

## CONCEPTUL *RELAXARE* ÎN METODOLOGIA PREDĂRII CÂNTULUI VOCAL

**Tatiana ȚURCAN**, studentă,  
Facultatea de Științe ale educației, Psihologie și Arte,  
Universitatea de Stat „Alecu Russo” din Bălți  
Conducător științific: **Lilia GRANETKAIA**, dr., conf. univ.

**Abstract:** *The concept of „relaxation” in the modern era is a current one becoming important in vocal art as well. The article addresses the issue of relaxation during vocal interpretation and proposes some methods, procedures and exercises that directly contribute to relaxation, relaxation during vocal interpretation.*

**Keywords:** *musical art, vocal singing, vocal student, singing teacher, concept of relaxation, methods, relaxation procedure.*

Relaxarea este o modalitate psihofiziologică de depășire a crizei de adaptare proprie a omului civilizației moderne. Noțiunea de relaxare vine de la cuvântul latin *relaxation*, ceea ce înseamnă destindere, ușurare, liniștire. Ritmul accelerat al existenței, excitațiile somatice (care țin de corp) și afective (care țin de sentimente), cărora le suntem supuși, ne mențin într-o stare permanentă, mai mult sau mai puțin sesizabilă, de crispare, de încordare, care se află fie la obârșia unei senzații supărătoare de disconfort somatic sau spiritual, fie că așterne patul la nenumărate boli. Important este a ști că orice stare tensionată, orice efort mental se materializează pe planul sensibilității somatice (corporale) printr-o senzație de tensiune musculară, care, la rândul ei, va întreține tensiunea psihică inițială sau poate genera o nouă stare de crispare.

În secolul al XX-lea și XXI-lea s-au succedat într-un ritm extrem de trepidant cele mai importante schimbări ale civilizației noastre, civilizație „digitalizată”. Nici când în decursul istoriei nu s-au produs atâtea schimbări radicale ale vieții sociale și culturale. Nici când viteza de munca nu a fost atât de alertă, debordantă. Generațiile secolului al XX-lea și al XXI-lea au cunoscut majoritatea produselor in-

ventarului tehnic al civilizației noastre. Toate acestea sunt adevărate mutații în planul psihicului uman. Asupra omului acționează mediul natural și mediul creat de el artificial. Se înregistrează, astfel, anumite dificultăți pe această linie. Același organism, deși dispune practic de infinite posibilități de adaptare, nu a avut încă posibilitatea de valorificare, din cauza ritmului prea alert. Această adaptare a organismului la condițiile variate și impetuoase cade în sarcina sistemului nervos.

Iată-ne ajunși la necesitatea găsirii unor mijloace, procedee de a face față adaptării. Una dintre acestea **fiind relaxarea**. Prin ea se urmărește realizarea unui repaus psihofizic cât mai profund, a contractării musculare și psihice.

Relaxarea în cântul vocal este de neconceput fără o relaxare spirituală. Adică, toate problemele tehnice, muzicale, interpretative ale artei cântului, care întră în preocupările tânărului vocalist, trebuie realizate pe fondul unei relaxări totale.

Profesorul cu experiență va crea în permanență, cu mult tact și răbdare, o atmosferă de lucru calmă, destinsă, activă, eliminând stările de tensiune din timpul orelor de curs. Relaxarea reprezintă nu numai o gimnastică cu caracter inedit, ci și una absolut indispensabilă omului modern. Ea este nu numai foarte necesară, ci și foarte accesibilă, foarte posibilă. Grație relaxării, exercițiilor de relaxare, tensiunile emoționale scad. Urmează o stare de confort fiziologic, semnalizată foarte ușor de toți acei care practică relaxarea. Orice activitate fizică sau intelectuală care nu este în armonie cu propriile noastre ritmuri vitale, precum și cu ritmurile proprii ale naturii, reprezintă o adevărată „dislocație”, fiind una dintre cele mai grave asupra organismului.

În cele ce urmează ne vom ocupa de problema destinderii musculare. Încordarea musculară împiedică munca interioară, cu atât mai mult trăirea.

Înainte și în timpul interpretării unei piese muzicale, în afară de pregătirea minuțioasă a sensurilor cuvintelor și a muzicii, este necesar să ne statornicim stările afective și funcționarea normală a sistemului muscular, să înlăturăm orice încordare a mușchilor. Acest lucru se poate realiza prin exerciții de *concentrare și atenție*, cum sublinia K. S. Stanislawski [1, p. 199]. Cu 10-15 minute înainte de a intra în scenă pentru interpretarea unei piese muzicale sau înainte de a dirija un concert, înainte de a ține un discurs sau o prelegere, ne vom concentra atenția spre un punct fix, pe care îl analizăm sub toate aspectele. Continuăm cu o repriză de 3-5 respirații profunde (în cazul cântăreților, respirațiile vor fi cele știute, costo-diafragmatice). *Respirațiile* vor fi însoțite de senzația de căscat cu buzele lipite, ridicând mult valul palatin, adică omușorul. Urmează o mică pauză, după care reluăm exercițiul de la capăt. Totul trebuie să dureze aproximativ 10 minute. Acest exercițiu trebuie transformat într-o obișnuință, într-o necesitate firească, pentru momentele de înalt avânt nervos și fizic. Trebuie să faci astfel să se nască-n tine un „observator” sau un „controlor”. Acest controlor te va însoți pe stradă, în viață, pe scenă, în public. Să nu apară nicăieri un surplus de încordare, crispare, convulsii musculare. Trebuie să duci o luptă permanentă și neobosită cu aceasta „la slăbiciune”.

*Un alt exercițiu:* se va sta culcat, întins pe spate și se va observa care mușchi ne sunt încordați și îi numim: „amândoi omoplații îmi sunt încordați” sau „mușchii feselor, gambelor îmi sunt încordați”. Se transmite comanda pentru relaxare. De obicei, comanda începe de la nivelul capului, apoi mâna, spre vârful degetelor de la picioare. [1, p. 200]

Repetăți acest exercițiu de 5-10 ori. O asemenea stare îi dă trupului cea mai buna odihnă. Trebuie să perseverăm în acest exercițiu până obținem liniștea de care avem nevoie. Să nu uităm ca mâinile sunt ochii trupului, iar inteligența, voința și sentimentul sunt motoarele noastre psihice.

*Vom expune câteva din cauzele generatoare de crispare, de inhibiție ce acționează asupra noastră.*

**Frica** este o stare în fața unor situații necunoscute, surprinzătoare, agresive, afective etc. și are acțiune distrugătoare asupra sistemului muscular și nervos. În cântul vocal, **frica** se instalează treptat în sufletul celor ce urmează să interpreteze în public. Cu cât se apropie momentul impactului, cu atât **frica** se dezvoltă, cuprinde toți centrii nervoși, sistemul muscular și chiar centrii cerebrali, de unde, altfel, pornește. Are efectul distrugător asupra întregului organism uman. Ritmul cardiac accelerează tot mai mult organele interne întră în panică, iar respirația, accelerându-se, devine tot mai superficială. Oxigenarea organismului este dereglată, cu toate că respirația este cu tot mai deasă, este insuficientă. Starea de **frica prelungită**, necontrolată poate avea urmări catastrofale asupra subiectului în cauză.

Pentru elevul care studiază canto și urmează să se prezinte la examen cu instrumentul său vocal, cu care trebuie să interpreteze piesele muzicale în fața unui public, fie el format numai dintr-o comisie de două, trei persoane, poate deveni o problemă complicată. Aceste stări pot fi înlăturate prin:

- aprofundare prin studii perseverente și stăpânirea problemelor ce țin de interpretarea pieselor muzicale (text, muzică, nuanțe, mișcare etc.);
- stabilirea cu precizie a tuturor ideilor ce se degaja din piesa muzicală interpretată, stilul etc.;
- rezolvarea problemelor tehnicii vocale necesare discursului muzical;
- pronunția corectă a cuvintelor;
- ținuta artistică corespunzătoare;
- pregătirea treptată a sistemului nervos și muscular, în vederea susținerii efortului necesar interpretării pieselor muzicale pentru examenul respectiv;
- odihnă și alimentație corespunzătoare.

Toate cele arătate mai sus constituie probleme esențiale ale muncii și vieții unui tânăr vocalist care studiază normal, organizat și perseverent.

**Stresul.** Alături de atâtea agenți poluanți cunoscuți, ce caracterizează civilizația noastră, zgomotul reprezintă o anexă permanentă și în continuă creștere. Din punct de vedere fiziologic, zgomotul intens și prelungit diminuează capacitatea generală a organismului de a răspunde prompt la stimulii care vin din afară. Își fac apariția senzația de neliniște, teamă, irascibilitate, astenie, lipsa puterii de concentrare, modificări ale caracterului etc.

**Suprasolicitarea nervoasă.** Prin forța împrejurărilor, suntem nevoiți să trăim într-un mediu stresant. Oamenii cheltuiesc o mare parte a energiei vitale din cauza suprasolicitării nervoase, exemplele le aveți la îndemână în fiecare moment. Relaxării îi revine menirea anihilării unei părți din rigorile acestui consum. După precizările unui sociolog, un american din patru utilizează medicamente psihotrope, droguri, pentru modificarea condiției psihice și mentale (sedative, calmante, somnifere,

tranchilizante.) Acest bombardament chimic, medicamentos pune organismul uman în diferite condiții de adaptare. Din cauza acestor realități oamenii și-au pus mai mult problema redescoperirii relaxării.

**Tonusul muscular.** Există strânse corelații funcționale între stres și tonusul muscular. Sistemul nervos exercită influențe sensibile asupra structurilor musculare, dar și mușchii la rândul lor influențează sistemul nervos.

Ceea ce se întâmplă însă cu mușchii, în urma ordinelor primite de la creier, se întâmplă practic cu toate organele care alcătuiesc ființa umana. Datorită relaxării scade tonusul general și se instalează starea de confort fiziologic, pe care o semnalizează toți cei care folosesc relaxarea.

**Metodele de relaxare** urmăresc punerea organismului în repaus. La această performanță se poate ajunge nu numai prin calea somnului, așa cum se întâmplă în mod normal, ci și pe calea autosugestiei, practică în starea de veghe, fapt ce caracterizează metoda de relaxare, care ne pune la dispoziție o stare de repaus mai eficace. [3, p. 211]

Recomandăm în continuare și alte metode de relaxare.

**Metoda de instalare a calmului în zona psihicului;** Punctul de plecare este mintal. Conștient, vom realiza exerciții de contracție și decontractie, urmărind, de exemplu, deconectarea mușchilor unui braț. Două elemente materializează eficiența deconexiunii obținută prin concentrare: senzația de greutate, senzația de căldură. Senzația de greutate și cea de căldură, care trebuie să caracterizeze antrenamentul, reprezintă autentice condiționări ale metodei de relaxare autogenă. Această deconectare musculară se manifestă printr-o senzație de greutate: „brațul meu este greu”, apoi: „mușchii mei se relaxează treptat, o simt în mod deslușit”. Ochiul intern urmărește în acest timp realizarea detenției musculare, din aproape în aproape, începând cu ceafa și terminând cu picioarele. „Brațul meu drept este cald”, „mă simt învăluit de o căldură binefăcătoare.” Acest antrenament autogen, recomandat de J. A. Schultz (1884-1942), se va face zilnic 10-20 de minute. [apud 3] Se recomandă înaintea unor examene vocaliștilor sau în alte situații pentru cei care se confruntă cu stări tensionate.

Se va obține:

- răirirea bătăilor inimii;
- reducerea ritmului respirației;
- instalarea unui calm digestiv.

La sfârșitul acestor exerciții, folosind forța autosugestiei, se va consolida forța morală și sănătatea fizică. „Mă simt bine”, „Sunt calm” și în cele din urmă veți fi.

*În concluzie, sugestia și autosugestia reprezintă mari rezerve producătoare de energie psihică, energie pe care o putem folosi benefic în multe direcții, relaxarea reprezentând doar una dintre ele.*

#### **Bibliografie:**

1. STANISLAVSKI, Konstantin. *Viața mea în artă*. București: Editura Cartea Rusă, 1958. 633 p.
2. IONESCU, George. *Unele probleme de metodică a predării cântului*. București: Editura Casa Centrala a Creației Populare, 1971.
3. PINGHIRIAC, Emil, PINGHIRIAC, Georgeta. *Arta cântului vocal*. București: Ed. Fundației România de Măne, 2016. 188 p. ISBN 978-973-163-936-9.