



Anatomija ljudskoga glasa

Piše: Danijela Tomašić, prof.

Mehanizam ljudskog glasa ima tri dijela:

- a) respiratorni,
- b) vibratorni,
- c) rezonatorni

Respiratorni dio

Poznato je da respiratorni organi (organi za disanje) imaju važnu ulogu u postavi glasa. To su: dušnik (traheja), pluća i dijafragma. Izuzetno je važno da struja zraka kod proizvodnje tona bude kontrolirana i da ton bude bez prizvuka i dodatnih manifestacija.

Postoji nekoliko načina disanja, a neki su od njih izrazito loši, pa ih valja i spomenuti da bi se ukazalo na njihovu štetnost.

Visoko klavikularno disanje s podizanjem ključne kosti

Kod ovog načina zrakom se pune gornji predjeli pluća. Dijafragma se podiže umjesto da se spušta i na taj način joj je onemogućena njena pravilna funkcija. Pri tom se grlo podiže u previsok položaj i tako mu je otežana fonacija. Ovaj način disanja donose početnici kao uvriježenu naviku i treba mnogo vremena, truda i vježbe da se to iskorijeni.

Rebrno (costalno) disanje

U ovom slučaju šire se dijelovi prsnog koša (rebra), a zrakom se pune samo gornji dijelovi pluća. Trbušna stijena se uvlači, a dijafragma ne vrši svoju funkciju. Glasnice su u nepovoljnom položaju, ton je nesadržajan i nije slobodan

Trbušno disanje

Ovdje se trbušna stijena potiskuje prema naprijed, zrakom se pune najniži predjeli pluća. Dijafragma se najviše moguće spušta, i kruta je, pa takva nije u stanju reagirati po volji pjevača.

Jedini ispravni i najučinkovitiji način disanja je kostoabdominalno disanje u kojem se uključuju svi mišići. Dijafragma se spušta i ostaje elastična, prsni koš se širi, pluća se pune zrakom u potrebnoj mjeri. Ne uzima se prevelika količina zraka, nego onoliko koliko je potrebno za frazu koju želimo otpjevati. Vrlo je važno zadržati zrak nakon udaha. To se vrši dijafragmom, dok ga lagano podržavamo donjim trbušnim mišićima. Glasiljke se pritom zatvaraju i spremne su za mirnu i pravilnu fonaciju.

Često se postavlja pitanje kako da pjevač udiše zrak; iz higijenskih razloga kroz nos, jer tamo dospijeva pročišćen i zagrijan. Međutim, glazbena fraza nekad zahtijeva brzo uzimanje zraka, pa ćemo to učiniti kroz usta, a time će se lakše pripremiti i ostale funkcije za rad (glasnice, grkljan i rezonatorni dio).

Da bismo postigli usporeno ispuštanje daha, te prekid struje daha, koristimo se sljedećom vježbom: nakon kostoabdominalnog udaha zadržimo zrak vrlo kratko, a zatim ga što polaganije ispuštamo na konsonantu s ili f. Prekid te struje daha mora se postići bez promjene u govornim organima (usnicama, jeziku).

Vibratorni dio

Ima važnu ulogu kod impostacije glasa. Najvažniji njegov dio su glasiljke smještene u grkljanu. Grkljan se produžuje u dušnik (traheju) i sastoji se od hrskavičnih košćica.

Rad glasiljki je usko povezan s radom dijafragme. Appoggio (duboki oslonac na dijafragmi) štiti glasiljke od raznih povreda kao što su npr. grubi udarci zraka (vikanje ili glasni govor) uslijed čega može nastati promuklost, a čestom promuklošću i čvorovi na glasiljkama

Rezonatorni dio

Sastoji se od usta (tvrdo i meko nepce), jezika i usana, nosa i ždrijela. Rezonancija je fizička pojava, a manifestira se povećavanjem volumena glasa. Služi i za formiranje glasa, kvalitetu tona, njegovu ljepotu, boju i nosivost.

Ključno je istaknuti kod ovog dijela, da treba zategnuti i uzdignuti meko nepce, jer time ostvarujemo najbolji rezonantni prostor usta i ždrijela.

Bez rezonancije bi ljudski glas zvučao vrlo slabašno (možda je to i glavni razlog kod pjevača koji ne znaju na koji način to koristiti).

U ova tri spomenuta dijela mehanizma ljudskog glasa treba reći da su ključne stvari dijafragma i meko nepce kao stalni oslonci. Sve drugo trebalo bi biti prirodno i opušteno kako bi se dalje moglo raditi na izrazu lica, interpretaciji i dinamičnosti.