

ΜΑΡΩ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗ

ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ Η ΦΩΝΗ ΜΟΥ!

Ένα ταξίδι διερεύνησης πάνω
στην ανθρώπινη φωνή
και στις ανάγκες της



Πρόλογος
Θανάσης Δρίτσας

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΑΝΑΠΝΟΗ

Η κινητήριος δύναμη του λόγου και της φωνητικής

Σε ό,τι αφορά τη φύση της φωνής, της φωνητικής και της ορθοφωνικής πράξης η αναπνοή είναι η κινητήριος δύναμη αληθιά και ο θεμέλιος άξονας που καθορίζει την παραγωγή του ήχου. Δίχως οξυγόνωση, αέρα, ανάσα δεν υπάρχουμε, δεν ζούμε, δεν μιλάμε, δεν επικοινωνούμε, δεν τραγουδάμε. Κάθε κύτταρο του σώματός μας γεμίζει με ανάσα, κάθε σκέψη μας φωτίζεται με την ανάσα. Ο χτύπος της καρδιάς μας είναι απόλυτα συνδεδεμένος με την ανάσα, με την οξυγόνωσή μας. Η αναπνοή μας είναι συνδεδεμένη με όλες τις εγκεφαλικές λειτουργίες. Ο ρυθμός που περπατάμε είναι απόλυτα συνδεδεμένος με τον τρόπο που αναπνέουμε. Ο τρόπος που επικοινωνούμε έχει, επίσης, απόλυτη σύνδεση με την αναπνοή μας. Ο ύπνος μας καθορίζεται από τον ρυθμό της ανάσας μας. Η μέρα μας καθορίζεται από τους γρήγορους ή τους αργούς παλμούς της ανάσας μας. Ερχόμαστε με μια εισπνοή στον κόσμο και φεύγουμε με μια εκπνοή για το επόμενο μας ταξίδι...

Το να μάθει κανείς να αναπνέει σωστά είναι θεμελιώδες για τον

λόγο και το τραγούδι. Η διαχείριση του αέρα απασχολεί πολύ τους νέους ηθοποιούς, τους τραγουδιστές και τους εκπαιδευτικούς. Η αλήθεια είναι πως ο τρόπος που διαχειριζόμαστε τον αέρα προσδιορίζει σε μεγάλο βαθμό τη φωνητική μας ταυτότητα. Επιπλέον η ανάσα μας αντανakλά στοιχεία της καθημερινότητάς μας που καθρεφτίζονται στον εαυτό μας όπως το στρες, οι κρίσεις άγχους, οι άπνοιες, η βραδύτητα στον λόγο, η ταχυλογία, η διάσπαση προσοχής κ.ά.

Στις μέρες μας οι περισσότεροι ξεχνούν να αναπνέουν σωστά λαμβάνοντας μικρές ποσότητες οξυγόνου. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την πτώση του ανοσοποιητικού συστήματος. Το πρώτο που πρέπει να κάνουμε είναι να παρατηρούμε όλα όσα συμβαίνουν με την αναπνοή μας. Για παράδειγμα, σε κατάσταση θυμού, η αναπνοή μας αλλιά και η συχνότητά της είναι πολύ διαφορετική από όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση ευφορίας. Μέσα από την καθημερινή παρατήρηση θα είμαστε σε θέση να κατανοήσουμε αν ο τρόπος που αναπνέουμε μας δίνει σωστή οξυγόνωση και ελευθερία ή μας μπλοκάρει σε όλα τα επίπεδα. Άλλωστε τα περισσότερα μπλοκαρίσματα στο σώμα και στη φωνή μας είναι ταυτισμένα με τον τρόπο που αναπνέουμε. Με αυτή την παρατήρηση θα είναι πιο εύκολο στον καθένα να κατανοήσει τη σωστή χρήση του διαφράγματος και της διαφραγματικής αναπνοής. Η εξάσκηση της αναπνοής μας μπορεί να μας βοηθήσει να ελέγχουμε το άγχος, να ξεπερνάμε το στρες, να ενδυναμώνουμε το νευρικό μας σύστημα και να ενισχύουμε το ψυχοκινητικό μας πεδίο. Η αναπνοή δεν πρέπει να είναι καταστροφική, αλλιά ευεργετική.

Η διαφραγματική αναπνοή είναι ευεργετική για την ορθοφωνία και τη φωνητική, καθώς η σωστή χρήση της βοηθά:

- ▶ στην καλή οξυγόνωση του οργανισμού
- ▶ στη σωστή χρήση του λόγου
- ▶ στην αποφυγή παθολογικών διαταραχών της φωνής
- ▶ στην αποφυγή τραυματισμών των φωνητικών χορδών
- ▶ στη σταθερότητα της φωνητικής πράξης
- ▶ στη βελτίωση της επικοινωνίας
- ▶ στη βελτίωση της τεχνικής στο τραγούδι
- ▶ στην ποιότητα του ήχου
- ▶ στην αισθητική απόλαυση
- ▶ στη φωνητική ελευθερία

Το διάφραγμα είναι ένας μεμονωμένος, εισπνευστικός κυρίως μύς ο οποίος βρίσκεται πάνω από την κοιλιακή κοιλότητα. Ασφαλώς στη φωνητική στήριξη χρησιμοποιούμε και τα πλευρά αλλήλα και τους χαμηλούς κοιλιακούς. Το διάφραγμα συνδέεται με τα πλευρά, τους οσφυϊκούς σπονδύλους και το στέρνο. Η αναπνοή περιλαμβάνει την εισπνοή και την εκπνοή. Η βαθιά, ήρεμη διαφραγματική αναπνοή είναι η καταλληλότερη για κάθε στιγμή της ζωής μας, σε κάθε φωνητική και ορθοφωνική πράξη, σε κάθε επικοινωνιακή μας δράση.

Εισπνοή

Η αβίαστη εισροή αέρα. Όταν εισπνέουμε, διευρύνεται κατακόρυφα το διάφραγμα, μεγαλώνοντας έτσι τον χώρο του θώρακα. Ο

διευρυμένος θώρακας υποβοηθάει την αύξηση παροχής αέρα με αποτέλεσμα μια καθαρή, ευρεία οξυγόνωση. Με την εισπνοή πετυχαίνουμε την παροχή οξυγόνου στον οργανισμό μας. Η εισπνοή γίνεται ενεργητικά.

Εκπνοή

Η εξώθηση του αέρα που εισπνεύσαμε προς τα έξω. Όταν εκπνέουμε, το διάφραγμα μικραίνει κατακόρυφα και χαμηλώνει τις τελευταίες πλευρές στις οποίες στηρίζεται. Έτσι ο αέρας φεύγει, αποβάλλεται. Με την εκπνοή πετυχαίνουμε την απομάκρυνση διοξειδίου του άνθρακα από τον οργανισμό μας. Η εκπνοή γίνεται παθητικά.

Πνεύμονας

Το κατεξοχήν όργανο του αναπνευστικού συστήματος. Εκεί ανταλλάσσεται το διοξείδιο του αίματος με το οξυγόνο του εισπνεόμενου αέρα. Κατόπιν το αίμα κυκλοφορεί μέσω του κυκλοφορικού συστήματος σε όλο το σώμα. Ο αέρας, μέχρι να φτάσει στους πνεύμονες, περνάει πρώτα από τη μύτη ή το στόμα, τον φάρυγγα, τον λάρυγγα, την τραχεία και τους βρόγχους. Οι δύο πνεύμονες βρίσκονται μέσα στον θώρακα. Έχουν μεγάλη ελαστικότητα και το χρώμα τους είναι ροζ ανοιχτό – στους καπνιστές είναι γκριζο ως και μαύρο. Προσοχή! Η νικοτίνη και η πίσσα προκαλούν σοβαρές βλάβες στον πνεύμονα! Υπολογίζεται ότι το 85% των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα οφείλεται στο κάπνισμα. Η σωστή διατροφή μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες να διατηρήσετε υγιή

τα πνευμόνια σας. Η λήψη βιταμίνης C καθημερινά είναι πολύ σημαντική κυρίως για τους καπνιστές. Η βάση του πνεύμονα βρίσκεται κοντά στο διάφραγμα το οποίο χωρίζει τη θωρακική κοιλότητα από την κοιλότητα της κοιλιάς. Η κύρια ενέργεια του διαφράγματος είναι η συμβολή του στη διαφραγματική αναπνοή. Κατά την εισπνοή το διάφραγμα συστέλλεται. Οι εισπνευστικοί μύες, εκτός από το διάφραγμα, είναι και οι έξω μεσοπλευριοί μύες, ενώ οι εκπνευστικοί μύες είναι οι έσω μεσοπλευριοί μύες του κοιλιακού τοιχώματος.

Ο λάρυγγας

Ο λάρυγγας βρίσκεται μέσα στον λαιμό, μπροστά από τον φάρυγγα και μεταξύ της βάσης της γλώσσας και της τραχείας προς τα κάτω. Είναι όργανο του αναπνευστικού συστήματος αλλά και το δοχείο του ήχου και της φώνησης. Ο λάρυγγας είναι υπεύθυνος για την παραγωγή της φωνής, αφού εκεί μέσα βρίσκονται οι φωνητικές χορδές, και προστατεύει κατά την κατάποση τον οργανισμό μας από ξένα σώματα. Ο λάρυγγας επηρεάζεται από το κάπνισμα, το οποίο οδηγεί σε φλεγμονές και ξηρότητα. Οι επαγγελματίες φωνής είναι καλό μία φορά τον χρόνο να εξετάζονται από ειδικό φωνίατρο.

Ο φάρυγγας

Ο φάρυγγας αποτελεί τμήμα του πεπτικού και αναπνευστικού συστήματος. Είναι ένας μυϊκός σωλήνας ο οποίος ξεκινάει πίσω από τη μύτη και το στόμα. Από τον φάρυγγα περνούν οι τροφές οι

οποίες καταλήγουν στον οισοφάγο και μετά στο στομάχι. Επίσης ο αέρας που εισπνέουμε περνάει πρώτα από τον φάρυγγα μέχρι να καταλήξει στους πνεύμονες. Ο ύπνος με ανοιχτό στόμα όπως και το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσουν ξηρότητα στον φάρυγγα. Η καλή υγεία των δοντιών σχετίζεται με την καλή υγεία αλλιά και την καλή εικόνα του φάρυγγα.

Φωνητικές χορδές

Οι φωνητικές χορδές είναι δύο και βρίσκονται στο κέντρο του λάρυγγα. Το κενό ανάμεσα στις φωνητικές χορδές ονομάζεται επιγλωττίδα και αποκεί απελευθερώνεται ο ήχος. Οι φωνητικές χορδές παράγουν ήχους μέσα από δονήσεις. Όσο μεγαλύτερος είναι ο αέρας που πάλλεται τόσο μεγαλύτερη είναι και η δυναμική της φωνής. Η ποιότητα της φωνής μας εξαρτάται από την ποιότητα των φωνητικών χορδών. Ο λάρυγγας και οι φωνητικές χορδές πρέπει να βρίσκονται σε χαλαρή κατάσταση έτσι ώστε να περνάει ελεύθερα ο αέρας. Με αυτό τον τρόπο αποφεύγουμε τις διάφορες ταλαντώσεις τους. Οι βλάβες στις φωνητικές χορδές (οζίδια, πολύποδες, κύστες κ.ά.) αποτελούν κοινές αιτίες φωνητικών προβλημάτων.

Διάφραγμα

Το διάφραγμα είναι ένας mus ο οποίος βρίσκεται στη βάση των πνευμόνων και υποστηρίζει τη λειτουργία τους. Η κατάρκτηση της διαφραγματικής αναπνοής και η συνειδητή ρύθμισή της απαιτούν χρόνο και μελέτη. Δεν κατακτιέται από τη μια ημέ-

ρα στην άληλη. Όμως αποτελεί τον πιο φυσικό τρόπο ανάσας αφού με τη διαφραγματική αναπνοή λειτουργούμε από την πρώτη στιγμή που ερχόμαστε στον κόσμο! Με την κατάληλη-λη εκπαίδευση, στη φωνητική πράξη, το διάφραγμα παίζει τον πρώτο ρόλο στη δυναμική του ήχου ενός τραγουδιστή. Είναι ένας μηχανισμός που όταν κανείς τον κατακτήσει τότε τα οφέλη του είναι πολύ περισσότερα από ό,τι φανταζόμαστε. Το σημαντικότερο είναι ότι αποφεύγεται και το σφίξιμο στους υπόλοιπους μους του σώματος αλλήλ και της θωρακικής κοιλότητας. Η διαφραγματική αναπνοή είναι σύμμαχος καλής σωματικής, ψυχικής υγείας και ευεξίας.

Η διαχείριση του αέρα είναι καθοριστική τόσο για την ποιότητα του ήχου αλλήλ και για την ομαλή λειτουργία μιας performance, μιας ομιλίας, μιας παρατεταμένης συνομιλίας. Δεν πρέπει να γεμίζουμε τον θώρακα ή το διάφραγμα με υπερβολικό αέρα αλλήλ ούτε και να βάζουμε πολύ αέρα στη βάση του διαφράγματος και μετά να τον αφήνουμε με υπερβολική πίεση. Τον αέρα πρέπει να τον αφήνουμε να φεύγει ήρεμα και χαλαρά, χωρίς καμία πίεση ή βία, όπως συμβαίνει όταν είμαστε σε κατάσταση απόλυτης χαλάρωσης ή ύπνου. Η αποφυγή έντονης μυϊκής δύναμης-έντασης είναι σημαντική. Με τον τρόπο αυτό δίνουμε τη δυνατότητα στον λάρυγγα να λειτουργεί φυσικά, δίχως να πιέζεται. Αν ο λάρυγγας είναι χαλαρός, τότε ο ήχος έχει άληλη ποιότητα και δεν είναι σκληρός ή θοηός. Πόσες φορές δεν έχουμε ακούσει ήχους

κατακρεουργημένους και στραγγαλισμένους κυρίως από τραγουδιστές και ηθοποιούς που καταβάλλουν υπερβολική μυϊκή δύναμη; Η διανομή της αναπνοής πρέπει να γίνεται με οικονομία στο πλαίσιο μιας φυσιολογικής ροής κι όχι μιας καταπιεσμένης σωματικής διαδικασίας. Επίσης, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πως η χωρητικότητα των πνευμόνων διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Δεν είμαστε όλοι φτιαγμένοι με τον ίδιο τρόπο. Γι' αυτό και είναι σημαντικό να ασκηθούμε στη βαθμιαία και αβίαστη κατανάλωση του αποθηκευμένου αέρα στους πνεύμονες. Επίσης, η αναπνευστική ευρύτητα του θώρακα βελτιώνεται με τη βοήθεια αναπνευστικών και σωματικών ασκήσεων.

Tip 1**Συνειδητή αναπνοή**

Μια πολύ απλή πρώτη άσκηση για να γνωρίσουμε καλύτερα το διάφραγμά μας είναι η συνειδητή αναπνοή. Είναι πολύ σημαντικό να την εφαρμόζουμε το βράδυ πριν κοιμηθούμε, όταν έχουμε μαζέψει όλα τα συναισθήματα, τις εμπειρίες αληθιά και τα «σκουπίδια» της ημέρας.

Με κλειστά μάτια, εισπνέουμε αργά τοποθετώντας τον αέρα όσο πιο κοντά στους χαμηλούς κοιλιακούς και στον αφαλή. Εισπνέουμε αργά και σταθερά σκεπτόμενοι όλα όσα βιώσαμε τη σημερινή ημέρα. Κρατάμε τον αέρα για λίγα δευτερόλεπτα, έχοντας στο μυαλό μας πως κάθε κύτταρο του σώματός μας είναι ζωντανό. Κατόπιν αφήνουμε αργά και αβίαστα τον αέρα εκπνέο-

ντας και «πετώντας» όλα όσα έχουμε μαζέψει μέσα στην ημέρα. Η βαθιά, αργή εκπνοή είναι η συνειδητή απόφαση να αφήσουμε πίσω μας, μέσω του αέρα, όλο το συσσωρευμένο στρες και την τοξικότητα που μας ακούμπησε. Επαναλαμβάνουμε τρεις-τέσσερις φορές. Παρατηρούμε ότι όσο περισσότερο το κάνουμε τόσο πιο χαμηλά και κοντά στο διάφραγμα βρίσκεται η αναπνοή μας.

Tip 2**Ρυθμική, γρήγορη αναπνοή**

Αυτή η άσκηση αναπνοής έχει στόχο να ενδυναμώσει τον διαφραγματικό μυ και να μεγαλώσει τον όγκο του αέρα. Όλοι οι άνθρωποι δεν έχουμε τον ίδιο όγκο αέρα. Με τη ρυθμική αναπνοή γυμνάζουμε τις δονήσεις του ήχου αλλήλα και την κατανομή του όγκου του αέρα.

Γειωμένοι απόλυτα, σαν να είμαστε ένα με το έδαφος. Νιώθουμε ότι έχουμε μαγνήτες στα πέλματά μας κι ότι μας «τραβάει» το έδαφος. Ξεκινάμε να παίρνουμε μικρές εισπνοές από τη μύτη, βγάζοντας εξίσου στον ίδιο ρυθμό μικρές εκπνοές από το στόμα. Εισπνοή και εκπνοή σε απόλυτη ρυθμική ισορροπία. Σταδιακά αυξάνουμε το τέμπο μέχρι να φτάσουμε σε μια γρήγορη αναπνευστική δράση. Δεν εξαντλούμε τα αποθέματα ενέργειας. Διακόπτουμε τη δράση μόλις κουραστούμε και ξεκινάμε αμέσως μετά. Η τεχνική της ρυθμικής αναπνοής βελτιώνει επίσης την απόδοση των αθλητών. Σύμφωνα με μελέτες, οι δρομείς που επιλέγουν να έχουν συγκεκριμένο ρυθμικό μοτίβο

στην αναπνοή τους παρουσιάζουν καλύτερα αποτελέσματα στη σωματική τους λειτουργία.

Tip 3**Αναπνοή από τη μύτη**

Είναι πιο σωστό και υγιεινό να εισπνέουμε από τη μύτη κι όχι από το στόμα. Αυτός ο κανόνας ισχύει για όλους – όχι μόνο για τους ηθοποιούς ή τους τραγουδιστές. Όταν εισπνέουμε από τη μύτη, έχουμε καλύτερη οξυγόνωση ενώ φιλτράρονται τα μικρόβια που υπάρχουν στον αέρα από τη μόλυνση του περιβάλλοντος κ.λπ. Όταν αναπνέουμε από τη μύτη, αυτά τα μικρόβια καταπολεμούνται από τη βλεννογόνο της μύτης με αποτέλεσμα να μη φθείρονται ο λάρυγγας και οι φωνητικές χορδές. Ο λάρυγγας είναι το «φωνητικό μας δοχείο», το οποίο πρέπει πάντα να φροντίζουμε να παραμένει καθαρό από μικρόβια και βακτήρια. Η αναπνοή από τη μύτη βελτιώνει τη συνολική μας ενέργεια ενώ ενεργοποιεί πιο σωστά τον θώρακά μας.

ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ Η ΦΩΝΗ ΜΟΥ!

Το βιβλίο αυτό είναι ένα ταξίδι διερεύνησης πάνω στην ανθρώπινη φωνή και στις ανάγκες της. Ένα πολύτιμο εγχειρίδιο για τον ηθοποιό, τον τραγουδιστή, τον performer, τον μουσικό, τον λογοθεραπευτή, τον εκπαιδευτικό, τον πολιτικό, τον δημοσιογράφο, τον νομικό, τον ψάλτη, τον δημόσιο ομιλητή, τον επικοινωνιολόγο, αλλά και όποιον θέλει να μάθει περισσότερα για το πιο αυθεντικό μουσικό όργανο: την ανθρώπινη φωνή!

Η Μάρω Θεοδωράκη, μέσα από την πολυετή της εμπειρία, φωτίζει έννοιες και πτυχές που αφορούν την άρθρωση, την αναπνοή, τη βελτίωση της τεχνικής, την ακουστική αντίληψη, την ερμηνεία, τη μουσική ακρόαση, την επικοινωνία, την παραγωγή λόγου. Η ίδια η φωνητική πράξη είναι μια μέθοδος μουσικοθεραπείας, αφού αποτελεί ένα άριστο εργαλείο κατανόησης του εαυτού μας και του περιβάλλοντός μας. Ας το ανακαλύψουμε!



www.minoas.gr



9 786180 213812
ISBN 978-618-02-1381-2

ΚΩΔ. 95053