμα των πλευρών) το στέρνο σπρώχνεται συγχρόνως προς τα εμπρός και μεγαλώνει και η διάσταση του βάθους του θώρακα.
- Συγχρόνως με την ίδια αυτή κίνηση των πλευρών, που μεγαλώνουν οι διαστάσεις του πλάτους και του βάθους, κατεβαίνει και η βάση του θώρακα, ώστε να μεγαλώνει και η διάσταση του ύψους του θώρακα.



Εικόνα 16 Σκελετός θώρακα και λάρυγγα.

α) Σε φυσικές διαστάσεις συγκρίνοντας το λάρυγγα (1), με το θώρακα και το διάφραγμα (9), την τραχεία (2), τους βρόγχους (3, 4), την καρδιά (8), τα πλευρά (7), το συκώτι (10) και το στομάχι (11).

β) Πλάγια όψη του θώρακα, του διαφράγματος και των σπλάχνων.



Εικόνα 17 Σκελετός θώρακα και διαφράγματος.

α) τα πλευρά του θώρακα, το στέρνο, το ξιφοειδές άκρο.

β) το θολωτό διάφραγμα (ακολουθεί το εσωτερικό σχήμα του θώρακα).

Κεφάλαιο τρίτο

Το μυϊκό αναπνευστικό σύστημα

Οι δυνάμεις που ανεβάζουν τα πλευρά και μεγαλώνουν τις διαστάσεις του θώρακα είναι ορισμένοι μύες του λαιμού και του κορμού που ενεργοποιούνται από την εισπνοή και γι' αυτό λέγονται *εισπνευστικοί μύες* (Εικόνα 18) ενώ αντιστρόφως υπάρχουν μύες που κατεβάζουν τα πλευρά ενεργοποιούμενοι από την εκπνοή και μικραίνουν τις διαστάσεις του θώρακα και λέγονται *εκπνευστικοί μύες*.

Οι εισπνευστικοί μύες

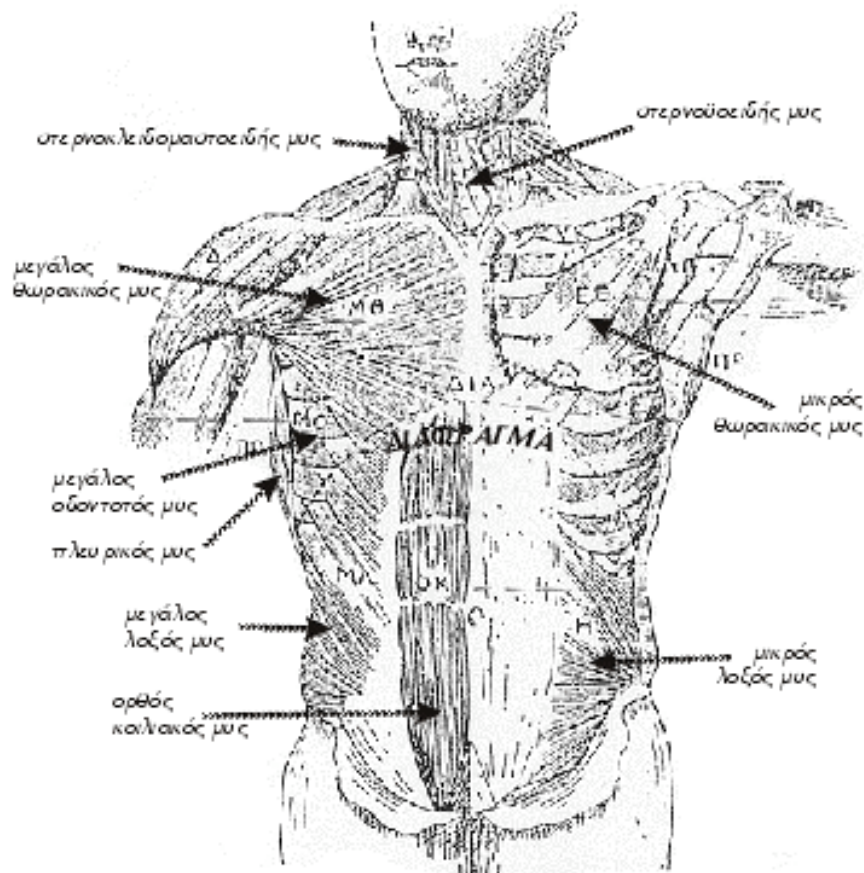
Οι εισπνευστικοί μύες, για κανονική εισπνοή, είναι οι λεγόμενοι «έξω μεσοπλεύριοι», δηλαδή αυτοί που ανεβάζουν μαλακά και ήρεμα τα πλευρά του θώρακα και τη βάση του, δηλαδή το διάφραγμα. Όταν όμως θέλουμε ισχυρή εισπνοή, τότε ενεργοποιούνται και οι μύες του λαιμού μας, οι οποίοι λέγονται *σκαληνοί*, οι *στερνοκλειδομαστοειδείς*, οι εμπρόσθιοι μεγάλοι και μικροί *οδοντωτοί* και οι μεγάλοι και μικροί *θωρακικοί*.

Οι εκπνευστικοί μύες

Οι εκπνευστικοί μύες είναι οι *έσω μεσοπλεύριοι*, οι *όρθιοι* και *λοξοί κοιλιακοί*, οι οποίοι αντίθετα με τους εισπνευστικούς μύες, κατεβάζουν με πίεση τα πλευρά και στενεύουν το *θωρακικό σκάφος* πραγματοποιώντας δυνατή εκπνοή.

Οι ορθοί κοιλιακοί μύες όταν συστέλλονται (όταν τραβάμε τους μύες της περιοχής του ομφαλού προς τα μέσα) πιέζουν δυνατά τα σπλάχνα που βρίσκονται στην κοιλιά και δι' αυτών σπρώχνουν δυνατά προς τα πάνω το διάφραγμα κι έτσι ενεργεί σαν ένας πολύ δυνατός εκπνευστικός μυς. Με απλά λόγια: Φανταστείτε ένα τόπι του τένις το

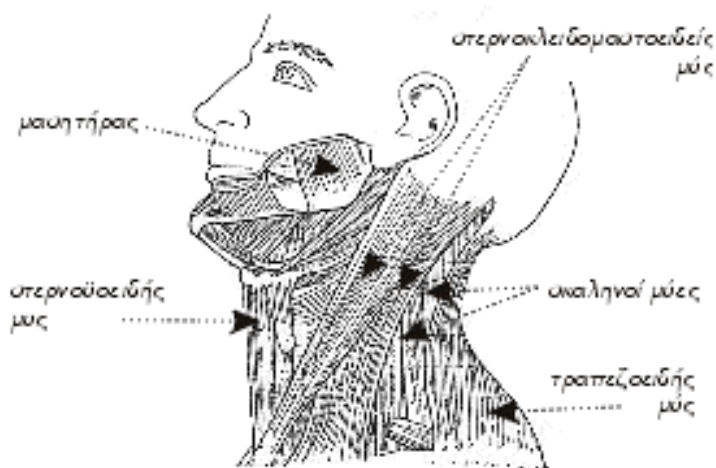
οποίο το κτυπάμε (το εκσφενδονίζουμε) με πολύ δύναμη κάτω στο πάτωμα, τότε παρατηρούμε να ανυψώνεται αρκετά. Εάν επαναλάβουμε το πείραμα αλλά χωρίς να το κτυπήσουμε στο πάτωμα, με όση δύναμη έχουμε προς τα επάνω, τότε θα παρατηρήσουμε ότι το τόπι δεν θα φθάσει το ύψος του προηγούμενου πειράματος. Αυτό ακριβώς συμβαίνει με την πίεση του διαφράγματος προς τα κάτω, τραβώντας τους μυς της όρθιας κοιλιακής προς τα μέσα και επάνω σπρώχνουμε με δύναμη τον εκπνεόμενο αέρα.



Εικόνα 18 Ανατομία του μυϊκού συστήματος του λαιμού, του θώρακα, των πλευρών και του κοιλιακού συστήματος.

Εδώ θα ήθελα να επισημάνω μία πολύ λανθασμένη κίνηση των εκπνευστικών μυών, δηλαδή των ορθίων και λοξών κοιλιακών μυών, που δίδασκαν παλαιότερα και διδάσκουν ακόμη και σήμερα ορισμένοι «δάσκαλοι» της φωνητικής τέχνης και της ψαλτικής. Δηλαδή λένε

στους μαθητές τους να σφίγγουν το διάφραγμα τους προς τα κάτω σαν να «αποπατούν» ώστε να στηρίξουν τον ήχο της φωνής τους! Τι πλάνη και αμάθεια των «δασκάλων»! Η εν λόγω κίνηση όχι μόνο δεν «στηρίζει» τον ήχο, άλλ' αντιθέτως τον πνίγει, διότι οι *στερνοϋοειδείς* *μύες* που βρίσκονται στην κορυφή του λάρυγγα, οι *τραπεζοειδείς* *μύες* οι *σκαληνοί* *μύες* και οι *στερνοκλειδομαστοειδής* ενεργούν τελείως αντίστροφα, με αποτέλεσμα να μην ελευθερώνουν το φωνητικό σύστημα, να το σφίγγουν και να «πνίγουν» τη φωνή του εκτελεστή, ψάλτη ή τραγουδιστή (Εικόνα 19). Και δεν φθάνει μόνο αυτή η ζημιά που παθαίνει ο καλλιτέχνης, παθαίνει και *κήλη*, δηλαδή πτώση των σπλάχνων, γιατί βάζουν τους σπουδαστές τους να «τσουλήσουν» το πιάνο(!) με την πίεση των κοιλιακών τους μυών, εφαπτόμενοι στην πλαϊνή επιφάνεια του πιάνου, για να αποδείξουν ότι δουλεύει σωστά το διάφραγμα¹.



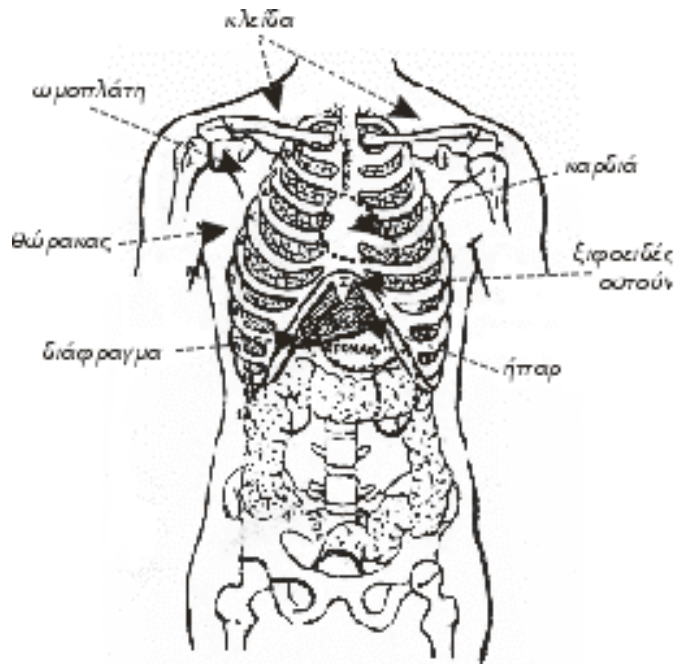
Εικόνα 19 Ανατομία του μυϊκού συστήματος του λαιμού.

Έτσι φθάσαμε στο *αναπνευστικό διάφραγμα*, όπως προανέφερα, που χωρίζει την εσωτερική δομή του κορμού σε δύο μέρη:

- Το *θωρακικό σκάφος* που περιέχει πνεύμονα και καρδιά, που ήδη περιέγραψα, και

¹ Θυμάμαι όταν σπούδαζα κλασσικό τραγούδι σ' ένα από τα Ωδεία της Αθήνας μεταξύ των ετών 1955-60, που μας έστειλε εμάς τ' αγόρια ο ... «δάσκαλος» ν' αγοράσουμε «συσπασουάρ» από το τότε φαρμακείο του Δαμβέργη στην οδό Πανεπιστημίου απέναντι από την Εθνική Βιβλιοθήκη. Ήταν ειδικές θήκες, όπου τα άτομα προχωρημένης ηλικίας που ασκούσαν επάγγελμα βαρύ χειρωνακτικό, είχανε πάθει «κήλη» και με αυτή τη θήκη συγκρατούσαν τα γεννητικά τους όργανα από την πτώση των σπλάχνων.

- Τον *κοιλιακό χώρο*, στον οποίο υπάρχουν το στομάχι, το ήπαρ, τα έντερα, τα νεφρά και άλλα όργανα. (Εικόνα 20)



Εικόνα 20 Σκαρίφημα σκελετού του κορμιού.

Το διάφραγμα

Το αναπνευστικό *διάφραγμα* είναι ένας αρκετά πλατύς και λεπτός μυς, που το θολωτό μέρος του καλύπτει το επάνω τμήμα του διαφράγματος, ενώ το κοίλον αποτελεί το κάτω τμήμα.

Το εμπρόσθιο επάνω τμήμα του στηρίζεται από το *ξιφοειδές στέρνο*, ενώ στα πλάγια στηρίζεται στις εσωτερικές επιφάνειες των 6 κατωτέρων πλευρών του θώρακα. Καταλήγει δε πίσω και στηρίζεται στους οσφυϊκούς σπονδύλους της σπονδυλικής στήλης (*Εικόνα 1*). Οι ίνες των μυών του διαφράγματος έχουν κατεύθυνση προς τα άνω και προς το κέντρο του. Αυτές οι ίνες διασταυρώνονται κατά την διάρκεια της κινήσεώς τους προς όλες τις κατευθύνσεις και έτσι σχηματίζουν το θολωτό σχήμα που έχει.

Το *κοιλιακό διάφραγμα* είναι πολύ ευκίνητο και κινείται εκ των άνω προς τα κάτω και αντιστρόφως. Όπως περιέγραψα και πριν, όταν τα Διάφραγμα συστέλλεται, κατέρχεται και σπρώχνει τα σπλάχνα της κοιλίας προς τα κάτω. Συγχρόνως μεγαλώνει και το θωρακικό σκάφος

με την ανύψωση των πλευρών. Οι πνεύμονες αμέσως διευρύνονται λόγω της διαστολής του αέρα που εισέρχεται απ' έξω με την εισπνοή μέσω του αεραγωγού της τραχείας. Επανέρχεται δε το διάφραγμα στην προηγούμενη θέση του όσες φορές γίνεται η διεργασία της αναπνοής και η χρήση του αέρα για παραγωγή ήχου. Αυτή και μόνο αυτή η απλή φυσική κίνηση του διαφράγματος είναι η σωστή που διατηρεί το σώμα και τη φωνή υγιή.

Κεφάλαιο τέταρτο

Η λειτουργία της αναπνοής και η παραγωγή του ήχου

Στο κεφάλαιο αυτό θα προσπαθήσω να περιγράψω, όσο καλύτερα μου επιτρέπουν οι γνώσεις μου, οι μελέτες μου, αλλά προ πάντων η πείρα που απέκτησα στα 40 χρόνια περίπου που ασχολούμαι επαγγελματικά, είτε ως καλλιτέχνης είτε, κυρίως, ως Δάσκαλος, με αυτό που λέγεται *Φωνητική Μουσική*.

Έβαλα σαν πρώτο θέμα την λειτουργία της αναπνοής, γιατί χωρίς αέρα ήχος δεν υπάρχει. Χωρίς αέρα ο ήχος δεν γίνεται αντιληπτός ούτε από ανθρώπους ούτε από ζώα. Χωρίς αέρα φύλλο δεν κουνιέται, όπως λέμε.

Όμως πως δημιουργήθηκε ο ήχος;

Ο ήχος προϋπήρχε της Δημιουργίας

(κατά τη γνώμη μου)

Η πρώτη μορφή του αχανούς Σύμπαντος και της απεραντοσύνης υποστηρίζω πως είναι ο **ήχος**. Πριν καν δημιουργηθεί το στερέωμα, προϋπήρχε ο ήχος και η περιγραφή του είναι μονολεκτική: «ε□πεν».

- **Ημέρα 1η:** Κα□ ε□πεν □ Θε□ς, Γενηθ□τω φ□ς· κα□
□γεινε φ□ς.
- **Ημέρα 2η:** Κα□ ε□πεν □ Θε□ς, Γενηθ□τω στερ□ωμα
□ναμ□σον τ□ν □δ□των... κα□ □πο□ησεν □ Θε□ς τ□
στερ□ωμα.

- **Ημέρα 3η:** Κα□ επεν □ Θε□ς, □ς συναχθ□σι τ□
□ δατα... κα□ □γεινεν ο□τω.
- **Ημέρα 4η:** Κα□ επεν □ Θε□ς, □ς γε□νωσι φωστ□ρες
□ ν τ□ στερε□ματι το□ ο□ρανο□... κα□ □γεινεν ο□τω.
- **Ημέρα 5η:** Κα□ επεν □ Θε□ς, □ς γενν□σωσι τ□
□ δατα □ ν □φθον□α νηκτ□ □μψυχα... κα□ □γεινεν
ο□τω.
- **Ημέρα 6η:** Κα□ επεν □ Θε□ς, □ς γενν□σ□ □ γ□ ζ□α
□ μψυχα... κα□ □γεινεν ο□τω... **Κα□ επεν □ Θε□ς, □ς**
κ□μωμεν □νθρωπον κατ' εκ□να □μ□ν... κα□
□πο□ησεν □ Θε□ς τ□ν □νθρωπον κατ'ε□κ□να
□ αυτο□.

Έτσι αναφέρεται στην Π.Δ στο βιβλίο της Γενέσεως, η Δημιουργία του Σύμπαντος. Δηλαδή «ακούστηκε» ένας φοβερός ήχος σε ένταση και έκταση, πριν από κάθε «ημέρα» της Δημιουργίας (ποιος γνωρίζει πόσα εκατομμύρια χρόνια διαρκούσε η κάθε «ημέρα»;

Είναι αδύνατο να συλλάβει ποτέ ανθρώπινος νους τις τρομερές ζυμώσεις, διασπάσεις και προσμίξεις των ουράνιων σωμάτων κατά την διάρκεια των 6 «ημερών» της δημιουργίας. Και όταν όλα αυτά ησύχασαν, είδεν ο Θεός ότι ήσαν «καλ□ λίαν» και την 6η «ημέρα» «□ποίησεν» ο Θεός τον *άνθρωπον* κατ' εικόνα και ομοίωσή του. Δεν «ε□πεν» για τον άνθρωπο, αλλά «□ποίησεν» αυτόν, για ν' απολαύσει όλη τη δημιουργία. Δεν τον εδημιούργησε, όπως όλα τα άλλα ζώα, μέσα σε μία από τις 5 «ημέρες» της δημιουργίας, αλλά σε μία ξεχωριστή «ημέρα» την 6η.

Τότε ενεφύσησεν εις αυτόν «πνο□ν ζ□σαν», κάτι που δεν έκανε για κανένα άλλο ον επί της γης. Αυτή η «ζώσα πνοή» είναι εκείνο το στοιχείο που ξεχωρίζει τον άνθρωπο, ως πνευματικό ον, που δεν το έχει κανένα άλλο όν, γιατί του χάρισε τη λογική, τη φαντασία και τη δημιουργικότητα. Τον εδημιούργησε «κατ' εικόνα και ομοίωσή του» και τον έκανε συνδημιουργό του, χαρίζοντάς του τον Λόγον. Γι' αυτό πριν απ' όλα και πριν από τη Δημιουργία λέγει η Γραφή:

«□ν □ρχ□ ην □ Λόγος κα□ □ Λόγος ην πρ□ς τ□ν Θεόν».

Δηλαδή στην αρχή υπήρχε ο Λόγος και ο Λόγος είναι ο ίδιος ο Θεός. Όμως ποιος είναι ο Λόγος;

Λόγος = Αγαθή Δύναμης – Θεία Δύναμης

Έτσι μεταφράζεται στην σημερινή μας γλώσσα η έννοια της λέξεως «Λόγος» που δυστυχώς για τους νεοέλληνες και τα παιδιά μας, δεν υπάρχει η εξήγηση στα νεώτερα λεξικά και τις εγκυκλοπαίδειες.

Η λειτουργία της αναπνοής και η παραγωγή του ήχου

Γράφουν ακόμα τα ιερά κείμενα: «Και ο Λόγος σαρξ εγένετο» ή αλλού «ο ενανθρωπήσας Λόγος». Δηλαδή ο Λόγος = Θεία Δύναμη που πήρε σάρκα και οστά, που δεν είναι άλλο γεγονός από την γέννηση του Χριστού. Αυτός λοιπόν ο Λόγος δωρίθηκε μόνο στον άνθρωπο και δια των οργάνων του αρθρώνει τον προφορικό λόγο τον οποίο δια της τέχνης τον μελοποιεί και τον παρουσιάζει στους συνανθρώπους του για να επικοινωνεί μαζί τους. Δεν υπάρχει άνθρωπος χωρίς «Λόγο», που με την δύναμη της «πνοής» του, πραγματοποιεί τις φαντασιώσεις του, τα όνειρά του, τις σκέψεις του.

Ήταν απαραίτητο αυτό το εισαγωγικό σημείωμα για να εξηγήσω το φαινόμενο του ήχου της φωνής και του Λόγου που έχουμε. Δεν προσπάθησα να σας κάνω μάθημα θεολογικό, γιατί δεν είμαι θεολόγος, είμαι καλλιτέχνης, όμως δια της «λογικής», της μελέτης και της έρευνας, λύνουμε πολλά προβλήματα στη ζωή μας και την αιτία υπάρξεώς μας.

Μελετάτε λοιπόν «τας Γραφάς» και τους Έλληνες Συγγραφείς, για να απολαύσετε το θείο δώρο του «Λόγου». Γι' αυτό πιστεύω απόλυτα, ότι ο ήχος της φωνής του ανθρώπου, είναι ο καθρέπτης της ψυχής του. Επειδή του ενεφύσησεν ο ίδιος ο Θεός «πνοήν ζώσαν».

Δεν συμφωνώ απόλυτα μ' εκείνο το απόφθεγμα των αρχαίων Ελλήνων ότι «οία μορφή, τοιάδε και η ψυχή», διότι η ιστορία της ανθρωπότητας είναι γεμάτη από «αγγελόμορφα» ανθρώπινα όντα που έκαναν «τέρατα και σημεία». Και υπήρξαν, υπάρχουν και θα υπάρχουν ανθρώπινα όντα δύσμορφα που η ψυχή τους είναι αγγελική. Συνεπώς, συμπληρώνοντας μπορούμε να πούμε «οία η φωνή τοιάδε και η ψυχή». Τούτο το στηρίζω σε παρατηρήσεις μου επί των σπουδαστών όλα αυτά τα χρόνια της διδασκαλίας μου και στις τεκμηριώσεις μου δεν έπεσα έξω.

Το ηχώχρωμα του κάθε ανθρώπου που βγαίνει από τους παλμούς του ήχου της φωνής του, άρα και από τα βάθη της ψυχής του, δείχνει τον ήρεμο χαρακτήρα ή τον νευρικό, ή τον πονηρό, ή τον αγαθό, τον εγωιστή ή τον διαλλακτικό, τον ψυχικά ταραγμένο ή τον φυσιολογικό. Κι όταν αναφέρομαι στην παραγωγή της φωνής του ανθρώπου εννώ την με όλη τη δύναμη της ψυχής του εξαγωγή του ήχου του. Το κεφάλαιο αυτό «περί αναπνοής και φωνής» αφορά το τέλειο δημιούργημα του Θεού που φέρει τον «Λόγον» μέσα του και δεν είναι απλά ένα «μηχάνημα» από σάρκες και οστά που παράγει ήχο.

Δια του «Λόγου» συνενώνεται και επικοινωνεί με όλους τους συνανθρώπους του που φέρουν και αυτοί τον ίδιο «Λόγο». Έτσι προχωρώ τώρα στη λειτουργία της αναπνοής που είναι η «ζώσα πνοή» στον άνθρωπο.

Αναπνοή

Η *αναπνοή* είναι η σημαντικότερη λειτουργία του ανθρωπίνου οργανισμού που χωρίζεται σε δύο στάδια: α) *την εισπνοή* και β) *την εκπνοή*, και γίνεται με την αυξομείωση των διαστάσεων του θωρακικού σκάφους, όπως περιέγραψα ήδη. Θα αναλύσω μία - μία χωριστά τις λειτουργίες αυτές.

Η εισπνοή

Όταν μεγαλώνουν οι διαστάσεις του θωρακικού σκάφους, σχηματίζεται ένα κενό αέρος. Πραγματοποιείται αυτό με την ανύψωση των πλευρών και την ταυτόχρονη κάθοδο του διαφράγματος από τα πλάγια θωρακικά τοιχώματα αφ' ενός και από την κάθοδο της εμπρόσθιας (θολωτής) θέσης του διαφράγματος και των σπλάχνων της κοιλιακής χώρας αφ' ετέρου. Τότε οι πνεύμονες, λόγω της πίεσεως του αέρα που υπάρχει μέσα σ' αυτούς, διευρύνονται και γεμίζουν το κενό, που δημιουργήθηκε. Ο αέρας όμως που εισχώρησε σε μεγαλύτερο χώρο ως οξυγόνο είναι αραιός και η πίεσή του είναι μικρότερη.

Συγχρόνως τότε εισέρχεται ο εξωτερικός αέρας από τους αεραγωγούς σωλήνες και δια της τραχείας και των βρόγχων γεμίζει τους πνεύμονες κι έτσι επανέρχεται η ισορροπία. Αυτή η λειτουργία των αναπνευστικών οργάνων πραγματοποιεί την πρώτη φάση της αναπνοής και λέγεται *εισπνοή*.

Η εκπνοή

Μόλις σταματήσει η ενέργεια των εισπνευστικών μυών, το διάφραγμα ανυψώνεται, τα πλευρά κατέρχονται και γενικά ο θώρακας επανέρχεται στην προ της εισπνοής θέση του. Συγχρόνως δε το κοιλιακό διάφραγμα (θολωτό) ανυψώνεται από την πίεση των σπλάχνων της κοιλιακής χώρας. Τότε οι πνεύμονες, πιεζόμενοι από το ανυψούμενο διάφραγμα, διώχνουν τον αέρα (ως διοξειδίου του άνθρακος) από τους ίδιους αεραγωγούς σωλήνες (βρόγχων και της τραχείας) στην ατμόσφαιρα. Έτσι τελειώνει και η δεύτερη φάση της αναπνοής που λέγεται *εκπνοή*.

Η εισπνοή και η εκπνοή που περιέγραψα είναι η ήρεμη αναπνοή είτε στον ύπνο μας είτε στον ξύπνιο μας. Υπάρχει όμως και η έντονη ή παρατεταμένη, όταν θέλουμε να τελειώσουμε μια μεγάλη φάση είτε του προφορικού λόγου είτε της μελωδικής ερμηνείας. Τότε επενεργούν συμπληρωματικά και οι άλλοι εισπνευστικοί και εκπνευστικοί μύες για να βοηθήσουν στην προσπάθεια αυτή. Αυτό μπορεί να γίνει και για λόγους υγιεινής και γυμναστικής προς ενίσχυση του αναπνευστικού συστήματος λόγω κάποιας πάθησης.

Η λειτουργία της αναπνοής και η παραγωγή του ήχου

Η ποσότητα του αναπνευστικού αέρα

Η επιστήμη λέγει ότι η ποσότητα του εισπνεόμενου και εκπνεόμενου αέρα κάθε φορά σε ήρεμη αναπνοή είναι 500 κυβ. εκατοστόμετρα. Εάν θέλουμε να παρατείνουμε την εισπνοή μας μέχρις εξαντλήσεως των δυνατοτήτων των εισπνευστικών μυών θα εισχωρήσουν στους πνεύμονες άλλα 1.600 κυβ. εκατοστόμετρα αέρα. Άλλα 1.600 κυβ. εκατοστόμετρα αέρα εξέρχονται στην παρατεταμένη εκπνοή.

Άρα σε μια παρατεταμένη αναπνοή όλος ο αέρας που κυκλοφορεί είναι : $1.600 + 500 + 1.600 = 3.700$ κυβ. εκατοστόμετρα όπως το περιγράφει ο Ευσταθιανός στο βιβλίο του.

Όμως στους πνεύμονες εναπομένει και μετά από παρατεταμένη εκπνοή μια ποσότητα αέρα 1.600 κυβ. εκατοστόμετρα που χρειάζεται στη περίπτωση λιποθυμίας ή πνιγμού με τις μαλάξεις (πιέζοντας το θώρακα με ανοιχτές τις παλάμες μας) να επαναλειτουργήσει ο μηχανισμός της αναπνοής δια της αναρροφήσεως του αέρα.

Υπάρχει τρόπος για την καταμέτρηση της χωρητικότητας αέρα του θώρακα, όπως η περιφερειακή μέτρηση του θώρακα με μετρική ταινία (μεζούρα) που τοποθετούμε γύρω από το κορμό ψηλά, ώστε να περνά κάτω από τις μασχάλες. Χωρίς να σφίγγουμε την ταινία μετράμε περιφερειακά τη διαβάθμιση που δείχνει το σημείο που ενώνουμε τη ταινία.

Αυτό το κάνουμε δύο φορές. Την πρώτη φορά μετράμε το άτομο σε ήρεμη κατάσταση και τη δεύτερη μετράμε αμέσως μόλις τελειώσει μια βαθιά εισπνοή, που την κρατάει έως ότου τελειώσουμε την μέτρηση.

- Η διαφορά μεταξύ των δύο περιμετρικών μετρήσεων μας δίνει ένα αριθμό γύρω στα 5-6 εκατ. που είναι ιδανικός για τους άνδρες και τις γυναίκες (χωρίς στηθόδεσμο) από 21 ετών και πάνω· εάν είναι κάτω από 5 εκατ. χρειάζεται προσοχή και γυμναστική.
- Για παιδιά (αγόρια και κορίτσια) από ηλικίας μέχρι 8 ετών ο μέσος όρος της διαφοράς ανάμεσα από τις δύο μετρήσεις είναι 2 έως 2 1/2 κυβ. εκατ.
- Για παιδιά (αγόρια και κορίτσια) από 10-15 ετών ο μέσος όρος για αγύμναστα παιδιά είναι γύρω στα 4 κυβ. εκατ., για τα γυμνασμένα παιδιά είναι από 6-8 κυβ. εκ.

Αναπνευστικοί τρόποι

Υπάρχουν 3 τρόποι αναπνευστικοί για να ενισχύσουμε την χωρητικότητα των πνευμόνων

- Η ανώτερη πλευρική ή κλειδική αναπνοή
- Η μέση πλευρική ή πλευροδιαφραγματική αναπνοή
- Η κατώτερη ή κοιλιακή αναπνοή

As εξετάσουμε καθ' ένα τρόπο χωριστά, ώστε να μην υπάρχει σύγχυση μεταξύ αυτών που υποστηρίζουν, με φανατισμό, ότι εκείνος ο τρόπος που αυτοί προτιμούν ή που τον διδάχθηκαν από κάποιον δάσκαλο, είναι ο απόλυτα σωστός.

Κατ' αρχήν σας λέω ότι και οι τρεις τρόποι είναι σωστοί, αλλά υπό ορισμένες προϋποθέσεις. Δηλαδή α) από τη σωματική διάπλαση του ατόμου και β) από τη φυσική κατάσταση των φωνητικών του χορδών.

Το κάθε άτομο έχει τη δική του διάπλαση και γι' αυτό σε κάποιον από τους τρεις τύπους αναπνοής θα υπερτερεί ενώ σε άλλον θα υστερεί. Θα πρέπει λοιπόν να ενισχύσουμε τον εκ φύσεως τρόπο λειτουργίας του αναπνευστικού του συστήματος που για χρόνια ολόκληρα, από τον καιρό που γεννήθηκε, έμαθε να χρησιμοποιεί. Του ατόμου αυτού είναι λάθος, να προσπαθούμε, εμείς οι δάσκαλοι να βελτιώσουμε την «φύση» του. Εκεί που χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή είναι να διαπιστώσουμε την κατηγορία της φωνής στην οποία ανήκει ο σπουδαστής, ή η σπουδάστρια και τις δυνατότητες που μπορούν ν' αναπτύξουν οι φωνητικές χορδές σε σχέση με τη σωματική διάπλαση.

Δηλαδή α) ο τρόπος με τον οποίο αναπνέει ο σπουδαστής ή η σπουδάστρια βοηθάει ώστε να αναπτυχθεί η φωνή ή μήπως θα κουράσει τις φωνητικές χορδές με αποτέλεσμα να καταστραφεί φωνητικά; β) ο τρόπος που αναπνέει θα βοηθήσει να διευρυνθεί ο θώρακας ή θα του καταστρέψουμε τους πνεύμονες οδηγώντας το άτομο αυτό στη φυματίωση ή άλλες ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος;

Είναι τεράστιες οι ευθύνες που αντιμετωπίζουμε εμείς οι δάσκαλοι της Φωνητικής Μουσικής όταν αναλαμβάνουμε την φωνητική εκγύμναση ενός ατόμου, με την διαβεβαίωση ότι θα τον οδηγήσουμε εκ του ασφαλούς στο δρόμο της επιτυχίας και της δόξας. Να προσέχουμε καλά και να είμαστε φειδωλοί στις υποσχέσεις μας ότι θα τον/την κάνουμε ένα δεύτερο Καρούζο, Τίτα-Ρούφο, Κάλλας, Σαλιάπιν, Ντε-Μπάλτι κ.λπ. ή ακόμα ότι στο ψαλτήρι θα είναι ένας δεύτερος Βιολάκης ή Κανάκης ή Μανέας ή Ταλιαδώρος κ.λπ. Οι νέοι μας εμπιστεύονται εύκολα. Μην εκμεταλλεύεστε αυτή την αθωότητα, τη δίψα και τον πόθο να γίνουν κι αυτοί μια μέρα ερμηνευτές.

Η λειτουργία της αναπνοής και η παραγωγή του ήχου

Η φωνή δεν «φαίνεται» γιατί δεν έχει χρώμα, έχει μόνο *ηχώχρωμα* που μόνο «ακούγεται». Η φωνή δεν «πιάνεται», γιατί δεν είναι πιάνο, κλαρίνο, κιθάρα ή οποιαδήποτε άλλο όργανο, που το βλέπουμε και το πιάνουμε, παρά μόνον «ακούγεται». Από αυτό που ακούμε εμείς οι δάσκαλοι, πρέπει να καταλάβουμε τα πάντα γύρω από τη φωνή του ατόμου που έχουμε μπροστά μας. Αλίμονο εάν δεν ακούμε και δυστυχώς υπάρχουν και αυτοί οι δάσκαλοι που δεν ακούνε. Οδηγούν αυτά τα νεαρά άτομα στην απογοήτευση, στην αγανάκτηση και στο μίσος, γιατί κάποιος δάσκαλος ή κάποια δασκάλα που εμπιστεύθηκαν όχι απλώς την φωνή τους, αλλά το μέλλον τους ολόκληρο, τη ζωή τους, τη σταδιοδρομία τους, «δεν άκουγε» και όταν, μετά από σειρά ετών μελέτης και σπατάλης χρόνου και χρήματος, τους είπαν εκεί που ζήτησαν εργασία ή συμμετοχή σε διαγωνισμούς ότι είναι λάθος «τοποθετημένη» η φωνή τους, ή ότι είναι «ξοφλημένοι» φωνητικά, τους ήρθε κεραυνός και τους κατέκαψε.

Έχουμε να πούμε κι άλλα εμείς οι δάσκαλοι και στα παρακάτω κεφάλαια που ακολουθούν. Τώρα θα αναπτύξω τη λειτουργία των 3 τρόπων της αναπνοής.

Η ανώτερη πλευρική ή κλειδική αναπνοή

(Εικόνα 18, Εικόνα 19)

Είναι η μέθοδος της αναπνοής κατά την οποίαν παρατηρούμε τα άτομα να ανασηκώνουν τους ώμους και όλο το θώρακα. Αυτό γίνεται διότι κατά τον χρόνο εισπνοής, τα πρώτα επάνω πλευρά του θώρακα μαζί με το οστόν της κλείδας αναβαίνουν και μαζί ακόμη ανεβαίνει και ελαφρώς και το θολωτό διάφραγμα. Αυτός ο τρόπος είναι μεν ωφέλιμος για τις κορυφές των πνευμόνων που γεμίζουν συνεχώς οξυγόνο, αλλά η υπερβολική χρήση και επί σειρά ετών αυτού του τρόπου αναπνοής μπορεί να επιφέρει και αιμορραγία των κυψελών των πνευμόνων ιδίως σε άτομα με στενό θώρακα και με μεγάλες φωνητικές χορδές, όπου χρειάζεται μεγάλη ποσότητα εκπνευόμενου αέρα.

Ένα άλλο αντιαισθητικό αποτέλεσμα είναι για το ακροατήριο να βλέπει συνεχώς να ανεβοκατεβαίνει το στήθος των καλλιτεχνών με αποτέλεσμα να αποσπά την προσοχή από το κυρίως ερμηνευτικό έργο και να προσέχει και να σχολιάζει το θέαμα αυτό. Ακόμη δε, εάν οι καλλιτέχνες χρησιμοποιούν μικρόφωνο, ακούγεται πάρα πολύ έντονα ο ήχος της εισπνοής και χαλάει όλη την ατμόσφαιρα.

Για τον ίδιο τον καλλιτέχνη αυτός ο τύπος της αναπνοής, του δημιουργεί ελαφρό άγχος και του αφαιρεί την ηρεμία που τόσο έχει ανάγκη κατά την ώρα της ερμηνείας. Ο τύπος αυτός της αναπνοής είναι ο χειρότερος για όσους γυμνάζουν το σώμα, σαν αθλητές.

Η μέση πλευρική ή πλευροδιαφραγματική αναπνοή

(Εικόνα 18)

Εδώ παρατηρούμε τους καλλιτέχνες ή τους ομιλητές σε μια ήρεμη κατάσταση και μια απόλυτη σιγουριά για το έργο που παρουσιάζουν. Έχουν συνήθως μια οριζόντια ευρύτητα του θώρακα, αρκετά μεγάλη ιδιαίτερα στα μεσαία πλευρά και τα κάτω. Δίδουν μεγαλύτερο χώρο στο θώρακα και συνεπώς στους πνεύμονες κυκλοφορούν πολύ περισσότερα κυβικά εκατοστόμετρα αέρα. Σίγουρα οι φράσεις τους, προφορικές ή μουσικές (μελωδικές), έχουν μεγαλύτερη διάρκεια.

Αυτό συμβαίνει διότι και το πλευρικό διάφραγμα μαζί με τα πλευρά του θώρακα κατεβαίνουν και το κοιλιακό διάφραγμα (το θολωτό) κατεβαίνει, οπότε δημιουργείται μεγαλύτερος αποθηκευτικός χώρος στο θώρακα, σε οριζόντια διάσταση. Αυτός ο τρόπος της αναπνοής είναι ο πλέον σωστός ιδιαίτερα για τις γυναίκες, επειδή λόγω κατασκευής της μήτρας, δεν επιτρέπει στο θολωτό διάφραγμα να κατέβει αρκετά χαμηλά.

Αν θέλουμε να δούμε τη γυναίκα πόσο καλά και σωστά αναπνέει, πρέπει να κοιτάξουμε τα τελευταία πλευρά προς τα πίσω, εκεί που «δένονται» με τους οσφυϊκούς σπονδύλους της ραχοκοκαλιάς. Εκεί θα παρατηρήσουμε την πλευρική αναπνοή να σπρώχνει προς τα έξω τα πλευρά, την ώρα της εισπνοής.

Η διαφραγματική ή κοιλιακή αναπνοή

(Εικόνα 1, Εικόνα 18, Εικόνα 19)

Εδώ παρατηρώντας του καλλιτέχνες και τους ομιλητές που χρησιμοποιούν τη διαφραγματική ή κοιλιακή αναπνοή, βλέπουμε μια μικρή προεξοχή στο χώρο του στομάχου και της κοιλιάς, που εμείς οι καλλιτέχνες το ονομάζουμε «*πορτοκάλι*».

Αυτό γίνεται διότι η επί σειρά ετών άσκηση του κοιλιακού διαφράγματος ξεχειλώνει ελαφρώς τους μυς των κοιλιακών τοιχωμάτων και τα σπλάχνα ευρίσκονται ελαφρώς μετατοπισμένα προς τα εμπρός και κάτω. Βεβαίως η καλαισθητική εμφάνιση του σώματος είναι ελλιπή, αλλά το προτιμούμε αυτό διότι ο αποθηκευτικός χώρος που δημιουργείται είναι ο μεγαλύτερος από τις δύο άλλες περιπτώσεις της αναπνοής.

Λόγω της ελαστικότητας των σπλάχνων, το κοιλιακό διάφραγμα (θολωτό) κατεβαίνει πολύ χαμηλά και οι κάθετες διαστάσεις του θώρακα είναι πολύ μεγάλες, οπότε οι πνεύμονες βρίσκουν πολύ ελεύθερο χώρο για να γεμίσουν με οξυγόνο από τον αέρα της εισπνοής και συνεπώς στη συνέχεια να έχουν πολύ (διοξειδίο) αέρα κατά την ώρα της εκπνοής.

Η λειτουργία της αναπνοής και η παραγωγή του ήχου

Το σπουδαιότερο δε, είναι στην περίπτωση που θέλουμε να παρατείνουμε ακόμη τη φράση μας, αλλά και να στηρίξουμε τη φωνή σε μεγάλα ηχητικά ύψη, το κοιλιακό διάφραγμα, λόγω της μεγάλης ελαστικότητας που έχει, μπορεί να εκτινάξει μεγάλη ποσότητα αέρα ταχέως και υπό πίεση. Όμως η μεγάλη κατάχρηση του κοιλιακού διαφράγματος μπορεί να επιφέρει βλάβες στο πεπτικό σύστημα, πτώση των σπλάχνων, όπως έχω προαναφέρει για εμάς τους άνδρες, αλλά και στις γυναίκες γιατί έτσι αναγκάζονται να πιέζουν πολύ τα σπλάχνα και να παθαίνουν βλάβες στο πεπτικό αλλά και στο γεννητικό τους σύστημα επειδή λόγω της μήτρας, δεν έχει μεγάλη δυνατότητα επεκτάσεως προς τα κάτω.

Βεβαίως όποιον τύπον αναπνοής από τους τρεις και αν χρησιμοποιεί ο καλλιτέχνης ή ο ομιλητής ή ο σπουδαστής, καλόν είναι και χρησιμότεο να ασκείται και στους άλλους δύο τύπους αναπνοής, ώστε να μη αδρανούν τα άλλα αναπνευστικά όργανα, άλλ' αντιθέτως να υποβοηθούν το κυρίως αναπνευστικό σύστημα που επέλεξε.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι καλλιτέχνες του τραγουδιού, οι ψάλτες και οι ομιλητές του προφορικού λόγου, αλλά κυρίως οι δάσκαλοι της Φωνητικής Μουσικής και ορθοφωνίας γύρω από τη χρήση του αναπνευστικού συστήματος, το παραθέτω ευθύς αμέσως.

1η κατηγορία

Οι άνδρες βαθύφωνοι (bassi), οι βαρύτονοι (μεσόφωνοι), οι δυνατοί τενόροι δραματικοί (οξύφωνοι), οι γυναίκες οι μεσόφωνες και οι δυνατές οξύφωνες (δραματικές soprani), δεν πρέπει να χρησιμοποιούν το ανώτερο πλευρικό αναπνευστικό σύστημα, αλλά το μέσο πλευρικό σύστημα και κυρίως το κοιλιακό διαφραγματικό σύστημα. Με απλά λόγια: *Όχι στο πρώτο αναπνευστικό σύστημα, αλλά στο δεύτερο και κυρίως στο τρίτο για τις πιο βαριές φωνές.*

Ακόμη οι κυρίες αυτές δεν πρέπει να χρησιμοποιούν σπηθόδεσμο κατά τις ώρες των ασκήσεών τους και της ερμηνείας του ρεπερτορίου τους, διότι η πίεση αυτή εμποδίζει το διάφραγμα.

Τα άτομα που ανήκουν σ' αυτές τις κατηγορίες των φωνών, διαθέτουν ισχυρότατες και μεγάλες φωνητικές χορδές, οι οποίες για να αποδώσουν τη μεγαλύτερη δυνατότητά τους χρειάζονται μεγάλη ποσότητα εκφυσούμενου αέρα.

Με το πρώτο αναπνευστικό σύστημα, είναι φύσει αδύνατο να δώσεις μεγάλη ποσότητα αέρα, με αποτέλεσμα και η ηχητική απόδοση να είναι ελλιπής (φωνή με μικρή έκταση) και ο κίνδυνος για στηθικά νοσήματα είναι πολύ μεγάλος, λόγω της υπερβολικής προσπάθειας των πνευμόνων, αλλά χωρίς απόδοση.

2η κατηγορία

Οι ελαφρείς οξύφωνοι (τενόροι *lyrico* και *lyrico leggero*) και οι γυναίκες ελαφρές οξύφωνες (σοπράνο *legera* και *coloratura legera*) δεν πρέπει να χρησιμοποιούν καθόλου το τρίτο αναπνευστικό σύστημα, δηλαδή το κοιλιακό διάφραγμα, αλλά μόνο λίγο το μέσο πλευρικό διάφραγμα και κυρίως το πρώτο σύστημα, δηλαδή το ανώτερο πλευρικό ή κλειδικό διάφραγμα. Διότι:

Τα άτομα αυτά έχουν λεπτές, έως πολύ λεπτές και μικρές φωνητικές χορδές και δεν χρειάζονται μεγάλη ποσότητα αέρα, για να αποδώσουν τα μέγιστα.

Σε αντίθετη περίπτωση η κόπωση των φωνητικών χορδών μέσα σε λίγο χρονικό διάστημα είναι σίγουρη και η φωνητική καταστροφή εξασφαλισμένη και ανταλλακτικά **δεν** υπάρχουν. Οι κυρίες αυτές επιβάλλεται να χρησιμοποιούν κορσέ διότι έτσι, εμποδίζοντας να λειτουργήσει το διάφραγμα, αυξάνουν και δυναμώνουν αβίαστα το ανώτερο πλευρικό αναπνευστικό σύστημα.

Για τους άνδρες της κατηγορίας αυτής θα έλεγα πως η χρήση μιας ελαστικής φαρδιάς ζώνης στη μέση, θα τους βοηθούσε πολύ.

Ίσως τώρα, οι συνάδελφοι της φωνητικής μουσικής και της ορθοφωνίας να κατανόησαν τους φόβους και την αυστηρότητά μου για αυτούς που αναλαμβάνουν το δυσκολότατο αυτό έργο, πόση προσοχή χρειάζεται, πόση κατάρτιση να έχουν επιστημονική, πόση πείρα τραγουδιστική και πόση συνεργασία με ενδεδειγμένο φωνίατρο.

Αναπνευστικές Οδοί

Πριν από τις ασκήσεις απαραίτητο είναι να γνωρίζουμε με ποιο τρόπο θα πραγματοποιήσουμε την εισπνοή και εκπνοή του αέρα, ποιες εισόδους θα χρησιμοποιήσουμε: τη μύτη ή το στόμα και τούτο διότι:

- Εάν ο αέρας που εισπνέουμε από τη μύτη είναι κρύος και υγρός, τότε διερχόμενος από τους ρινικούς πόρους ζεσταίνεται λίγο, μέχρι να φθάσει στο λάρυγγα, την τραχεία, τους βρόγχους, και τέλος στους πνεύμονες. Έτσι το οξυγόνο που μπαίνει στους πνεύμονες, για την απαραίτητη λειτουργία τους καθαρισμού του αίματος, είναι ζεστός, από την είσοδο της μύτης.
- Εάν ο αέρας που εισπνέουμε είναι κρύος και ξηρός τότε εκτός της θερμοκρασίας που αποκτά, υγραίνεται συγχρόνως από το βλεννογόνο των ρινικών κοιλοτήτων και του φάρυγγα που διέρχεται και φθάνει στους πνεύμονες με την απαραίτητη υγρασία.

Η λειτουργία της αναπνοής και η παραγωγή του ήχου

- Μια πολύ σοβαρή και χρήσιμη εργασία που γίνεται, όταν ο εισπνεόμενος αέρας διέρχεται από τη μύτη, είναι η κάθαρση του αέρα από τα διάφορα μικρόβια που κολλάνε στους κόκκους της σκόνης που εισβάλλουν μαζί με του αέρα στους πνεύμονες. Η σκόνη αυτή κατακρατείται από τη βλέννα που εκκρίνει ο άνω αναπνευστικός σωλήνας, συγχρόνως δε φονεύονται και τα μικρόβια από τα υγρά αυτά, τα οποία αποβάλλονται με την απόγχαρμψη και την απόμυξη (το φύσημα της μύτης).

Έτσι πλέον ο αέρας εισέρχεται μέχρι τα άδυστα των πνευμόνων ζεστός, υγρός και προ πάντων καθαρός. Στην περίπτωση εισπνοής ατμοσφαιρικού αέρα από το στόμα, που είναι η μεγαλύτερη σε χωρητικότητα κοιλότητα, συμβαίνουν όλα τα άσχημα:

- Εισχωρεί κατευθείαν στο λάρυγγα μεγάλη ποσότητα αέρα είτε ξηρού, είτε υγρού, κρύου ή καυτού, γεμάτος μικρόβια κατευθείαν στους πνεύμονες. Διερχόμενος μέσα από τους βρόγχους και τα βρόγχια και φθάνοντας μέχρι τα βάθη των πνευμόνων αφήνει εκεί όλα τα μικρόβια προκαλώντας ψύξεις και μολύνσεις του λάρυγγα, των βρόγχων και των πνευμόνων, προκαλώντας τις ασθένειες όπως: λαρυγγίτιδα, φαρυγγίτιδα, βρογχίτιδα, πνευμονία ακόμα και τη Φυματίωση.

Παρατηρείται σε όλα τα προηγμένα κράτη, εκτός των άλλων ασθενειών και έκρηξη της φυματίωσης. Μα είναι δυνατόν; Ναι, είναι, διότι με τον συνωστισμό στα club και με τον πολύ βρώμικο αέρα χορεύοντας και πίνοντας όλοι αναπνέουν με το στόμα ανοικτό, και να τα αποτέλεσμα: τα στηθικά νοσήματα.

Συμπέρασμα: Η μύτη είναι το τέλειο φίλτρο καθαρισμού του εισπνεόμενου αέρα.

Αναπνευστικές ασκήσεις

Έτσι τώρα μπορούμε να ξεκινήσουμε την περιγραφή των αναπνευστικών ασκήσεων.

Μία απλή άσκηση

Εισπνέουμε βαθιά από τη μύτη αργά και ήρεμα, ώστε να νοιώσουμε το θώρακα να ανοίγει προς όλες τις κατευθύνσεις παίρνοντας διαστάσεις και οριζόντιες και κάθετες. Στην συνέχεια μόλις τελειώσει η ενέργεια της εισπνοής, αρχίζει η εκπνοή πάλι από τη μύτη και όχι από το στόμα, για να εξέρχεται ο αέρας σιγά-σιγά και όχι απότομα, ώστε να έχουμε οικονομία αέρα αφ' ενός και να γυμνάζονται οι μύες του άνω, του πλάγιου και του κάτω (κοιλιακού) διαφράγματος

και να μάθουν να συγκρατούν τον αέρα και να τον διοχετεύουν, όσο χρειάζεται και όποτε χρειάζεται.

Τα χέρια να βρίσκονται στη μέση, πάνω από τη λεκάνη πιάνοντας με τις παλάμες τα πλάγια μέρη του κορμού, με τα 4 δάκτυλα ενωμένα με κατεύθυνση προς τον ομφαλό, ενώ ο αντίχειρας τεντωμένος και ανοικτός, με κατεύθυνση προς τη σπονδυλική στήλη. Η θέση αυτή των χεριών θα είναι, και κατά την εισπνοή, όσο και κατά την εκπνοή, η ίδια.

Μπορούμε να εκτελούμε την άσκηση αυτή 15 φορές περίπου την ημέρα ήρεμα και αργά. Είναι μια γενική αναπνευστική άσκηση, χωρίς να ανήκει ιδιαίτερα σε κανένα από τους τρεις τρόπους που προανέφερα. Καλό θα είναι να γίνεται το πρωί με άδειο στομάχι, εάν είναι δυνατόν σε καθαρό αέρα, οπωσδήποτε όμως με ανοικτό παράθυρο.

Πρώτη κατηγορία ασκήσεων

Εδώ θα παραθέσω μια σειρά ασκήσεων για ενίσχυση της άνω και της πλευρικής αναπνοής που είναι απαραίτητες για άτομα που έχουν στενό θώρακα και αδύνατες τις κορυφές των πνευμόνων. Προς διευκόλυνσή τους, οι μεν γυναίκες μπορούν να φορούν στηθόδεσμο με φαρδύ δέσιμο πίσω ή κοντό ελαστικό κορσέ, οι δε άνδρες πλατεϊά ελαστική ζώνη στη μέση τους.

Όμως δεν πρέπει να γίνονται οι ασκήσεις αυτές με υπερβολή για να μη αδρανήσουν οι μύες του κοιλιακού διαφράγματος αφ' ενός και να μη πάθουν υπερκόπωση οι μύες του ανωτέρου και πλαγίου διαφράγματος.

Άσκηση 1α'

- Με τεντωμένα τα χέρια, από τη στάση της προσοχής ανεβάζουμε από τα πλάγια τα χέρια όσο διαρκεί ο χρόνος της εισπνοής σε κατακόρυφη θέση μέχρι ν' ακουμπήσουν τ' αυτιά μας οι βραχίονές μας.
- Στη συνέχεια από τη θέση αυτή, επαναφέρουμε τα χέρια μας την προσοχή, όσο χρόνο διαρκεί η εκπνοή, 10 φορές επαναλαμβάνεται στην αρχή, αργότερα έως 15 φορές.

Άσκηση 1β'

- Με βραχίονες ελαφρά λυγισμένους, σηκώνουμε τους ώμους μας κατά την διάρκεια της εισπνοής και τραβάμε συγχρόνως ώμους και μπράτσα ελαφρώς προς τα πίσω.

Η λειτουργία της αναπνοής και η παραγωγή του ήχου

- Επαναφέρουμε τους ώμους και τους βραχίονες την αρχική θέση με την εκπνοή, ήρεμα και αργά (εισπνοή και εκπνοή πάντοτε από τη μύτη).

Άσκηση 1γ'

- Βρισκόμαστε με έκταση των χεριών μπροστά. Από τη θέση αυτή κάνουμε έκταση προς τα πίσω με τεντωμένα τα χέρια σε όλη τη διάρκεια της εισπνοής.
- Επαναφέρουμε τα χέρια στην πρώτη θέση, κατά την εκπνοή. Το επαναλαμβάνουμε 10 φορές.

Άσκηση 1δ'

- Σταυρώνουμε τα χέρια στο ύψος των ώμων. Εκτείνουμε τα χέρια στα πλάγια (οριζόντια) κατά τη διάρκεια της εισπνοής.
- Σταυρώνουμε τα χέρια κατά τη διάρκεια της εκπνοής.

Άσκηση 1ε'

- Από τη στάση της προσοχής, που βρισκόμαστε, κάνουμε ανάκαμψη (φέρνουμε τις παλάμες με ενωμένα όλα τα δάκτυλα) πίσω στο σβέρκο κατά τη διάρκεια της εισπνοής.
- Επαναφέρουμε τα χέρια στη στάση της προσοχής κατά την εκπνοή.

Άσκηση 1στ'

- Βρισκόμαστε σε στάση προσοχής. Κάνουμε ανάταση των χεριών από τα πλάγια κατά την διάρκεια της εισπνοής.
- Επάνοδος στην προσοχή με προβολή και έκταση των χεριών από μπροστά κατά τη διάρκεια της εκπνοής.

Αυτές είναι μερικές βασικές ασκήσεις για την ενίσχυση της κορυφής των πνευμόνων και της πλευρικής αναπνοής. Όπως προανέφερα οι ασκήσεις θα γίνονται πάντοτε με κλειστό το στόμα. Όταν όμως τραγουδάμε ή ψέλνουμε ή ομιλούμε, αναγκαστικά θα εισπνέουμε και από το στόμα, για να μη σταματάμε τον ειρμό της ομιλίας ή της μελωδικής φράσεως.

Δεύτερη κατηγορία ασκήσεων

Εδώ θα αναφερθώ στην περίπτωση της ενισχύσεως της κοιλιακής αναπνοής, δηλαδή του τρίτου τρόπου αναπνοής. Υπάρχουν

πολλές ασκήσεις για ενίσχυση του διαφράγματος αυτού. Θα αναφερθώ σε μερικές μόνο, τις πιο αποτελεσματικές.

Άσκηση 2α'

- Σε θέση καθιστή στο πάτωμα ή σε πάγκο με τα πόδια προτεταμένα μπροστά και ενωμένα με τις φτέρνες να εφάπτονται και ο κορμός όρθιος να αποτελεί ορθή γωνία ο κορμός με τα πόδια.
- Κάμψη του κορμού προς τα εμπρός και από τη θέση αυτή ανορθώνουμε τον κορμό όσο διαρκεί η εισπνοή μέχρις ότου ο κορμός να φθάσει στην κατακόρυφη θέση.
- Κάμψη του κορμού μπροστά όσο διαρκεί η εκπνοή.

Άσκηση 2β'

- Σε όρθια θέση, όταν βρισκόμαστε με μικρή διάσταση των ποδιών και τα χέρια ελεύθερα κρεμασμένα με μια μικρή κάμψη των αγκώνων. Οι παλάμες κλειστές σε σχήμα γροθιάς.
- Εισπνέουμε με δύναμη ενώ συγχρόνως εκτινάσσουμε τα χέρια επάνω κατακόρυφα όσο διαρκεί η εισπνοή.
- Από τη θέση αυτή αμέσως και βίαια φέρνουμε τα χέρια σε μια περιφερειακή κίνηση γύρω από τον ώμο ακολουθώντας τη διαδρομή: Εμπρός, κάτω, πίσω, επάνω. Επαναλαμβάνουμε την άσκηση αυτή, έως ότου τελειώσει ο αέρας της εκπνοής ο οποίος εξέρχεται από το στόμα, αλλά με κλειστά και σφιγμένα χείλη, ώστε μόλις από μία τρυπίτσα να βγαίνει ελάχιστη ποσότητα αέρα και υπό πίεση.

Άσκηση 2γ'

Μια ακόμη πολύ σπουδαία και αποτελεσματική άσκηση για ενίσχυση του πλευρικού και του κοιλιακού διαφράγματος είναι τα "Sulimenti", όπως τα ονομάζουν οι Ιταλοί τραγουδιστές της όπερας. Είναι γρήγορα και ελαφρά πετάγματα των τοιχωμάτων του πλευρικού και κοιλιακού διαφράγματος που επιτυγχάνονται με την ταχύτατη επανάληψη μικρών διακεκομμένων εισπνοών.

Για να το πετύχουμε αυτό, προφέρουμε τις συλλαβές:

ά για, για, για, για (εισπνοή)

ά για, για, για, για (εισπνοή)

ά για, για, για, για (εισπνοή) κλπ. όσες φορές μπορούμε τις επαναλαμβάνουμε γιατί φέρνουν ζάλη, επειδή χρησιμοποιούμε μόνο διάφραγμα με αχνό ήχο (χωρίς μέταλλο) στη φωνή μας.

Η επανάληψη αυτών των συλλαβών να γίνεται όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

Και θα τελειώσω το κεφάλαιο αυτό με μια τελευταία άσκηση του κοιλιακού διαφράγματος.

Μία τελευταία άσκηση

- Ξαπλώνουμε κάτω στο πάτωμα ανάσκελα ή σε πάγκο. Ακουμπάμε, συνήθως βιβλία (5-6 τόμους από τηλεφωνικούς καταλόγους), επάνω στην περιοχή του στομάχου και της κοιλιάς. Με τα χέρια μας συγκρατούμε απλώς, στα πλάγια, τα βιβλία για να μη γλιστρήσουν.
- Μετά ηρεμούμε τελείως και παίρνουμε μια βαθιά εισπνοή όσο μπορούμε πιο ήρεμη. Κλείνουμε τα μάτια μας και φανταζόμαστε ότι κοιμόμαστε. Έτσι θα πετύχουμε την κοιλιακή διαφραγματική αναπνοή. Για να είμαστε βέβαιοι ότι το πετύχαμε, ανοίγουμε τα μάτια μας και παρατηρούμε ότι όλο αυτοί οι τόμοι ανασηκώνονται από τα τοιχώματα του διαφράγματος μας την ώρα της εισπνοής.
- Αφού υψωθούν τα βιβλία, τότε δεν αφήνουμε να ξεφουσκώσει το διάφραγμά μας, αλλά το κρατάμε σ' αυτή τη θέση σφίγγοντας τους κοιλιακούς μυς και τότε με τα δόντια κλειστά σχηματίζουμε το γράμμα «Ζ» που ακούγεται χρησιμοποιώντας τον αέρα της εκπνοής που βγαίνει λίγος-λίγος. Όταν αδειάσει ο αέρας, επαναλαμβάνουμε την άσκηση απ' την αρχή.
- Μπορούμε μετά το «Ζ» να αλλάζουμε γράμμα και να χρησιμοποιήσουμε τις συλλαβές: «Μάμμμ, Μέμμμ, Μίμμμ, Μόμμμ, Μου, ου, ου, ου, ου...» έως ότου τελειώσει ο αέρας της εκπνοής. Μετά πάλι με νέα εισπνοή επαναλαμβάνουμε.

Το ρωσικό σύστημα αναπνοής για τους τραγουδιστές και τους ηθοποιούς

από την καθηγήτρια Αγγελική Θεοδοσιάδου, Διπλωματούχο Μαέστρο Χορωδίας, με 15ετή διδασκαλική πείρα στην πρώην ΕΣΣΔ, που υπήρξε σπουδάστρια της Σχολής, στη Μόσχα, της διαπρεπούς καθηγήτριας της Μονωδίας Έλενας Στρελνίκοβα.

Αναφέρει η Κα Θεοδοσιάδου:

«Η βάση του τραγουδιού και της σωστής ομιλίας είναι η **αναπνοή**.

Όταν περπατάμε ή μιλάμε, δεν χρειάζεται ιδιαίτερη προσπάθεια, διότι όλες αυτές οι κινήσεις γίνονται με την απλή φυσική αναπνοή. Για το τραγούδι όμως χρειάζεται να έχουμε ενισχυμένη αναπνοή, όχι μόνο για να τραγουδάμε και να μιλάμε σωστά, αλλά κυρίως να αντέχουμε για 2-3 ώρες να τραγουδάμε και να μιλάμε άνετα και ξεκούραστα.

Οι τραγουδιστές και οι ηθοποιοί χρησιμοποιούν τη διαφραγματική και πλευρική αναπνοή. Αυτό το είδος της αναπνοής χρειάζεται πολύ περισσότερη προσπάθεια, αλλά δυστυχώς πολύ λίγοι επαγγελματίες τραγουδιστές και ηθοποιοί γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν τη διαφραγματική και πλευρική αναπνοή.

Με ισχυρή θέληση και υπομονή μέσα σε λίγο χρονικό διάστημα (3-4 μηνών) ο τραγουδιστής με καθημερινή εξάσκηση, όχι περισσότερο της μιας ώρας, μπορεί να προετοιμάσει τον οργανισμό του για να κάνει μια σωστή εργασία στην εφαρμογή της αναπνοής αυτής».

Η λειτουργία του συστήματος της αναπνοής, χωρίζεται σε τρία στάδια:

- Στο πρώτο στάδιο μαθαίνουμε πώς να γεμίζουμε με αέρα τους πνεύμονες, δουλεύοντας και το διάφραγμα.
- Στο δεύτερο στάδιο μαθαίνουμε πώς να εξασκούμε τον οργανισμό μας ώστε να αντέχει να κάνει 100 έως 2.000 αναπνοές, με διαφορετικούς τρόπους, σε κάθε μάθημα, διάρκειας μιας ώρας.
- Στο τρίτο στάδιο μαθαίνουμε πώς ο τραγουδιστής ή ο ηθοποιός, στην ώρα της δουλειάς του, να εφαρμόζει το σύστημα αυτό της αναπνοής, χωρίς υπερβολές, αλλά με φυσικότητα, να αντέχει και να τραγουδάει αβίαστα, ξεκούραστα και φυσικά.

Οι 3 βασικοί κανόνες εξάσκησης της αναπνοής είναι:

1. Πριν αρχίσουμε τις ασκήσεις της αναπνοής, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να χαλαρώσουμε όλα τα μέλη του σώματός μας και να διώξουμε από το νου μας κάθε σκέψη άσχετη με τη λειτουργία της αναπνοής.
2. Στον πρώτο χρόνο της αναπνοής, που είναι η εισπνοή, ακριβώς όση ώρα εισπνέουμε σταυρώνουμε συγχρόνως τα χέρια μας στο ύψος των ώμων, με χαλαρωμένες τις παλάμες (χωρίς σφίξιμο), ώστε η παλάμη του δεξιού μας χεριού ν' ακουμπήσει ελαφρά τον αριστερό μας ώμο και η παλάμη του αριστερού μας χεριού ν' ακουμπήσει τον δεξιό μας ώμο. Αυτό γίνεται για να είναι οι πνεύμονές μας πιο

Η λειτουργία της αναπνοής και η παραγωγή του ήχου

ελεύθεροι και να χωρέσουν σε κάθε εισπνοή περισσότερα κυβικά αέρος, κάνοντας κάμψη του κορμού προς τα εμπρός και κάτω, λυγίζοντας ελαφρά τα γόνατα, όση ώρα διαρκεί η εισπνοή.

3. Στο δεύτερο χρόνο της αναπνοής, που είναι η εκπνοή, συγχρόνως με την εκπνοή ανοίγουμε τα χέρια μας στα πλάγια σε έκταση και σφίγγουμε το διάφραγμα με τους μυς της κοιλιάς προς τα μέσα κι επάνω σηκώνοντας τον κορμό μας τεντωμένο σε ανάταση, ισιώνοντας και τα γόνατα, όση ώρα διαρκεί η εκπνοή. Δηλαδή εάν κατάλαβε σωστά ο αναγνώστης, είναι ο εντελώς αντίθετος τρόπος εισπνοής και εκπνοής που μέχρι σήμερα γνωρίζαμε από τα παιδικά μας χρόνια στο σχολείο και στα γυμναστήρια από τους γυμναστές μας.

Αυτό είναι ένα ελάχιστο δείγμα από τους πολλούς τρόπους που χρησιμοποιεί η καθηγήτρια του μαθήματος αυτού κυρία Αγγελική Θεοδοσιάδου, σε συνεργασία με τον καθηγητή της Φωνητικής Ορθοφωνίας και Μονωδίας στην Ανώτερη Ιδιωτική Σχολή Δραματικής και Μελοδραματικής Τέχνης Ονουφρίου Α. Σώχου «Ο Ύδραυλος».

Με τα όσα ανέφερα στα προηγούμενα κεφάλαια, ολοκλήρωσα την περιγραφή των οργάνων του φωνητικού συστήματος αφ' ενός και του αναπνευστικού συστήματος αφ' ετέρου. Στο επόμενο κεφάλαιο που ακολουθεί, θα προσπαθήσω να περιγράψω τον τρόπο γένεσης της φωνής από τα όργανα αυτά και την απόδειξη της λειτουργίας του «διπτού» μουσικού οργάνου που ήδη έχω προαναφέρει.

Κεφάλαιο πέμπτο

Οι δύο πηγές του λάρυγγα

Πρώτη πηγή, οι φωνητικές χορδές

Όπως γνωρίζουμε πλέον, το βασικό όργανο παραγωγής της ανθρώπινης φωνής είναι ο λάρυγγας, μέσα στον οποίο βρίσκονται οι φωνητικές χορδές, που παράγουν τον πρωταρχικό ήχο.

Σαν πλήκτρο ή αιτία που προκαλεί τη δόνηση των φωνητικών χορδών, λειτουργεί ο εκφυσούμενος αέρας από τους πνεύμονες και το διάφραγμα μέσω του αεραγωγού της τραχείας.

Για να παράγουν ήχο οι φωνητικές χορδές και εφ' όσον το επιθυμούμε, παίρνουν εντολή οι ειδικοί μύες που τις κινούν, από το κέντρο του εγκεφάλου, ώστε να συμπλησιάσει η μία χορδή την άλλη, να κλείσουν τη γλωττιδική σχισμή και να βρεθούν σε μία ευθεία γραμμή (Εικόνα 10).

Με άλλη εντολή του εγκεφάλου, εφ' όσον το επιθυμούμε, οι πνεύμονες και το διάφραγμα εξακοντίζουν ποσότητα εκπνεόμενου αέρα τόσο, όση χρειάζονται να κινηθούν οι φωνητικές χορδές και να τεθούν σε παλμική κίνηση ως εξής: Σπρωγμένες από την πίεση του αέρα υποχωρούν προς τα πάνω και έτσι επιτρέπουν μια μικρή διέξοδο στον αέρα. Όμως λόγω της ελαστικότητας που έχουν, επανέρχονται στην αρχική τους θέση διακόπτοντας τη διέλευση του αέρα σε απειροελάχιστο χρόνο και πάλι αυτοστιγμεί υποχωρούν εκ νέου προς τα πάνω από τον αέρα και συνεχίζεται αυτή η παλμική κίνηση σε κλάσματα δευτερολέπτου, όσο διαρκεί η ποσότητα του εκπνεόμενου αέρα από του πνεύμονες.

Οι δύο πηγές του λάρυγγα

Κατ' αυτόν τον τρόπο παράγεται ο πρωταρχικός ήχος της φωνής μας από τις φωνητικές χορδές. Χρειάζεται η σκέψη να είναι συγκεντρωμένη στο σημείο της απόλυτα ταυτόχρονης εκπομπής του αέρα με τη παραγωγή του ήχου από το λάρυγγα. Να μη σπαταλάμε αέρα, χωρίς να παράγουμε ήχο, γιατί αλλιώς δε θα μάθουμε ποτέ να τραγουδάμε σωστά.

Δεύτερη πηγή: Τα κολπώματα του Γαληνού

Ο Γαληνός υπήρξε ένας από τους μεγαλύτερους Έλληνες ιατρούς της Αρχαιότητας, ο σπουδαιότερος μετά τον Ιπποκράτη. Γεννήθηκε στην Πέργαμο το 131 μ.Χ. Ασπάσθηκε το Χριστιανισμό. Έγραψε πολυάριθμα βιβλία περί «Ανατομίας», «Φυσιολογίας» και «Θεραπευτικών». Μέγας ανατόμος περιέγραψε πρώτος στον κόσμο τη λειτουργία των μυών της κεφαλής, των άκρων και ιδιαίτερα του λάρυγγα (εξερευνώντας το Θείο δώρο της φωνής και του λόγου).

Ο Γαληνός ανακάλυψε μια κοιλότητα μέσα στο λάρυγγα που απλώνεται σε δύο θαλάμους. Η χωρητικότητα εκτείνεται μεταξύ των φωνητικών χορδών αφ' ενός και των ψευδοχορδών αφ' ετέρου. Από την κάτω μεριά (το πάτωμα) της κοιλότητας, που είναι οι φωνητικές χορδές και στο μέσον της κοιλότητας αυτής, συνεχίζει το στένεμα του σωλήνα της τραχείας, ενώ από την επάνω μεριά (της οροφής) της κοιλότητας που είναι οι ψευδοχορδές, και στο μέσον αυτής, συνεχίζει το στένεμα του σωλήνα του φάρυγγα.

Επειδή ο εκφυσούμενος αέρας εισέρχεται από τη τραχεία, ας ονομάσουμε το κάτω άνοιγμα *είσοδο* του αέρα, ενώ το επάνω άνοιγμα ας το ονομάσουμε *έξοδο*.

Μεταξύ λοιπόν εισόδου και εξόδου υπάρχει η κοιλότητα η οποία, όπως περιέγραψα, αλλά και όπως δείχνει η Εικόνα 14, σχηματίζονται οι δύο θάλαμοι της κοιλότητας που ονομάστηκαν *κολπώματα του Γαληνού*.

Σύμφωνα με τη θεωρία περί «κυκλώνων» (Εικόνα 13), όταν μέσα από ένα σωλήνα εισέρχεται υπό μεγάλη πίεση αέρας, ο οποίος απλώνεται σ' ένα ευρύτερο θάλαμο, δημιουργείται στρόβιλος. Ο στροβιλιζόμενος αυτός αέρας, επειδή βρίσκει άνοιγμα σωλήνος εξόδου στην ίδια κατεύθυνση με το άνοιγμα της εισόδου ενισχύεται και μετατρέπεται σε ήχο υψηλής συχνότητας μέσα στο σωλήνα της εξόδου. Έτσι έχουμε ταυτόχρονα και μια δεύτερη πηγή γενέσεως και ενισχύσεως του πρωταρχικού ήχου των φωνητικών χορδών. Γι' αυτό ονομάζω το λάρυγγα *διπτό* μουσικό όργανο, *έγχορδο* και *πνευστό*.

Όσο εξακολουθεί η πίεση του εκπνεόμενου αέρα να εισέρχεται στα κολπώματα του Γαληνού από το μικρό άνοιγμα των χορδών, τόσο

ο στρόβιλος συνεχίζεται και συνεπώς και ο ήχος από την έξοδο του λάρυγγικού φάρυγγα συνεχίζεται. Ο Ευσταθιανός ονομάζει το χώρο αυτό *φωνητικό άδυτο*.

Όμως οι παραγόμενοι ήχοι από τα κολπώματα του Γαληνού ή του φωνητικού αδύτου ποια οξύτητα έχουν; Ο λάρυγγας, από το σημείο εκείνο που φθάνει στο ανώτερο αβίαστο ύψος στο λαιμό και οι φωνητικές χορδές ενωθούν τελείως σε μια ευθεία γραμμή, από εκεί κι επάνω αρχίζουν οι οξύτεροι φθόγγοι παραγόμενοι και από τα κολπώματα του Γαληνού, ανάλογα με τη κατηγορία της φωνής που έχει ο κάθε άνθρωπος.

Εκείνο είναι ακριβώς το σημείο του περιβόητου «*περάσματος*» ή "*passazo*" κατά το διεθνή ιταλικό όρο, όταν δηλαδή ο λάρυγγας ανέβει στο ανώτατο σημείο του λαιμού. Άρα «πέραςμα» της φωνής είναι η μετάβαση από το υψηλότερο σημείο του βασικού ή πρωταρχικού ήχου των φωνητικών χορδών προς το υψηλότερο σημείο, πάνω από το θεμέλιο ήχο της φωνής, της κάθε κατηγορίας. Από αυτό το ύψος και πάνω αρχίζει η λεγόμενη *κεφαλική φωνή*. Εκεί γίνονται οι «*τρίλιες*» των οξυφώνων γυναικών, μεταξύ 2ης και 3ης όγδοης, octava ή κλίμακα.

Δεν μπορεί να ενεργοποιηθεί το φωνητικό άδυτο, εάν οι φωνητικές χορδές δεν πιέζονται από την ισχυρή ποσότητα εκπνεομένου αέρα, για να πάρουν την κατάλληλη θέση οι χορδές, ώστε ν' αφήσουν εκείνη την ελάχιστη σχισμή, για να περάσει ο αέρας και να δημιουργηθεί ο στρόβιλος.

Όλοι οι τραγουδιστές και σπουδαστές του κλασσικού τραγουδιού μιλάνε για το «πέραςμα» της φωνής, αλλά πόσοι το γνωρίζουν; Οι ψάλτες σχεδόν όλοι το αγνοούν και δεν το επιδιώκουν, με αποτέλεσμα να πνίγουν τη φωνή τους στους υψηλούς φθόγγους και σιγά-σιγά, αλλά σταθερά, να χάνεται η έκταση της φωνής τους και ο εναπομείνας ήχος να θαμπώνεται.

Πόσοι είναι εκείνοι που γνωρίζουν σε ποιο σημείο του λάρυγγα πραγματοποιείται αυτό;

Πρέπει οι δάσκαλοι να γνωρίζουν σε ποια περιοχή της φωνητικής έκτασης είναι το «πέραςμα» για την κάθε κατηγορία φωνής, για να οδηγήσουν το μαθητή τους στον ασφαλή και ξεκούραστο δρόμο των υψηλών κορυφών της.

Εδώ ακριβώς γίνεται και ο «φωνητικός ενταφιασμός» της πλειονότητας των ιεροψαλτών και των λαϊκών τραγουδιστών, που «πνίγονται» στην κυριολεξία στις υψηλές περιοχές της φωνής τους.

Ας δούμε τώρα πως δημιουργούνται οι «τρίλιες». Σχεδόν όλοι μέχρι σήμερα πιστεύουμε ότι οι ψευδοχορδές δεν συμμετέχουν στην παραγωγή του φυσικού ήχου της φωνής.

Νεώτερες έρευνες (οι οποίες πρέπει να είναι παμπάλαιες από την εποχή του Γαληνού, γι' αυτό και ασχολήθηκε ειδικά με την ανατομία και λειτουργία του λάρυγγα), αποδεικνύουν ότι εφ' όσον οι ψευδοχορδές αποτελούν το επάνω τμήμα των κολπωμάτων του Γαληνού, συμμετέχουν ενεργώς στην παραγωγή των πολύ υψηλών φθόγγων της φωνής.

Στο σύγγραμμά του ο Α. Ευσταθιανός «*Η φωνή προς άσμα και λαλιάν*» αναφέρει κάποιον ιατρό Castex, ο οποίος είχε παρατηρήσει μεγάλη κινητικότητα των ψευδοχορδών κατά την ώρα της παραγωγής των πολύ υψηλών φθόγγων με τρίλιες.

«Σ' αυτή την περιοχή», γράφει ο Castex, «οι φωνητικές χορδές μένουν ακίνητες, ενώ αντίθετα οι ψευδοχορδές κινούνται ταχέως σε μια προσπάθεια να συναντήσει η μία την άλλη, συγχρόνως δε κινείται ταχύτατα και το άνω χείλος του λάρυγγα. Σ' αυτό ακριβώς το σημείο είναι εμφανέστατες οι κινήσεις της τρίλιας».

Ακόμη παρατηρεί ότι η επιγλωττίδα που βρίσκεται πίσω από τη βάση της γλώσσας, δονείται παλινδρομικά από εμπρός προς τα πίσω ακολουθώντας το ρυθμό της αλληλοδιαδοχής των δύο φθόγγων της τρίλιας. Και η βάση της γλώσσας επίσης κινείται, και τα πίσω *παρίσθμια* τόξα πάλλονται και η σταφυλή ακόμη δονείται από εμπρός προς τα πίσω.

Έτσι αποδεικνύεται ότι οι τρίλιες πραγματοποιούνται από τις ψευδοχορδές και όλες εκείνες τις κοιλότητες και τα άλλα φωνητικά όργανα που βρίσκονται πάνω από τις φωνητικές χορδές, οι οποίες μένουν ακίνητες. Η ταχύτητα με την οποία πάλλονται οι ψευδοχορδές προς παραγωγή τρίλιας είναι περίπου τρεις (3) δονήσεις ανά δευτερόλεπτο.

Μετά την περιγραφή και τη λειτουργία των πηγών της παραγωγής του πρωταρχικού (θεμέλιου) ήχου της φωνής, θα αναλύσω τη λειτουργία των αντηχείων και το ρόλο που παίζουν στην παραγωγή και ενίσχυση της φωνής.

Ακόμη θα επισημάνω την κακοχρησία του όλου φωνητικού συστήματος και τις αιτίες που την προκαλούν.

Τα άνω και κάτω αντηχεία ως ενισχυτές της φωνής

Στο δεύτερο κεφάλαιο περιέγραψα ποια είναι τα άνω και κάτω αντηχεία, που βρίσκονται στο σώμα μας και πως λειτουργούν. Τώρα θα αναφερθώ στην απόδοση και τη συμμετοχή τους στην παραγωγή και την ενίσχυση του βασικού ήχου της φωνής. Θα ξεκινήσω από το πιο μεγάλο και πιο φανερό αντηχείο που είναι ο *θώρακας*.

Ο θώρακας

Όταν ομιλούμε βαθιά ή τραγουδάμε με χαμηλές νότες και βάζουμε την παλάμη μας στο στήθος μας ή στην πλάτη άλλου καλλιτέχνη, θα αισθανθούμε κραδασμούς στα πλευρά, στο στέρνο και στην πλάτη. Τούτο το γεγονός αποδεικνύει ότι ο θώρακας και οι πνεύμονες συμμετέχουν και ως αντηχεία στην ενίσχυση του πρωταρχικού ήχου της φωνής. Οι δονήσεις αυτές μεταδίδονται από το λάρυγγα μέσω της τραχείας και του εκφυσσούμενου αέρα που κυκλοφορεί.

Ο λάρυγγας

Όπως γνωρίζουμε πλέον ο λάρυγγας είναι το κυριότερο όργανο παραγωγής της φωνής. Είναι συγχρόνως όμως και ένα σπουδαίο αντηχείο με το οποίο όχι απλώς ενισχύει τον θεμέλιο ήχο που παράγει, αλλά δίνει και το χρώμα και το χαρακτήρα κάθε φθόγγου.

Με τους διάφορους μυς που διαθέτει και τις ίνες, οι φωνητικές χορδές παίρνουν διάφορες μορφές: μακραίνουν, κονταίνουν, φαρδαίνουν, στενεύουν, κάμπτονται, ισιώνουν. Τα κοιλώματα του Γαληνού αυξομειώνονται, το φωνητικό άδυτο κι αυτό μεταβάλλεται και με τη βοήθεια του εκπνεομένου αέρα παράγονται διάφοροι θεμέλιο ήχοι.

Αυτοί οι βασικοί ήχοι μετασχηματίζονται σε φθόγγους ανάλογα με τον τρόπο που ενεργούν τα αντηχεία και ο αέρας. Έτσι παίρνουν τους διάφορους χαρακτήρες, όπως: φθόγγος διαυγής, θαμπός, άχρωμος, οξύς, μαλακός, σκληρός, δυνατός, ένρινος κλπ.

Ο φάρυγγας

Ο λαρυγγικός και στοματικός φάρυγγας, λόγω της θέσεώς του, που είναι πάνω από το λάρυγγα, παίρνει εύκολα διάφορες διαστάσεις, κάθετες και πλάγιες (οριζόντιες). Μαζί δε με τη μαλακή υπερώα και την κινητικότετη γλώσσα αποτελούν σημαντικό αντηχείο, τροποποιώντας σε πολλές ηχητικές ποικιλίες το θεμέλιο ήχο.

Το στόμα

Όμως το πιο ωραίο και πλούσιο σε αρμονικούς ήχους αντηχείο είναι το στόμα. Η ευκινησία της σιαγόνας, η γλώσσα, η μαλακή υπερώα, τα χείλη, τα μάγουλα, μπορούν εύκολα να μεταβάλλουν τη στοματική κοιλότητα στο πιο υπέροχο αντηχείο. Εκτός των άλλων εκεί μετασχηματίζεται ο ήχος σε φράσεις λεκτικές με τις αρθρώσεις των συλλαβών. Εκεί μετασχηματίζεται η φαντασία σε **λόγο**. Από εκεί μεταδίδονται τα νοήματα στους συνανθρώπους μας. Από εκεί ακούγονται οι κεραυνοί των λεκτικών φράσεων. Από εκεί ρέει το

Οι δύο πηγές του λάρυγγα

«μέλι» των χρυσών λόγων των Σοφών του Θεού. Τέλος, από εκεί θ' απολαύσουμε τον καλλιτέχνη τραγουδιστή, τον ψάλτη ή τον ομιλητή.

Οι ρινικοί θάλαμοι

Οι κοιλότητες αυτές μαζί με τους γναθιαίους και μετωπικούς κόλπους αποτελούν αντηχείο που, λόγω του αμετάβλητου σχήματος που έχουν, αποδίδουν πάντοτε τους ίδιους αρμονικούς ήχους.

Όμως μια πλατειά μεμβράνη που λέγεται *κρεάτινη* ή *μαλακή υπερώα*, μπορεί ν' αλλάξει πολύ την απόδοση των άνω αντηχείων ή και να διακόψει την επικοινωνία της κοιλότητας του στόματος και του φάρυγγα με τον ρινοφάρυγγα και τις ρινικές κοιλότητες και του μετώπου, εμποδίζοντας τον αέρα που έρχεται από κάτω προς το ρινοφάρυγγα. Δηλαδή, εάν η μεμβράνη της μαλακής υπερώας πάρει θέση οριζόντια παράλληλη με τη γλώσσα τότε παρατηρούμε και τη σταφυλή να τραβιέται κι αυτή πάνω και πίσω στο βάθος του ουρανίσκου.

Εάν όμως η κρεάτινη υπερώα αδρανήσει, είτε από υπερκόπωση λόγω της μεγάλης χρήσεως, κάνοντας «τσακίσματα» στην ψαλτική ή τη λαϊκή μουσική, είτε από άλλη οργανική πάθηση, τότε κατεβαίνει χαμηλά και δημιουργείται ένα χάσμα από το οποίο διαφεύγει ακανόνιστα ο ήχος προς τον ρινοφάρυγγα, οπότε το τραγούδι ή η ψαλμωδία και η ομιλία ακούγεται έρρινα.

Για να είναι σε οριζόντια τεντωμένη θέση η υπερώα, ώστε ο ήχος να εξέρχεται καθαρός από το άνοιγμα του στόματος και όχι από τη μύτη, πρέπει ή κάτω σιαγόνα να είναι κατεβασμένη. Με αυτή την κίνηση της σιαγόνας, οι μύες που κινούν αυτήν προς τα κάτω, ενεργοποιούν τους μύς της γλώσσας ώστε αυτή να παραμείνει τελείως επίπεδη αφ' ενός, και αφ' ετέρου ενεργοποιούν και τους μύες της κρεάτινης υπερώας ώστε να πάρει θέση οριζόντια μαζί με τη σταφυλή στο βάθος της στοματικής κοιλότητας, πάνω από τα ισθμιακά τόξα (τις καμάρες).

Συμπεράσματα

Κάνοντας μια γενική ανακεφαλαίωση των όσων έχω αναφέρει για την ύπαρξη και την λειτουργία των οργάνων αυτών και του μηχανισμού τους βγαίνουν τα εξής γενικά συμπεράσματα:

- Για να παράγουμε βαθείς ήχους, α) ο λάρυγγας κατεβαίνει, β) το φωνητικό άδυτο ή τα κολπώματα του Γαληνού φαρδαινούν, γ) οι φωνητικές χορδές διογκώνονται και μακραίνουν, δ) το τέντωμα των χορδών ελαττώνεται και ε) το εκφυσούμενο ρεύμα αέρα ελαττώνεται.

- Για να παράγουμε οξείς ήχους, α) ο λάρυγγας σιγά-σιγά ανεβαίνει, β) τα κολπώματα του Γαληνού ή το φωνητικό άδυτο στενεύουν, γ) οι φωνητικές χορδές λεπταίνουν και κονταίνουν, δ) το τέντωμα των χορδών δυναμώνει και ε) το εκφυσούμενο ρεύμα αέρος επίσης δυναμώνει.

Όμως εάν υπερβάλουμε, λόγω ενθουσιασμού ή εγωισμού ή αμάθειας, τότε θα έχουμε σίγουρα τα δυσάρεστα αποτελέσματα της υπερκοπώσεως από την κακοχρησία των οργάνων αυτών. Γι' αυτό είναι ανάγκη να προσέχετε στα εξής σημεία:

- Μην προσπαθείτε, για μακρό χρονικό διάστημα, δια των φωνητικών ασκήσεων, να επιδιώκετε αύξηση της εκτάσεως προς υψηλότερους φθόγγους, κάτι που επιτυγχάνεται με την καθήλωση του λάρυγγα σε μία μόνιμη θέση, ενώ η φωνή του μαθητή σας ή της μαθήτριάς σας θα ανέβει και μια ολόκληρη 8η. Αλλά δια βαθμιαίας ανυψώσεως και σε αραιά χρονικά διαστήματα να το τολμήσετε αυτό, στους αρχάριους μαθητές. **Ποτέ** όμως συνεχώς επί μακρόν και σε μεγάλα ηχητικά διαστήματα (απότομα πηδήματα της φωνής), αλλά με portamento (βλέπε ειδική φωνητική άσκηση Νο 9).
- Το ίδιο ακριβώς θα προσέχετε και για τις βαριές φωνές των bassi ή contralti.
- Μπορεί να κατεβεί η φωνή σε πολύ χαμηλούς φθόγγους, παραμένοντας ο λάρυγγας σε μια σχετικά χαμηλή θέση, ενώ ο μαθητής σας ή η μαθήτριά σας θα κατεβαίνει στις βαθύτερες νότες. Όμως το άκουσμα αυτού του ήχου της φωνής μοιάζει με «ροκάνα» των γηπέδων και όχι με βελούδινο μουσικό φθόγγο που να θυμίζει γλυκό βιολοντσέλο.

Προσοχή λοιπόν μεγάλη, γιατί δεν θ' αργήσουν να έλθουν οι φλεγμονές του φάρυγγα και του λάρυγγα που πιθανόν να καταλήξουν σε μόνιμη φωνητική αχρηστία. Αυτά όλα όμως εξαρτώνται και εφαρμόζονται από το κεντρικό νευρικό σύστημα του μαθητή και του δασκάλου, ο οποίος δάσκαλος πρέπει να είναι γεννημένος ψυχολόγος, για να γίνει και εμπνευσμένος δάσκαλος.

Οι χαρακτήρες του ήχου

- *Ξηρός* ήχος λέγεται εκείνος που έχει δύναμη και ύψος, αλλά λίγη διάρκεια, και είναι δυσάρεστος στην ακοή. Παράγεται από πολύ τεντωμένες χορδές χωρίς αντηχείο ή κακό αντηχείο.
- *Αρμονικός* ήχος λέγεται εκείνος που είναι δυνατός, έχει μεγάλη διάρκεια και προκαλεί ευχαρίστηση στην ακοή. Παράγεται από χορδές που πλήττονται σε καλό και μεγάλο

Οι δύο πηγές του λάρυγγα

αντηχείο, με λεπτά τοιχώματα. Τα ηχητικά κύματα που μεταφέρουν το βασικό ήχο πλήττουν τα λεπτά τοιχώματα του «οργάνου» και έτσι παράγονται νέοι πολλαπλοί αρμονικοί ήχοι.

- *Φθόγγος* λέγεται ο πολυσύνθετος αρμονικός ήχος με μεγάλη διάρκεια, ευχάριστος στην ακοή και με παλμικές δονήσεις καταμετρημένες με ακρίβεια.
- *Ηχώχρωμα* ή *χρώμα του ήχου* λέγεται το ιδιαίτερο (ξεχωριστό) άκουσμα που προέρχεται από όμοιες χορδές, του ίδιου ηχητικού ύψους και της ίδιας εντάσεως, αλλά από διαφορετικά αντηχεία (όργανα ή λάρυγγες).
- *Ύψος* του ήχου λέγεται ο αριθμός των παλμικών δονήσεων των φωνητικών χορδών ή της χορδής οργάνου ή του ηχητικού σωλήνα ή μιας τεντωμένης επιφάνειας που πάλλεται, μας δίνουν το ύψος ή την οξύτητα του παραγομένου ήχου, στο δευτερόλεπτο. Εάν οι παλμικές δονήσεις είναι πολλές, ο ήχος είναι οξύς και εάν λιγότερες, ο ήχος είναι βαθύς.
- *Ποιόν* του ήχου λέγεται το σύνολο των ηχητικών φαινομένων (χαρακτήρων) ήτοι: ύψους, εντάσεως, διάρκειας και χρώματος μας δίνουν το ποιόν του ήχου.

Κεφάλαιο έκτο

Τα είδη της ανθρώπινης φωνής

Όπως τα γένη των ανθρώπων είναι δύο (άνδρες και γυναίκες), έτσι και τα είδη των φωνών είναι δύο, ανδρικές και γυναικείες. Βεβαίως υπάρχουν και τα παιδιά με τις παιδικές φωνές, αγόρια και κορίτσια, τα οποία μέχρι της ηλικίας των 12 ή το πολύ 13 έχουν ακριβώς τις ίδιες φωνές. Όμως προς το παρόν θα αναφερθώ μόνο στις ανδρικές και τις γυναικείες φωνές και τις δυνατότητες τους για επαγγελματική εξέλιξη. Θα αναλύσω τώρα τις φωνές των ανδρών.

Ανδρικές φωνές

Υπάρχουν τρεις κατηγορίες φωνών:

- οι οξύφωνοι,
- οι μεσόφωνοι και
- οι βαθύφωνοι

, οι οποίες όμως στη διεθνή γλώσσα των κλασικών τραγουδιστών είναι γνωστές με τους Ιταλικούς όρους *tenore* (τενόρος), *barytone* (βαρύτονος) και *basso* (μπάσος). Υπάρχουν όμως και υποδιαιρέσεις αυτών των κατηγοριών, οι οποίες φαίνονται στο ακόλουθο πίνακα, μαζί με τους βαρύτερους και τους οξύτερους φθόγγους για κάθε κατηγορία¹.

¹ Με την έκταση των κλιμάκων που αναφέρω εννοώ αυτή με την οποία ο καλλιτέχνης εκτελεί τα μελωδικά κείμενα (Ευρωπαϊκά και Βυζαντινά) και όχι την έκταση της φωνής κατά την ώρα των φωνητικών ασκήσεων, που είναι απαραίτητο να ξεπερνά τις 2 κλίμακες, πλησιάζοντας τις 3 κλίμακες, έτσι ώστε να έχει μεγάλη άνεση κατά την

		Βαρύτερος	Οξύτερος	Ηχητική απόσταση
Tenori	Tenore drammatico (δραματικός τενόρος)	SID ₁ (118 παλ/δευτ)	SID ₃ (490 παλ/δευτ)	2 ογδόμες
	Tenore lyricο και lyricο srito (οξύφωνος γλυκός και διαπεραστικός)	DO ₂ (132 παλ/δευτ)	DO ₄ (548 παλ/δευτ)	2 ογδόμες
	Tenore leggero και lyricο leggero (οξύφωνος ελαφρύς γλυκός και ευκίνητος)	RE ₂ (148 παλ/δευτ)	RE ₄ (594 παλ/δευτ)	2 ογδόμες
	Tenore castrato (οξύφωνος αφύσικος - ευνουχισμένος- ουδέτερος)	FA ₃ (176 παλ/δευτ)	FA ₅ (704 παλ/δευτ)	2 ογδόμες
Bariton	Baritone drammatico (Μεσόφωνος βαρύς και δυνατός)	SOL ₁ (99 παλ/δευτ)	SOL ₃ (396 παλ/δευτ)	2 ογδόμες
	Baritone-tenore ή lyricο (Μεσόφωνος ευκίνητος, ελαφρύς ή του Verdi)	SOL ₁ (99 παλ/δευτ)	LA ₃ (435 παλ/δευτ)	2 ογδόμες
Bassi	Basso profondo (Βαθύφωνος βαρύς ή κάτω βαθύφωνος)	MI ₁ (82 παλ/δευτ)	MI ₃ (352 παλ/δευτ)	2 ογδόμες
	Basso cantabile ή basso baritone (Βαθύφωνος τραγουδιστός ή ελαφρύς, Μπασσοβαρύτονος)	FA ₁ (88 παλ/δευτ)	SOL ₃ (396 παλ/δευτ)	πάνω από 2 ογδόμες
	Basso buffo (Βαθύφωνος υπόφωνος)	LA ₁ (55 παλ/δευτ)	DO ₂ (132 παλ/δευτ)	1 ογδόη και 2 νότες

Πού οφείλονται αυτές οι υποδιαιρέσεις των τριών κατηγοριών των ανδρικών φωνών, θα το εξηγήσω σε λίγο. Επίσης ποιο πρέπει να είναι το ρεπερτόριο (το είδος των μουσικών κειμένων, όπερας και οπερέτας), που θα ερμηνεύουν, ώστε και το κείμενο να αναδεικνύεται και ο καλλιτέχνης να μην καταστρέφεται φωνητικά, θα το αναλύσω. Αυτά όλα εξαρτώνται αποκλειστικά και μόνον από τη διδασκαλία, δηλαδή τη σωστή διάγνωση του είδους της φωνής και την τοποθέτησή της **από το δάσκαλο**.

Ο όγκος, η έκταση, το πάχος, η ένταση και το χρώμα της φωνής, μας δίνουν τα απαραίτητα εκείνα στοιχεία που θα κατατάξουμε μια φωνή όχι απλώς σε μία από τις 3 βασικές κατηγορίες, αλλά κυρίως σε ποια από τις υποδιαιρέσεις ανήκει η φωνή αυτή. Διότι πολλές φορές

εκτέλεση των μουσικών κειμένων. Αλλιώς ν' ασχοληθεί ο καλλιτέχνης με το ελαφρό ή λαϊκό τραγούδι και όχι με το κλασικό.

δύο όμοιες φωνές που ανήκουν στην ίδια κατηγορία δημιουργούν σύγχυση και στο δάσκαλο, αλλά και στο μαθητή. Απορεί ο μαθητής, γιατί δεν του δίνει ο δάσκαλος να μελετήσει κι αυτός την άρια που του αρέσει και που την «τραγουδάει». Όμως ο δάσκαλος που «ακούει» θα συμβουλεύσει το μαθητή να μελετήσει κάποιο άλλο κομμάτι κι όχι αυτό που του αρέσει του μαθητή.

Οι διαφορετικές κοιλότητες μέσα στις οποίες ενισχύεται ο πρωταρχικός ήχος των χορδών έχουν άλλη χωρητικότητα από εκείνη ενός άλλου μαθητή που έχουν την ίδια κατηγορία φωνής και δεν του επιτρέπουν, χωρίς εξαναγκασμό των φωνητικών του οργάνων και των φυσικών του φυσητήρων, να ολοκληρώσει τη μελέτη. Έτσι λοιπόν παρουσιάζεται αυτή η ποικιλία των κατηγοριών που θα δούμε στη συνέχεια στις διάφορες φωνές.

Γυναικείες φωνές

Όπως οι ανδρικές, έτσι και οι γυναικείες φωνές χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες:

- οι υψίφωνες (soprani),
- οι μεσόφωνες (mezzo soprani) και
- οι βαρύφωνες (contralti ή alti).

Κι εδώ έχουμε υποδιαιρέσεις των κατηγοριών των φωνών οι οποίες φαίνονται στον ακόλουθο πίνακα μαζί με το βαρύτερο και τον οξύτερο φθόγγο καθώς και την ηχητική απόσταση:

		Βαρύτερος	Οξύτερος	Ηχητική απόσταση
Soprani	Soprano drammatiko (δυνατή, ογκώδης και οξεία)	DO ₃ (264 παλ/δευτ)	DO ₅ (1056 παλ/δευτ)	2 ογδόμες
	Soprano lyrico (υψίφωνος οξεία και γλυκιά)	DO ₃ (264 παλ/δευτ)	RE (1188 παλ/δευτ)	2 ογδόμες
	Soprano lyrico-leggera (υψίφωνος ελαφριά και γλυκιά)	RE (297 παλ/δευτ)	MI (1320 παλ/δευτ)	2 ογδόμες
	Soprano leggero di gracia (coloratura)	RE ₃ (297 παλ/δευτ)	FA ₅ (1408 παλ/δευτ)	πάνω από 2 ογδόμες
	Soprano forte (υψίφωνος δυνατή,	SI ₂ (297 παλ/δευτ)	SI ₄ (990 παλ/δευτ)	2 ογδόμες

Τα είδη της ανθρώπινης φωνής

Βαγκνέρια)				
Mezzo	Mezzo soprano (μεσόφωνος ελαφριά)	LA ₂ (220 παλ/δευτ)	LA ₄ (880 παλ/δευτ)	2 ογδόμες
	Mezzo contralto (μεσόφωνος βαριά)	FA ₂ (176 παλ/δευτ)	FA ₄ (792 παλ/δευτ)	2 ογδόμες
Contralto ή alto	Βαρύφωνες	DO ₂ (132 παλ/δευτ)	FA ₃ (352 παλ/δευτ)	1 1/2 ογδόη

Ακουστικά γνωρίσματα των φωνών και το ρεπερτόριο των ανδρών

Ο δυνατός οξύφωνος που λέγεται Tenore Dramatico

Έχει πλήρη έκταση δύο κλιμάκων από DO₂-DO₄ και σε όλη την έκταση η φωνή του είναι δυνατή και ογκώδης. Στις κορυφές του οι νότες είναι πολύ σαφείς στην οξύτητά τους, ενώ τα «περάσματά τους» είναι ανοικτά.

Το ρεπερτόριο που τραγουδάει είναι από τα έργα: Γουλιέλμο Τέλλο, Ρομπέρτο Διάβολο, Εβραία, Οθέλλο, Ντάμα Πίκα, Μπόρις Κουντουνώφ, Τόσκα, Τροβατόρε, Κάρμεν κλπ.

Ο Βαγκνέριος οξύφωνος που λέγεται Tenore Forte

Έχει και αυτός πλήρη έκταση δύο κλιμάκων αλλά κατά μια νότα χαμηλότερα, δηλαδή SID₁ - SID₃. Στα κέντρα του είναι πιο δυνατός από το Dramatico, αλλά στην κορυφή του είναι λίγο ασαφής ως προς την οξύτητα λόγω πάχους της φωνής του. Στα κέντρα του μοιάζει με τον ελαφρύ βαρύτονο, αλλά του λείπουν οι χαμηλές του νότες, όμως το La₃ και τα SiDo₃ είναι φοβερά σε δύναμη και όγκο. Όσο ενισχυμένη κι αν είναι η ορχήστρα, ο Βαγκνέριος οξύφωνος εύκολα με το τεράστιο ηχητικό όγκο που έχει περνά το «φράγμα» της ορχήστρας.

Το βασικό του ρεπερτόριο φυσικά είναι από τα έργα του Βάγκνερ, όπως Τριστάνος και Ιζάλδη, Βαλκιρίες, Ζίγκφριντ κλπ.

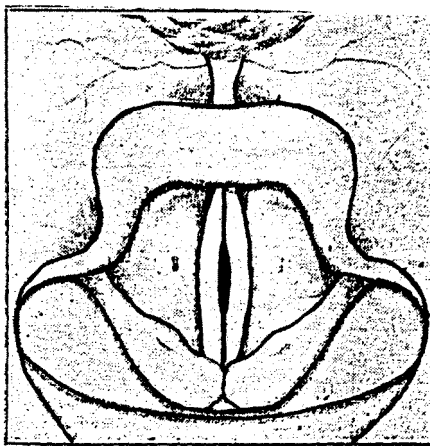
Ο Πρώτος οξύφωνος που λέγεται Tenore Lyrico

Έχει έκταση όση και ο Δραματικός Τενόρος DO₂-DO₄ αλλά με λιγότερο όγκο στη φωνή, γι' αυτό και είναι ευέλικτη στις ψηλές περιοχές. Είναι πιο γλυκός ο ήχος της φωνής του και σε όλη την έκταση είναι *pastosa*, δηλαδή «γεμάτη», και ακούγεται με ομοιογένεια από τη βάση έως τη κορυφή της. Είναι ο Τενόρος με το πλουσιότερο ρεπερτόριο. Όπως: Αϊντα, Ριγκολέτο, Τραβιάτα, Μπόεμ, Αφρικάνα, Φάουστ, Ουγενότα, Η κόρη της Δύσης, Λουτσία, Ριγολέτο κλπ.

Σε μερικούς Λυρικούς Τενόρους οι κορυφαίες νότες τους είναι πιο διαπεραστικές και γι' αυτό λέγονται *Lyrigo-Spinto*, ενώ σε άλλους Λυρικούς Τενόρους τα κέντρα είναι πιο γεμάτα και λέγονται *Lyrigo Dramatico*.

Ο Ελαφρύς οξύφωνος που λέγεται Tenoro Leggero

Έχει έκταση μικρότερη του Λυρικού Τενόρου Re-Do₃ αλλά και με λιγότερη ένταση και με περιορισμένο όγκο. Όμως το άκουσμα της φωνής του είναι γλυκύτερο του Λυρικού που όσο προχωρεί προς την κορυφή της μοιάζει με γυναικεία φωνή. Έχει καταπληκτικές ευκολίες σε μελωδικά στολίδια όπως: Τρίλιες, αποτζατούρες, γκρουπέτα κλπ. Στο ρεπερτόριό του περιλαμβάνει σχεδόν όλα τα έργα των Ροσσίνι και Μότσαρτ. Σε μερικούς Λετζέρους Τενόρους οι κεντρικές τους νότες μοιάζουν με του Λυρικού, δηλαδή είναι πιο γεμάτες και γι' αυτό λέγονται *Lyrigo Leggero*. Οι Λυρικο-Λετζέροι Τενόροι είναι ιδανικοί εραστής για τις Ελληνικές και τις ξένες οπερέτες (Γερμανικές και Γαλλικές).



Εικόνα 21 Οι φωνητικές χορδές οξυφώνων ανδρών.

Ο Ουδέτερος οξύφωνος που λέγεται Contra Tenoro ή Castrato

Όλη του η φωνητική έκταση, από FA₃-FA₅, ακούγεται όπως ακριβώς η γυναικεία φωνή. Συνήθως κάνει τη Mezzo Soprano. Όπως σε όλη τη δημιουργία υπάρχουν οι παραξενιές, έτσι κι εδώ υπάρχουν σπάνιες τέτοιες περιπτώσεις φυσικών φωνών. Όμως υπήρξαν στο παρελθόν «κατασκευασμένοι» Castrati Tenore στις «Αυλές» των Βασιλιάδων, Πριγκίπων, Δουκών, Επισκόπων κλπ.

Κατά την προκλασική περίοδο στην Ευρώπη, όπου «ευνούχιζαν²» αγόρια, με τις ωραιότερες φωνές, μόλις άρχιζε η εφηβεία τους (12-13 ετών). Και ενώ η ηλικία τους προχωρούσε και το βάρος τους αύξανε, αυτοί εξακολουθούσαν να τραγουδάνε ως Sorrani και Alti.

Σήμερα εμφανίζεται και πάλι το φαινόμενο των Castrati Tenori στην Αγγλία, που τραγουδούν έργα προκλασικών συνθετών όπως Μοντεβέρντι, Γκαμπριέλι, Σκαρλάτι, Γκλόκ, Ραμώ και άλλων συνθετών.

Ο Βαθύς μεσόφωνος που λέγεται *Barytono Dramatico*

Έχει πλήρη έκταση από FA_1-SOL_3 και οι χαμηλές του νότες μοιάζουν με του βαθυφώνου, αλλά δεν έχουν το ίδιο βάρος και πάχος. Οι κεντρικές του νότες είναι πολύ ισχυρές, ενώ οι κορυφαίες του έχουν κάποια ηχητική ασάφεια ως προς την οξύτητα, λόγω μεγάλου όγκου της φωνής.

Το ρεπερτόριο που συνήθως ερμηνεύουν είναι εκείνο του λυρικού βαθυφώνου επειδή ο Δραματικός βαρύτονος έχει μεγαλύτερη ευλυγισία. Τέτοια έργα είναι: Σονάμπουλα, Ανδρέα Σενιέ, Κουρέα της Σεβίλλης, Ιταλίδα στο Αλγέρι, Γάμοι του Φίγκαρο, Ντον Τζιοβάνι κλπ.

Ο Ελαφρύς βαρύτονος που λέγεται *Barytono Lyrico*

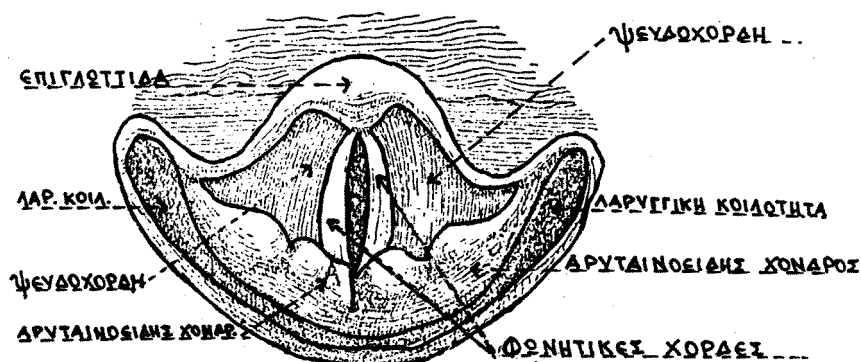
Έχει μεγαλύτερη έκταση στις επάνω νότες SOL_1-LA_3 οι οποίες ηχούν σαν κεραυνοί και ανταγωνίζεται το δραματικό Τενόρο. Είναι πλέον ιδανικοί ερμηνευτές των έργων του Verdi, γι' αυτό και λέγονται *Βερντιάνειοι Βαρύτονοι*. Οι κεντρικές τους νότες είναι επίσης πολύ δυνατές, αλλά στις χαμηλές νότες, αν και έχει την ίδια έκταση με το Δραματικό Βαρύτονο, είναι όμως ασθενέστερες. Είναι η γλυκύτερη και πιο ευέλικτη φωνή από όλες τις βαριές ανδρικές φωνές και το ρεπερτόριο του είναι πολύ πλούσιο, όπως: Τροβατόρε, Ερνάνι, Ριγκολέτο, Τραβιάτα, Μάκβεθ, Αϊντα, Οθέλο, Δύναμις του Πεπρωμένου, Χορός Μεταμφιεσμένων, Κουρέας της Σεβίλλης, Γάμους του Φίγκαρο, Ντον Τζιοβάνι, Αλιείς Μαργαριταριών, Τόσκα κλπ.

Ο Ελαφρύς βαθύφωνος ή *Basso Lyrico ή Cantabile*

Έχει μεγάλη έκταση MI_1-FA_3 , γι' αυτό και λέγεται *μπασσοβαρύτονος*. Η φωνή του είναι δυνατή σε όλη την έκταση, με ευλυγισία και γλυκύτητα. Στις κορυφαίες του νότες είναι διαυγής, όπως ο δραματικός βαρύτονος, αλλά δεν πρέπει να συγχέεται μ' αυτόν, γιατί ο Basso Cantabile έχει ηχηρές βαθιές νότες που φθάνουν μέχρι το MI_1

² αφαίρεση των ανδρικών αδένων.

και ακούγονται πολύ ηχηρές. Ο χαρακτηρισμός Cantabile του αποδόθηκε, γιατί «τραγουδάει» με πολύ άνεση σε όλη τη μεγάλη του έκταση. Το ρεπερτόριό του είναι πλουσιότατο όπως: Τραβατόρε, Δύναμις Πεπρωμένου, Ερνάνι, Σίμων Μποκανέγκρα, Φάλστραφ, Κουρέας της Σεβίλης, Ιταλίδα στο Αλγέρι, Ντον Τζιοβάνι, Φάουστ, Λακμέ, Μινιόν, Ανδρέας Σενιέ, Μαγικός Αυλός κλπ. Τέτοιους Μπάσους έχουν οι Μεσογειακές χώρες όπως η Ελλάδα, Ιταλία, Ισπανία και άλλες.



Εικόνα 22 Οι φωνητικές χορδές των μπάσοβαρυτόνων, όταν εκφωνούν βαθείς φθόγγους με θωρακική φωνή.

Ο Βαρύς βαθύφωνος που λέγεται Basso Profondo

Έχει έκταση από DO_1 - MI_3 και η φωνή του είναι βροντώδης και ογκώδης, αλλά και λίγο τραχιά. Δεν έχει την ευστροφία του Basso Cantabile και οι κορυφαίες του νότες είναι χωρίς πολύ καθαρότητα ως προς την οξύτητα, λόγω του ηχητικού του όγκου.

Το ρεπερτόριο του Basso Profondo είναι: Ουγενότοι, Εβραία, Ροβέρτο Διάβολος, Γουλιέλμος Τέλλο, Φαβορίτα, Μπόρις Γκουντουνώφ κλπ. Τέτοιοι βαθύφωνοι είναι συνήθως Σλάβοι.

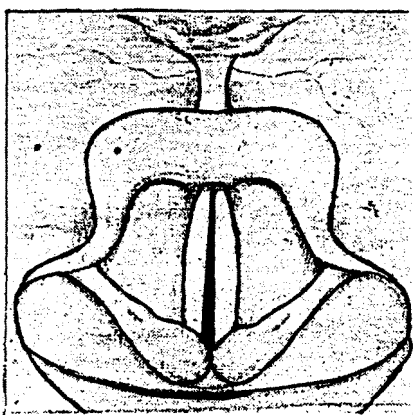
Ο βαθύφωνος Υπόφωνος που λέγεται Contra Basso

Έχει μικρή έκταση LA_1 - DO_1 , αλλά είναι ο πλέον βαθύς τραγουδιστής. Χρησιμοποιείται συνήθως στις χορωδίες και ιδίως στις Ρωσικές Εκκλησιαστικές χορωδίες και σε μερικές περιπτώσεις χρησιμοποιείται σε χαρακτηριστικούς ρόλους στις κωμικές όπερες που λέγονται Opera-Bufo. Τέτοιοι βαθύφωνοι υπάρχουν μόνο στους Σλάβους.

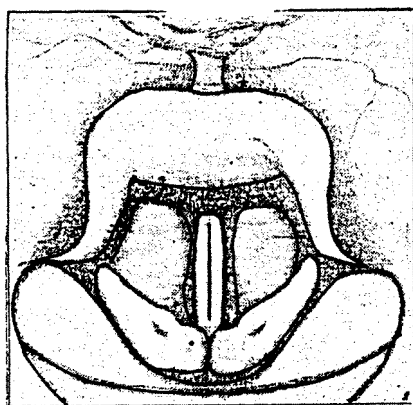
Ακουστικά γνωρίσματα των φωνών και το ρεπερτόριο των γυναικών

Θα πρέπει αρχικά να διευκρινίσω ένα πολύ σημαντικό θέμα που είναι η διαφορά οξύτητας μεταξύ ανδρών και γυναικών. Οι γυναίκες, ενώ τραγουδάνε την ίδια νότα με τους άνδρες, ακούγονται 8 νότες ψηλότερα.

Η έκταση της φωνής της κάθε κατηγορίας των soprani και το ρεπερτόριό τους έχει ως εξής:



Εικόνα 23 Οι φωνητικές χορδές των βαρυφώνων γυναικών με φαρυγγική φωνή.



Εικόνα 24 Οι φωνητικές χορδές των υψιφώνων γυναικών με κεφαλική φωνή και των leggeri tenori.

Soprano drammatico

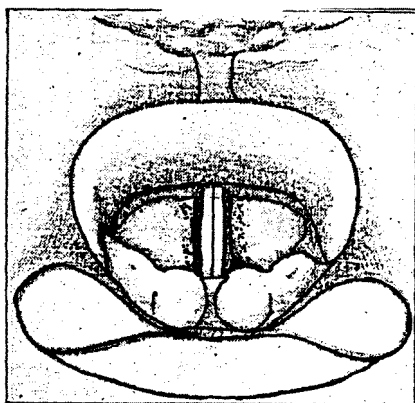
Η δραματική soprano έχει ενισχυμένη έκταση που φθάνει τις 2 κλίμακες περίπου, με δυνατά κέντρα που είναι ικανά να υπερκαλύπτουν μια ενισχυμένη ορχήστρα (δηλαδή να περνά το «ηχητικό φράγμα» των αρμονικών ήχων των οργάνων της ορχήστρας που υψώνεται μεταξύ

των τραγουδιστών, γενικά, που βρίσκονται πάνω στη σκηνή, και των ακροατών που βρίσκονται στο χώρο της αίθουσας -sala- του θεάτρου).

Είναι απογοητευτικό το φαινόμενο να βλέπουμε τον καλλιτέχνη να ανοίγει το στόμα του όσο μπορεί και ν' αγωνίζεται να παράγει τις νότες του ρεπερτορίου και να μην ακούγεται. Γι' αυτό όταν ρωτήθηκε ο μεγάλος Verdi (ο «βασιλιάς της όπερας») τι πρέπει να έχει ο καλλιτέχνης για να πετύχει στην όπερα, εκείνος απάντησε: «Φωνή, φωνή, φωνή!!!»

Οι χορδές της δραματικής soprano είναι μακριές και λίγο πλατειές και αυτό της δίνει τη δυνατότητα της πλούσιας και ηχηρής φωνής. Η ενίσχυση του πλευρικού σε συνδυασμό με το κοιλιακό διάφραγμα δίνει τον απαιτούμενο αέρα για να κινήσει τέτοιες χορδές.

Το ρεπερτόριο της δραματικής ενισχυμένης οξυφώνου είναι πλούσιο όπως: Νόρμα, Λουκρητία Βοργία, Άννα Μπολένα, Τραβατόρε, Δύναμις Πεπρωμένου, Μάκβεθ, Μήδεια, Τόσκα κλπ.



Εικόνα 25 Οι φωνητικές χορδές των υπερυψιφώνων γυναικών (coloratura) και των castrati tenori.

Soprano Lyrico

Η λυρική soprano έχει την ίδια έκταση με τη δραματική, αλλά έχει τη χάρη της ευλυγισίας στις ψηλότερες νότες. Είναι ελαφρώς ασθενέστερη στα κέντρα και στις χαμηλές νότες από τη δραματική. Γι' αυτό το λόγο οι χορδές της είναι λιγότερο μακριές και κανονικές σε πάχος. Με κατάλληλη άσκηση μπορεί να αναπτύξει τα αντηχεία της και να δίνει λίγο χρώμα δραματικής soprano και τότε λέγεται lyrico dramatico, ή μπορεί οι διάφορες φωνητικές κοιλότητες, να είναι εκ φύσεως ανεπτυγμένες και να δίνουν παχύτερο ήχο.

Το ρεπερτόριό της επίσης είναι πλούσιο όπως: Τραβιάτα, Μποέμ, Μπάτερφλαϋ, Μανόν Λεσκώ, Μινιόν κλπ.

Soprano leggera di gracia (coloratura)

Η υψίφωνη αυτή είναι η οξύτερη γυναικεία φωνή. Έχει καταπληκτικές ευκολίες για τρίλιες στις κορυφές της, ευκινησία μεγάλη για να μεταπηδά από νότα σε νότα πραγματοποιώντας ηχητικά διαστήματα μεγάλα σαν ακροβάτης. Τελικά είναι το αηδόνι της ανθρώπινης φωνής, γι' αυτό μιμείται επακριβώς τις φλαουτάτες νότες του οργάνου. Η έκτασή της που τραγουδά είναι 2 όγδοες και κάτι. Οι φωνητικές της χορδές είναι πολύ λεπτές και κοντές, αλλά με ανεπτυγμένες φωνητικές κοιλότητες, γι' αυτό και δεν χρειάζεται ποσότητα αέρος καθόλου από το κοιλιακό και ελάχιστο πλευρικό διάφραγμα. Δουλεύει μόνον με το *άνω* ή *κλειδικό διάφραγμα*.

Το ρεπερτόριο της κολορατούρα λετζέρο σοπράνο είναι: Λουκία, Σονάμπουλα, Ριγκολέτο, Μαγικός αυλός, Κουρέας της Σεβίλλης, Μιρέιγ, Λακμέ και γενικά Μότσαρτ και Ροσσίνι.

Lyrico - leggera soprano

Μια ενδιαμέση φωνή είναι η lyrico-leggera soprano με σχεδόν την ίδια έκταση, η οποία, ενώ έχει αρκετές ευκολίες στις ψηλές νότες, είναι βαρύτερη, δηλαδή δεν είναι ενισχυμένη στις πολύ υψηλές νότες. Γι' αυτό θα πρέπει ν' αποφεύγει το ρεπερτόριο της κολορατούρα-λετζέρο που θα την κουράσει γρήγορα. Είναι προτιμότερο να περιορισθεί στο ρεπερτόριο της λυρικής soprano που είναι πλουσιότερο και να κρατήσει περισσότερα χρόνια στη σκηνή, παρά να φθαρεί γρήγορα λόγω εγωισμού. Η λυρικο-λετζέρα σοπράνο είναι η ιδανικότερη ερμηνεύτρια του ρεπερτορίου της Οπερέτας, όσο καμία άλλη γυναικεία φωνή.

Οι χορδές της έχουν τις διατάξεις της coloratura leggero, όμως τα κολπώματα του Γαληνού και οι ψευδοχορδές της lyrico leggero που συμμετέχουν στην παραγωγή των πολύ υψηλών φθόγγων και την καταπληκτική παλινδρομική κίνηση είναι ελαφρώς περιορισμένα έναντι της coloratura leggero di grazia.

Soprano forte

Η σοπράνο αυτή είναι ακόμη πιο δυνατή σε ένταση και όγκο από τη δραματική υψίφωνο, αλλά και πιο τραχιά. Ενώ τα κέντρα της και οι κάτω νότες της είναι φοβερές, στις επάνω ψηλές είναι λίγο επισφαλής στην ακριβή οξύτητα λόγω όγκου, όπως ακριβώς και ο Βαγκνέριος οξύφωνος. Οι χορδές της είναι μεγάλες και φαρδιές και χρειάζεται μεγάλη ποσότητα αέρος των κοιλιακών και πλευρικών διαφραγμάτων. Η έκτασή της είναι λίγο χαμηλότερη της soprano drammatico.

Το ρεπερτόριό της περιορίζεται στα έργα του Βάγκνερ όπως: Βαλκιρίες, Τριστάνος και Ιζάλδη κλπ, καθώς και Καβαλερία Ρουσικάνια,

Τουραντώ και άλλα, όπως Ιπτάμενος Ολλανδός. Για την ερμηνεία αυτών των ρόλων και για την απόδοση του όγκου της φωνής, οι καλλιτέχνιδες αυτές δεν θα πρέπει να είναι μικρότερες των 40 ετών.

Mezzo soprano

Οι μεσόφωνοι χωρίζονται σε δύο υποκατηγορίες:

- *Πρώτη μεσόφωνο* η οποία έχει σχεδόν την ίδια έκταση με τη δραματική υψίφωνο και την ευστροφία της. Είναι πιο μαλακό το άκουσμά της σε σύγκριση με τη δραματική υψίφωνο σε όλη της την έκταση. Οι χορδές της είναι συμμετρικές, δηλαδή με το ανάλογο μήκος είναι και το πάχος τους, και λόγω αυτής της συμμετρικότητας δίνουν γλυκύτερο ήχο σε όλη την έκταση. Το ρεπερτόριό της είναι σχεδόν το ίδιο με εκείνο της δραματικής soprano, αλλά και Εβραία, Αφρικάνα, Ουγενότοι, Κάρμεν, Τροβατόρε κλπ.
- Η *δεύτερη μεσόφωνος* ή *mezzo contralto* είναι ελαφρώς βαρύτερη της πρώτης μεσοφώνου αλλά πιο *pastosa* σε όλη της την έκταση. Οι χορδές της συμμετρικές αλλά πιο πλατειές και μακριές από εκείνες της πρώτης μεσοφώνου. Το ρεπερτόριό της είναι: Τροβατόρε, Αίντα, Φαβορίτα Ιταλίδα στο Αλγέρι, Ερνάνι, Σαμψών και Δαλιδά κλπ.

Contralto

Είναι η μπάσα γυναικεία φωνή που σπάνια τη βρίσκουμε. Η έκτασή της είναι περιορισμένη λόγω των πολύ παχέων χορδών της. Η χρήση της είναι σε έργα προκλασσικά ή σε χορωδία, όπου οι παχιές της νότες πράγματι αποτελούν τη βάση ενός χορωδιακού συνόλου.

Τελειώνοντας αυτό το κεφάλαιο θα ήθελα να διευκρινίσω το θέμα της εκτάσεως των φωνών προς αποφυγήν παρερμηνειών και παρεξηγήσεων. Υπάρχουν διαφορετικές γνώμες γύρω από την ακριβή έκταση μιας από τις κατηγορίες των φωνών. Δηλαδή παλαιότερα, τον περασμένο αιώνα και στις αρχές του 20ου, υπήρχε η αντίληψη ότι π.χ. ο Profondo Basso έχει ως βάση το φθόγγο Mi με 82 παλμικές δονήσεις το δευτερόλεπτο, ενώ σήμερα συζητούν και για το contra Do με 66 δονήσεις στο 1". Για τη Leggero Coloratura Soprano η κορυφαία νότα της ήταν το contra Fa με 1408 δονήσεις στο 1", ενώ σήμερα συζητάνε και για το contra La με 1760 δονήσεις στο 1" (!) ακόμη και για το dis contra Do. Παλαιότερα το διαπασών La έδινε 435 δονήσεις στο 1", σήμερα δίνει 480 δονήσεις στο 1".

Είμαι βέβαιος ότι κάπου θα έχω διαφορές με τους «ειδήμονες», γι' αυτό και τους προλαμβάνω δηλώνοντας πως δεν είναι από άγνοια αυτά που γράφω.

Όμως θα παρουσιάσω έναν πίνακα με τη μεγαλύτερη έκταση του πιάνου, όπου είναι χαραγμένες, οι περιοχές των φωνητικών εκτάσεων όλων των κατηγοριών των φωνών και σε ποιες νότες του πιάνου αντιστοιχούν αυτές.

Κατάταξη των φωνών σε κατηγορίες

Για το άτομο που θέλει ν' ασχοληθεί επαγγελματικά ή και ερασιτεχνικά ακόμη με το θέμα που λέγεται «κλασσικό τραγούδι» και ψαλτική τέχνη τούτο το κεφάλαιο είναι το σημαντικότερο. Από τη σωστή ή λανθασμένη κατάταξη εξαρτάται η μακροζωία του φωνητικού του οργάνου. Δηλαδή εξαρτάται το μέλλον της ζωής του, εφ' όσον εμπιστεύθηκε σε κάποιον δάσκαλο ή δασκάλα την καλλιτεχνική του σταδιοδρομία.

Και σε προηγούμενα κεφάλαια έχω τονίσει την τεράστια ευθύνη που έχει ο δάσκαλος, όταν αναλαμβάνει να εκπαιδεύσει ένα άτομο. Οι γνώσεις του πρέπει να είναι βαθιές, πλατειές, επιστημονικές, καλλιτεχνικές, παιδαγωγικές και δοκιμασμένες. Ο υποψήφιος δάσκαλος είναι απαραίτητο να καθίσει κοντά σ' ένα πεπειραμένο δάσκαλο και να παρακολουθεί επί ώρες τον τρόπο της διδασκαλίας του. Να κάνει πρακτικό διδασκαλείο και να του εμπιστευθεί ο δάσκαλός του λίγο-λίγο τους μαθητές του, να τους κάνει έστω και ένα μάθημα exercise (φωνητικό) την εβδομάδα. Να παρακολουθήσει μαθήματα λαρυγγολογίας ως ακροατής στο Πανεπιστήμιο και να λάβει μια βεβαίωση από το Πανεπιστήμιο γι' αυτό.

Μετά, αφού πραγματοποιήσει αυτόν τον κύκλο γνώσεων και εμπειριών, να γίνει δάσκαλος με όλη τη σοβαρότητα και την κατάρτιση που θα έχει. Είναι επί τέλους καιρός να σοβαρευτούμε πάνω σ' αυτό το θέμα που λέγεται «Φωνητική Μουσική», γιατί ο δάσκαλος αυτός πρέπει να είναι συνάμα καλλιτέχνης, παιδαγωγός και επιστήμων.

Στο θεσμό των υποτροφιών του Ι.Κ.Υ. (Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών) της «ΜΑΡΙΑΣ ΚΑΛΛΑΣ» φαίνεται η ανυπαρξία τέτοιων δασκάλων από τις επιδόσεις των σπουδαστών τους. Με ρώτησε προ οκτώ ετών με απορία η Δ/ντρια του Ι.Κ.Υ. Κα Καλογεροπούλου, «Μα γιατί, κ. Σώχο, τα παιδιά μας τα απορρίπτουν ως ακατάρτιστα, αφού έχουν ωραίες φωνές;» Και της απαντώ: **«Γιατί δεν έχουν δασκάλους καταρτισμένους».**

Τι πρέπει να γνωρίζει ο δάσκαλος

Παρακολουθήστε λοιπόν πως πρέπει να γίνεται η κατάταξη της φωνής ενός σπουδαστή ή σπουδάστριας. Από τη συνομιλία που προηγείται με τον υποψήφιο σπουδαστή η σπουδάστρια, είναι εύκολο να διαπιστώσουμε από τον τόνο της φωνής, εάν ομιλεί σε υψηλούς τόνους ή σε χαμηλούς.

 Πρώτη περίπτωση

Αφού κάνουμε αυτή τη διαπίστωση, ότι π.χ. ομιλεί σε υψηλούς τόνους, θα ξεκινήσουμε με μια απλή άσκηση λέγοντας στον υποψήφιο να εκφωνήσει το φωνήεν «Α» στον τόνο της νότας που θα παίξουμε στο πιάνο κι εμείς κτυπάμε τη νότα Ντο που βρίσκεται μπροστά μας ακριβώς στη μέση της εκτάσεως του πιάνου, γραμμένο με μια βοηθητική γραμμή κάτω από το πεντάγραμμο με κλειδί Σολ που δίνει την οξύτητα με 132 παλμικές δονήσεις ανά 1" και λέγεται DO₂ για την Ευρωπαϊκή μουσική και Νη για τη Βυζαντινή μουσική.

Εάν η μίμηση της οξύτητας της νότας από μέρος του υποψήφιου είναι ατελής και σε δεύτερη προσπάθεια πάλι είναι «φάλτσος», έστω και κατ' ελάχιστο, διώξτε τον (την), αμέσως και με συμβουλή πατρική πείτε του (της) να ξεχάσει για πάντα αυτό που λέγεται "κλασσικό τραγούδι".

 Δεύτερη περίπτωση

Εάν διαπιστώσουμε από τον τόνο της φωνής ότι ομιλεί βαριά, τότε κτυπάμε τη νότα Σολ ή Δι που βρίσκεται 4 νότες πιο χαμηλά απ' το Ντο 2 ή το Νη. Γίνεται ο ίδιος τρόπος δοκιμασίας και εάν παραπαίει (αυτός ή αυτή) τονικά, τότε απορρίπτεται μετ' επαίνων. Εκεί δεν θα σκεφθείτε ότι χάνετε τα διδάκτρα ενός υποψήφιου σπουδαστή, αλλά να σκεφθείτε τη «θηλιά» που πάτε να περάσετε στο λαιμό του. Και αν είστε εγωιστής, να σκεφθείτε την κακή φήμη που θα αποκτήσετε από την κακή απόδοση του «μαθητή» σας.

Δεν διορθώνεται ο «φάλτσος», διότι στο βάθος του εσωτερικού αυτιού μας (το *έσω ους*) ο Γάλλος Ωτορινολαρυγγολόγος Ουζώ ανεκάλυψε δια μικροσκοπίου ένα χόνδρο σε σχήμα αρχαίας λύρας U πάνω στην οποία είναι προσαρμοσμένες ίνες, σαν κύτταρα, οι οποίες, εάν πάλλονται ελεύθερες από τα ηχητικά κύματα που εισχωρούν στο έσω ους δίδουν στο ακουστικό κέντρο του εγκεφάλου την ακριβή οξύτητα του ήχου. Εάν όμως έχουν σύμφυση, δηλαδή είναι κολλημένες όλες οι ίνες ή μέρος αυτών, τότε η κατανόηση της οξύτητας του ήχου είναι ελλιπής και συνεπώς και η μίμηση είναι υποτονική και ελλιπής. Ο χόνδρος αυτός ονομάστηκε «*Λύρα του Ουζώ*».

Για να μιμηθούμε κάποιον ήχο, γίνεται κάποια διεργασία σε τρία στάδια και σε απειροελάχιστο χρόνο, από την ώρα που παράγεται ο ήχος μέχρι την ώρα που τον μιμούμεθα εμείς.

1. Αντιλαμβανόμαστε κάποιον ήχο (Αντίληψη).
2. Κατανοούμε το είδος του ήχου - φωνή, πιάνου κλπ (Κατανόηση).
3. Αφομοιώνουμε την οξύτητα του ήχου που αντιληφθήκαμε και κατανοήσαμε (Αφομοίωση).

Τέλος έρχεται η *μίμηση* αυτού που α) αντιληφθήκαμε, β) κατανοήσαμε και γ) αφομοιώσαμε την οξύτητά του. Εάν η αφομοίωση είναι ατελής, και η μίμηση είναι ατελής. Από τη «*Λύρα του Ουζώ*» εξαρτάται λοιπόν αν είμαστε «φάλτσοι ή σωστοί».

Γι' αυτό μη κοπιάζετε αδικώς σ' αυτές τις περιπτώσεις. Μόνο στην περίπτωση που ένα μέρος των κυττάρων αυτών πάλλεται, γίνεται προσπάθεια με πολύ κόπο από μέρους του δασκάλου και του μαθητή να αναπληρώσουν τους παλμούς εκείνων των ινών που δεν πάλλονται. Αυτά, όμως, γίνονται μόνο για τους ερασιτέχνες και τους τραγουδιστές του ελαφρολαϊκού τραγουδιού, όπου τα διάφορα μηχανήματα στα studios «διορθώνουν» τις ακουστικές ατέλειες των καλλιτεχνών αυτών. Έτσι έχουμε γεμίσει από «καλλιτεχνικά αστέρια» με φάλτσες φωνές!

Ποτέ, μα ποτέ δεν πρέπει στο κλασσικό τραγούδι να γίνεται αυτό, γιατί στην όπερα, στην οπερέτα και στο ορατόριο τραγουδάμε χωρίς τεχνικά μέσα, αλλά με «γυμνή» τη φωνή μας πάνω στη σκηνή. Μα θα μου πείτε: Πόσοι είναι οι καλλιτέχνες του κλασσικού τραγουδιού που φαλτσάρουν! Ε, εδώ ισχύουν τα «billieta» και τα τηλεφωνήματα των υπουργών... προς τους Κρατικούς Οργανισμούς που προσλαμβάνουν τέτοιους «καλλιτέχνες».

Μα εάν οι δάσκαλοί μας δεν εκπαίδευαν φάλτσους σπουδαστές, τα «μπιλιέτα» και τα τηλεφωνήματα των Υπουργών θα εύρισκαν σωστούς στόχους και όχι φάλτσους. Εμείς λοιπόν οι δάσκαλοι φταίμε γι' αυτή την κακοδαιμονία που υπάρχει.

Ανέφερα πριν πως είναι πολύ εύκολο να καταλάβει όχι μόνο ο δάσκαλος αλλά και ο κάθε ένας, εάν κάποιος άνθρωπος, άνδρας ή γυναίκα, μιλάει λεπτά ή βαριά. Και απ' αυτό καταλαβαίνουμε αμέσως, εάν είναι οξύφωνος-υψίφωνος ή βαθύφωνος-βαρύφωνος.

Λιγότερο εύκολο είναι να καταλάβει ο δάσκαλος, εάν ο οξύφωνος ή η υψίφωνος είναι βαρύς οξύφωνος ή βαριά υψίφωνος (dramatico), ελαφρύς οξύφωνος-ελαφρά υψίφωνος (leggero), μπάσος, βαρύτονος, contralto ή mezzo. Από εδώ και πέρα είναι τα δύσκολα.

Για τους άνδρες:

- Είναι Δραματικός Τενόρος ή Βαγκνέριος;
- Είναι Λυρικός Τενόρος ή Λατζέρος;
- Είναι Λυρικο-Λετζέρος Τενόρος ή Λυρικο-Σπίντο;

- Είναι Λατζέρος Τενόρος ή Καστράτος;*

Για τις γυναίκες:

- Είναι Δραματική Σοπράνο ή Βαγκνέρια;*
- Είναι Κολορατούρα Σοπράνο ή Λυρικο-Δραματική;*
- Είναι Λυρική Σοπράνο ή Λυρικο-Λετζέρα;*
- Είναι Λετζέρα Κολορατούρα Σοπράνο ή Λετζέρα;*

Μετά απ' αυτή τη μεγάλη παρένθεση, συνεχίζω.

Στην περίπτωση που διαπιστώνουμε ότι ο (η) υποψήφιος είναι «σωστός», συνεχίζουμε τις ασκήσεις αυτές με τα φωνήεντα α, ε, ι, ο, ου, σε διαστήματα δυσκολότερα και χρωματική σκάλα για να διαπιστώσουμε 100% την ικανότητα του (της).

Διαπιστώσαμε κατ' αρχάς ότι ο υποψήφιος σπουδαστής είναι οξύφωνος ή υψίφωνος για την πρώτη περίπτωση των εξεταζομένων. Όμως υπάρχουν 4 υποδιαιρέσεις της βασικής κατηγορίας των οξύφωνων και υψίφωνων.

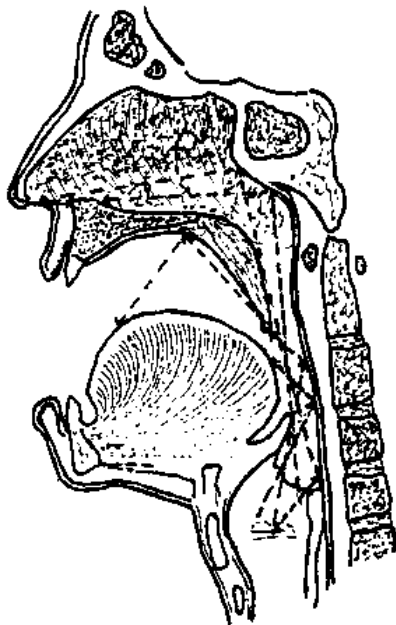
Σε ποια απ' όλες ανήκει ο/η εξεταζόμενος/η;

Και πάλι μπορούμε εύκολα, μετά από μία σειρά μαθημάτων δύο μηνών, επί τρεις φορές την εβδομάδα, δηλαδή μέρα παρά μέρα, για μισή ώρα το πολύ για κάθε μάθημα, να διαπιστώσουμε τις δύο από τις 4 υποδιαιρέσεις της κατηγορίας. Δηλαδή εάν είναι Δραματικός Τενόρος-Δραματική Σοπράνο, Λυρικός ή Δραματικός Βαρύτονος ή Βαθύφωνος (Μπάσος).

Η ένταση, η έκταση και το ηχώχρωμα της φωνής που θα φανεί μέσα σ' αυτό το διάστημα των δύο μηνών με συστηματικά μαθήματα μας δίνουν αυτά τα στοιχεία και μας πείθουν απόλυτα πού ανήκει η φωνή αυτή, για να συνεχίσουμε με απόλυτη σιγουριά την εκπαίδευσή του και τη σωστή επιλογή του ρεπερτορίου, μετά από 6 μήνες.

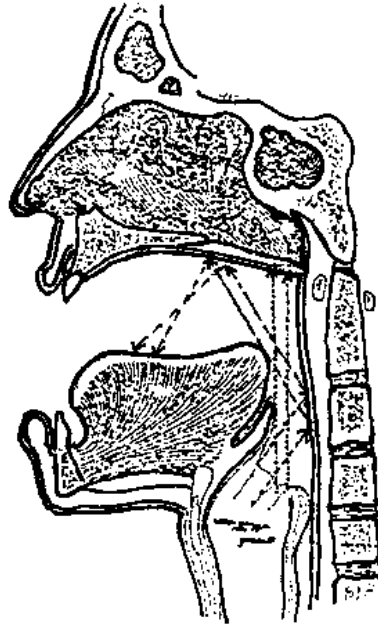
Το δίμηνο χρονικό διάστημα χρειάζεται για να μάθει ο/η σπουδαστής/στρια να ανοίγει το στόμα (να κατεβάξει τη σιαγόνα) ελεύθερα και στις χαμηλές τις νότες να πλαταίνει την κοιλότητα του στόματος, σαν ένα πλατύ ευτυχισμένο χαμόγελο.

Με το άνοιγμα αυτό του στόματος καθέτως (η κάτω σιαγόνα) και οριζοντίως (χαμόγελο πλατύ), θέλοντας και μη, θα βγάλει μεγάλη ποσότητα ήχου σε ένταση και σε καθαρότητα στηριγμένος μόνο στο ρεύμα αέρος της εκπνοής. (Βλέπε Εικόνα 26, Εικόνα 27, Εικόνα 28 και Εικόνα 29).



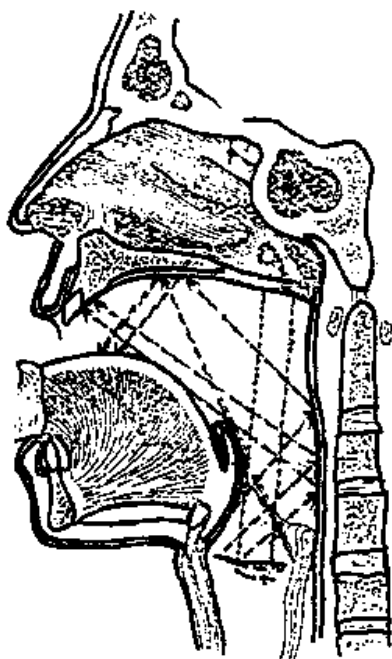
Εικόνα 26 Έρρινη φωνή.

Όταν ο παραγόμενος ήχος που ξεκινάει από τις ψευδοχορδές αντανάκλαται στα τοιχώματα του λαρυγγικού φάρυγγα, οδηγείται στο χώρο πίσω από τη μαλακή υπερώα και περνώντας από τους ρινικούς θαλάμους, γίνεται η μύτη ως κύρια έξοδος του ήχου. Τούτο γίνεται επειδή η κρεάτινη υπερώα είναι κατεβασμένη και η σταφυλή ακουμπάει σχεδόν στη βάση της γλώσσας.



Εικόνα 27 Λαρυγγάτη φωνή.

Όταν η γλώσσα είναι «τραβηγμένη» με τους μύες στο βάθος του στόματος, τότε στενεύει ο χώρος του λαρυγγικού φάρυγγα, επειδή η γλώσσα σπρώχνει την επιγλωττίδα προς τα τοιχώματα του φάρυγγα και ο ήχος «πνίγεται» στο στενό άνοιγμα του λαρυγγικού φάρυγγα.

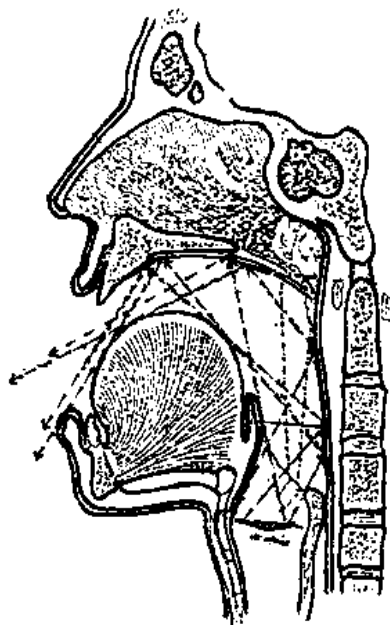


Εικόνα 28 «Σβερκάτη» ή βύθια φωνή.

Όταν η γλώσσα είναι υπέρ το δέον «απλωμένη» ή τραβηγμένη προς την έξοδο του στόματος, τότε η επιγλωττίδα ακουμπάει πολύ στη ρίζα της γλώσσας και αφήνει μεγάλο χώρο στο λαρυγγικό και στοματικό φάρυγγα και η ένταση από τις αντανakλάσεις του ήχου δυναμώνει μέσα σ' αυτό το χώρο και δεν βγαίνει έξω.

Είναι φύσει αδύνατο, όταν το στόμα πάρει αυτήν τη θέση, ο ήχος να είναι λαρυγγάτος ή έρρινος, γιατί:

- Οι μύες που κινούν τη σιαγόνα στο άνοιγμα αυτό του στόματος ενεργοποιούν συγχρόνως και τους μυσ της μαλακής υπερώας μαζί με τη σταφυλή που παίρνουν θέση οριζόντια ανεβασμένη στο βάθος του ουρανίσκου και φράσσουν τη δίοδο του ρινικού φάρυγγα, ώστε ο ήχος που



Εικόνα 29 «Καθαρή» φωνή.

Όταν η γλώσσα είναι αβίαστα «ακουμπισμένη» σε φυσιολογική θέση στα μπροστινά δόντια στην κάτω σιαγόνα, που πρέπει να είναι κατεβασμένη με πλατύ χαμόγελο, στις χαμηλές νότες το στόμα, τότε ο παραγόμενος ήχος από τις φωνητικές χορδές και τα κολπώματα του Γαληνού βγαίνει καθαρός, μεγάλος και ευχάριστος από το άνοιγμα του στόματος.

έρχεται από το λάρυγγα να γεμίσει τη στοματική κοιλότητα και να βγει από το άνοιγμα του στόματος και όχι από τους θαλάμους της μύτης, για να μη γίνει έρρινος, όπως έχω προαναφέρει.

- Με την οριζόντια θέση (ανέβασμα και τέντωμα) της μαλακής υπερώας με τη σταφυλή, έχει ανοίξει διάπλατα και ο λαρυγγικός φάρυγγας που φέρνει την ήχο από τις φωνητικές χορδές και τα κολπώματα του Γαληνού προς τα πάνω, κι έτσι είναι φύσει αδύνατο να συμπλησιάσουν τα τοιχώματα του λαρυγγοφάρυγγα που είναι μαλακά, ώστε να βγει ο ήχος λαρυγγάτος ή σβερκάτος, δηλαδή πνιγμένος.
- Σ' αυτήν τη θέση όλο το φωνητικό σύστημα είναι έτοιμο να εκφωνήσει ένα καθαρό ήχο που η έντασή του και η έκτασή του εξαρτάται από την ποσότητα του εκφυσούμενου αέρα από το διάφραγμα και τους πνεύμονες, καθώς και από την κατασκευή των φωνητικών χορδών και των φωνητικών κοιλωμάτων.

Έτσι σε καλή κατάσταση το αναπνευστικό σύστημα και σε τέλεια θέση το φωνητικό σύστημα δίνουν ένα ηχητικό όγκο πρώτης ποιότητας. Αυτόν τον ηχητικό όγκο τον βγάλαμε έξω, δηλαδή τον «εξορύξαμε³». Έτσι παρομοιάζω τον ηχητικό όγκο του ανθρώπου σαν ένα όγκο που βρίσκεται μέσα στο σώμα μας και χρειάζεται εξόρυξη, όπως το μάρμαρο από το βουνό. Να δούμε τώρα τι μπορούμε να κάνουμε με αυτόν τον ηχητικό όγκο: Άγαλμα περίτεχνο; Άγαλμα χοντροκομμένο; Βάση για αγάλματα; Πλάκες για στρώση και σκαλοπάτια, για νεροχύτες ή για χαλίκια;

Δηλαδή, αντέχει ο ηχητικός όγκος αυτός, για Δραματικός Τενόρος ή Δραματική Σοπράνο; Έχει ανεπτυγμένους και ισχυρούς φουσητήρες με πλατειές και μακριές χορδές για Βαγκνέριος Τενόρος ή Βαγκνέρια Σοπράνο; Έχει συμμετρικές φωνητικές χορδές με ευρύχωρα κοιλώματα λαρυγγικά, στοματικά, ζυγωματικά, μετωπικά, ρινικά, ώστε να εξελιχθεί προς υψηλές κορυφές και να γίνει ένας λυρικο-δραματικός τενόρος ή Λυρικοδραματική coloratura soprano; Έχει λεπτοκαμωμένες χορδές με στενά κολπώματα και κοιλώματα ή με αδύνατο αναπνευστικό σύστημα, για ελαφρύ μελόδραμα και Οπερέτα, δηλαδή Λυρικολετζέρο Τενόρο ή Λυρικολετζέρα Σοπράνο; Έχει μήπως ανεπτυγμένες χορδές, αλλά έχει πρόβλημα οργανικό με τους πνεύμονες, οπότε οδηγούμε το άτομο αυτό σε περιπέτεια της υγείας του, π.χ. στη φυματίωση ή σε αναπνευστικό μόνιμο πρόβλημα;

³ Γνωρίζω την τέχνη της εξορύξεως των μαρμάρων επειδή ήμουν, στα νιάτα μου, λατόμος με τον πατέρα μου σε λατομεία μαρμάρων δικά μας στην Τήνο και νοικιασμένα ανά την Ελλάδα, τα οποία εγκατέλειψα χάριν της Μουσικής.

Ή αντιστρόφως έχει σωματική διάπλαση μεγάλη με ισχυρότατο διάφραγμα και ανεπτυγμένο θώρακα, ενώ οι χορδές είναι λεπτότερες, οπότε το δυνατό ρεύμα αέρα θα του αχρηστεύσει τις χορδές;

Τι θα κάνουμε, όταν έχει χορδές οξυφώνου ή υψιφώνου, αλλά τα κοιλώματα όλα είναι ευρύτατα ανεπτυγμένα και ο ήχος που παράγει είναι παχύτερος και βαρύτερος του οξυφώνου ή της υψιφώνου; Ή έχει χορδές για mezzo ή βαρύτονο, αλλά τα ηχητικά κοιλώματα είναι πολύ στενά και μικρά; Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις την απάντηση θα τη δώσει πρώτα ο Δάσκαλος με αυτό που ακούει και για επιβεβαίωση της «γνώμης του», η επιστημονική-ιατρική εξέταση του υποψήφιου καλλιτέχνη, θα φέρει τα άριστα αποτελέσματα και τη σωστή διάγνωση.

Δηλαδή εμείς οι Δάσκαλοι θα έχουμε μάθει και εξακριβώσει ποιος Λαρυγγολόγος είναι και Φωνολόγος ή ποιος Λαρυγγολόγος είναι πεπειραμένος και έχει ασχοληθεί και μελετήσει το θέμα «φωνή», για να εμπιστευθούμε το μέλλον του μαθητού μας.

Εκεί, στο Γιατρό, παρουσία του Δασκάλου, θα γίνει η εξέταση με λαρυγγοσκόπιο και με μαλακές εκφωνήσεις με φωνήεντα ε και ι, για να διαπιστωθεί η φυσική κατάσταση:

- των φωνητικών χορδών,
- των κολπωμάτων του Γαληνού,
- των μυών που κινούν τις χορδές,
- του ανοίγματος και του κλεισίματος της γλωττιδικής σχισμής,
- των αμυγδάλων αν είναι υγιείς και
- του φάρυγγα, σε ποια κατάσταση είναι.

Στη συνέχεια θα εξετάσει ο γιατρός τις ρινικές κόγχες και τους ρινικούς θαλάμους, καθώς επίσης το πολύ σπουδαίο ρινικό διάφραγμα. Αμέσως μετά ο ίδιος γιατρός θα εξετάσει και την ακοή με το ακουόραμα, για να διαπιστωθεί η ικανότητα ακοής και προσαρμογής στους διάφορους ήχους. Η ακοή του καλλιτέχνη είναι εκείνη που «ρυθμίζει» την αποδοτικότητά του.

Τέλος σε ακτινολόγο θα βγάλει ακτινογραφίες της κεφαλής, για να διαπιστωθούν το μέγεθος και η κατάσταση των γναθιαίων κόλπων, των ζυγωματικών κόλπων, των μετωπικών κόλπων και των σφηνοειδών κόλπων. Επίσης μια ακτινογραφία του θώρακος, για να φανούν σε ποια κατάσταση βρίσκονται α) οι πνεύμονες, β) η τραχεία και γ) οι βρόγχοι.

Θα κρατήσετε σημειώσεις για όλα αυτά και θα περάσετε σε μια καρτέλα-μητρώο του μαθητή σας, για να έχετε ανά πάσα στιγμή την «εικόνα» του. Και έτσι θα είστε απόλυτα σίγουροι, τι έχετε μπροστά

σας, τι πρέπει να κάνετε, τι πρέπει να αποφύγετε και σε ποια από τις 4 υποδιαίρεσεις της πρωταρχικής κατηγορίας ανήκει ο μαθητής σας.

Με αυτόν τον τρόπο θα είστε απόλυτα σίγουροι για το μεγάλο και πολύ δύσκολο έργο του Δασκάλου της φωνητικής Μουσικής που επιλέξατε, γιατί είναι μαζί *τέχνη και επιστήμη* που τη ονομάζω «*Φωνητική Ορθοφωνία*».

Θα αναλύσω μία-μία τις περιπτώσεις κάθε κατηγορίας φωνής και τον τρόπο διδασκαλίας και αντιμετώπισης των τυχόν προβλημάτων. Προτού όμως ξεκινήσω την ανάλυση, θα ήθελα να επισημάνω το εξής, σαν **γενικό κανόνα**, κατά τη γνώμη μου.

Η φωνή που προορίζεται για κλασσικό τραγούδι και για τη τέχνη της ψαλτικής πρέπει απαραίτητως μέχρι το τέλος των σπουδών να πλησιάσει τις 2 1/2 έως 3 κλίμακες στις φωνητικές ασκήσεις, για να ψάλλει και να τραγουδά στις δύο κλίμακες όπου είναι γραμμένα τα μουσικά κείμενα. Δηλαδή να έχει περιθώρια εκτάσεως και προς τα κάτω και προς τα άνω. Με την έκταση αυτή των 2 1/2 έως 3 κλιμάκων περίπου που θα αποκτήσει σιγά-σιγά μέσα σε 3 χρόνια, κάνοντας συνεχή μαθήματα μέρα παρά μέρα και όχι διακόποντάς τα για μήνα ή μήνες, θα αποκτήσει τη μεγάλη άνεση των κορυφών αλλά και των βάσεων, χωρίς εξαναγκασμό και άγχος που μεταφέρεται, χωρίς να το καταλαβαίνει ο ίδιος ο καλλιτέχνης, στο ακροατήριο.

Μετά τα 3 πρώτα χρόνια, θα ασχοληθεί συστηματικά με το ρεπερτόριό του για τα επόμενα 2 ή 3 χρόνια και έτσι οι σπουδές που θα ξεκινούν από την ηλικία των 17 ή 18 ετών και θα τελειώνουν γύρω στο 25ο έτος της ηλικίας των υποψηφίων καλλιτεχνών.

Να μην παίρνετε άτομα κάτω των 17 ετών (για κορίτσια) και κάτω των 18 ετών (για αγόρια), γιατί οι φωνητικές τους χορδές δεν είναι πλήρως ανεπτυγμένες και θα σας δώσουν τελείως λανθασμένη εκτίμηση στην κατάταξη της απόλυτης κατηγορίας.

Δηλαδή αν κάνετε αυτό το ολέθριο σφάλμα, να είστε βέβαιοι ότι με άλλη κατηγορία φωνής ξεκινήσατε και σε άλλη θα καταλήξετε, καταστρέφοντας το μέλλον των νέων αυτών καλλιτεχνών, διότι ο οργανισμός μας, άρα και οι χορδές μας, αναπτύσσονται, μέχρι το 24ο έτος της ηλικίας μας.

Θα διαβάσετε στη συνέχεια τι έγινε στο Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών σχετικά με το θέμα της πρόωρης ηλικίας.

Αριθ. Πρωτ. 999

13/3/90

*Προς
Το Ι.ΚΥ.*

Λυσικράτους 14
Αθήνα Τ.Κ. 105 58

Κύριοι,

Έλαβα την ανακοίνωση με την προκήρυξη των μεταπτυχιακών προγραμμάτων του Ι.Κ.Υ. για το ακαδ. έτος 1990-91 καθώς και το τεύχος με τα προγράμματα υποτροφιών για μεταπτυχιακές σπουδές και σας ευχαριστώ πολύ.

Όμως θα ήθελα να σας επισημάνω κάτι που και από τη φύση του αλλά και από τη θέση του το θέμα του ορίου ηλικίας για τους πτυχιούχους Μονωδίας, που ορίζεται ως ανώτατο όριο το 20^ο έτος, βρίσκεται εκτός ελληνικής πραγματικότητας.

Πρώτον, γιατί, σύμφωνα με τα έτη σπουδών για να λάβει κανείς πτυχίο ή Δίπλωμα Μονωδίας, πρέπει να σπουδάσει 8 χρόνια, όπως αναφέρει ο εσωτερικός κανονισμός του Κρατικού Ωδείου Θεσ/νίκης (που είναι το μοναδικό Κρατικό Ωδείο στην Ελλάδα) και σύμφωνα με αυτό λειτουργούμε όλα τα άλλα Αναγνωρισμένα Ιδιωτικά Μουσικά Εκπαιδευτήρια, Ωδεία και Μουσικές Σχολές) δηλαδή:

1 έτος Προκαταρκτική

2 έτη Κατωτέρα

2 έτη Μέση

3 έτη Ανωτέρα

σύνολο 8 έτη σπουδών

Δεύτερο, για να λάβει κανείς τίτλο σπουδών, σύμφωνα με τον κανονισμό, πρέπει να αρχίσει φωνητική μουσική από τα 12 χρόνια του προκαθορίζοντας δηλ. από την παιδική αυτή ηλικία, εάν το άτομο αυτό είναι Soprano ή Tenoro, Alto ή Basso κάτι εντελώς αδύνατο.

Μα κύριοι, τα έτη μεταφώνησης από τα 13 έως τα 15 για τα κορίτσια και από τα 13 έως τα 17 για τα αγόρια υπολογίζονται και αυτά μέσα στα 8 έτη σπουδών;

Για τ' όνομα του Θεού, δεν συμβουλευτήκε κάποιος «αρμόδιος» της Υπηρεσίας σας έναν φωνίατρο ή έστω κι έναν απλό λαρυγγολόγο ή ένα σωστό και τίμιο δάσκαλο της φωνητικής μουσικής ή και ένα σώφρονα καλλιτέχνη της Όπερας για το θέμα της ηλικίας; Δηλ. ότι απαγορεύεται ρητώς, διεθνώς, να κάνουν φωνητική μουσική τα άτομα που βρίσκονται στη μεταφώνηση;

Η φύση εκδικείται, όταν παραβιάζεται συνεχώς και άσκοπα. Για να είμαι πιο σαφής. Πολύ γρήγορα αχρηστεύονται φωνητικά οι καλλιτέχνες αυτοί που κάποιος «δάσκαλος» τους παρέσυρε να κάνουν μαθήματα κατά τη χρονική

Τα είδη της ανθρώπινης φωνής

περίοδο της μεταφώνησης, επειδή η ανάπτυξη των φωνητικών οργάνων, όπως παράλληλα και των γεννητικών οργάνων, αναπτύσσονται κατά την περίοδο αυτή ταχύτατα και αλλάζουν μορφή εσωτερικά και εξωτερικά. Είναι εγκληματικό λοιπόν εκ μέρους των δασκάλων της φωνητικής, να παρασύρουν νεαρά άτομα στην τρυφερή και άγουρη αυτή ηλικία για φωνητική μουσική.

Με όλα τα ανωτέρω που αναφέρω βγαίνει το συμπέρασμα ότι το ανώτατο όριο ηλικίας για μεταπτυχιακές σπουδές πρέπει να φθάσει για μεν τις γυναίκες το 23ο έτος της ηλικίας τους, για δε τους άνδρες το 25ο έτος, γιατί το 20ό έτος ως ανώτατο όριο ηλικίας για άνδρες και γυναίκες γεννάει πολλές σκέψεις για νοθευμένα αποτελέσματα στις επιλογές των υποψηφίων.

Μετά τιμής

ΟΝΟΥΦΡΙΟΣ ΣΩΧΟΣ

Συνταξιούχος Καλλιτέχνης της Ε.Α.Σ.
Καλλιτ. Δ/ντής Μουσικής Σχολής "ΥΔΡΑΥΛΟΣ"
Καθηγ. Μονωδίας και Μελοδραματικής
Καλλιτεχν. Δ/ντής του Τμήματος Μουσικής
& Θεάτρου Τ.Ε.Ι. Αθήνας.
Αριστοτέλους 10 & Καποδιστρίου Αθήνα
Τ.Κ. 104 32
Τηλ. 5236-783/5240.548

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΑΤΙΚΩΝ ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ
(Ι.Κ.Υ.)

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Β

ΤΜΗΜΑ: Α

ΤΑΧ. Δ/ΝΣΗ: Λυσικράτους 14,
10558 Αθήνα

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: Α. Καλογεροπούλου-Καραγκουνη/δσ

ΤΗΛ: 3254385-9

FAX: 3221863

Αθήνα, 5-4-90
Αριθμ. Πρωτ.: 2087

ΠΡΟΣ: Αξιότιμο

Κύριο Ονούφριο

Σώχο,

Αριστοτέλους 10 και

Καποδιστρίου,

10432 Ενταύθα.

Θέμα: «Προκήρυξη διαγωνισμών υποτροφιών του Ι.Κ.Υ.»

Αγαπητέ κ. Σώχο,

Αναφορικά με το αριθμ. 999/13-3-90 έγγραφό σας (Α.Π.Ι.ΚΥ.: 2087/16-3-90) έχομε την τιμή να σας πληροφορήσουμε ότι οι επισημάνσεις σας προβλημάτισαν το Διοικητικό Συμβούλιο κατά τη Συνεδρία αριθμ. 8 της 21-3-90 και θα εξετασθούν για να ληφθούν υπόψη κατά την εκπόνηση των επομένων προγραμμάτων του Ιδρύματος.

Κεφάλαιο έκτο

Το Διοικητικό Συμβούλιο εκφράζει τις ευχαριστίες για τη συμβολή σας στο έργο του Ι.Κ.Υ.

*Με τιμή
Η Διευθύντρια*

Καλογεροπούλου-Καραγκούνη

Το πρόβλημα αυτό, της άγουρης ηλικίας, που είναι η περίοδος της *μεταφώνησης* από τα 13 ή 14 χρόνια και φθάνει έως τα 17 και 18, ταλαιπωρεί μονίμως τους μαθητές της Βυζαντινής μουσικής κυρίως. Κύριοι συνάδελφοι, δάσκαλοι της Βυζαντινής μουσικής, γιατί βάζετε τα αγόρια, στην ηλικία των 14, 15, 16 και 17 ετών να ερμηνεύσουν τις δυσκολότερες βυζαντινές μελωδίες, εσείς, που είσθε άνδρες ηλικίας πάνω από 30 ετών, με τα προβλήματα της φωνής, που κι εσείς αποκτήσατε στην τρυφερή αλλά άγουρη αυτή ηλικία; Έχετε με τα παιδάκια αυτά τις ίδιες φωνητικές χορδές; Έχετε το ίδιο άνοιγμα στα διάφορα κοιλώματα του λάρυγγα και του κρανίου; Έχετε τους ίδιους πνεύμονες; Έχετε το ίδιο διάφραγμα; Πώς έχετε την απαίτηση, κύριοι εσείς, να σας μιμηθούν αυτά τα τρυφερά πλάσματα και να φωνασκούν μαζί σας και να τα εξαναγκάζετε να αποδώσουν το μουσικό κείμενο;

Φωνητικά πνίγονται τα άμοιρα αυτά παιδιά, όπως πνιγήκατε κι εσείς κάποτε κι εξακολουθείτε να πνίγεστε και τώρα στο ψαλτήρι σας.

Δεν είναι λίγοι οι ιεροψάλτες που στο ξεκίνημά τους είχαν ωριμότητα φωνής και κελαηδούσαν, αλλά πάνω στα χρόνια της ωρίμανσης των 35, 40, 45 και των 50 ετών, τους εγκατέλειψε το «όργανο», δηλαδή ο λάρυγγας. Η παντελής έλλειψη φωνητικών ασκήσεων, η κακοχρησία της φωνητικής συσκευής στην τρυφερή αυτή ηλικία και η συνέχιση της κακοχρησίας τους οδήγησε μέχρι της αχρηστεύσεως των φωνητικών οργάνων.

Δεν είναι λίγοι οι Δάσκαλοι και οι ψάλτες της Βυζαντινής Μουσικής που «κοροϊδεύουν» όσους κάνουν φωνητική μουσική, διότι, όπως ισχυρίζονται, δεν θα αποκτήσουν ποτέ το «ύφος» το βυζαντινό, που μόνο αυτοί ξέρουν.

Σας παραθέτω το κείμενο ενός από τους πλέον ειδήμονες και εξαιρετικούς ερμηνευτές και Υμνογράφους τη «Βυζαντινής Μουσικής» του κ. Δημ. Γιαννόπουλου, σχετικά με το τι σημαίνει ύφος στη Βυζαντινή Μουσική, ο οποίος είναι Ιεροψάλτης στον Ι. Ναό Αγ. Φωτεινής Ν. Σμύρνης.

«Ύφος στη μουσική είναι ο ξεχωριστός τρόπος της μουσικής έκφρασης που έχει σκοπό να αποδώσει τα νοήματα του κειμένου.

Ειδικά στη Β.Μ. το ύφος διαμορφώνεται κυρίως από τη σωστή εκτέλεση-ανάλυση των ποιοτικών (καλλωπιστικών) σημείων

Τα είδη της ανθρώπινης φωνής

(χαρακτήρων) και από τις έλξεις των υπερβασίμων (δευτερευόντων) φθόγγων από τους δεσπόζοντες.

Ο καλλιτέχνης, με τη φυσική του φωνή και άρθρωση (ορθοφωνία), τα διάφορα ακούσματα και την προσωπική του πείρα πάνω στο αναλόγιο, μπορεί πέραν των ποιοτικών σημείων να καλλωπίσει το μουσικό κείμενο (μέσα στα πλαίσια της εκκλησιαστικής - Βυζαντινής μουσικής και παράδοσης) αποδίδοντας τις έννοιες με το κατάλληλο ήθος⁴ (διασταλτικό- συσταλτικό- ησυχαστικό) και χρησιμοποιώντας την αυξομείωση στις έντασης της φωνής του μέσα στις μουσικές γραμμές, ώστε να μην υπάρχει το φαινόμενο της μονοτονίας στην εκτέλεση.»

Όμως από το προσωπικό αρχείο «Περί Βυζαντινής και Εθνικής εν γένει Μουσικής» των Ελλήνων του εθνομουσικού, Καθηγητή της Βυζαντινής Μουσικής και Πρωτοψάλτου κ. Θεοδώρου Θ. Βασιλείου παραθέτω αυτολεξεί όσα εκείνος υποστηρίζει:

«Η λέξις ύφος ετυμολογείται εκ της ρήξης του ρήματος υφαίνω, η οποία είναι ιαπετικής προελεύσεως, σημαίνει δε ύφος το αποτέλεσμα της υφάνσεως, ως τεχνική εργασίας, ωσάν ύφανσις έργου τέχνης - υφάσματος δια νημάτων - ινών υφάντριας στον αργαλειό.

Η έννοια της λέξεως «ύφος» χρησιμοποιήθηκε μεταφορικώς και σε άλλες «τέχνες», όπως στην ερμηνεία διαφόρων κειμένων Βυζαντινών, Δημωδών, Λαϊκών κλπ.»

Μετά από όλα αυτά που περιέγραψα και ανέλυσα μέσα από τις βασικές κατηγορίες των φωνών και τις υποδιαίρεσεις τους, θα πρέπει να αναφέρω και μερικές ακόμη δύσκολες περιπτώσεις που θα αντιμετωπίσει ο δάσκαλος της φωνητικής Μουσικής.

Μία από αυτές είναι και εκείνη κατά την οποία διαπιστώνει ο δάσκαλος ότι λείπουν στο μαθητή του ή τη μαθήτριά του μία ή δύο νότες για να τον κατατάξει σε κάποια από τις κατηγορίες των φωνών που κατέληξε, είτε προς τα πάνω είτε προς τα κάτω. Μετά από ιατρική εξέταση και διαπίστωση της καλής υγείας των φωνητικών χορδών και με σύμφωνη γνώμη Ιατρού και Δασκάλου προχωράμε στην προσπάθεια. Στην περίπτωση αυτή δεν θα πρέπει να βιαστεί ούτε ο Δάσκαλος, πολύ περισσότερο δε ούτε ο μαθητής. Μπορεί ν' αποκτήσει τη μία ή το πολύ και τις δύο νότες που του λείπουν με συστηματικές

⁴ *Ήθος* είναι η δύναμη αυτή της μελωδίας που, επενεργώντας στον ψυχικό μας κόσμο, τον τροποποιεί και προκαλεί διάφορα συναισθήματα. Έτσι το ήθος διακρίνεται σε διασταλτικό (όταν η μελωδία αποδίδει έννοιες μεγαλοπρεπείας ή ψυχικής εξάρσεως), συσταλτικό (όταν αποδίδει έννοιες αγάπης, οίκτου, ταπείνωσης, μετανοίας, πάθους κλπ.) και ησυχαστικό (όταν διερμηνεύει και προκαλεί συναισθήματα γαλήνης, ειρήνης, ψυχικής ηρεμίας).

ασκήσεις ενισχύσεως του διαφράγματος αφ' ενός και του ανοίγματος της στοματικής κοιλότητας αφ' ετέρου. Το άνοιγμα της κοιλότητας του στόματος θα γίνει κατεβάζοντας της σιαγόνας προς τα κάτω, αλλά και πλαταίνοντας το χώρο αυτό, με πλατύ χαμόγελο στις χαμηλές νότες, όπως προανέφερα. Δηλαδή, όπως απλά αναφέρω στους μαθητές μου: «Θέλει ο λαιμός περισσότερο σκάψιμο». Έτσι διευρύνονται οι διάφορες κοιλότητες του λαρυγγο-φάρυγγα και αποκτούμε χαμηλές νότες.

Ενώ η άσκηση του διαφράγματος, πλευρικού ή κοιλιακού, ανάλογα με την κατηγορία της φωνής, όπως ήδη έχω εξηγήσει, θα βοηθήσει στην πίεση μεγαλύτερης ποσότητας αέρος για να αποκτήσουμε υψηλότερες νότες, διότι έτσι πιέζονται οι φωνητικές χορδές προς τα πάνω αφήνοντας ένα πολύ μικρό άνοιγμα στη Γλωττιδική σχισμή, για να μας δώσουν τους οξύτερους φθόγγους.

Μεγάλη προσοχή όμως χρειάζεται και ως προς τον τρόπο και το χρόνο που θα γίνουν οι ασκήσεις αυτές. Να μη ξεχνάτε ότι το φωνητικό και αναπνευστικό σύστημα λειτουργεί χάρη στους μυς, τις ίνες και τους ιστούς, οι οποίοι θέλουν **χρόνο** για να αποκτήσουν την ελαστικότητα που χρειάζονται, ώστε να έχουμε το ποθούμενο αποτέλεσμα. Για να είμαι πιο σαφής: Ανά τρίμηνο ή τετράμηνο θα ασκείται συνεχώς ο μαθητής όλο αυτό το διάστημα με τακτικά μαθήματα 3 φορές την εβδομάδα και θα ανεβαίνει ή θα κατεβαίνει ένα μόνο ημιτόνιο (δηλαδή μισό τόνο), έως ότου επεκταθεί η φωνή στον ένα τόνο στους 6 μήνες ή στον ενάμιση τόνο στους 9 μήνες ή το πολύ στους 2 τόνους μέσα σ' ένα χρόνο. Γιατί πέραν των 2 φθόγγων ο μαθητής αυτός ανήκει πλέον σε άλλη κατηγορία φωνής και το σφάλμα είναι μοναχά του δασκάλου, που έκανε από την αρχή λάθος κατάταξη.

Έτσι ο συνδυασμός Τέχνης (του Δασκάλου) και Επιστήμης (του Ιατρού) δίνουν τα άριστα αποτελέσματα στην απόλυτη και σωστή κατάταξη μιας φωνής. Επίσης μ' αυτόν τον συνδυασμό αποφεύγονται τυχόν λάθη των δασκάλων που προλαβαίνει να επισημάνει η επιστήμη και να τα διορθώσει η Τέχνη. Εάν ο δάσκαλος από εγωισμό δεν συμβουλευτεί την επιστήμη, είναι πλέον αργά, όταν κατ' ανάγκη πάει ο μαθητής μόνος του στο Γιατρό, γιατί αισθάνεται πόνο στο λαιμό, μια ξηρότητα, ένα τσούξιμο ή ένα κάψιμο και ότι δεν μπορεί πλέον να φθάσει στις υψηλές νότες που είχε παλαιότερα. Αποκτά βραχνάδα και φλέγματα ιδίως το πρωί.

Ακόμη συμβουλεύω το συνάδελφο Δάσκαλο, όταν του παρουσιαστεί καλλιτέχνης της ψαλτικής ή του τραγουδιού ή σπουδαστής με φωνητικά προβλήματα, μικρά ή μεγάλα, πριν αρχίσει τα μαθήματα, να τον οδηγήσει στο Γιατρό για μια γενική εξέταση του όλου φωνητικού συστήματος, να καταγράψει τα αποτελέσματα των εξετάσεων αυτών, έτσι ώστε και πλήρη εικόνα της καταστάσεως να έχει ο δάσκαλος και προς αποφυγήν επιρρίψεως ευθυνών στο δάσκαλο αυτόν εκ μέρους του καλλιτέχνη αυτού για τα προβλήματά του.

Λαρυγγοσκοπικά γνωρίσματα των φωνών

Μέχρι τώρα αναφέρθηκα στην ακουστική "εικόνα" που μας δίνει μια φωνή, που είναι η πλευρά της *Τέχνης*. Να δούμε όμως και την «εικόνα» που μας παρουσιάζει το λαρυγγοσκόπιο και το ακτινολογικό μηχανήμα που είναι η πλευρά της *Επιστήμης*.

Οξύφωνοι και υψίφωνες ελαφρείς (Lyrico & Leggero)

Το λαρυγγοσκόπιο στην περίπτωση αυτή μας δείχνει:

- μικρό λάρυγγα,
- χορδές κοντές και λεπτές,
- τα άνω αντηχεία, ήτοι: φάρυγγα, στόμα, ρινικούς θαλάμους και λοιπούς κόλπους, περιορισμένης εκτάσεως.

Το ακτινολογικό μηχανήμα μας δείχνει:

- θώρακα συνήθως περιορισμένο,
- πνεύμονες μικρούς,
- διάφραγμα μικρό και
- κρανιακά κοιλώματα (αντηχεία) μικρά.

Γενική σωματική διάπλαση μικρή, με λαιμό κοντό και αδύνατο.

Οξύφωνοι και υψίφωνες δυνατοί (Dramatico)

Το λαρυγγοσκόπιο στην περίπτωση αυτή μας δείχνει:

- λάρυγγα κοντόχοντρο,
- χορδές μεγάλες και δυνατές,
- τα άνω αντηχεία, ήτοι: κολπώματα Γαληνού, φάρυγγα, στόμα, ρινικούς θαλάμους και λοιπές κοιλότητες μεγάλες.

Το ακτινολογικό μηχανήμα μας δείχνει:

- θώρακα μεγάλο,
- πνεύμονες δυνατούς,
- διάφραγμα πλατύ και δυνατό και
- κρανιακά κοιλώματα μεγάλα.

Γενική σωματική διάπλαση μεγάλη με λαιμό κοντόχονδρο.

Βαθύφωνοι και βαρύφωνες (Bassi, Barytone, Mezzo, Contralto)

Το λαρυγγοσκόπιο σε όλες αυτές τις περιπτώσεις μας δείχνει:

- λάρυγγα μεγάλο με συμμετρική ανάπτυξη σε όλες τις διαστάσεις,
- χορδές μακριές, μεγάλες και πλατειές,
- τα άνω αντηχεία, ήτοι κολπώματα Γαληνού, φάρυγγα, στόμα, ρινικούς θαλάμους και λοιπές κοιλότητες πολύ μεγάλα σε σύγκριση με εκείνα των δύο προηγούμενων περιπτώσεων.

Το ακτινολογικό μηχάνημα μας δείχνει:

- θώρακα πολύ μεγάλο,
- πνεύμονες μεγάλους και δυνατούς,
- διάφραγμα πολύ πλατύ και πολύ δυνατό, ιδίως το κοιλιακό, και κρανιακά κοιλώματα μεγάλα.

Γενική σωματική διάπλαση συνήθως η μεγαλύτερη με λαιμό υψηλό και προτεταμένο «Το μήλο του Αδάμ» στους μπάσους.

Μια μικρή παραλλαγή όσον αφορά τις φωνητικές χορδές παρουσιάζεται μεταξύ Mezzo Soprani στις οποίες οι χορδές τους είναι κοντές και πλατειές, και στις Contralto που είναι μακριές και πλατειές. Το ίδιο συμβαίνει μεταξύ Βαρυτόνων και Μπάσων, όπου οι χορδές των Μπάσων είναι πιο ογκώδεις και μακριές από εκείνες των βαρυτόνων.

Όμως υπάρχουν και οι παραξενιές της φύσεως, όπου παρουσιάζονται ιδίως Bassi με λεπτό κορμό, αλλά με τεράστιες χορδές. Σ' αυτήν την περίπτωση χρειάζεται ενίσχυση οπωσδήποτε του πλευρικού και κοιλιακού διαφράγματος. Και μια άλλη περίπτωση, όπου βλέπουμε τενόρους με υπερμεγέθη σωματική διάπλαση με λεπτότατες χορδές. Σ' αυτήν την περίπτωση θέλουμε οπωσδήποτε περιορισμό του διαφράγματος. Ήδη έχω αναφερθεί σ' αυτές τις εξαιρέσεις στο προηγούμενο κεφάλαιο και τι πρέπει να προσέξει ο Δάσκαλος και ο Καλλιτέχνης.

Σαν τελευταία παράγραφο του κεφαλαίου αυτού θα ήθελα να αναφερθώ στον ειρωνικό χαρακτηρισμό του φωνολόγου και διαπρεπούς Ιατρού Α. Ευσταθιανού, για μας τους Δασκάλους ως «διορθωτάς φωνών», δηλαδή μπαλωματήδες. Διαφωνώ πλήρως με τον χαρακτηρισμόν του αυτόν, διότι α) εκείνος δεν υπήρξε ποτέ τραγουδιστής και τα έβλεπε μόνον από της σκοπιάς του λαρυγγοσκοπίου και β) όλοι οι σύγχρονοι λαρυγγολόγοι - φωνολόγοι ιατροί παγκοσμίως συνιστούν ανεπιφύλακτα στις κακοποιήσεις και κακοχρησίες των χορδών, να τις θεραπεύουν δια των φωνητικών ασκήσεων οι Δάσκαλοι της Φωνητικής Μουσικής, που υπήρξαν

πεπειραμένοι τραγουδιστές, συνεργαζόμενοι με την επιστήμη. Τρανή απόδειξη των ισχυρισμών μου είναι **η αδυναμία** του Λαρυγγοσκοπίου να προσδιορίσει τις λεπτές αποχρώσεις των ηχοχρωμάτων της φωνής και των ειδικών χαρακτήρων αυτής, που τα δίνει όλα αυτά η φωνή σιγά-σιγά μόνο από τη σωστή διδασκαλία του σοφού και πεπειραμένου Δασκάλου. Το λαρυγγοσκόπιο απλώς μας δείχνει την φυσική κατάσταση του φωνητικού οργάνου, την υγιεινή των οργάνων αυτών, το μέγεθος των φωνητικών κοιλωμάτων και σε ποια από τις βασικές κατηγορίες φωνής ανήκει ο εξεταζόμενος, δηλαδή αν ανήκει στη κατηγορία των οξυφώνων ή υψιφώνων, των μεσοφώνων και των βαθυφώνων ή βαρυφώνων.

Η συνεργασία μου με τον ιατρό λαρυγγολόγο-φωνολόγο αναπληρωτή καθηγητή του Πανεπιστημίου Αθηνών στην Πανεπιστημιακή Κλινική του Ιπποκρατείου Νοσοκομείου κ. Ελευθέριο Φερεκύδη επί 25 έτη, με ωφέλησε τα μέγιστα στο έργο μου και τον ευχαριστώ θερμότατα.

Κεφάλαιο έβδομο

Οι ενισχυτές της φωνής

Όπως πολλές φορές έχω αναφέρει, οι διάφορες κοιλότητες που υπάρχουν τόσο κάτω από το κυρίως φωνητικό όργανο, όσο και εκείνες που βρίσκονται πάνω από το λάρυγγα, που λέγονται άνω αντηχεία, ενισχύουν τον πρωταρχικό ήχο που παράγεται από τις φωνητικές χορδές και τα κολπώματα του Γαληνού. Γι' αυτό ας ονομάσουμε αυτά τα αντηχεία *ενισχυτές της φωνής*.

Οι κάτω ενισχυτές

Ο θώρακας

Ο πρώτος και μεγαλύτερος είναι ο θώρακας. Όταν παράγουμε ήχους βαθείς και βαρείς, όπως προανέφερα, α) ο λάρυγγας κατεβαίνει, β) ο σωλήνας της τραχείας συστέλλεται και κονταίνει (όπως μια σούστα που την πιέζουμε) και γ) οι κοιλότητες του Γαληνού μεγαλώνουν, τότε παρατηρούμε δια της επαφής της παλάμης ή και του αυτιού μας (σε άλλο άτομο) να γίνονται πολύ αισθητές και δυνατές οι δονήσεις επί του θώρακος. Τότε λέμε ότι ενισχυτής των βαθέων φθόγγων είναι ο θώρακας και η φωνή λέγεται *θωρακική φωνή*.

Ο φάρυγγας

Ενώ παραμένει ο θώρακας ως ενισχυτής, η μελωδική γραμμή οδηγείται σε υψηλότερους φθόγγους, όμως ο καλλιτέχνης αισθάνεται δυσκολία και κούραση φωνητική προσπαθώντας να ενισχύσει με το θώρακα τους υψηλότερους φθόγγους. Έτσι αναγκάζεται ν' αλλάξει ενισχυτή, αλλά χωρίς να χάσει την ομοιογένεια του ήχου. Αυτομάτως τότε α) Ο λάρυγγας ανεβαίνει, β) η φάρυγγική κοιλότητα στενεύει (που είναι ακριβώς πάνω από τα χείλη των φωνητικών χορδών), γ) ο σωλήνας της τραχείας επανέρχεται σιγά-σιγά προς τα πάνω

Οι ενισχυτές της φωνής

(διαστέλλεται), αλλά πάλλεται από τις δονήσεις, ενώ οι δονήσεις του θώρακα εξασθενούν σιγά-σιγά. Ως ενισχυτής τώρα εργάζεται ο κάτω φάρυγγας και η φωνή λέγεται *φαρυγγική φωνή*, που δεν ενοχλεί το αυτί του ακροατή.

Οι άνω ενισχυτές

Η φαρυγγοστοματική κοιλότητα

Ο τέλειος ενισχυτής βρίσκεται *στη φαρυγγοστοματική κοιλότητα*. Ο συνδυασμός αυτός, δια της συμμετοχής και του καταμερισμού εργασίας προς ενίσχυση και συγχρόνως προβολής της φωνής, δίδει τα άριστα αποτελέσματα για έναν ήχο ωραίο, μεγάλο, διαυγή, αβίαστο, χωρίς να χαθούν όλα εκείνα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά στοιχεία της ποιότητας του ήχου. Συγχρόνως πάλλεται από τις δονήσεις και η τραχεία η οποία εμπλουτίζει την ποιότητα του ήχου και παρουσιάζει μία μικτή φωνή, ωραία και βελουδίνη. Γι' αυτό και λέγεται *κύριος* ενισχυτής της φωνής.

Όλα αυτά όμως, για να προβληθούν, χρειάζεται τελεία απελευθέρωση του ήχου με το κατάλληλο άνοιγμα καθέτως και οριζοντίως, της κάτω σιαγόνας, όπως έχω προαναφέρει. (Εικόνα 26, Εικόνα 27, Εικόνα 28 και Εικόνα 29)

Θα αναφερθώ και σε όλους τους άλλους ενισχυτές, αλλά είναι δική σας πλέον η επιλογή και η ευθύνη, εάν τους χρησιμοποιείτε συνεχώς, με τις επιπτώσεις και τις βλάβες που προξενούν στα φωνητικά όργανα.

Άνω φαρυγγικός ή ρινοφαρυγγικός ενισχυτής

Χρησιμοποιώντας τον φάρυγγα αυτόν ως ενισχυτή:

- κάνουμε συσπάσεις των μυών των τοιχωμάτων του,
- δημιουργούμε συσπάσεις στα παρίσθια τόξα (τις καμάρες) που βρίσκονται δεξιά και αριστερά στο βάθος του στόματος),
- κάνουμε συσπάσεις στη μαλακή υπερώα με τη σταφυλή, την οποία ανεβοκατεβάζουμε σαν απλωμένο σεντόνι και
- κάνουμε συσπάσεις στη βάση της γλώσσας με αποτέλεσμα να μετασχηματίσουν τον παντέλειο ενισχυτή, που όπως ανέφερα, είναι η φαρυγγοστοματική κοιλότητα, σε ρινοφαρυγγικό και να πνίγουν διαρκώς την ωραία φαρυγγική φωνή μετατρέποντάς την σε ρινοφαρυγγώδη, αποκρουστική, θα έλεγα, με το έντονο έρρινο ύφος. Και η φωνή λέγεται *έρρινη* φωνή.

Δυστυχώς είναι αρκετοί οι ιεροψάλτες που χρησιμοποιούν μονίμως ως ενισχυτή την ρινοφαρυγγική κοιλότητα ισχυριζόμενοι ότι είναι οι θεματοφύλακες της Εθνικής μας Μουσικής και του σωστού ύφους. Έτσι δημιουργήθηκε από αυτούς τους κακούς ερμηνευτές, ένα ισχυρό ρεύμα αντιπάθειας από την πλειονότητα του Ελληνικού Λαού προς την υπέροχη και ανυπέβλητη Βυζαντινή και Δημοτική μας Μουσική. Στην προσπάθεια δε να ανέβουν σε υψηλότερους φθόγγους, εκεί γίνεται «η σφαγή των αμνών» στην κυριολεξία, γίνεται ο ενταφιασμός, δηλαδή το πνίξιμο της φωνής. Και να πως γίνεται:

Κατεβάζουν χαλαρωμένη την μαλακή υπερώα με τη σταφυλή (σχεδόν ν' ακουμπά τη βάση της γλώσσας), κάνοντας μία προβολή προς τα εμπρός της κάτω σιαγόνας, με αποτέλεσμα ν' απομονώνουν την κάτω φαρυγγική κοιλότητα από την φαρυγγο-στοματική κοιλότητα και να εκτρέπουν το μεγαλύτερο ηχητικό ρεύμα στη ρινοφαρυγγοκρανιακή κοιλότητα και όχι στη φυσική έξοδο του στόματος. Αποτέλεσμα; Χάνεται ο ήχος των υψηλών φθόγγων που τόσο πολύ επιδιώκουν.

Οπίσθιος φαρυγγοστοματικός ενισχυτής

Εάν κάποιος (και είναι δυστυχώς πολλοί αυτοί οι «κάποιοι», όπως προανέφερα) χρησιμοποιήσουν ως ενισχυτή το χώρο των κοιλοτήτων που σχηματίζεται μεταξύ α) της επάνω φαρυγγικής κοιλότητας, β) της μέσης φαρυγγικής κοιλότητας και γ) του οπίσθιου τμήματος της στοματικής κοιλότητας, τότε η φωνή πνίγεται στο μπροστινό τμήμα αυτού του χώρου και δεν βγαίνει έξω στον ελεύθερο χώρο ενός Ι. Ναού ή στην αίθουσα του θεάτρου κλπ., διότι κατεβάζουν την κάτω σιαγόνα, τόσο πολύ, που η στεφάνη των χειλέων του στόματος σχηματίζει ένα πολύ μακρόστενο όμικρον «Ο». Βεβαίως είναι ευχαριστημένοι οι ίδιοι με τον εαυτό τους ακούγοντας τη φωνή τους, αλλά κανένας άλλος δεν τους ακούει...

Υπάρχουν και δυο-τρεις άλλοι ενισχυτές τους οποίους θ' αναφέρω ονομαστικά, γιατί είναι κατά κάποιον τρόπο του κυρίου ενισχυτή υποβοηθητικοί, όπως:

- *Οδοντοχειλικός ενισχυτής*, χρήσιμος κυρίως στους ομιλητές, γιατί χρησιμοποιεί το μπροστινό τμήμα του στόματος.
- *Ο προσωπικός ενισχυτής*, που χρησιμοποιούν οι μετωπιαίοι κόλποι, είναι πολύ δύσκολος στην εφαρμογή, και
- *Ο στοματικός ενισχυτής*, που περιορίζεται μόνο στο χώρο του στόματος και ενισχύει, όπως και ο οδοντοχειλικός τον ήχο της ομιλίας.

Μέχρι τώρα γνωρίσαμε:

Οι ενισχυτές της φωνής

- τους χώρους παραγωγής τους πρωταρχικού ήχου της φωνής, με κύριο όργανο το λάρυγγα, και τη λειτουργικότητά του,
- γνωρίσαμε τους χώρους μέσα στους οποίους ενισχύεται και διαμορφώνεται ο πρωταρχικός αυτός ήχος σε μουσικούς φθόγγους,
- γνωρίσαμε τα αντηχεία, τους χώρους και τα όργανα παραγωγής και διοχετεύσεως τους αέρος με τη λειτουργία του αναπνευστικού οργάνου,
- γνωρίσαμε τις βασικές κατηγορίες των φωνών και τις υποδιαιρέσεις αυτών, γνωρίσαμε τα σωστά και τα λανθασμένα συστήματα παραγωγής του ήχου και διοχετεύσεως εισπνεομένου και εκπνεομένου αέρος.

Καιρός είναι να γνωρίσουμε και τη διαδρομή που κάνει ο πρωταρχικός ήχος της φωνής από του κατωτάτου ορίου αυτού, μέχρι του ανωτάτου, μέσα από τις διάφορες κατηγορίες των φωνών και από τα διάφορα όργανα που χρησιμοποιεί γι' αυτό το σκοπό¹.

Θα διαπιστώσουμε ότι η φωνή, εκτελώντας αυτή τη διαδρομή από του βαθύτερου έως του οξυτέρου φθόγγου, περνάει από τρία στάδια τα οποία ονομάζω θέσεις. Αυτές οι τρεις θέσεις είναι:

1. Η θέση της *θωρακικής φωνής*,
2. Η θέση της *κεντρικής ή μικτής φαρυγγικής φωνής*,
3. Η θέση της *κεφαλικής φωνής*.

Έτσι δημιουργείται το «πέραςμα» της φωνής που οι Ιταλοί το ονομάζουν *passazzo*.

¹Θα προσέξατε ότι περιγράψω δύο και τρεις φορές την ίδια λειτουργία οργάνων στα διάφορα κεφάλαια. Είναι χρήσιμο αυτό για πληρέστερη κατανόηση και εμπέδωση της ονομασίας των οργάνων και των λειτουργιών τους.

Κεφάλαιο όγδοο

Οι τρεις θέσεις της φωνής

Οι θέσεις της φωνής είναι τρεις: η *θωρακική*, η *κεντρική* ή *μικτή* και η *κεφαλική*. Το «πέραςμα» της φωνής μεταξύ των θέσεων λέγεται *passazzo*.

Θωρακική φωνή

Για την παραγωγή του βαθυτάτου φθόγγου που μπορεί η κάθε κατηγορία φωνής ενός καλλιτέχνη να αποδώσει γίνεται η εξής διεργασία:

- ο λάρυγγας κατεβαίνει στην πιο χαμηλή θέση που μπορεί να πάρει,
- οι φωνητικές χορδές μακραίνουν και χοντραίνουν,
- ο φάρυγγας διευρύνεται καθ' όλες τις διαστάσεις (καθέτως και οριζοντίως) και
- ο σωλήνας της τραχείας κονταίνει, από τη συμπίεση που υφίσταται από την κάθοδο του λάρυγγα, και πάλλεται από τις δονήσεις των φωνητικών χορδών τις οποίες μεταδίδει στο θώρακα.

Αυτό εξακολουθεί να γίνεται μέχρι του σημείου που κάποιος φθόγγος, από την κίνηση της διαδοχής τους προς υψηλότερη θέση, αναγκάσει τον καλλιτέχνη να μεταθέσει τη δύναμη του θωρακικού ενισχυτή σε άλλο ενισχυτή, για να μη βάλει σε υπερένταση τις φωνητικές χορδές και τους πνεύμονες, λόγω της κοπώσεως που αισθάνεται. Το σημείο εκείνο της μεταβολής από τη μία θέση στην άλλη λέγεται *πέραςμα* της φωνής.

Οι τρεις θέσεις της φωνής

Τούτο είναι το πρώτο πέρασμα της φωνής στους άνδρες και ιδιαίτερα στους μπασοβαρυτόνους, που δεν γίνεται αντιληπτό ούτε και από τους ίδιους ακόμη. Είναι όμως εμφανέστατο και δύσκολο στις γυναίκες και ιδιαίτερα στις βαριές φωνές (δραματικές, σοπράνο, μέτζο και κοντράλτο). Ενώ το αντίθετο γίνεται, όπως θα διαπιστώσουμε στο δεύτερο πέρασμα, δηλαδή από τη μέση ή μικτή φωνή προς την κεφαλική φωνή, το οποίο είναι εύκολο για όλες τις γυναικείες φωνές και αρκετά δύσκολο στις βαριές ανδρικές φωνές. Ευκολότερο είναι στους λυρικούς και λυρικολετζέρους τενόρους¹.

Θα μείνω λίγο στο σημείο αυτό, γιατί υπάρχουν δάσκαλοι και δασκάλες που για ν' αποφύγουν αυτό το δύσκολο πέρασμα των βαρειών γυναικείων φωνών κάνουν το εξής σφάλμα: Για να εξασφαλίσουν την «ομοιογένεια» του ήχου των μαθητριών τους, αδυνατίζουν τις χαμηλές τους νότες, δίνοντας «θέση» κεφαλικής φωνής τόσο χαμηλά με αποτέλεσμα να κάνουν «κούφιας» εντελώς τις ωραιές και παστόζες νότες που η κάθε φωνή από τη φύση της έχει. Τούτο φανερώνεται από τον «τόνο» της φωνής τους, όταν μιλούν.

Μια δεύτερη και συχνότερη περίπτωση εσφαλμένης τακτικής, πάλι για τις βαριές γυναικείες φωνές, είναι όταν αφήνουν μεν να ακουστούν ελεύθερα και αβίαστες οι χαμηλές τους νότες στη θέση της θωρακικής φωνής, όμως όταν φθάσουν στο πρώτο πέρασμα, δεν λένε στις μαθήτριές τους να στηρίξουν με το διάφραγμα τους αυτές τις μεσαίες νότες και τότε πάλι εμφανίζεται το φαινόμενο της «κούφιας» φωνής. Γιατί τεμπελιάζουν οι μαθήτριες, επειδή οι νότες της κεφαλικής φωνής δεν θέλουν ιδιαίτερη προσπάθεια για να στηριχθούν κι έτσι χάνεται πάλι η ένταση της φωνής στις μεσαίες νότες, η οποία ξαναεμφανίζεται ψηλότερα εκεί που είναι η σωστή θέση της κεφαλικής φωνής. Έτσι δημιουργείται μία «τρύπα» ηχητική, όπου ξεκινάει η φωνή σωστά δυνατή, χάνεται στη μέση και ξαναεμφανίζεται πάλι στο τέλος.

Εδώ πρέπει ο δάσκαλος ή η δασκάλα να πιέσει τις μαθήτριες αυτές να μην τεμπελιάζουν διαφραγματικά, αλλά να επιστρατεύσουν με όλες τους τις δυνάμεις το πλευρικό διάφραγμα και λίγο το κοιλιακό, ώστε ο εκφυσούμενος αέρας να έχει τη δύναμη να θέσει στη σωστή θέση τις φωνητικές χορδές τους και η φαρυγγική φωνή που δημιουργεί τη δεύτερη θέση, δηλαδή τη μέση ή μικτή φωνή, να ακουστεί και να μη χαθεί. Γιατί αυτή η φωνή λέγεται στηθική και είναι πολύ επικίνδυνο, ακόμη και να σπάσουν ίνες των μυών που κινούν τις χορδές και τις κάνουν να πλησιάσουν η μία χορδή την άλλη (τότε λένε πως «έσπασαν» οι χορδές). Οι χορδές ουδέποτε σπάνε. Οι ίνες των μυών

¹ Υπενθυμίζω όσα έγραψα σε προηγούμενο κεφάλαιο ότι οι γυναικείες φωνές τραγουδάνε κατά μία 8η ψηλότερα από την αντίστοιχη ανδρική φωνή, γι' αυτό και η «κεφαλική φωνή» ανήκει στις γυναικείες φωνές, ενώ οι ανδρικές φωνές στις υψηλές θέσεις εξακολουθούν να ονομάζονται «φαρυγγικές φωνές». Μόνο οι *castrati tenori* έχουν «κεφαλικές φωνές».

σπάνε από το μεγάλο εξαναγκασμό ν' ανέβουν πολύ ψηλά πάνω από το όριο αντοχής τους χωρίς πέρασμα και παθαίνουν *πάρεση* των χορδών, δηλαδή δεν ενώνονται, γιατί παραλύουν οι μύες που κινούν τις χορδές.

Μετά τη διευκρίνιση αυτή συνεχίζω με την περιγραφή της διεργασίας που γίνεται για τη δεύτερη θέση, δηλαδή τη μικτή ή μέση φωνή που λέγεται και *φαρυγγική*.

Μέση ή μικτή φωνή (φαρυγγική)

Αφού η φωνή φθάσει σ' εκείνο το φθόγγο που αναγκάζει τον καλλιτέχνη ν' αναζητά νέο ενισχυτή σε υψηλότερη θέση, τότε γίνεται το πρώτο πέρασμα της φωνής και πηγαινει από τη θωρακική φωνή στη μέση ή μικτή φωνή. Να πώς γίνεται αυτό:

- Ο λάρυγγας γίνεται πιο στενός,
- Οι χορδές γίνονται πιο λεπτές και πιο κοντές, και το τέντωμα τους λίγο πιο χαλαρό. Από αυτό το γεγονός οι δονήσεις που γίνονται στο θώρακα λιγοστεύουν και αδυνατίζουν, ενώ οι πνεύμονες ανακουφίζονται από την πίεση.

Η φωνή τώρα δυναμώνει από την τραχεία και κυρίως από τη φαρυγγική κοιλότητα. Έτσι ενισχυτής τώρα γίνεται ο φάρυγγας κυρίως και λίγο συμμετέχουν και τα άλλα άνω αντηχεία. Η φωνή που ενισχύεται από το φάρυγγα και γενικά τα μεσαία κοιλώματα λέγεται *μέση φωνή* ή *μικτή*. Ο φθόγγος που γίνεται αυτό το πέρασμα δεν ανήκει σε συγκεκριμένη νότα, γιατί έχουμε ποικιλία μεγάλη στις κατηγορίες των φωνών και φυσικά η κάθε φωνή έχει και τη δική της νότα για πέρασμα.

Ενώ ανεβαίνουν οι φθόγγοι σε υψηλότερους ήχους:

- ανεβαίνει και ο λάρυγγας ακόμη ψηλότερα,
- ο φάρυγγας γίνεται ακόμη στενότερος,
- το στόμα και η μαλακή υπερώα αλλάζουν σχήμα.

Έτσι φθάνει η φωνή σ' εκείνο το φθόγγο που αναγκάζει τον καλλιτέχνη ν' αναζητήσει και νέο ενισχυτή, για να κρατήσει σταθερό τον ήχο στις ψηλές εκείνες φωνητικές περιοχές που ενθουσιάζει το ακροατήριο και που ο συνθέτης έχει γράψει. Και φθάσαμε στην τρίτη θέση της φωνής που λέγεται *κεφαλική φωνή*.

Κεφαλική φωνή

Εδώ ο λάρυγγας έχει φθάσει στο ανώτατο σημείο που του επιτρέπει η φύση να ανέβει. Οι χορδές συγχρόνως γίνονται όσο το

Οι τρεις θέσεις της φωνής

δυνατόν πιο λεπτές και κοντές και το τέντωμά τους χαλαρώνει ακόμη περισσότερο. Ανεβάζοντας τις νότες μία-μία ο καλλιτέχνης μεταλλάζει και το σχήμα της στοματικής κοιλότητας, παρασύροντας μαζί και τη μαλακή υπερώα. Δηλαδή ποια κίνηση κάνει με το στόμα ο καλλιτέχνης; Απλούστατα στις πολύ υψηλές νότες, τις δύο-τρεις τελευταίες νότες της κορυφής του, τα σχήματα των φωνηέντων εκφωνώντας τα πηγαίνουν στα «συγγενή» φωνήεντα αυτών, πράγμα που αν δεν το κάνει, σίγουρα θα πνιγεί η φωνή του. Συγκεκριμένα:

- Εάν στη συλλαβή που τραγουδάει ο καλλιτέχνης έχει το φωνήεν «α», όσο οι νότες βρίσκονται σε χαμηλή θέση, το «α» θα το εκφωνεί με κατεβασμένη σιαγόνα και με πλατύ χαμόγελο. Όσο όμως θα πλησιάζει προς την περιοχή της κεφαλικής φωνής και ιδιαίτερα στις κορυφές της φωνητικής της εκτάσεως, ο καλλιτέχνης θα «σκέπτεται» το «ο» που είναι συγγενές προς το «α», δηλαδή πολύ ελαφρά θα δίνει το ηχώχρωμα του συγγενούς φωνηέντος που στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι το «ο». **Προσοχή** όμως, δεν πρέπει να υπερβάλλει, διότι τότε πλέον θα εκφωνεί «ο» και όχι «α» στρογγυλό και γεμάτο.
- Το ίδιο θα κάνει όταν έχει συλλαβή που περιέχει το φωνήεν «ο». Στην ίδια αυτή θέση που προανέφερα, θα σκέπτονται το «α» οι καλλιτέχνες με τις βαριές φωνές, διότι συγγενές φωνήεν του «ο» είναι το «α». Όμως για τους *lyrico - leggero tenori* και *soprani*, το «ο» θα κλείνει προς το «ου» στις πολύ υψηλές νότες.
- Εάν η συλλαβή σας εμπεριέχει το φωνήεν «ε» τότε σ' αυτή την περιοχή θα σκέπτεστε το «ι».
- Εάν συμβαίνει το αντίθετο, δηλ. έχετε το «ι» φθάνοντας στην ψηλή αυτή θέση θα σκέφτεστε το «ε».
- Εάν η συλλαβή εμπεριέχει το δίφθογγο «ου» τότε θα σκέπτεστε το ο για να μη πνίγετε το ου.

Πολλοί είναι εκείνοι οι καλλιτέχνες για τους οποίους, για χάρη της ομοιογένειας της όλης εκτάσεως της φωνής, και ιδίως οι γυναίκες, όλα τα φωνήεντα είναι «στρογγυλά» σε όλη την έκταση και δεν ξεχωρίζεις τα φωνήεντα σε καμία θέση, ούτε στη θωρακική ούτε στη φαρυγγική, καθόλου δε στην κεφαλική, και ακούς ένα «μπαμπούλα» να τραγουδά, ιδίως με ελληνικά λόγια, που δεν καταλαβαίνουμε εάν τραγουδά στα Ελληνικά ή σε άλλη γλώσσα.

Σας διαβεβαιώ με απόλυτη σιγουριά πως, εάν δεν πράξετε με τη δέουσα προσοχή τη μετάβαση στο συγγενές φωνήεν, θα έχετε πάντα πρόβλημα εκτάσεως της φωνής σας στις κορυφές. Δηλ. θα «πνίγετε» ή θα «σπάτε» τη νότα νομίζοντας ότι φταίει η φωνή σας που δεν φτάνει εκεί ψηλά. Και όμως δεν φταίει καθόλου η φωνή σας, αλλά η γραμμή

που ακολουθείτε κατά τη διαδρομή από τη χαμηλότερη νότα έως την κορυφή της. Μιλώ πάντα για τους κλασσικούς τραγουδιστές και τους καλλιτέχνες της ψαλτικής τέχνης.

Εάν, επαναλαμβάνω, δεν παίρνετε αυτή τη θέση «του συγγενούς φωνήεντος» στις κορυφές σας, η φωνή θα «ασπρίζει», δηλαδή θα βγαίνει **άχρωμη** ή θα είναι «σέκα», ξερή και εξαναγκασμένη, ή θα «πνίγεται» που είναι και το σύνηθες.

Με απλά λόγια, όπως λέω στους μαθητές μου: «δημιουργείστε λούκι να περάσει ο ήχος έξω». Και όταν λέω «λούκι» εννοώ χώρο ελεύθερο του φωνητικού σωλήνα να περάσει η φωνή προς τα έξω. Εάν π.χ. ξεκινάτε με το φωνήεν «α» και συνεχίζετε να ανεβαίνετε σε οξύτερους φθόγγους εκφωνώντας το σε μια έκταση 2 κλιμάκων χωρίς να αλλάξετε την αρχική θέση του στόματος, από εκείνη που είσαστε στη χαμηλή περιοχή, τότε θα παρατηρήσετε ότι πολύ πριν ολοκληρώσετε τις 2 κλίμακες θα έχετε «πνιγεί». Τούτο γίνεται διότι όσο ανεβαίνει η φωνή προς τα πάνω, τόσο ανεβαίνουν και τα φωνητικά όργανα προς τα πάνω, ενώ στο πίσω μέρος και στο βάθος του στόματος η μαλακή υπερώα με τη σταφυλή σχεδόν ακουμπάνε στη βάση της γλώσσας, η οποία κι αυτή ανασηκώνεται παίρνοντας σχήμα «καμπρέ» (καμπούρας). Έτσι κλείνει ο σωλήνας του λαρυγγοφάρυγγα, δηλαδή κλείνει το «λούκι». Για να ανοίξει όμως, πρέπει να κάνουμε μια νέα κίνηση, τέτοια που:

- η γλώσσα να γίνει λίγο επίπεδη και
- η μαλακή υπερώα με τη σταφυλή ν' ανέβουν.

Αυτή η νέα κίνηση γίνεται αυτόματα, όταν μεταβαίνουμε στο «συγγενές» φωνήεν του φωνήεντος που εκφωνούμε στις κορυφαίες νότες, όπως προανέφερα. (Εικόνα 29). Και όταν αυτό δεν γίνεται, τότε θα χρησιμοποιήσετε τα «μεγάλα μέσα» που είναι οι φωνιατρικές ασκήσεις, κρατώντας με τα δάκτυλά σας τη γλώσσα έξω, με αποστειρωμένη γάζα και λέτε στο σπουδαστή σας να εκφωνεί το φωνήεν «ε». Μετά το «ι». Έτσι ελευθερώνεται και ανοίγει το λούκι πάνω από το λάρυγγα με το «σκάψιμο» του λαιμού και την ενίσχυση του εκφυσούμενου αέρα, και η φωνή βγαίνει τότε ελεύθερη.

Με αυτά όλα τελείωσε και η περιγραφή των τριών θέσεων της φωνής.

Προτού κλείσω το κεφάλαιο αυτό, θα ήθελα κάτι να προσθέσω και για τους καλλιτέχνες εκείνους που είναι οξύφωνοι ή υψίφωνες με ελαφρές φωνές, στους οποίους αναφέρθηκα πριν, για το δεύτερο πέρασμά τους που γι' αυτούς είναι πολύ εύκολο, αλλά αντίθετα είναι δύσκολο για τους μπάσους και τους βαρυτόνους.

Όσο πιο ελαφρές είναι οι φωνές, γυναικείες και ανδρικές, τόσο τα περάσματά τους δεν διακρίνονται στις ψηλές νότες. Όσο όμως είναι βαρύτερες οι φωνές, τόσο απαιτείται περισσότερη προσπάθεια και

σκέψη, γιατί απ' το μυαλό τραγουδάμε (τα φωνητικά όργανα είναι απλώς εκτελεστικά όργανα, ενώ ενεργητικά είναι τα κέντρα του εγκεφάλου). Δηλαδή θα σκεφθούμε και θα προσπαθούμε με τη σκέψη ποιες κινήσεις θα κάνουμε του διαφράγματος και της σιαγόνας για να έχουμε τα άριστα αποτελέσματα. Γιατί κι ο γάιδαρος έχει φωνή και τι φωνάρα! Δεν σκέφτεται όμως! ... και γι' αυτό δεν τραγουδά!

Θα πρέπει να σκέπτεστε λοιπόν σε όλη τη διάρκεια των σπουδών σας, έως ότου αυτοματοποιηθούν αυτές οι κινήσεις, ότι δηλαδή υπάρχει μια νοητή «βέργα» σιδερένια, που ενώνει την κάτω σιαγόνα (ακριβώς από το πηγούνι) με τον ομφαλό. Και όταν η σιαγόνα κατεβαίνει, συγχρόνως η «βέργα» πιέζει την περιοχή του ομφαλού, που είναι το κοιλιακό διάφραγμα προς τα μέσα και πάνω, και έτσι διοχετεύεται ο αέρας για τη κίνηση των χορδών και την ενίσχυση των αντηχείων, ενώ οι εισπνευστικοί θάλαμοι της μύτης ή και του στόματος ρουφούν ατμοσφαιρικά αέρα (οξυγόνο) ανανεώνοντας τη λειτουργία αυτή.

Πρέπει οπωσδήποτε να συνειδητοποιήσει ο κάθε καλλιτέχνης ότι είναι ο ίδιος μουσικό όργανο και αλίμονο του, αν δεν γνωρίζει το κάθε τι γύρω από τη λειτουργία του. Θα μοιάζει με τον Α' μηχανικό του πλοίου ο οποίος θα έχει μεν το «χαρτί» της θεωρητικής του κατάρτισης, αλλά θα περιμένει από το θερμαστή ή το λιπαντή να κινήσει το καράβι! Ε, σίγουρα θα μείνουν καταμεσής στον ωκεανό!

Εδώ θ' αναφερθώ, κατά προσέγγιση, στις νότες που βρίσκονται τα δύο περάσματα της κάθε φωνής. Λέω κατά προσέγγιση, διότι υπάρχει τόση ποικιλία στις υποδιαιρέσεις της κάθε κατηγορίας των φωνών, που θα ήταν σοβαρό σφάλμα εκ μέρους μου, να υποδείξω τη συγκεκριμένη νότα της κάθε φωνής, γιατί, εκτός από τις διαστάσεις των φωνητικών χορδών, σπουδαίο ρόλο παίζουν οι διάφορες κοιλότητες των αντηχείων στο είδος των φωνών. Επίσης, όπως προανέφερα, στις βαριές φωνές γενικά δεν διακρίνεται ευχερώς το πρώτο πέραςμα που είναι η μετάβαση από τη θωρακική φωνή στη μέση φωνή ή φαρυγγική. Ενώ στις ελαφριές φωνές γίνεται εμφανέστερα και με κάποια δυσκολία.

Αντίθετα, όπως προανέφερα, το δεύτερο πέραςμα, που είναι η μετάβαση από τη μέση φωνή (φαρυγγική) στην κεφαλική, γίνεται εμφανέστατο στις βαριές φωνές και με αρκετή προσπάθεια, ενώ αντίθετα μόλις διακρίνεται ή και καθόλου στις ελαφριές φωνές.

Όμως η τελική επιλογή της νότας που θα κάνει ο καλλιτέχνης το πέραςμά του εξαρτάται από τον ίδιο και από τις απαιτήσεις της μελωδικής γραμμής του έργου. Εδώ θα κάνουμε μια διαπίστωση:

- Στους βαθυφώνους και τους δραματικούς βαρυτόνους η περιοχή της θωρακικής φωνής είναι μεγάλη (μια ολόκληρη κλίμακα από MI_1 έως MI_2 . Πρώτο πέραςμα μεταξύ MI_2 και FA_2 . Δεύτερο πέραςμα μεταξύ RE_3 και MI_3).

- Στους λυρικούς βαρυτόνους και δραματικούς τενόρους η περιοχή της θωρακικής φωνής είναι μικρότερη (περίπου 5 νότες, από SOL₁ έως RE₂. Πρώτο πέρασμα μεταξύ FA₂ και FA₂#. Δεύτερο πέρασμα μεταξύ MI₃ και FA₃).
- Στους λυρικολετζέρους τενόρους είναι ακόμη μικρότερη (δηλαδή περιορίζεται σε 1 έως 2 1/2 νότες, από SI₁ έως DO₂. Πρώτο πέρασμα μεταξύ DO₂ και RE₂. Δεύτερο πέρασμα μεταξύ FA₃ και SOL₃).
- Στις κοντράλτες (βαρύφωνες) η περιοχή της θωρακικής φωνής είναι περίπου 5 νότες, από SOL₂ έως MI₃. Πρώτο πέρασμα μεταξύ MI₃ και FA₃. Δεύτερο πέρασμα μεταξύ RE₄ και MI₄.
- Στις δραματικές σοπράνες η έκταση της θωρακικής φωνής περιορίζεται στις 2-3 νότες, από LA₂ έως DO₃. Πρώτο πέρασμα μεταξύ RE₃ και MI₃. Δεύτερο πέρασμα μεταξύ LA₃ και SI₃.
- Στις λυρικές και στις λετζέρο σοπράνο περιορίζεται σε 1-1 1/2 νότα ή και καθόλου, διότι περνάνε κατ' ευθείαν στην κεφαλική φωνή, από DO₃ έως RE₃. Πρώτο πέρασμα μεταξύ DO₄ και RE₄. Δεύτερο πέρασμα μεταξύ LA₄ και SI₄.

Συμπεράσματα

Οι bassi και οι barytoni πρέπει να χρησιμοποιούν τη θωρακική φωνή στις βαθιές τους νότες και τις μεσαίες. Οι *dramatico tenori* και οι *dramatico soprani* να χρησιμοποιούν ελάχιστα τη θωρακική φωνή, χαμηλές νότες, περισσότερο να χρησιμοποιούν τη μέση ή φαρυγγική φωνή στα κέντρα τους και την κεφαλική φωνή μόνο μετά από τις κεντρικές νότες, ακριβώς στις κορυφαίες τους νότες.

Οι *contralti* (βαρύφωνες γυναίκες) μπορούν να χρησιμοποιούν τη θωρακική φωνή στις χαμηλές τους νότες, μόνο τη φαρυγγική ή μέση φωνή για τα κέντρα τους και μόνο την κεφαλική φωνή για τις νότες από τα κέντρα προς τις κορυφαίες νότες τους.

Οι *lyrico tenori*, *lyrico soprani*, *leggero tenori* και *leggero soprani* να χρησιμοποιούν ελάχιστα στις πιο χαμηλές τους νότες τη φαρυγγική φωνή και όλη την υπόλοιπη έκταση να χρησιμοποιούν μόνο την κεφαλική φωνή και καθόλου τη θωρακική φωνή.

Εδώ μου δίνεται η ευκαιρία να επισημάνω κάτι πολύ παράξενο και ματαιόδοξο που συμβαίνει σε όλους σχεδόν τους καλλιτέχνες, τόσο του κλασσικού τραγουδιού, όσο και της ψαλτικής. Θα μεταφέρω γεγονότα απ' την πολυετή μου πείρα ως τραγουδιστής της Όπερας, αλλά και από το στασίδι ακούγοντας εξαιρετικούς Ιεροψάλτες.

Οι τρεις θέσεις της φωνής

Κανένας τους δεν είναι ευχαριστημένος από το είδος της φωνής του. Αν είναι μπασοβαρύτονος, θέλει να ήταν τενόρος, αν είναι τενόρος, θέλει να ήταν μπασοβαρύτονος. Αν είναι μεσόφωνος, mezzo ή contralto, θέλει να ήταν υψίφωνος και μάλιστα coloratura και τα αντίστροφα. Στους ψάλτες, ο μπασοβαρύτονος ή ο βαρύτονος θέλει σώνει και καλά να φθάσει όχι απλώς τις κορυφαίες νότες του οξύφωνου (τενόρου) που ψάλλει στο απέναντι αναλόγιο (δεξί ή αριστερό), αλλά θέλει να κάνει και τα τρίγοργα και όλα εκείνα τα άπειρα μελωδικά στολίδια που έχει η Βυζαντινή Μουσική στην ίδια ταχύτητα και στο ίδιο ύψος με τον οξύφωνο, που έχει όλες τις φυσικές δυνατότητες να το πράξει.

Τούτο γίνεται για δύο λόγους:

1. Κατ' ανάγκην, όταν πρέπει ν' ανταποκριθεί ο αριστερός ψάλτης στη μελωδική και τη ρυθμική γραμμή του δεξιού ψάλτη, ο οποίος έχει σ' αυτό το θέμα, τον πρώτο λόγο (έτσι είναι το τυπικό της Εκκλησίας).
2. Από άφατο εγωισμό. Αν είναι οξύφωνος, θέλει σώνει και καλά να δώσει τις βαθιές νότες του μπασοβαρυτόνου ψάλτη που είναι στο απέναντί του αναλόγιο.

Φυσικά μια τέτοια κατάσταση όχι απλώς δεν οδηγεί σε μια ευγενή άμιλλα, ώστε το εκκλησίασμα να συμπροσεύχεται, αλλά αντιθέτως αγανακτεί με το φωνητικό ανταγωνισμό των ιεροψαλτών αφ' ενός και αφ' ετέρου τη φωνητική καταδίκη και των δύο ιεροψαλτών, που προκαλούν οι ίδιοι στον εαυτό τους.

Σ' αυτή την απαράδεκτη κατάσταση φταίει πρώτα το Εκκλησιαστικό Συμβούλιο, το οποίο έχει άγνοια, μερική ή ολική, περί τα μουσικά πράγματα και παντελή άγνοια περί της φωνητικής μουσικής. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να προσλαμβάνει ιεροψάλτη που συνήθως είναι αντίθετης κατηγορίας φωνής από τον ψάλτη (δεξιό ή αριστερό) που έχει ήδη ο Ναός. Υποδεικνύω μια σωστή ενέργεια στα Εκκλησιαστικά Συμβούλια των Ι. Ναών που θέλουν να έχουν δύο Ιεροψάλτες (δεξιό και αριστερό). Όταν «δοκιμάζεται» ο υποψήφιος ιεροψάλτης, στην επιτροπή να συμμετέχει οπωσδήποτε ή ένας ιερέας «μουσικός» ή πεπειραμένος ιεροψάλτης άλλου Ναού ή ένας καθηγητής Ωδείου της Φωνητικής Μουσικής, ο οποίος θα ακούσει και τον διορισμένο Ιεροψάλτη που έχει ο Ναός και τον υποψήφιο, ώστε να συμφωνούν οι φωνές και των δύο, δηλαδή οξύφωνος με οξύφωνο ή βαρύτονος με βαρύτονο.

Ακόμη είναι απαραίτητο στην Επιτροπή να συμμετέχει και ένας συνδικαλιστικός εκπρόσωπος του Σωματείου των Ιεροψαλτών για να είναι νομότυπη η πρόσληψη, τόσο από πλευράς Συμβουλίου του Ι. Ναού, όσο και από πλευράς τυπικών προσόντων των υποψηφίων.

Κεφάλαιο ένατο

Οι βλάβες των φωνητικών οργάνων

Τα άσχημα και καταστροφικά αποτελέσματα που θα αναφέρω αφορούν τόσο τους καλλιτέχνες της ψαλτικής όσο και του κλασσικού τραγουδιού.

Η αναγκαστική και απότομη μεταπήδηση των φθόγγων από τη θωρακική φωνή που αποδίδουμε τις χαμηλές νότες προς την κεφαλική φωνή που αποδίδουμε τις υψηλές νότες, χωρίς να μεσολαβήσει η μέση φωνή δημιουργεί μεγάλη κούραση στους πνεύμονες και υπέρμετρη δόνηση των φωνητικών χορδών, κυρίως στις βαρύτερες φωνές. Αυτή η υπέρταση των φωνητικών οργάνων επί μακρό χρόνο προκαλεί το σπάσιμο των ινών των μυών που κινούν τις φωνητικές χορδές, με αποτέλεσμα να έχουμε *πάρεση*, παράλυση της μιας ή και των δύο χορδών.

Η συνεχής καταναγκαστική πίεση των φωνητικών οργάνων προς τα κάτω για ν' αποδώσουμε χαμηλές και δυνατές νότες, που απερίσκεπτα οι οξύφωνοι και οι υψίφωνες προσπαθούν, πάλι το ίδιο καταστρεπτικό αποτέλεσμα επιφέρουν. Διότι σ' αυτή την περίπτωση είναι αναγκαίο η χρήση θωρακικής φωνής που εκ φύσεως δεν έχουν οι οξύφωνοι & οι υψίφωνες.

Τέτοιες υπερκοπώσεις παρατηρούνται δυστυχώς συχνά στους κλασσικούς τραγουδιστές, όπου π.χ. η υψίφωνος που θέλησε να ερμηνεύσει το ρόλο της Κάρμεν που είναι «κομμένος και ραμμένος» ρόλος για την άνω *mezzo soprano*. Το ίδιο παθαίνει και ο λυρικός βαρύτονος που θέλει να τραγουδήσει έργα του δραματικού τενόρου.

Επίσης μεγάλη φωνητική καταστροφή παθαίνει ο λυρικός τενόρος που θέλει να τραγουδήσει έργα του Βάγκνερ. Στην περίπτωση αυτή χρειάζεται οι χορδές του τενόρου να είναι δυνατές και ογκώδεις

και η θωρακική και μέση φωνή βοηθούν τα μέγιστα τον βαρύ και δυνατό τενόρο να το πράξει, ενώ η φυσική φωνή του λυρικού τενόρου δεν έχει κανένα από τα στοιχεία αυτά. Την ίδια προσοχή χρειάζεται και από μέρους της λυρικής σοπράνο όταν προσπαθεί να ερμηνεύσει ρεπερτόριο της δραματικής, πολύ περισσότερο της ισχυρής, Βαγκνέριας σοπράνο. Αλλά και για τη μεσόφωνο (mezzo soprano) είναι πολλοί οι κίνδυνοι, όταν πιέζει συνεχώς προς τα κάτω το λάρυγγά της για να φαίνεται σαν contralto, όταν τραγουδάει το ρεπερτόριό της.

Ο βαρύτονος Ιεροψάλτης που προσπαθεί να «φθάσει» τον οξύφωνο συνάδελφό του και το πράττει συνεχώς, μετά από λίγο καιρό η φωνή του «μπαλάρει», όπως το λέμε στη γλώσσα μας οι τραγουδιστές, δηλαδή δεν μπορεί να κρατήσει τη νότα στην σωστή οξύτητα του μουσικού κειμένου και «παίζει» (κουνιέται) μεταξύ ημιτόνιου ή και τόνου ακόμη. Μετά βραχνιάζει συνεχώς, ιδίως το πρωί, και για να μπορέσει ν' ανταποκριθεί στις υποχρεώσεις του, «τραβάει» ένα-δύο ποτηράκια κονιάκ ή ουίσκι τα οποία αυξάνονται, φθάνοντας το μπουκαλάκι, συν τω χρόνω, για να «ζεσταθεί» το λάρυγγι του. Βεβαίως δημιουργείται υπεραιμία των φωνητικών χορδών με το δυνατό ποτό, που προσωρινά ανακουφίζεται, αλλά **ανόητε**, πόσο ακριβά το πληρώνεις αυτό που κάνεις! Πρέπει να γνωρίζεις ότι ένα από τα δηλητήρια της φωνής είναι και τα οινοπνευματώδη ποτά, όπως και η ηρωίνη και η κοκαΐνη. Δεν σκέπτεσαι ότι ανταλλακτικά δεν υπάρχουν για τις φωνητικές χορδές! Και μετά από λίγο καιρό, εκτός από το συνεχές βράχνιασμα εμφανίζονται και τα «κοκοράκια» που δημιουργούνται από το «σπάσιμο» της φωνής. Τέλος έρχεται και ο «κάλος» με τον πολύποδα για να ολοκληρωθεί η αχρηστία των φωνητικών οργάνων.

Θα αναλύσω τον τρόπο που λειτουργεί το φωνητικό σύστημα για τη κακοχρησία των φωνητικών χορδών, για να δημιουργηθούν όλα τα άσχημα συμβάντα.

Για να αποδώσει ο καλλιτέχνης απότομα υψηλούς φθόγγους και να τους τονίσει ιδιαίτερα, προς επίδειξη «ικανοτήτων», κλείνει απότομα τη γλωττιδική σχισμή, ενώ ταυτόχρονα εκτοξεύει υπέρμετρη ποσότητα αέρος, από τους πνεύμονες. Τότε οι ψευδοχορδές σχεδόν πλησιάζει η μία την άλλη μέχρι ν' ακουμπήσουν, οι δε φυσικές φωνητικές χορδές σπρωγμένες βίαια από τον εκφυσούμενο αέρα, συμπλησιάζουν κι αυτές με αποτέλεσμα ο ήχος που παράγεται να είναι κραυγή. Εδώ παλεύουν δύο αντίρροπες δυνάμεις: α) εκείνη που κινεί τους μυς των φυσικών χορδών για να συμπλησιάζουν και να κλείσει η γλωττιδική σχισμή και β) εκείνη η δύναμη που ενεργεί για να ανοίξει η γλωττιδική σχισμή και να περάσει ο αέρας.

Οι αλληπάλληλες και βίαιες συσπάσεις των φωνητικών μυών και των άλλων βοηθητικών ινών και μορίων παθαίνουν θλάσεις ή και κόβονται με αποτέλεσμα να ακουστεί «το κοκοράκι». Μετά αρχίζουν οι χορδές να κοκκινίζουν και να διογκώνονται και τέλος, στα χείλη των

χορδών, να δημιουργούνται μικρά εξογκώματα που λέγονται κάλοι και πολύποδες. Τότε η φωνή χάνεται, εξασθενίζει και είναι αδύνατον να αυξομειώσουμε την ένταση από το Piano (P) στο Pianissimo (PP) στο Pianississimo (PPP) ή στο Mezo Forte (MF) και λοιπές ηχητικές αυξομειώσεις της εντάσεως του ήχου.

Ο καλλιτέχνης που χρησιμοποιεί τα φωνητικά όργανα προς παραγωγή έργου, αν διαπιστώσει έστω και την παραμικρή ενόχληση στο φωνητικό ή το αναπνευστικό του σύστημα, οφείλει αμέσως να επιβάλει στον εαυτό του τη θεραπεία της *αφωνίας* και μετά να επισκεφθεί τον ειδικό λαρυγγολόγο-φωνολόγο για να του συστήσει θεραπευτική αγωγή ή άλλη συμβουλή, εφ' όσον εξακολουθούν να υπάρχουν ενοχλήσεις.

Ο διάσημος Γάλλος λαρυγγολόγος-φωνίατρος A Wicart του οποίου παρηκολούθησα τα σεμινάρια, το έτος 1962 στην αίθουσα του φιλολογικού Συλλόγου «Ο Παρνασσός» είχε ανακαλύψει το φάρμακο "Efon" εγκεκριμένο από το Παγκόσμιο Ιατρικό Ινστιτούτο για τη θεραπεία των παθήσεων των φωνητικών οργάνων. Όμως επέβαλλε και 15νήμερη αφωνία και συγχρόνως λήψη του φαρμάκου. Ετόνιζε ότι ήτο άσκοπος η χρήση του "Efon" χωρίς την αγωγή της αφωνίας.

Έτσι φθάσαμε στα αποτελέσματα της κακοχρησίας των φωνητικών και αναπνευστικών οργάνων.

Η υπερκόπωση

Αυτή προέρχεται από την προσπάθεια που κάνουν οι πνεύμονες να εκτοξεύσουν περισσότερη ποσότητα αέρα, για να αναπληρώσουν την αδυναμία των φωνητικών χορδών, που δεν συγκλίνουν, λόγω υπερβολικής τάσεως των μυών τους. Τότε οι ελαστικές ίνες των πνευμόνων σιγά-σιγά χαλαρώνουν από την κόπωση και σταματούν να συστέλλονται όσο χρειάζεται. Έχουμε δύο ειδών υπερκοπώσεις:

- Η μία προέρχεται από τις χορδές λόγω χαλάρωσης της γλωττιδικής σχισμής και διαρροής ρεύματος αέρα και
- η άλλη προέρχεται από τους πνεύμονες, λόγω υπερβολικής προσπάθειας εκπνεόμενου αέρα.

Για να λειτουργήσουν τα φωνητικά όργανα πιο σωστά, ο καλλιτέχνης τότε αναγκάζεται να παίρνει πιο συχνές εισπνοές, με αποτέλεσμα να δημιουργήσει πνευμονικό εμφύσημα.

Η οργανική βλάβη του φωνητικού συστήματος

Τα πρώτα συμπτώματα που μας δείχνουν αυτή την κατάσταση είναι:

- Κούραση σωματική και φωνητική, κατά την ώρα του τραγουδιού ή των φωνητικών ασκήσεων,
- ιδρώτας στο πρόσωπο και στο σώμα,
- τσουξιμο στο φάρυγγα,
- βήχας,
- απώλεια της διαύγειας του ήχου,
- απώλεια ομοιογένειας του ήχου, όταν μεταβαίνει από τη μία θέση της φωνής στην άλλη με τα γνωστά περάσματα.

Και τα τελευταία συμπτώματα είναι η εμφάνιση των ασθενειών:

- Φλεγματική καταρροή από φλεγμονή των οργάνων, δηλαδή ρινίτιδα,
- Φαρυγγίτιδα,
- Λαρυγγίτιδα,
- Βρογχίτιδα κ.λ.π.

με αποτέλεσμα την εμφάνιση πτυέλων, τα οποία συν τω χρόνω πληθαίνουν μαζί με γλοιώδεις βλέννες από τις οποίες με βήξιμο προσπαθεί να απαλλαγεί ο καλλιτέχνης ή ο ρήτορας.

Τέλος επέρχεται και το γήρας της φωνής μαζί με την προχωρημένη ηλικία του καλλιτέχνη, λόγω σκλήρυνσης των χόνδρων και των αρθρώσεων τους, και της αδυναμίας των μυών προς συστολή και διαστολή για να κινούν τις φωνητικές χορδές. Η άσκοπη κακοποίηση των φωνητικών οργάνων επιτείνει το γήρας της φωνής, το οποίο μπορεί να εμφανισθεί ακόμη και στην ηλικία των 30 ετών στους άνδρες και τις γυναίκες.

Σύμφωνα με την επιστήμη πρώτα γηράσκουν φωνητικά οι άνδρες και μετά οι γυναίκες. Από τους άνδρες, πρώτοι γηράσκουν φωνητικά οι οξύφωνοι (Tenore), μετά οι μεσόφωνοι (Barytone) και τελευταίοι οι βαθύφωνοι (Bassi). Από τις γυναίκες, αντίθετα, πρώτες γηράσκουν οι βαρύφωνες (Contralto), μετά οι μεσόφωνες (Mezzo-Soprano) με τις δυνατές υψίφωνες και τελευταίες οι ελαφρές υψίφωνες (Leggero Soprano), διότι αυτές και οι Leggero Tenore χρησιμοποιούν μόνο την κεφαλική φωνή που δεν χρειάζεται να καταβάλλουν δυνάμεις

για στήριξη του πλευρικού και κοιλιακού διαφράγματος, όπως οι Mezzo και οι Contralti.

Όμως όσο ο καλλιτέχνης ζει μετρημένα και συνετά και ασκείται συνεχώς φωνητικά, διατηρείται η φωνή του και σε προχωρημένη ηλικία, αρκεί να μην έχει κάνει κακοχρησία των φωνητικών του οργάνων στα νιάτα του.

Η επιστήμη ακόμη λέει ότι τα φωνητικά όργανα αναπτύσσονται μέχρι τα 24 χρόνια και αρχίζουν να γηράσκουν από τα 35 χρόνια στη ζωή κάθε ανθρώπου. Βεβαίως πριν και μετά τα χρονικά αυτά όρια, υπάρχουν οι εξαιρέσεις σε κάθε κανόνα.

Η καταπόνηση των φωνητικών οργάνων κατά τη μεταφώνηση

Εδώ μου δίδεται η ευκαιρία να τονίσω για άλλη μια φορά, πόσο καταστροφικό είναι το έργο των δασκάλων που καταπονούν τα νεαρά άτομα στην ηλικία της μεταφώνησης και συντομεύουν το γήρας της φωνής. Ας πάρουμε όμως τα πράγματα από την αρχή, δηλαδή από τη νηπιακή ηλικία, και να δούμε πως αναπτύσσονται τα φωνητικά όργανα.

Η επιστήμη λέει ότι στη βρεφική ηλικία μέχρι των 3 ετών ο σωλήνας του λάρυγγα είναι πολύ στενός, ενώ οι φωνητικές χορδές είναι πάρα πολύ μικρές και πολύ λεπτές. Σε αντίθεση, οι λαρυγγικές κοιλοότητες είναι πολύ ανεπτυγμένες αλλά τα στόμια τους είναι πολύ στενά και γι' αυτό η παραγόμενη φωνή είναι «κραυγή» άχρωμη (τσιρίγμα).

- Από του 3ου έτους έως του 6ου ο λάρυγγας αναπτύσσεται πολύ γρήγορα και ο παραγόμενος ήχος της φωνής αποκτά ένα συγκεκριμένο χρώμα και μορφή.
- Από του 6ου έτους έως του 12ου για τα κορίτσια και από του 6ου μέχρι του 13ου για τ' αγόρια, η ανάπτυξη των φωνητικών οργάνων είναι πιο αργή.
- Από του 13ου μέχρι του 16ου για τα κορίτσια, αρχίζει και τελειώνει η εφηβεία, ενώ για τ' αγόρια αρχίζει στα 14 και τελειώνει στα 17 με 18 έτη.

Στην περίοδο αυτή γίνεται μια μεταλλαγή γενική του οργανισμού που είναι εμφανέστατη στη σωματική τους διάπλαση, με εμφανή τα δείγματα στη φωνή των αγοριών, όπου μεταπίπτουν απότομα από τη φωνή του Soprano ή του Alto στη φωνή του βαρυτόνου ή του μπάσου. Ενώ στα κορίτσια δεν είναι σχεδόν καθόλου εμφανή τα φωνητικά σημάδια της μεταφώνησης, που μπορεί να συντελεσθούν μέσα σ' ένα χρόνο ακόμη, ή το πολύ σε 2 χρόνια. Στ' αγόρια η μεταφώνηση μπορεί να κρατήσει από 3-5 χρόνια, και αρχίζει να σχηματίζεται και το «μήλο του Αδάμ» ή «καρύδι».

Η περίοδος αυτή της μεταφώνησης απαιτεί μεγάλη προσοχή, όπως προανέφερα σε προηγούμενο κεφάλαιο, διότι οι φωνητικές χορδές γίνονται υπεραιμικές μαζί με όλα τα φωνητικά όργανα, επειδή γίνεται ο μετασχηματισμός σε όλο το φωνητικό σύστημα, καθώς και στα γεννητικά όργανα τα οποία έχουν άμεση σχέση με τα φωνητικά όργανα. Σε όλη αυτή την περίοδο της μεταφώνησης χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή και γι' αυτό πρέπει ν' αφήσουμε εμείς οι δάσκαλοι τη φύση να πράξει το αλάνθαστο έργο της αβίαστα.

Οι γνώμες διαπρεπών λαρυγγολόγων-φωνολόγων είναι κατηγορηματικές και δεν επιδέχονται αμφισβητήσεις. Γράφει λοιπόν ο Έλλην φωνολόγος Α. Ευσταθιανός στο σύγγραμμά του: «Η φωνή προς άσμα και λαλιάν»: «Είναι επικίνδυνον κατά την περίοδον ταύτην να άδη τις και να καταπονεί τοιούτον λεπτοφυές και εν υπεραιμική καταστάσει όργανον». Και πιο κάτω προσθέτει: «Επ' ουδεμιά προφάσει επιτρέπεται να υποβάλλεται ο λάρυγξ δι ασμάτων ή δια απαγγελίας ή κραυγών εις την ελαχίστην κόπωσιν. Τουναντίον πρέπει τα φωνητικά όργανα να αναπαύονται μέχρι της λήξεως της περιόδου ταύτης των μετασχηματισμών».

Ένας άλλος διαπρεπής φωνολόγος ο Mandl γράφει: «Κατά την μεταφώνηση εάν η φωνή είναι βραχνή ή κραυγάζει, απαγορεύονται οι φωνητικές ασκήσεις, οι οποίες θα είναι πολύ επικίνδυνες, διότι εμποδίζουν την κανονική ανάπτυξη του λάρυγγα και μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές αλλοιώσεις και φθορές, ακόμη δε και την απώλεια της φωνής».

Ο διασημότερος των ιατρών φωνολόγων Garcia, ο οποίος υπήρξε και ο εφευρέτης του λαρυγγοσκοπίου, συγγραφέας και μουσικός ο ίδιος αλλά και πατέρας των μεγάλων τραγουδιστών του περασμένου αιώνα Malibran και Viardot, ο ίδιος edίδασκε φωνητική στα παιδιά του, από ηλικίας 8 ετών έως την περίοδο της μεταφώνησης. Ουδέποτε και σε κανένα δεν επέτρεπε τις φωνητικές ασκήσεις στην περίοδο της μεταφώνησης.

Αλλά και ο επίσης σύγχρονος και διαπρεπής φωνίατρος Wicart, με μεγαλύτερη αυστηρότητα υποστηρίζει την απαγόρευση των φωνητικών ασκήσεων στην περίοδο της μεταφώνησης.

Μήπως εσείς, «συνάδελφοι» της φωνητικής, γνωρίζετε περισσότερα από αυτούς ή έχετε μεγαλύτερη πείρα και γι' αυτό καταπονείτε τα άπειρα νιάτα, οδηγώντας τα σε σύντομο φωνητικό μαρασμό, ιδίως της ψαλτικής;

Επανέρχομαι όμως για να απευθυνθώ στους σώφρονες συναδέλφους μου και να τους ενημερώσω γύρω από την περίοδο της μεταφώνησης. Όταν λήξει πλέον αυτή η χρονική περίοδος, τότε παρατηρούμε το εξής:

- Στα αγόρια βαθαίνει ο ήχος της φωνής τους που φθάνει και μια κλίμακα, ενώ στα κορίτσια κατεβαίνει η φωνή τους μόνο δύο ή το πολύ τρεις νότες.
- Στ' αγόρια επίσης, όσο πιο εμφανές είναι το «μήλο του Αδάμ», τόσο πιο χαμηλή και πιο βροντώδης είναι η φωνή τους, διότι δείχνουν το υπερμέγεθος των φωνητικών χορδών.

Υπάρχουν δύο περιπτώσεις μεταφώνησης, σπάνιες, αλλά θα πρέπει οι συνάδελφοι να ξέρουν να τις αντιμετωπίζουν. Πρόκειται για αγόρια.

Η πρώτη περίπτωση και η σπανιότερη, είναι όταν μετά τα χρόνια της μεταφώνησης ο λάρυγγας δεν αναπτυχθεί και ο ήχος της φωνής παρέμεινε παιδικός ή γυναικείος. Εδώ θεραπεία δεν υπάρχει, διότι πρόκειται για την σπάνια περίπτωση του Castrato Τενόρου. Οι φωνητικές ασκήσεις θα γίνονται όπως στις ελαφριές Mezzo Soprano.

Η δεύτερη περίπτωση είναι η λεγόμενη διφωνία, που είναι πιο συχνή. Δηλαδή το αγόρι εξακολουθεί και μετά την ηλικία της μεταφώνησης να μιλάει σε υψηλό παιδικό τόνο και ξαφνικά να πέφτει η φωνή του σε βαρυτονάλε ήχο ή Basso.

Στην περίπτωση αυτή με ανάγνωση κειμένων και με πολύ μαλακές φωνητικές ασκήσεις, εκτάσεως μόνο 5 φθόγγων και σε χαμηλή θέση Basso, επανέρχονται στη φυσιολογική θέση οι φωνητικές χορδές μέσα σε 2 το πολύ μήνες, επειδή ο λάρυγγας έχει αναπτυχθεί κανονικά κατά την περίοδο της μεταφώνησης.

Κλείνοντας αυτό το κεφάλαιο, που αφορά το τμήμα της Μεταφώνησης, θα ήθελα να απευθύνω μια έκκληση προς τους συναδέλφους μου Δασκάλους της Φωνητικής Μουσικής, και να ακούσουν την προτροπή μου, ώστε να προστατεύσουν τα φωνητικά όργανα των μαθητών τους κατά την περίοδο αυτή των ετών της ηλικίας τους 13-17 ετών και αντί να κακοποιούν φωνητικά με την ερμηνεία των Μελωδικών κειμένων, να τα μαθαίνουν θεωρία, σολφέζ (πολύ μαλακά), ανάγνωση Εκκλησιαστικών κειμένων (Προφητείες, Ψαλμούς κλπ.) με αναπνευστικές ασκήσεις, τυπικό της Εκκλησίας και ό,τι άλλο αφορά τη θεωρητική τους κατάρτιση. Μετά τα 18 να αρχίσουν φωνητικές ασκήσεις και ερμηνεία μελωδικών κειμένων.

Μετά από όσα έγραψα για τους καλλιτέχνες του κλασσικού τραγουδιού και της ψαλτικής ήρθε η σειρά των ρητόρων.

Κεφάλαιο δέκατο

Η φωνή μας στη χρήση του προφορικού λόγου

Η ρητορική τέχνη στην Αρχαία Ελλάδα.

Προτού περάσω στο κυρίως θέμα, θα πρέπει λίγο να ασχοληθώ για το τόσο σοβαρό θέμα της ρητορικής τέχνης, μ' εκείνους που πρώτοι την εδίδαξαν και που δεν ήσαν άλλοι από τους αρχαίους προγόνους μας, τους Έλληνες. Η μοναδικότητα των Ελλήνων και σ' αυτό τον τομέα αποδείχθηκε περίτρανα. Την τέχνη της ρητορικής την πρωτοδίδαξαν στις Συρακούσες και στη Σικελία οι Έλληνες. Όμως και παλαιότερα είχαν εμφανισθεί άνδρες με φυσικό χάρισμα της ρητορικής, όπως αναφέρει ο ίδιος ο Όμηρος περί 800-700 π.Χ. για το σοφό Νέστορα, από το στόμα του οποίου έρεε ο λόγος γλυκύτερος και από το μέλι: «μέλιτος γλυκίων ρέεν αυδή».

Όπως αναφέρει ο Αριστοτέλης, ο πρώτος διδάσκαλος της ρητορικής τέχνης υπήρξεν ο Κόραξ ο Συρακούσιος, ο οποίος έδωσε πρώτος τον ορισμό της ρητορικής ως «δημιουργός της πειθούς». Μαθητής του Κόρακα υπήρξεν ο Τεισίας, μέγας ρήτωρ ισάξιος του δασκάλου του. Μάλιστα σε κάποια δίκη μεταξύ δασκάλου και μαθητή, με αφορμή τα δίδακτρα που κατέβαλε ο Τεισίας στο δάσκαλό του, οι δικαστές που τους εδίκαζαν ήλθαν σε απόγνωση λόγω της ρητορικής δεινότητας και των δύο και ανεφώνησαν: «εκ κακού κόρακος κακόν ωόν».

Τα είδη του ρητορικού λόγου

Στην Αθήνα η τέχνη της ρητορικής μεταφέρθηκε από τον Γοργία, που ήταν μαθητής του Τεισία, στα πρώτα χρόνια του

Πελοποννησιακού πολέμου, που ως πρεσβευτής ομίλησε προς τους Αθηναίους τους οποίους και καταμάγευσε. Ως ρήτορας και δάσκαλος της ρητορικής τέχνης, διαμόρφωσε το «επιδεικτικόν» είδος του λόγου, που ονομάσθηκαν «Γοργία». Άλλος διαπρεπής ρητοροδιδάσκαλος ήταν ο Θρασύμαχος.

Η πρόοδος της ρητορικής τέχνης ήταν αλματώδης, αφού από την εποχή του Πελοποννησιακού πολέμου μέχρι του Μεγάλου Αλεξάνδρου αναπτύχθηκαν τρία είδη ρητορικού λόγου:

- το δικανικόν, για το δικαστήριο,
- το δημηγορικόν ή συμβουλευτικόν, για τη Βουλή και την Εκκλησία του Δήμου και
- το επιδεικτικόν ή πανηγυρικόν, για τις εορτές και πανηγύρεις.

Αργότερα συντάχθηκε και ο ονομαστός «Κανών των δέκα Αττικών ρητόρων» που τον αποτελούσαν οι: Αντιφών, Ανδοκίδης, Λυσίας, Ισοκράτης, Ισαίος, Δημοσθένης, Αισχίνης, Υπερείδης, Λυκούργος και Δείναρχος.

Από εκείνη την εποχή καθιερώθηκε ως υποχρεωτικό μάθημα «η ρητορική» μεταξύ των άλλων πρωτευόντων μαθημάτων όπως: Μαθηματικά, Αστρονομία, Φιλοσοφία, Μουσική και Γυμναστική, στην παιδεία των Ελλήνων. Από αυτή τη Παιδεία πέρασε και ο Μέγας Βασίλειος, Ιεράρχης της Καισαρείας.

Η ρητορική τέχνη στο θέατρο

Όμως δεν ήταν δυνατόν η τέχνη της ρητορικής να μη περάσει και στο θέατρο και να μην αγκαλιάσει με τη θεία δύναμη του λόγου, τα νοήματα των Τραγικών ποιητών. Δεν είναι του παρόντος σκοπός η επεξήγηση και ανάλυση της Αρχαίας Τραγωδίας, αλλά απλώς θέλω να τονίσω ότι χάρη σ' αυτήν την τέχνη του προφορικού λόγου γεννήθηκε η ορθοφωνία που αποτελεί κύριο μέσον του ηθοποιού, για να επικοινωνεί με το θεατή, προς διάδοση των νοημάτων του ποιητή μέσω της Τραγωδίας, της Κωμωδίας και των άλλων ποιημάτων.

Τόσο για τον ομιλητή-ρήτορα, όσο και κυρίως για τον Ηθοποιό και ειδικότερα για τον Τραγωδό, δεν φθάνει μόνον το μάθημα της ορθοφωνίας, δηλαδή να προφέρει ορθοφωνικά τις λέξεις, αλλά και ν' ακούγονται με ένταση και σε έκταση, οι φράσεις του. Διότι, να μεν ο ομιλητής και ο ηθοποιός διαβάζει και απαγγέλλει καθαρά μέσω μικροφώνων σήμερα, αλλά... αν του λείπει αυτό, τι γίνεται; Απλώς «χάνεται» και ω! τι τραγωδία τότε...

Πόσοι δεν είναι οι ηθοποιοί οι οποίοι στα αρχαία ή αρχαϊκά υπαίθρια θέατρα, απλώς βλέπουμε ν' ανοίγουν το στόμα, αλλά ήχο να

Η φωνή μας στη χρήση του προφορικού
λόγου

μην ακούμε; Ή και στην καλλίτερη περίπτωση, ν' ακούμε ένα βρυχηθμό από τα βάθη ενός ξεχειλωμένου και πρησμένου λάρυγγα, σαν βραχνοκόκορα; Και γιατί γίνεται αυτό σήμερα, ενώ οι παλαιότεροι ηθοποιοί όχι απλώς ακούγονταν, αλλά αντιλαλούσαν τα γύρω βουνά, όταν ερμήνευαν το ρόλο τους;

Απλούστατα γιατί έπαιρναν μαθήματα «Φωνητικής Ορθοφωνίας» και όχι απλώς ορθοφωνίας πεζού λόγου. Το Εθνικό Θέατρο, στις αρχές του αιώνα μας, είχε καθηγητή της «φωνητικής ορθοφωνίας» το βαθύφωνο Νικολάου, του Ελληνικού Μελοδράματος, που εκπαίδευσε δεκάδες ηθοποιούς που εδόξασαν όχι μονάχα το όνομά τους, αλλά την Ελλάδα ολόκληρη, στα πέρατα του κόσμου, με τις περιοδείες τους.

Η «νέα» σχολή της ρητορικής τέχνης

Σήμερα η νεώτερη τάση (η νέα τάξη πραγμάτων) θα έλεγα, κατάργησε την «Ελληνική αυτή σχολή» και καθιέρωσε των ξενόφερτο τρόπο απαγγελίας και ερμηνείας, κυρίως της Αρχαίας Ελληνικής Τραγωδίας με τους διάφορους Εβραίους, Γάλλους, Γερμανούς, Άγγλους, Ρώσους κλπ. «δασκάλους» και σκηνοθέτες καταργώντας την Ελληνική Σχολή ως παλαιά και άχρηστη! Εάν είναι δυνατόν, η ωραιότερη, η μουσικότερη και ορθοφωνικότερη γλώσσα του κόσμου, αλλά προ πάντων η πλουσιότερη, με τις πάνω από 60.000 λέξεις, να συγκριθεί με άλλη γλώσσα που καμιά τους δεν υπερβαίνει τις 7-8 χιλιάδες το πολύ λέξεις, που οι μισές είναι δανεισμένες από την αρχαία Ελληνική Γλώσσα.

Ο Πλάτων αναφέρει ότι οι τραγικοί ποιητές «εμέλιζον και εποίουν» συγχρόνως, δηλαδή μελοποιούσαν και έγραφαν συγχρόνως και το ποίημα. Στην αρχαία εποχή, τα ίδια γράμματα της αλφαβήτου, χρησιμοποιούσαν και για μουσικά γράμματα καθώς και δύο-τρία άλλα σύμβολα, τα οποία έγραφαν πάνω από τις φράσεις. Μόνο οι Έλληνες είχαν τα μακρά, τα βραχέα και τα δίχρονα φωνήεντα και δεν είχαν ανάγκη άλλων μουσικών συμβόλων, διότι η γλώσσα είχε μελωδικότητα!

Πώς λοιπόν απέδιδαν οι ηθοποιοί εκείνης της εποχής αυτήν τη μελωδικότητα στην απαγγελία τους κυρίως τα χορικά μέρη της τραγωδίας και της κωμωδίας;

Ήταν μια ερμηνεία ανάμεσα από τον τρόπο της σύγχρονης «πρόζας» (απλής απαγγελίας) και του τρόπου της ερμηνείας της ευρωπαϊκής όπερας ή του ορατορίου. Συνεπώς η Τραγωδία ήταν ο πρόδρομος της σύγχρονης όπερας, ορατορίου, οπερέτας κλπ. Ορισμένοι αμαθείς μάλιστα ισχυρίζονται ότι στην αρχαία εποχή δεν χρησιμοποιούσαν πολυμελή ορχήστρα, παρά μόνο κατά την είσοδο του χορού που καταλάμβανε το χώρο της Ορχήστρας υπήρχε ένας αυλητής που συνόδευε τον ύμνο προς τον Διόνυσο. Όμως θα σας παραθέσω

απόσπασμα της τραγωδίας του Αισχύλου με τον τίτλο «Ηδωνοί» που αναφέρει λεπτομερώς τη μουσική και τα διάφορα μουσικά όργανα που χρησιμοποιήθηκαν, εκτός της λύρας και του αυλού, κατά την εκτέλεση της τραγωδίας αυτής.

Αρχαίο κείμενο

□ μ□ν □ν χερσίν βόμβυκας
τόρνου κάματον δακτυλό-δικτον
πίμπλησι μέλος, μανίας
□παγωγόν □μοκλάν. □ δ□
χαλκοδέτοις κοτύλαις στοβε□
ψαλμός δι' □λλαλάζει.
Ταυρόφθογγοι δι' □πομη-
κώντας ποθέν □ξ' □φανούς
φοβεροί μίμοι, Τυπάνου δι ε□κών
□σθε □πογαίου βροντ□ς φέρεται
βαρυταβής.

Μεταφρασμένο κείμενο

Ο μὲν ἕνας κρατοῦσε στα χέρια του «βόμβυκες», εργαλείο του τόρνου, εκτελώντας μελωδία με τα δάκτυλά του, η οποία διεγείρει τη μανία, ἄλλος δε δημιουργεῖ θορύβους με χάλκινα «κύμβαλα». Αλαλάζει ο ἦχος της «κιθάρας» (ψαλτήρι). Ακούγονται, χωρίς να φαίνονται, φοβερά μουγκρητά, μιμούμενοι τους ταύρους. Του τυμπάνου ο κρότος αντηχεί σκορπώντας τον τρόμο, ὅμοιος με βροντή ἀπὸ τα βάθη της γης.

Στον τομέα της ορθοφωνίας έχει εκπονήσει ο αείμνηστος ηθοποιός του Εθνικού Θεάτρου Νίκος Παπακωνσταντίνου, που υπήρξε επί σειρά ετών καθηγητής ορθοφωνίας, σχεδόν σε όλες τις δραματικές σχολές της Αθήνας και στη δική μου Σχολή, ένα περισπούδαστο βιβλίο με ασκήσεις ορθοφωνικές, πεζού λόγου, όπως και παλιότερα ο επίσης αείμνηστος εξαιρετος ηθοποιός Δημήτρης Μυράτ είχε εκπονήσει κι εκείνος ένα σύγγραμμα γύρω από την ορθοφωνία πεζού λόγου.

Σκοπός όμως της παρούσης μελέτης δεν είναι να προστεθεί κι ένα ακόμη ὅμοιο βιβλίο, αλλά να προσφέρει αυτό που λείπει από την Ελλάδα και που είναι η «Φωνητική Ορθοφωνία».

Θέλω να τονίσω μ' αυτό ότι, ὅσα ἔχω προαναφέρει για τους καλλιτέχνες του Κλασσικού τραγουδιού και της Ψαλτικής, τα ἴδια ακριβῶς ισχύουν και για τους ομιλητές (ρήτορες και ηθοποιούς), δηλαδή θα πρέπει να κάνουν τις ἴδιες αναπνευστικές και φωνητικές ασκήσεις που αναγράφω.

Η βάση, η κινητήριος δύναμη, καθώς και η πηγή της παραγωγής της φωνής βρίσκονται στους πνεύμονες και στο διάφραγμα, ενώ η μελωδικότητα του ἤχου βρίσκεται στο λάρυγγα και στα διάφορα κοιλώματα. Αυτό είναι το τελικό νόημα της «Φωνητικής Ορθοφωνίας». Εάν κάποιος ἀπὸ τους ρήτορες και τους ηθοποιούς σήμερα ἔχει πρόβλημα προφοράς λέξεων και φράσεων, δεν ἔχει παρὰ να μελετήσει τις χρησιμότερες ορθοφωνικές ασκήσεις ἀπὸ τα βιβλία που προανέφερα, για βελτίωση ψευδισμού και ἄλλων ελαττωμάτων της ομιλίας ἢ δυσλεξίας. Πάντως για καθαρότερη ἄρθρωση, μπορείτε να

Η φωνή μας στη χρήση του προφορικού
λόγου

χρησιμοποιήσετε το μέσον εκείνο, που έκανε το μεγάλο ρήτορα της αρχαιότητας Δημοσθένη, να εκφωνεί το «ΡΟ ΡΕ ΡΗ ΤΟ ΡΕΥ ΜΕ ΝΟΝ» ΡΡΡΡΟ, καθαρότερο από κάθε άλλο γράμμα. Τον ίδιο τρόπο χρησιμοποιούσε και ο μεγάλος δάσκαλος Ροντήρης στο Εθνικό Θέατρο για τους ηθοποιούς. Γι' αυτό κι εσείς χρησιμοποιήσατε καρτότα, πάχους όσο το μικρό σας δαχτυλάκι και τοποθετήστε στα πλάγια δόντια σας δαγκώνοντάς τα με τους τραπεζίτες, σαν τσιγάρο, μαλακά. Με αυτά τα εμπόδια διαβάστε μεγαλόφωνα τα κείμενά σας δύο-τρεις φορές αργά. Μετά βγάλτε τα εμπόδια αυτά και θα δείτε πόσο πιο καθαρά και με λιγότερα ελαττώματα αποδίδετε τα κείμενά σας. Μπορείτε και με δύο κομμάτια ξύλινο μολύβι, χωρίς χρώματα, να κάνετε τις ασκήσεις αυτές.

Με αυτή την τεχνική και τη «Φωνητική Ορθοφωνία» ανεδείχθησαν οι μεγάλοι τραγωδοί Βεάκης, Καρούσος, Ιορδάνης Μαρίνος, Μπούρλος, Κωτσόπουλος, Κανάκης, Καλογερίκου, Παπαδάκη, Παξινού, Κοτοπούλη, Μινωτής, Συνοδινού και άλλοι πολλοί.

Εδώ η παρούσα μελέτη δείχνει το σωστό δρόμο για παραγωγή ήχου εκτάσεως πάνω από 5 φθόγγους (ενώ η έκταση των φθόγγων στην ομιλία είναι μεταξύ 3 και 5 φθόγγων). Εντάσεως δε μεγάλης ώστε και σε ανοιχτό χώρο να μην έχει ανάγκη μικροφώνου ο καλλιτέχνης ή ο ομιλητής και ο ακροατής να απολαμβάνει τον ομιλούντα. Έτσι ομιλούσαν οι ρήτορες και οι δάσκαλοι στην αρχαία και στη νεώτερη εποχή στο κοινό, έτσι απήγγειλαν οι ηθοποιοί και τραγουδούσαν οι τραγουδιστές. Έτσι ρητόρευαν οι δικηγόροι στις αίθουσες δικαστηρίων. Θυμάμαι ένα γείτονά μου δικηγόρο που είχε το γραφείο στην οδό Εμμ. Μπενάκη 3 στην Ομόνοια. Είχε βροντώδη φωνή, που όταν ρητόρευε στα δικαστήρια της οδού Σανταρόζα, ακουγόταν έξω στην οδό Σταδίου. Πολλές φορές του άρεσε να επιδεικνύει την βροντώδη αλλά πολύ ωραία φωνή του και να απαγγέλλει ή να τραγουδά έξω στο δρόμο κάτω από το γραφείο του.

Ε! Σας διαβεβαιώ πως ήταν μεγάλη απόλαυση. Όπως έλεγε, υπήρχαν κι άλλοι δικηγόροι που έπαιρναν μαθήματα φωνητικής ορθοφωνίας, όπως ο ίδιος, και συναγωνίζονταν στα δικαστήρια! Αυτά τα πρότυπα είχαμε εμείς οι νεαροί τότε. Τέλος, έτσι έψαλλαν οι ψάλτες και οι ιερείς στους λατρευτικούς χώρους είτε της Αρχαίας Ελλάδας είτε της Βυζαντινής περιόδου, είτε της νεώτερης, πριν ανακαλύψουν τα μικρόφωνα.

Και τώρα, στο επόμενο κεφάλαιο που θ' ακολουθήσει, θα παρουσιάσω σειρά φωνητικών ασκήσεων γραμμένων με νότες στο πεντάγραμμο καθώς και με βυζαντινή σημειογραφία που θα πρέπει να παίζει ο δάσκαλος της φωνητικής μουσικής στο πιάνο και να εκτελεί ο σπουδαστής ή η σπουδάστρια με τη φωνή.

Κεφάλαιο ενδέκατο

Φωνητικές ασκήσεις

Οδηγίες εκτελέσεως

⊙ Είναι απαραίτητο ο Δάσκαλος της Φωνητικής Μουσικής να γνωρίζει πολύ καλά τη Θεωρία της Μουσικής και να παίζει στο πιάνο όλες τις ευρωπαϊκές κλίμακες με διέσεις και υφέσεις καθώς και τις συγχορδίες, σε αρπάζ και ακόρντα, άλλως να μην τολμήσει, όσο καλός τραγουδιστής ή ψάλτης κι αν είναι.

⊙ Η συνοδεία του πιάνου στο αριστερό χέρι να είναι πολύ απλή, για να προβάλλονται οι ασκήσεις που παίζονται με το δεξί χέρι, βοηθώντας έτσι στην πλήρη κατανόηση των μελωδιών τους από το σπουδαστή.

⊙ Στην εκφώνηση των φωνηέντων **ι**, **ε**, **α** τα χείλη μας πρέπει να παίρνουν το σχήμα του χαμόγελου. Το άνοιγμα της κάτω σιαγόνας από την άνω, θα είναι όσο το πάχος του μικρού μας δακτύλου του χεριού για το **ι**. Λίγο μεγαλύτερο το άνοιγμα για το **ε**, κατεβάζοντας ελαφρά τη σιαγόνα. Για το **α** το άνοιγμα πρέπει να είναι ακόμη μεγαλύτερο.

⊙ Όταν από την εκφώνηση του **α** μεταβαίνουμε στην εκφώνηση του **ο**, προσέχουμε να μην ανεβάζουμε τη σιαγόνα προκαλώντας προγναθισμό, με αποτέλεσμα να αλλοιώνεται το ηχόχρωμα του **ο** και να πνίγεται ο ήχος της φωνής μας. Προσπαθούμε να κρατήσουμε τη σιαγόνα στο άνοιγμα του **α** και απλώς σουρώνουμε τα άνω και τα κάτω χείλη για το **ο** δημιουργώντας ένα σχήμα περίπου του χωνιού με το άνοιγμα προς τα έξω. Εδώ θέλει προσοχή να μη σφίγγουμε καθόλου τα χείλη μας στο **ο**.

⊙ Από την εκφώνηση του **ο** είναι πολύ εύκολο να μεταβούμε στην εκφώνηση του **ου** διότι απλώς κλείνουμε πολύ ελαφρά τα χείλη μας σχηματίζοντας το **ου**. Όμως είναι πιο δύσκολο να εκφωνήσουμε το

ου όταν προηγείται κάποιο από τα άλλα φωνήεντα, δηλαδή τα **ε, α, ι**, ή όταν το σχηματίζουμε απ' ευθείας. Για να μην πνίξουμε τον ήχο μας εκφωνώντας το **ου**, θα πρέπει να σκεπτόμαστε το φωνήεν **ο** ώστε να δημιουργηθεί μέσα στη στοματική κοιλότητα, όσο το δυνατόν μεγαλύτερος χώρος για να ακουστεί το **ου** μεγάλο, καθαρό και δυνατό.

⊙ Στο ξεκίνημα των φωνητικών ασκήσεων, δεν ξεκινάμε από την ίδια ηχητική βάση για όλες τις κατηγορίες φωνών. Π.χ. για τους οξυφώνους και τις υψίφωνες από Si_1 -Do#₂, για τους βαρυτόνους και τις μεσόφωνες από So_1 -La₁ και για τους βαθυφώνους και τις βαρύφωνες από Mi_1 -Fa#₁.

Οδηγίες εκτελέσεως των ασκήσεων σε βυζαντινή παρασημαντική από ψάλτες

Είναι μεγάλος ο αριθμός των ανθρώπων που σήμερα ασχολούνται με την Ελληνική Παραδοσιακή Μουσική και ειδικότερα με τη *φωνητική* Ελληνική Μουσική που είναι το *Δημοτικό τραγούδι* και η *Ψαλτική τέχνη*. Για να είναι οι τεχνικές που περιγράφονται στο βιβλίο χρήσιμες σε όλους αυτούς τους Έλληνες, έγινε μεταγραφή των φωνητικών ασκήσεων στη Βυζαντινή γραφή («παρασημαντική»). Είναι αναγκαίο όμως, καθώς η σωστή αντιστοίχιση Ευρωπαϊκής και Βυζαντινής μουσικής δεν είναι προφανής διαδικασία, να κάνουμε κάποιες διευκρινήσεις σχετικά με τα πολυποίκιλα διαστήματα της Παραδοσιακής μας μουσικής, ώστε να μην επηρεαστεί το Παραδοσιακό «άκουσμα» από το Ευρωπαϊκό.

Ως γνωστόν, στην Ευρωπαϊκή μουσική υπάρχουν τρία είδη διαστημάτων, όλα πολλαπλάσια του ημιτονίου:

- *Ημιτόνιο*, που αποτελείται από 6 μόρια¹.
- *Τόνος*, που αποτελείται από 12 μόρια.
- *Τριημιτόνιο*, που αποτελείται από 18 μόρια.

Στην Ελληνική Παραδοσιακή μουσική όμως, *επιπλέον* των παραπάνω τριών υπάρχουν και άλλα *έξι*: α) μικρότερα του ημιτονίου, β) μεγαλύτερα του ημιτονίου αλλά μικρότερα του τόνου και γ) μεγαλύτερα του τόνου αλλά μικρότερα του τριημιτονίου:

- *Εναρμόνια δίεση*, που αποτελείται από 4 μόρια.
- *Ελάχιστος τόνος*, που αποτελείται από 8 μόρια.
- *Ελάσσων τόνος*, που αποτελείται από 10 μόρια.

¹ *Μόριο*: Μονάδα μέτρησης ηχητικής απόστασης.

- *Υπερμείζων τόνος*, που αποτελείται από 14 μόρια.
- *Τρίτη ελάσσονα*, που αποτελείται από 16 μόρια.
- *Υπερτριημιτόνιο*, που αποτελείται από 20 μόρια.

Μετά από αυτή την πολύ σύντομη αναφορά στις διαστηματικές διαφορές μεταξύ της Ευρωπαϊκής και της Ελληνικής Παραδοσιακής μουσικής, πρέπει να επισημάνουμε ότι όσοι ασχοληθούν με την τέχνη της φωνητικής θα πρέπει να συγκρατήσουν στο μυαλό τους όλα αυτά τα είδη διαστημάτων, τα οποία διαμέσου των αιώνων έχουν φτάσει σε εμάς μέσω της προφορικής παράδοσης, για να μην επηρεαστούν από το Ευρωπαϊκό άκουσμα. Έτσι, η τριβή με τις ασκήσεις που ακολουθούν σε συνδιασμό με την εφαρμογή των παραπάνω διαστηματικών διακρίσεων θα έχουν ως αποτέλεσμα στο «ψάλλειν» να ακούγεται ο πλούτος της μαλακής και της σκληρής χρώας του διατονικού και του χρωματικού γένους -κατ' επέκταση και του εναρμονίου γένους- της Εθνικής μας μουσικής.

Οι ασκήσεις που ακολουθούν είναι γραμμένες σε Βαρύ (πλάγιο του τρίτου) ήχο του σκληρού διατόνου εκ του Νη. Η επανάληψη του μοτίβου κατά την εκτέλεση μιας άσκησης πρέπει να γίνεται χρησιμοποιώντας την ίδια ακριβώς κλίμακα κατά την άνοδο και κατά την κάθοδο, αλλάζοντας απλά την οξύτητα της βάσης του ήχου κατά ένα ημιτόνιο προς τα πάνω ή προς τα κάτω αντίστοιχα².

Άσκηση 1η

Για το «ζέσταμα» της φωνής και το «ξύπνημα» του διαφράγματος. Παίρνουμε αναπνοή από τη μύτη ανά 2 μέτρα, ακριβώς στην παύση. Πολύ σιγανή φωνή, χωρίς μέταλλο στον ήχο.

² Την υποεπότητα αυτή συνέγραψε ο Πρωτοψάλτης του Ι.Ν. Αγ. Βαρβάρας Πατρών και Καθηγητής Ελληνικής Παραδοσιακής Μουσικής κ. Δημήτριος Γαλάνης.

Do+
*

Do#+

Re+

Mi#+

Mi+

Fa+
κ*

For#

Sol+

La#

* *)

*

La+

Sib+

Si+

Η ίδια άσκηση σε Βυζαντινή παρασημαντική:

Allegro moderato

α ε ι ο ου ο α α ε ι ο ου ο α

Α ε ι ο ου ο α

Άσκηση 5η

Για την εκφώνηση των φωνηέντων **ι, ε, α, ο** και **ου**. Η έκταση της φωνής να φτάσει τους 16 φθόγγους.

ι ι ι ι ι ι ι ι ι ι ι ι

Άσκηση 6η (α)

Για παραγωγή μελωδικότερου ήχου με εναλλαγή της σειράς των φωνηέντων. Επειδή η άσκηση αυτή προϋποθέτει γυμνασμένο διάφραγμα και γερούς πνεύμονες, ο δάσκαλος να μην επιμένει πολύ σε αρχάριους και αδύνατους σωματικά μαθητές.

Largo+Legato

α ο α ε ε ι, α ο α ε ε ι, ι ι ε, α ο α.

Α ο α ε ε ι α ο α ε ε ι

ι ι ε α ο α

Άσκηση 9η

Με πολύ δεμένο ήχο να εκτελούνται τα διαστήματα, είτε ανιόντα, είτε κατιόντα. Η άσκηση εκτελείται για μεν τις ελαφριές (οξύτερες) φωνές ανδρικές και γυναικείες σε ταχύτητα Allegro moderato με ηχητική βάση την κλίμακα Fa₂, για δε τις βαριές (βαθύτερες) φωνές σε ταχύτητα Andante με ηχητική βάση την κλίμακα Do₂, όπως είναι γραμμένη.

Άσκηση 10η

Στην άσκηση αυτή πρέπει τα διάφορα φωνήεντα που εναλλάσσονται να ακούγονται καθαρά, γι' αυτό να εκτελούνται με κάποια «υπερβολή».

andante
α ο α ε λ ο ου, α ο α ε λ ο ου,

α ο α ε λ ο α, α ε λ ο α. α ο

Α ο α ε ε ι ου α ο α ε

ι ο ου α ο α ε ι ο α

ε ι ο α

Άσκηση 11η

Η άσκηση αυτή εκτελείται ολόκληρη με μία αναπνοή και σε ταχύτητα Allegro για όλες τις φωνές. Για τις οξύτερες φωνές η ηχητική βάση είναι η κλίμακα Do_2 . Για τις μεσαίες φωνές η ηχητική βάση είναι η κλίμακα La_1 και για τις βαθύτερες φωνές η ηχητική βάση είναι η κλίμακα Fa_1 .

α, α, α



Άσκηση 12η

Την άσκηση αυτή την εκτελούμε με μία αναπνοή μέχρι το τέλος. Θα πάρουμε νέα αναπνοή στο επόμενο φωνήεν που ακολουθεί. Προσοχή: Στην οξύτερη νότα αλλάζουμε το φωνήεν με το συγγενές.

ν
 $\gamma\gamma$
 A α α α α α α α α α α
 α α α α α α α α α α

Άσκηση 13η

Για την ικανότητα εκτελέσεως ημιτονίων. Ηχητική βάση για οξυφώνους και υψίφωνες η κλίμακα Do+ και για βαθυφώνους και βαρυφώνους η Sol+.

Μι ι ι ι ι ι ι ι ι

Ομοίως για «με», «μα» και «μο».

Άσκηση 14η

Για την ικανότητα εκτελέσεως stacato.

Βγαι - - - νει α - - - ντιαμ. βγαι -

Βγαι αι νει α α α α α α α α

Άσκηση 15η (α)

Για περισσότερη ενίσχυση του διαφράγματος και απότομο κατέβασμα της σιαγώνας. Για μπάσους-βαρυτόνους και μέτζο-κοντράλτες ηχητική βάση η Sol+

No, No - ο No - ο No - - - ο. No, No - ο No - ο

No νο ο ο νο ο ο νο ο ο ο

Άσκηση 15η (β)

Για τενόρους και σοπράνες ηχητική βάση η Do+.

No, No - ό, No - ό, No -
 No vo ο ο νο ο ο νο ο ο ο ο ο ο

Άσκηση 16η (α)

Προς ενίσχυση των βαθέων φθόγγων με το φωνήεν **ου**. Για τις βαθύτερες φωνές από την κλίμακα Fa+.

α ε ι ο α ου - - - ου, α ε ι ο α ου -
 Α ε ι ο α ου ου ου ου

Άσκηση 16η (β)

Προς ενίσχυση των βαθέων φθόγγων με το φωνήεν **ου**. Για τις οξύτερες από την κλίμακα Do+.

α ε ι ο α ου - - - ου, α ε ι ο α ου - -

Α ε ι ο α ου ου ου ου

Άσκηση 17η

Για την καλύτερη τοποθέτηση του **ου**. α) Για τις βαθιές φωνές από την κλίμακα Fa+. β) Για τις οξύτερες φωνές από τη Do+.

Του α, του α, του α, του α τα. του α, του α, του α,

Του α του α του α του α τα

Του α του α του α του α τα

Άσκηση 18η

Η άσκηση είναι μόνο για Leggero Soprano και Tenoro.

Staccato trill. st. trill

α α α α α α α α α α

α α α α α α α α α α

α α α α α α α α α α

α α α α α α α α α α

α α α α α α α α α α

α α α α α α α α α α

α α α α α α α α α α

v 77
α α α α α α α α α α

α α α α α α α α α α

α α α α α α α α α α

α α α α α α α α α α

α α α α α α α α α α

α α α α α α α α α α

Φωνητικές ασκήσεις

Άσκηση 19η

Για ικανότητα εκτελέσεως stacato και χρωματικής κατιούσας. Η άσκηση είναι μόνο για Leggero Soprano και Tenoro.

Stacato

$\overset{v}{\gamma\gamma}$ | $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ | $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ | $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$

Α α α α α α α α α α α α α α α α

$\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$ $\overset{\frown}{\gamma\gamma}$

α α α α α α α α α α α α

Άσκηση 20η

Για ικανότητα εκτελέσεως stacato, trillie και corone (tenuta). Η άσκηση είναι μόνο για Leggero Soprano και Tenoro.

Φωνητικές ασκήσεις

Άσκηση 2η (τελική)

Μι έ, Μι έ, Μι έ, Μι έ, Μι έ, Μι έ, Μι έ, Μι έ

Μι έ, Μι έ, Μι έ, Μι έ, Μι έ, Μι έ, Μι έ, Μι έ

Μι ι μι ι μι ι μι ι

Κεφάλαιο δωδέκατο

Η υγιεινή των φωνητικών και αναπνευστικών οργάνων

Όπως έχω αναφέρει στην εισαγωγή του βιβλίου, δεν είμαι Φωνιάτρος και δεν μου επιτρέπεται να υπεισέλθω σ' ένα τομέα καθαρά ιατρικό. Σκοπός μου είναι η σωστή διδασκαλία και η εκγύμναση ενός σπουδαστή ή καλλιτέχνη του τραγουδιού, της ψαλτικής και της ρητορικής, ώστε να μη φθάσει στο γιατρό. Βέβαια επισημαίνω τα αποτελέσματα της κακοχρησίας των φωνητικών και αναπνευστικών οργάνων και τις συνέπειες που ακολουθούν, αλλά για την οργανική πάθηση αρμόδιος πλέον είναι ο γιατρός.

Είμαι πεπεισμένος ότι, εφόσον ο σπουδαστής, ο καλλιτέχνης ή ο ομιλητής ακολουθήσει πιστά όσα έχω επισημάνει στα προηγούμενα κεφάλαια, δεν θα αρρωστήσει, όμως υπάρχουν και εκείνες οι απρόβλεπτες περιπτώσεις που μας αρρωσταίνουν όπως π.χ. ένα κρυολόγημα, που είναι και το συνηθέστερο. Απλώς ως πεπειραμένος τραγουδιστής θα σας συνιστούσα πρώτα-πρώτα:

- **Αφωνία** κατά τις ημέρες του κρυολογήματος,
- γαργάρες το πρωί μόλις ξυπνήσετε με λεμόνι και αλάτι (Στύβετε ένα ολόκληρο λεμόνι στο φλιτζάνι και ρίχνετε αλάτι 1/3 του κουταλιού του γλυκού, και το ανακατώνετε καλά. Η ποσότητα αυτή αρκεί για 2-3 δόσεις γαργάρας. Είναι πολύ αντισηπτικό το λεμόνι με το αλάτι).
- Το βράδυ, την ώρα που πάτε για ύπνο, ετοιμάστε ένα φλιτζάνι γάλα ή χαμομήλι και ρίχνετε μέσα 1 κουταλιά ζάχαρη και 2 κουταλιές μέλι. Να είναι ζεστό προς το χλιαρό

και να το πίνετε γουλιά-γουλιά. Μετά, μην πίνετε νερό, όσο κι αν διψάτε, κοιμηθείτε.

Επίσης το βράδυ κάνετε και μια ελαφρά επάλειψη Vicks στο στήθος και στην πλάτη και σκεπαστείτε καλά να ιδρώσετε. Προς θεού, μην κάνετε βραδινή έξοδο μετά από αυτά. Εάν έχετε βήχα ή πυρετό, απευθυνθείτε αμέσως στο γιατρό σας.

Μην ψάλλετε, μην τραγουδάτε και μη ρητορεύετε με γεμάτο το στομάχι, κυρίως μετά από πικάντικα φαγητά ή ποτά. Δημιουργούνται υπεραιμίες στις χορδές και ταχυκαρδίες. Επίσης με την πίεση του διαφράγματος τα υγρά του στομάχου, με τις λειωμένες τροφές, ανεβαίνουν από τον οισοφάγο και υψώνονται στο λάρυγγα με αποτέλεσμα να θαμπώνεται ο ήχος της φωνής.

Αποφεύγετε τα πολύ ζεστά και τα πολύ κρύα φαγητά και υγρά.

Οι ψάλτες το πρωί, πριν πάτε στην Εκκλησία, πιείτε ένα φλιτζάνι φασκόμηλο και φάτε καλά πλυμένο με τη φλούδα ένα μήλο μασημένο πολύ καλά.

Μετά κάνετε τις αναπνευστικές ασκήσεις, χωρίς μέταλλο στη φωνή σας, αλλά με αχνή φωνή εκτελέστε την πρώτη άσκηση που υποδεικνύω.

Για σοβαρότερες καταστάσεις πάντοτε να συμβουλευέστε τον ιατρό σας.

Προσέχετε το νευροφυτικό σας σύστημα να είναι ήρεμο, ώστε να ενεργείτε σχεδόν πάντοτε με σύνεση και όχι με υπερβολές, για να μη γίνετε «κατά φαντασίαν ασθενής». Ένα πράγμα να ξέρετε ότι στις 10 φορές που θα τραγουδάτε ή θα ψάλλετε ή θα ρητορεύετε, μόνο στις τρεις φορές θα έχετε πλήρη φωνητική ευφορία! Αυτά έλεγε και ο μέγας Καρούζο, όπως αναφέρει ο δάσκαλός του, Σαλβατόρε Φουτσίτο στο βιβλίο του: «Η τέχνη και η μέθοδος του τραγουδιού».

Θα αναφέρω ακόμη και κάτι άλλο από την προσωπική μου εμπειρία.

Τα πρώτα μου «μαθήματα» στα θεία νάματα της ανυπέβλητης Βυζαντινής Μουσικής τα πήρα το 1945 και για τρία συνεχή χρόνια από τον αείμνηστο πρωταθλητή Πέτρο Μανέα¹ στην Αθήνα, όταν ήλθα από

¹ Και πάλι από το προσωπικό Αρχείο του Εθνομουσικού και Πρωτοψάλτη-Καθηγητή της Βυζαντινής Μουσικής κ. Θεοδώρου Θ. Βασιλείου, σας μεταφέρω στοιχεία της βιογραφίας του Πέτρου Μανέα.

«Ο Πέτρος Μανέας εγεννήθη εν Κωνσταντινουπόλει το έτος 1876 και απέθανε εν Αθήναις στο έτος 1950, διατελέσας α' Κανονάρχης εν τω Πατριαρχικώ Ναώ παρά Ιακώβου Ναυπλιώτη. Μεταβάς το 1920 εις Σμύρνην διωρίσθηκε Πρωτοψάλτης Ι.Ν.Αγίου Γεωργίου και Αγ. Αικατερίνης. Ήλθε το 1922 εις Ελλάδα και διετέλεσε Πρωτοψάλτης Αγ. Λουκά

την Τήνο, στην Εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής στην οδό Ακαδημίας, όταν ήμουν 10 ετών. Με άφηγε να ψάλλω, όταν είχε το μικτό χορό (γυναίκες – άνδρες) στους Χαιρετισμούς, ενώ τις Κυριακές μου έλεγε μόνο να ακούω, χωρίς να ψάλλω. Τότε δεν υπήρχαν τα μικρόφωνα και η υπέροχη φωνή του ακούγονταν έξω στο δρόμο και στη μικρή πλατεία της Εκκλησίας, ο δε κόσμος που μαζεύονταν για να τον ακούσει ήταν το κάτι άλλο. Μου έλεγε πολλές φορές με τη χαρακτηριστική φωνή του: «Πουλάκι μου, πήγες στη Μελπομένη; Πήγες στην Καλλιόπη; Πήγες στη Μερόπη; Εγώ τον κοίταζα πάντα απορημένος, γιατί δεν ... ήξερα αυτές τις «κυρίες». Πολύ αργότερα κατάλαβα πως μου ανέφερε ονόματα από τις εννέα Μούσες!!!

Πατησίων, το 1924 μετέβη εις Αίγυπτον και διορίσθηκε Πρωτοψάλτης του Αγ. Κων/νου Καΐρου. Επιστρέψας το 1928 εις την Ελλάδα προσελήφθη πάλι στον Αγ. Λουκά και το 1930 διορίσθηκε στον Ι. Ναό Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας μέχρι του θανάτου του. Απεβίωσε τον Ιούλιο 1950».

Να συμπληρώσω κι εγώ κάτι σημαντικό για το συνθετικό του έργο. Υπήρξε πολυγραφότατος και πολλά εψάλλοντο από τον ίδιο και το Βυζαντινό Χορό που είχε. Δυστυχώς ολίγα διεσώθησαν και πολλά διεσκορπίσθησαν. Αυτά τα αναφέρω με πάσαν ευθύνην, διότι τα έζησα ο ίδιος.

Παράρτημα Α'

Βιβλιογραφία

1. *L' orateur*, φωνιάτρου A. Wicart.
2. *Η φωνή προς άσμα και λαλιάν*, φωνιάτρου Αλ. Ευσταθιανού.
3. *Ήχος και ακοή*, εγκυκλοπαίδεια Life.
4. *Άπαντα λυρικού θεάτρου*, σκηνοθέτη Γεωρ. Καρακανδά.
5. *Τόμος Ελλάς*, εγκυκλοπαιδικό λεξικό Ήλιος.
6. *Η επιστήμη και η τέχνη στην αρχαιότητα*, εγκυκλοπαίδεια Δρανδάκη.
7. *Παγκόσμιο λεξικό έργων*, εγκυκλοπαίδεια Spiritus Mundi.
8. «Καρούζο», η τέχνη και η μέθοδος του τραγουδιού, S. Futsito.

Παράρτημα Β'

Πίνακας εικόνων

Εικόνα 1 Το αναπνευστικό και φωνητικό σύστημα.....	25
Εικόνα 2 Τμήμα της κεφαλής με το φωνητικό σύστημα.....	26
Εικόνα 3 Ο κρικοειδής χόνδρος που αποτελεί τη βάση του λάρυγγα...28	
Εικόνα 4 Ο θυρεοειδής χόνδρος που αποτελεί τα εξωτερικά τοιχώματα του κυρίως σώματος του λάρυγγα.	29
Εικόνα 5 Ο θυρεοειδής χόνδρος όπως είναι τοποθετημένος, σε φυσική θέση, πάνω στη βάση του λάρυγγα (κρικοειδής), όπως φαίνεται από τη δεξιά του πλευρά.....	29
Εικόνα 6 Σκελετός λάρυγγα, οπίσθια όψη του λάρυγγα, από κάθετη τομή (εσωτερική πλευρά).....	30
Εικόνα 7 Σκελετός λάρυγγα, εμπρόσθια όψη του λάρυγγα, από κάθετη τομή (εξωτερική πλευρά).	31
Εικόνα 8 Κάθετη τομή του λάρυγγα με το οπίσθιο μυϊκό σύστημα που κινεί τις χορδές.	32
Εικόνα 9 Οριζόντια τομή του λάρυγγα με τις φωνητικές χορδές και τους μύες που τις κινούν, συνδεδεμένοι από τους διάφορους χόνδρους.	33
Εικόνα 10 Ο λάρυγγας όταν εκφωνεί οξείς φθόγγους με κλειστή τη γλωττιδική σχισμή.....	34
Εικόνα 11 Ο λάρυγγας όταν ηρεμεί και αναπνέουμε με ανοιχτή τη γλωττιδική σχισμή.....	35
Εικόνα 12 Κάθετη, εμπρόσθια τομή του λάρυγγα.	36
Εικόνα 13 Η παραγωγή του ήχου.....	39

Εικόνα 14 Τα φωνητικά όργανα σε κίνηση λειτουργίας προς παραγωγή ήχου ως διπτού μουσικού οργάνου (έγχορδου και πνευστού).....	39
Εικόνα 15 Οι πνεύμονες. Ο σκελετός του λάρυγγα και της τραχείας (σε υπερφυσικό μέγεθος) με τις διακλαδώσεις στους δύο βρόγχους..	45
Εικόνα 16 Σκελετός θώρακα και λάρυγγα.	48
Εικόνα 17 Σκελετός θώρακα και διαφράγματος.	48
Εικόνα 18 Ανατομία του μυϊκού συστήματος του λαιμού, του θώρακα, των πλευρών και του κοιλιακού συστήματος.	50
Εικόνα 19 Ανατομία του μυϊκού συστήματος του λαιμού.	51
Εικόνα 20 Σκαρίφημα σκελετού του κορμιού.....	52
Εικόνα 21 Οι φωνητικές χορδές οξυφώνων ανδρών.	83
Εικόνα 22 Οι φωνητικές χορδές των μπασοβαρυτόνων, όταν εκφωνούν βαθείς φθόγγους με θωρακική φωνή.....	85
Εικόνα 23 Οι φωνητικές χορδές των βαρυφώνων γυναικών με φαρυγγική φωνή.....	86
Εικόνα 24 Οι φωνητικές χορδές των υψιφώνων γυναικών με κεφαλική φωνή και των <i>leggeri tenori</i>	86
Εικόνα 25 Οι φωνητικές χορδές των υπερυψιφώνων γυναικών(<i>coloratura</i>) και των <i>castrati tenori</i>	87
Εικόνα 26 Έρρινη φωνή.....	94
Εικόνα 27 Λαρυγγάτη φωνή.	94
Εικόνα 28 «Σβερκάτη» ή βύθια φωνή.....	95
Εικόνα 29 «Καθαρή» φωνή.	95