

Magdalena Ostolska

ORCID: 0000-0003-4251-984X
Akademia Pedagogiki Specjalnej
im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

**WARSZTATY EMISJI GŁOSU JAKO DROGA
KU AKTYWNEMU UCZESTNICTWU W ŻYCIU KULTURALNYM**

**VOCAL PRODUCTION WORKSHOPS AS A WAY
TOWARDS ACTIVE PARTICIPATION IN CULTURAL LIFE**

| Abstrakt

Głos nazywany jest często „pomostem” łączącym wewnętrzny i zewnętrzny świat każdego z nas. Człowiek i jego złożoność zawsze był i jest w centrum zainteresowania szeroko pojmowanej sztuki i życia kulturalnego, a głos łączy to, co naukowe z tym, co możemy nazwać duchowością, zawsze oscylując na pograniczu świata sztuki i nauki. Warsztaty poświęcone rozwojowi głosu są bramą ku aktywnemu uczestnictwu w życiu kulturalnym, jako próba zrozumienia istoty relacji człowieka i natury.

W artykule postarano się przedstawić wybrane metody pracy nad emisją głosu, wskazując wątki, które mogą stać się inspiracją do twórczego rozwoju.

- Słowa kluczowe: emisja głosu, sztuka, śpiew ludowy, poezja.

| Abstract

Voice can be called a ‘bridge’ connecting each person’s inside and the outside worlds. Human nature and its complexity is and has always been in the focal centre of interest of the widely perceived art and cultural life, and the voice combines what

belongs to the field of science with what we can call spirituality, always oscillating at the edge of the world of art and of the world of science. Workshops devoted to voice development can be perceived as a gate towards active participation in cultural life, as an effort to understand the essence of the relation between man and nature.

The paper presents chosen work methods over vocal production, at the same time, indicating the elements which can become inspiring for creative development.

- **Keywords:** vocal production, art, folk singing, poetry.
-

Sztuka to spojrzenie na świat człowieka oczami człowieka, to wyrażanie człowieczeństwa poprzez refleksję nad jego złożonością, rolą i miejscem w otaczającym świecie. To, czego nauka nie jest w stanie określić i zamknąć w ramach swoich definicji, należy do świata emocji i pytań bez odpowiedzi, którymi sztuka się karmi. Człowiek i jego los był inspiracją do powstania prehistorycznych malowideł na skałach, teatru greckiego i sztuki współczesnej. Jaka jest dziś jej kondycja w percepcji młodych ludzi?

| Miejsce sztuki w życiu młodzieży

Łatwy dostęp do wszelkich dóbr i zasobów informacji zmniejszył naturalną ludzką skłonność do poszukiwań. Popkultura, której wartość bywa bardzo różna, jest w naszym życiu obecna do tego stopnia, iż nie trzeba jej chcieć, by jej doświadczać. Jednak postrzeganie tak zwanej kultury wyższej i sztuki, stanowiącej część dorobku ludzkości, jako integralnej części życia społecznego, nie jest sprawą oczywistą. Młodzi ludzie, studenci pedagogiki, pytani o to, czym jest kultura dla nich osobiście, odpowiadali: „Kultura jest ważną częścią mojego życia, (...) dzięki niej mogę trochę oderwać się od codziennych obowiązków, przy okazji robiąc coś, co mnie rozwija” lub: „Kultura to dla mnie coś, co ludzie budują i tworzą na przestrzeni wieków: obrazy, wiersze,

muzykę, książki, budowle, spektakle, filmy”¹. W obu wypowiedziach podkreśla się rangę kultury, natomiast pozostaje ona wartością zewnętrzną, z której należy korzystać dla osobistego dobra i rozwoju. Młodzi ludzie nie mówią jednak o własnym w niej udziale i o współtworzeniu. Na pytanie: „Jak ja osobiście uczestniczę w kulturze?” padały odpowiedzi: „(...) poprzez chodzenie do muzeów, na spektakle teatralne oraz seanse filmowe do kina. Czasami wychodzę również do galerii sztuki, w trakcie zwiedzania różnych miejsc staram się orientować w historii i zazwyczaj zwiedzam z rozmysłem. Czytam artykuły na ten temat”. Kultura jest więc dla młodych ludzi czymś, co wymaga aktywności, w zamian za niewymierne i niepewne korzyści poznawcze. Nie jest postrzegana jako część codzienności, lecz jako wartość dodana, o kontakt z którą należy się starać. Trzeba również zaznaczyć, że pytania zostały wysłane do kilku grup studentów uczelni humanistycznej, do co najmniej pięćdziesięciu osób, a odpowiedzi zwrotne nadesłało tylko kilkoro z nich, co dobitnie świadczy o mało aktywnym nastawieniu do haseł: „kultura” i „życie kulturalne”. A przecież kultura to nie jest odrębny świat, lecz właśnie nasza rzeczywistość, która ma wiele różnorodnych twarzy i którą współtworzymy. Może być powierzchowna i byle jaka. Może również opierać się na głębokich przemyśleniach, ugruntowanych wartościach i ciągłym odkrywaniu siebie i świata. Dziś nie jest już rozumiana jako zamknięta, odrębna sfera dla wybranych, ale współtworząca się dynamicznie, podlegająca różnorodnym, także globalnym wpływom, przestrzeniom kreacji. Centrum Badań Kultury Współczesnej w Birmingham zaproponowało rozumienie kultury:

- 1) „Jako mnogość sposobów życia (...).
- 2) Jako nabór praktyk życiowych (...).
- 3) Jako konstrukcję społeczną (...).
- 4) Jako tworzenie znaczeń (...).
- 5) Jako dynamiczny spłot praktyk społecznych (...).
- 6) Jako masową, zwykłą, powszednią, przejściową, zmienną, a nie elitarną, wysoką, niezmienną, stałą, absolutną” (Gorbunova 2019: 253-254).

¹ Na podstawie ankiety przeprowadzonej drogą mailową skierowanej do studentów Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie w czerwcu 2019 roku.

Kultura jest tu ujęta niezwykle szeroko, jako spójny element naszej codzienności, otwarta na zmiany i wpływająca na jakość życia, a budująca na już istniejącym doświadczeniu. Spuścizna kulturalna nie może być traktowana jako niepotrzebny balast, kula u nogi, którą ciągniemy za sobą z koniecznego szacunku dla osiągnięć minionych epok. Jest ona doświadczeniem, podstawą dla kreowania własnych, oryginalnych, indywidualnych światów. To jest już odrobione zadanie domowe, dzięki któremu można spojrzeć dalej, głębiej i mądrzej.

| Identyfikacja z kulturą – życie w kulturze

W praktyce, by nastąpiła identyfikacja z kulturą, ludzie powinni poczuć się jej aktywnymi współtwórcami i współuczestnikami. Młodzi ludzie, dopiero konstituujący swoją indywidualną tożsamość, budujący własny świat wartości, poszukują najintensywniej. Ważne jest więc, by pokazać im, że rozwój osobisty, rozumienie i pogłębianie własnego życia emocjonalno-intelektualnego jest kluczowym elementem dobrego funkcjonowania społecznego i dobrej przyszłości, a odbywać się ono powinno właśnie poprzez wchodzenie w świat kultury i sztuki, jako nieskrępowanej przestrzeni dla indywidualnych, osobistych poszukiwań.

Kandydaci na aktorów, a więc twórców kultury, szczerze wypełniający miejsca w państwowych i prywatnych uczelniach, marzą o tym, by występować przed publicznością. Często jednak przychodzą na egzaminy wstępne bez wystarczającej wiedzy z zakresu kultury czy choćby historii teatru. Nie znają Teatru Reduta i Juliusza Osterwy, Jerzego Grotowskiego i jego Laboratorium, Konrada Swinarskiego, Józefa Szajny... Powierzchniowo kojarzą Konstantina Stanisławskiego. Dopiero gdy sami uświadomią sobie, czym jest teatr i jakie wyzwania stawia, zaczynają poszukiwać i poznawać. Poznanie to wypływa z chęci realizacji własnych planów i zadań. Drogą do kultury nie jest w tym przypadku zaznajamianie się z nią dla samej wiedzy, lecz jej realna, życiowa potrzeba. Jest to najlepszy sposób na zainteresowanie kreatywnych ludzi tą sferą życia. Nie trzeba być przy tym artystą. Zawsze natomiast kreatywnym twórcą własnego świata.

| Warsztaty z emisji głosu

Świetnym sposobem na włączenie szerszego grona młodych ludzi w główny nurt kultury są zajęcia i warsztaty skupione na kształceniu głosu – do mowy lub śpiewu, zainteresowanie którymi rośnie z roku na rok. Umiejętności związane z tego typu aktywnością są bowiem niezwykle pożądane na rynku pracy, a podstawowym elementem dobrej prezentacji jest umiejętność wypowiadania się przed publicznością. Barbara Misztal stwierdza, że ćwiczenia dykcyjne i zabawy słowem mają ogromny pozytywny wpływ na rozwój dzieci, poprawiając ich koncentrację, rozbudzając wyobraźnię, ułatwiając wyrażanie emocji i budując interakcje w grupie, sprzyjając poprawie samooceny (Misztal 2014: 33-36), co przecież jest niezbędnym warunkiem przy rozbudzaniu postaw twórczych. Autorka zwraca również uwagę na naturalną skłonność dzieci do naśladowania, co daje możliwość, poprzez pozytywne wzorce, wskazywania sztuki i twórczych postaw jako tych atrakcyjnych i pożądanych.

Znane są fizjologiczne uwarunkowania związane z uruchamianiem dźwięku i jego wzmacnianiem lecz głos, jego barwa, indywidualne brzmienie, kształtowane są także przez emocjonalność i charakter człowieka. Z tego względu praca nad głosem dotykać powinna każdej sfery człowieczeństwa i pogłębiać osobistą percepcję siebie, i świata. W trakcie zajęć uczy się świadomego operowania głosem i podstaw autoprezentacji, czyli umiejętności przekładających się na większy komfort i efektywność pracy. Trzeba też pamiętać, że głos nazywany jest „pomostem łączącym wewnętrzny i zewnętrzny świat każdego z nas”, ponieważ łączy to, co racjonalne i to, co pozostaje w sferze przeczuć. Z tego względu uczestnikami warsztatów głosu są zarówno osoby potrzebujące technicznych umiejętności, jak i ludzie poszukujący zrozumienia siebie, swojego miejsca w świecie, własnej tożsamości. Są oni z pewnością również aktywnymi poszukiwaczami w świecie kultury i sztuki, których podmiotem zainteresowań jest właśnie człowiek i percepcja człowieczeństwa.

W trakcie warsztatów zazwyczaj sporo czasu przeznaczają się na wypracowanie umiejętności relaksacji, pomagającej w likwidowaniu niepotrzebnych napięć w ciele. Jest to niezbędny warunek efektywnej pracy. Wskazuje się prawidłowy tor oddechowy i ćwiczenia wspomagające naturalny oddech. Jest

to etap intensywnej pracy fizycznej. Kolejnym krokiem jest włączanie dźwięku, a później osadzanie na nim słowa. Nie są to zadania łatwe, ponieważ ich efektywność uzależniona jest od emocjonalnej i intelektualnej gotowości ćwiczących na wprowadzanie zmian w sposobach dotychczasowego funkcjonowania, do których się przyzwyczaili i przyjęli za najlepsze dla siebie. Wewnętrzna dyspozycja do pracy głosem, a więc swoista otwartość i akceptacja zarówno siebie, jak i swego środowiska, rodzi się na etapie pracy nad oddechem i dźwiękiem, a ugruntowuje i uzewnętrznia właśnie w słowie. Z tego względu materiały do ćwiczeń powinny być bardzo starannie dobierane tak by były wartościowe zarówno w aspekcie kształcenia konkretnych umiejętności, jak i artystycznie, stanowiąc piękną formę napelnioną treścią – myślą. Odpowiedni materiał, wykorzystany w trakcie ćwiczeń, nie tylko wspiera ćwiczącego w jego dążeniu do uzyskania oczekiwanego efektu, ale może ten efekt wręcz wywołać, właśnie poprzez planowe uruchamianie odpowiednich emocji. Najczęściej są to wiersze i piosenki, ponieważ posiadają ściśle określoną formę: wewnętrzny rytm, rymy, specyficzny i wyselekcjonowany dobór słów oraz zamkniętą określoną tematykę, co wspiera różnorodne kreatywne działania na tekście i jest dobrą do nich inspiracją. Ten właśnie etap pracy nad głosem najsilniej implikuje potrzebę zagłębienia się w kulturę, nie jak w odrębną sferę życia, lecz jak w integralną część każdego praktycznego działania. W ten sposób warsztaty poświęcone rozwojowi głosu stają się bramą ku aktywnemu uczestnictwu w życiu kulturalnym, a praca nad głosem przestaje być czysto technicznym dążeniem, stając się częścią świata sztuki, jako próba zrozumienia i wyrażenia istoty relacji człowieka i natury, relacji poety i odbiorcy jego tekstu, a także wykonawcy w dialogu z własną fizyczno-emocjonalną konstrukcją.

| Literatura w kształceniu głosu i dykcji

Pracując z wykorzystaniem tekstów kultury, nawet traktując je jako pretekst do czysto technicznych ćwiczeń, a może właśnie dlatego, nie sposób nie zauważać ich przemyślanych rytmów, doboru słów, ich cielesności, a nade wszystko myśli, która spaja słowa, pozwala im wybrzmieć. Przeglądając

podręczniki do emisji głosu, i dykcji możemy mieć pewność, iż znajdziemy w nich poezję uznanych autorów. Mieczysława Walczak-Deleżyńska (2001) proponuje zestaw ćwiczeń poprawiających wyrazistość mowy, opierając się na utworach takich autorów, jak: Lech Konopiński, Magdalena Samozwaniec, Jan Brzechwa, Włodzimierz Ścisłowski. U Bogumiły Toczyskiej w *Elementarnych ćwiczeniach dykcji* (1998) znajdziemy teksty autorstwa: Kazimierza Przerwy-Tetmajera, Juliana Tuwima, Juliusza Słowackiego, Wiaczesława Iwanowa, Leopolda Staffa, Albina Dziekońskiego, Hansa M. Enzensbergera, Stanisława Młodożeńca, Józefa Czechowicza, Anny Achmatowej, Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej. Nazwiska te jeszcze 20-30 lat temu były powszechnie znane, dziś z wolna część z nich popada w zapomnienie, a przecież jak współcześnie brzmi np. wiersz Leopolda Staffa *Dzień Duszy*:

„Krwawa matka pożogi, Ogniocha,
Rudą żagwią zażęła swe włosy,
Że gorzały trzaskając jak kłosa,
Gdy łan w skwarze prażącym usycha”.
(Toczyska 1998: 120)

Jest to fragment z pewnością będący wyzwaniem dla sprawności aparatu mowy, jednocześnie niezwykle plastyczny, nabrzmiały emocją, osobistym odbiorem zjawisk przyrody. Świadomie wykorzystane ostre brzmieniowo słowa i głoski nadają tekstowi drapieżność, wywołują niepokój. Rzadko już dziś przyroda, w tak oryginalnym ujęciu i w tak nośny sposób, staje się katalizatorem ludzkich uczuć. Krystyna Maria Forycka pisze:

„Czy słyszycie kosa
Rozchyła dziobek
Bursztynowy dzwonek
Od złotych gwizdów
Park roztopia się w krople
Ćwierkliwie w słońcu
Aż się zanosi
Migotem dźwięków”.
(Toczyska 1998: 164)

W wierszu Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej czytamy:

„Zardzewiałe róże jesieni
Patrzą w przestrzeń białą od deszczu
Deszcz niebo przyszywa do ziemi
Tysiącem ściegów i dreszczów (...).”
(Toczyska 1998: 164)

Przytoczone utwory, trudne w artykulacji, zachwycają wrażliwością na słowo w jego brzmieniowej i znaczeniowej warstwie. Inspirują. Ryszard Gubrynowicz, pisząc o możliwościach komunikacji w utrudnionych warunkach, zwraca uwagę, iż mowa jest bardzo specyficznym typem dźwięków tworzonych i odbieranych przez człowieka. „Usłyszenie ich nie jest jednoznaczne ze zrozumieniem niesionej informacji. Dotyczy to zwłaszcza warunków pracy w szkole, gdzie poziom sygnałów zakłócających odbiór informacji bywa niekiedy bardzo wysoki. (...) Warto zwrócić uwagę, że przy mówieniu w hałaśliwym otoczeniu jest łatwiej zwiększyć głośność wymawianych samogłosek niż spółgłosek; a te w znacznie większym stopniu decydują o zrozumieniu przez słuchającego treści. (...) Kiedy mówi się w hałasie, należy szczególnie zwracać uwagę na staranną wymowę spółgłosek, jeśli chce się być zrozumianym. Wymaga to na ogół zmniejszenia tempa mowy” (Gubrynowicz 2006: 23). Są to wskazówki odnoszące się wprost do umiejętności, jakich nabywa się w trakcie zajęć z emisji głosu: „otwierania” samogłosek, wyrazistej artykulacji, sprawności aparatu mowy, a tego typu ćwiczenia realizują się choćby podczas pracy polegającej na różnorodnym wygłaszaniu fragmentów wybranego tekstu. Dopuszcza się wówczas nawet wprowadzanie zmian w utworach tak, by były bliższe emocjom wypowiadających je osób. Zmiany te rodzą czasami dyskusje dotyczące ich celowości, przeradzające się w głębokie, prowadzone przez samych uczestników zajęć, analizy znaczeniowe tekstów. Większość praktyków wymaga także, by ich uczniowie szerzej poznawali autorów, nad których tekstami pracują. W ten właśnie niewymuszony sposób, warsztaty dykcji i emisji głosu przekształcają się nierzadko w warsztaty literacko-poetyckie, gdzie słucha się różnorodnych wykonanych utworów, tworzy własne, poznaje wartość i naturalne piękno słowa.

Na zajęciach, które sama prowadzę ze studentami, jednym z ćwiczeń jest wygłoszenie z pamięci krótkiego, dowolnie wybranego tekstu lub jego fragmentu. Uczestnicy sami wybierają ów tekst. Nie stawia się im żadnych odgórných wymogów co do przestrzeni poszukiwań. Z roku na rok obserwuję coraz uboższą ofertę, z której korzystają. Nurty poetyckie, poeci nieujęci w programach nauczania giną w mrokach nawet nie zapomnienia, ale niepoznania. Oni po prostu dla młodych ludzi nie istnieją. Gdy nagle, w ramach ćwiczeń sprawności aparatu mowy, wypowiedane są strofy sprzed 100 i więcej lat, które brzmią niebywale współcześnie, nabrzmiałe buntem, emocją, ciekawością świata – intensywne, dogłębne, otwierają się oczy współczesnych na moc zaklętą, zakodowaną w sztuce słowa. W trakcie warsztatów głosu z Olgą Sz wajgier – śpiewaczką, wykładownicą PWST w Krakowie, wykorzystuje się np. wiersz *Widzenie* Adama Mickiewicza:

„(...) Dźwięk mię uderzył – nagle moje ciało,
 Jak ów kwiat polny, otoczony puchem,
 Prysło, zerwane anioła podmuchem,
 I ziarno duszy nagie pozostało.
 I zdało mi się, że się nagle zbudził,
 Ze snu strasz nego, co mię długo trudił. (...)”

Utwór koresponduje treściowo z atmosferą zajęć, a jednocześnie stanowi dla wielu uczestników odkrycie nieznaney twarzy wieszczcy, pozwala na nowo docenić ponadczasowość jego myśli.

Obecność poezji w codziennym życiu człowieka, nawet jeśli dzieje się to za przyczyną czysto technicznych potrzeb, jest nieocenionym bonusem, bogactwem, z którego może on czerpać, budując własny, nieograniczony, wewnętrzny świat.

Trenerzy emisji głosu także najczęściej są twórcami: muzykami, aktorami, którzy w pewnym momencie życia podjęli decyzję, że chcą się dzielić swym doświadczeniem z innymi i zarażać ich swymi pasjami. Na własnym twórczym życiu testują efektywność proponowanych metod. Jeśli w ramach ćwiczeń ktoś wykonuje pieśni ludowe, arie operowe, recytuje poezję, stają się mu one bliższe, bardziej zrozumiałe, napełnione nowym osobistym

znaczeniem. Pojedyncze kroki czynione na zajęciach bywają często początkiem własnych poszukiwań, prowokują do pogłębiania wiedzy, dalszego doświadczenia. Następuje proces uwewnętrzniania wybranego obszaru kultury i przetwarzania go w nową jakość, a działanie takie jest niczym innym, jak aktywnym uczestnictwem w życiu kulturalnym.

| Muzyka ludowa a kształceniu głosu

Efektom osobistej pasji są warsztaty głosu Swietłany Butskiej². Od wielu lat łączy ona pracę w Rosji i w Polsce, przeszczepiając na polski grunt specyfikę rosyjskich, ukraińskich czy białoruskich pieśni ludowych. W trakcie jej zajęć uczestnicy, najczęściej w otwartej przestrzeni, uczą się głębokiego oddechu, uwalniania dźwięku i właśnie wykonywania wielogłosowych pieśni tradycyjnych.

Jeszcze podczas studiów, w trakcie etnograficznych wypraw, Butska zetknęła się z tradycją białego śpiewu, który w wykonaniu rdzennych mieszkańców rosyjskich wiosek, płynął swobodnym dźwiękiem w sposób, jakiego ona sama nie potrafiła powtórzyć, mimo gruntownego wykształcenia muzycznego i wokalnego. W wywiadzie, jaki z nią przeprowadziłam³, wróciła wspomnieniem do chwili przełomu, gdy zrozumiała, a raczej poczuła, w jaki sposób odnaleźć ten inny, otwarty głos. Ta chwila wbudowała się w jej strukturę jako odczucie piękna i pełni, które jest z nią do tej pory.

W trakcie zajęć w Polsce doliterowo, kierując się brzmieniem słów, zapisuje się rosyjskie, ukraińskie czy białoruskie teksty pieśni i przyśpiewek. Zwrotka, refren, powtarzające się frazy muzyczne. Z wolna pieśń ugrun-

² Muzykolog, absolwentka Konserwatorium Moskiewskiego. Zajmuje się zbieraniem oraz rekonstrukcją tradycyjnych pieśni ludowych dla zespołów muzyki cerkiewnej, m.in. „Drewnierusskij Raspiew”, „Sirin”. Członek scholi Teatru Wę-gajty.

³ Wywiad przeprowadzony przez autorkę artykułu 12 lipca 2019 roku w Mielniku nad Bugiem, podczas warsztatów śpiewu białego.

towuje się w uszach i w głowach śpiewających. Do tych pieśni nie ma nut. Każdemu wolno, szczególnie solowe partie, trochę po swojemu wykonywać. Ta wspólnota w śpiewie, ta powtarzalność, ma w sobie coś mantrycznego, coś poza czasem, coś, co można nazwać stanem medytacji Ziemi, bo głos ten powinien czuć przyrodę, rośliny, kamienie i twardy grunt. Ten śpiew osadza w odczuciu cielesności i duchowości jednocześnie, będąc drogą dla własnego, indywidualnego poszukiwania. W Biblii wypowiedziane słowa związane są zwykle z wielką mocą, są darem Bożym, który może być zgodnie z wolną wolą człowieka wykorzystany również dla złych celów. „Domena działań językowych przekłada się na ważne kategorie moralne” (Ożóg 2015: 16). Dobrze jest więc kształtować słowo w pozytywnych, głębokich kontekstach, które niosą w sobie potencjał dla rozwoju wewnętrznego człowieka.

Głos jest zbudowany z naszej fizyczności i odczuć. Trzeba go poznać i oswoić, jak dzikie zwierzę, by chciał nam służyć w poczuciu szczęścia, nie zaś wytresować jak w cyrku. Choć tresura bywa skuteczna, to jest rodzajem zniewolenia, z którego prędzej czy później głos będzie chciał się wyzwolić. Może wówczas po prostu odmówić współpracy.

Same teksty ludowych utworów zawierają w sobie mnóstwo przekazów kulturowych, symboliki. Są proste: o zakochanej dziewczynie, o łabędziu, którego orzeł upolował, o smutku, o picciu... różne. Na pozór proste, jasne strofki, a jednak pełne głębszych znaczeń. W symbolice rosyjskiej kalina to krzew smutku i tęsknot. Tradycyjnie nie sadi się kaliny we własnym ogrodzie, ale bohaterka jednej z pieśni – zakochana, zdradzona dziewczyna, wycina korzeń kaliny i sadi w ogrodzie ojca. Pod jego czujnym wzrokiem kalina będzie rosła, ale tylko na tyle, o ile pozwoli jej ojciec. Rozpacz nie zawładnie więc dziewczyną mającą silnego opiekuna. W pieśniach tych zakłęty jest porządek świata, w który ludzie wierzyli, mimo że czasem bywał bezwzględny. Pozwalał jednak zachować poczucie stabilności i logiki życia. Utrwalono w nich zwyczaje danych społeczności, relacje międzyludzkie kulturowo ugruntowane i wpisane w układy rodzinne. Teksty te przypominają prace Nikifora. Są jak małe, kolorowe obrazki. Nic osobistego, a jednocześnie bardzo osobiste.

Piękny kulturowy i historyczny przekaz, podejmujący zawsze aktualny dylemat ceny wolności, zawiera tekst weselnej pieśni *Po wsiem doskam*⁴ – utwór tradycyjnie wykonywany grupowo, przez zamężne, dojrzałe kobiety, które doświadczyły już życia. Śpiewają o tym, że dziewczyna tańczyła na wszystkich deskach wielkiego parkietu, ale jedną deskę uszkodziła, tę jedną, po której chodził teść – „swiokar”. Teść jest zły, oskarża ją i krzyczy, chce ukarać. Dziewczyna prosi, by dał jej jeszcze wolność przez trzy lata. Po tym czasie podda się jego woli, pozwalając się bić i upokarzać. Pieśń to opowieść o losie kobiety wychowywanej w tradycji rosyjskiej wsi (pieśń pochodzi z Riazania). Poszczególne wersy śpiewa się wielokrotnie, melodia jest bardzo rytmiczna, taneczna, zapętlaająca się wraz z tekstem. Śpiewanie jej w wielogłosie daje poczucie przynależności do grupy i harmonii. Jednocześnie prowadzenie jednego głosu indywidualizuje wykonawcę, dając mu możliwość improwizacji.

„Pa wsiem doskam”⁵ 2×
 Pa wsiem doskam ja chadiła 2×
 Ja chadiła 2×
 Ja chadiła ja guliała 2×
 Jadnu dosku 2×
 Jadnu dosku spakiedała 2×
 Pa katoraj 2×
 Pa katoraj swiokar chodit 2×
 Swiokar chodit 2×
 Swiokar chodit żurit branit 2×
 A ja żurby 2×
 A ja żurby nie bajusia 2×
 Nie bajusia 2×
 Nie bajusia bieriagusia 2×
 Guliat` pajdu 2×

⁴ Tytuły są zawsze tekstem pierwszej linijki tekstu. Pozwalam sobie na polskie znaki literowe i brzmieniowe zapisy pieśni, gdyż jest to stała i sprawdzająca się praktyka na warsztatach wykorzystujących teksty z krajów wschodnich.

⁵ Tekst poznany na warsztatach białego śpiewu prowadzonych przez Swietlanę Butską, zaczerpnięty z notatnika autora.

Guliat` pajdu nie spraszusia 2×
 Dajtia woliu 2×
 Dajtia woliu na tri goda 2×
 Na czetwiortyj 2×
 Na czetwiortyj na gadoczek
 Biejtia mienia 2×
 Biejtia mienia kałatitia 2×
 kałatitia cziem chatitia 2×
 Biejtia skałam 2×
 Biejtia skałam pa sustawam 2×
 Palianisiem 2×
 Palianisiem pa plecisiem” 2×.

Pojawiające się w pieśniach opisy przyrody, zwierząt, roślin są metaforą ludzkiego losu. Pieśni są śpiewane zespołowo, by bardzo szybko, jeszcze w trakcie przyswajania melodii, stać się fragmentami – przyśpiewkami, wykonywanymi indywidualnie. Sam akt wydobywania z siebie solowego głosu ma magiczną moc uwalniającą od wewnętrznych napięć. Są to solówki, wciąż jednak będące częścią wspólnej całości. Grupa czeka, by powtórzyć to, co po kolei zaśpiewał każdy z osobna. Słyszymy własny głos i wiemy, że inni też go słyszą. Jest to czysty głos, bez wsparcia współbrzmiejącego instrumentu. Pomijam w tych rozważaniach temat przełamywania stresu i własnych ograniczeń, związanych z solowym wystąpieniem, które przekłada się na późniejsze swobodniejsze funkcjonowanie we własnej grupie społecznej. Poprzez częste powtarzanie, w ramach ćwiczeń różnorodnych utworów, te uwewnętrzniają się w człowieku, stając się perspektywą postrzegania i kształtowania wewnętrznych światów i otoczenia. W ten sposób wypracowuje się postawy zanurzone w kulturze, a nierzadko kulturotwórcze. Natomiast możliwość samodzielnego prowadzenia fragmentu pieśni daje zarówno poczucie sprawczości i siły, jak i uwewnętrznia emocje temu towarzyszące. Taki proces każe traktować utwór, jako cząstkę nas samych, którą będziemy mogli przekazać komuś od siebie, już w innym miejscu i czasie. Następuje więc proces transmisji kulturowej. Jest to zjawisko tym cenniejsze, iż w ramach zajęć skupionych na kształceniu głosu, nie się wymaga wierności jednej estetyce, czy jednemu rodzajowi

sztuki. Można pracować na różnych gatunkach literackich, tworzyć własne utwory. Tu czerpie się z różnorodności, co pozwala utrzymywać stan aktywności, otwartości i tworzyć nowe jakości. W ten sposób uczestnicy warsztatów wprowadzani są w kulturotwórczy nurt nowych odczytań istniejącej od wieków spuścizny. Są to działania zespołowe, budzące potrzebę tworzenia wspólnego języka umożliwiającego lepsze porozumienie, co najowocniej realizuje się podczas zadań, które sprawiają przyjemność. Trafnie opisał atmosferę tego typu pracy Witold Kozłowski, współtwórca warsztatów białego śpiewu. „Kiedy śpiewam pieśń białym głosem, czuję dźwięk fizycznie w ciele. To są wibracje, które czuję w kościach, plecach, uszach, nosie i czaszce. Jeśli znajdzie się kogoś, kto podobnych rzeczy szuka w śpiewie, to można spotkać się, (...) działanie pieśni można poczuć dopiero wtedy, kiedy samemu zacznie się je śpiewać” (Kozłowski).

Taki właśnie charakter mają ćwiczenia emisji głosu, gdzie przy wsparciu grupy osiąga się najpełniejsze efekty osobiste.

| Wnioski końcowe

Od około 15 lat podejście do kształcenia głosu przeżywa sporą rewolucję, która poprzez niszowe warsztaty, wkradła się z dużą siłą także do szkół muzycznych i teatralnych. W latach siedemdziesiątych XX wieku rozdzielono dotąd ćwiczone łącznie dykcję i emisję głosu. Doprowadziło to do wykształcenia bardzo technicznego sposobu nauczania tych przedmiotów, co katastrofalnie odbiło się przede wszystkim na pracy nad emisją głosu. Hołdowano często siłowemu sposobom traktowania organizmu ludzkiego, nastawionym na szybkie uzyskiwanie zadowalających efektów: oczekiwanej określonej barwy, mocy i wysokości dźwięku. Jednak dziś coraz powszechniejsze jest zrozumienie, że głos jest odzwierciedleniem naszej kondycji psychofizycznej, a praca nad nim to praca nad całym człowiekiem. Dobra dykcja nie istnieje bez dobrej emisji głosu (choć odwrotnie już tak), a sztuczne ich rozdzielanie nie przyniosło dobrych rezultatów. „Człowiek istnieje w języku i przez język się staje w pełni człowiekiem. (...) Podmiot mówiący, człowiek, kształtuje siebie, tworzy

ludzką kulturę, zmienia świat i wspólnoty także przez język” (Ożóg 2015: 14). Spuścizna literacka i muzyczna, odkryta w trakcie ćwiczeń na nowo, ubrana w nowe, osobiste emocje i odczucia, to wspaniała przynęta i zachęta do pracy nad kształtowaniem siebie poprzez kulturę, rozumianą jako zapis ludzkich doświadczeń i myśli.

Kultura nie może być osobnym światem. Szczególnie młodzi ludzie powinni poczuć, że mogą z niej czerpać i tworzyć ją, a nie tylko dostosowywać się do ustalonych wymogów ocen i wartości. Użytkując sztukę w ramach zajęć z emisji głosu, traktując ją jako narzędzie dla własnych poszukiwań, poznajemy ją dogłębnie. W swoją codzienność wnosimy rozumienie, pamięć o niej i jej twórcach, co pozwala na swobodniejsze poruszanie się w kręgach słowa, twórczości literackiej, poetyckiej, a więc śmielsze i bardziej świadome uczestnictwo w życiu kulturalnym, wrastanie w kulturę i jej tworzenie. To wydaje się największą wartością procesu zapoczątkowywanego w trakcie warsztatów emisji głosu z definicji skupionych na człowieku, pojmowanym jako odrębna, oryginalna i niepowtarzalna jednostka, i cud stworzenia.

Z racji coraz większego zapotrzebowania na tego typu zajęcia, należy jak najczęściej uzmysławiać zarówno teoretykom, jak i praktykom tej dziedziny, że jest to równocześnie potencjalna okazja do włączania ich uczestników w nurt szeroko pojmowanego życia kulturalnego.

| BIBLIOGRAFIA

1. Gorbunova L., (2019), *Konstruktywizm w kształceniu dorosłych*, [w:] J. Moroz, O. Szwabowski, J. Świrko, *Edukacyjne konteksty konstruktywizmu*, Gdańsk, Wydawnictwo Naukowe Katedra.
2. Gubrynowicz R., (2006), *Akustyczne podstawy emisji głosu w warunkach szkolnych*, [w:] M. Przybysz Piwko, *Emisja głosu nauczyciela*, Warszawa, Centralny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli.
3. Kawada J., (2004), *Głos – studium etnolingwistyki porównawczej*, Kraków, Wydawnictwo Universitas.
4. Kozłowski W., *Emisja głosu*, <http://ovo.art.pl/emisja-glosu/>, [dostęp: 31 listopada 2019].

5. Mikuta M., (1961), *Kultura żywego słowa*, Warszawa, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych.
6. Misztal B., (2014), *Gimnastyka języka, czyli rola łamańców językowych oraz innych ćwiczeń artykulacyjnych na zajęciach teatralnych*, [w:] A. Myszka, *GŁOS – JĘZYK – KOMUNIKACJA*, Rzeszów, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
7. Ożóg K., (2015), *Język jako wartość*, [w:] A. Myszka, E. Ordonowicz-Kida, *GŁOS – JĘZYK – KOMUNIKACJA*, t. 2, Rzeszów, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
8. Skorek E.M., (2008), *100 tekstów do ćwiczeń logopedycznych*, Gdańsk, Wydawnictwo Harmonia.
9. Toczyska B., (1998), *Elementarne ćwiczenia dykcji*, Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe.
10. Toczyska B., (2006), *Łamańce z dedykacją, czyli makaka ma Kama*, Gdańsk, Wydawnictwo Podkowa.
11. Walczak-Deleżyńska M., (2001), „*Aby język giętki...*”. *Wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J. Tennera do B. Toczyskiej*, Wrocław, Wydawnictwo PWST im. L. Solskiego w Krakowie, Wydziały Zamiejscowe we Wrocławiu.
12. Wieczorkiewicz B., (1980), *Sztuka mówienia*, Warszawa, Wydawnictwa Radia i Telewizji.