

SPIS TREŚCI

Zamiast wstępu	13
----------------	----

I. GŁOS LUDZKI I JEGO DZIAŁANIE

1. Akustyczne podstawy głosu	17
a) dźwięk jako zjawisko akustyczne	17
b) cechy dźwięku	20
c) propagacja dźwięku	23
d) zjawiska dźwiękowe wywoływane przez aparat głosowy	24
e) głos ludzki jako instrument muzyczny	25
2. Budowa i działanie narządu głosu	29
2.1. Krtąń – źródłem dźwięku	29
a) budowa krtani: ▶ chrząstki ▶ mięśnie ▶ struny głosowe ▶ jama krtani ▶ unerwienie	29
b) ruchy krtani	40
c) funkcje krtani	40
2.2. Układ oddechowy – generatorem dźwięku	41
a) narządy oddechowe	43
b) mechanika oddychania: ▶ przepona ▶ tłocznia brzuszna	46
c) typy oddychania	49

2.3. Rezonatory – amplifikatorami dźwięku	50
a) rezonatory dolne	52
b) rezonatory górne (nasady): ▶ krtań ▶ gardło ▶ jama ustna ▶ jama nosowa i zatoki przynosowe	52
c) barwa dźwięku	61

3. Teorie powstawania głosu	64
------------------------------------	----

4. Rodzaje głosu ludzkiego	69
-----------------------------------	----

4.1. Uwagi wstępne	69
--------------------	----

4.2. Ogólna systematyka głosów	72
--------------------------------	----

a) głosy żeńskie	73
------------------	----

b) głosy męskie	74
-----------------	----

c) kastraci	79
-------------	----

d) głosy dziecięce	81
--------------------	----

5. Patologia głosu	84
---------------------------	----

a) choroby głosu i ich etiologia	84
----------------------------------	----

b) badanie foniatryczne	90
-------------------------	----

6. Higiena głosu	93
-------------------------	----

a) środowisko zewnętrzne: ▶ wilgotność ▶ temperatura ▶ zanieczyszczenie powietrza	93
--	----

b) hałas	95
----------	----

c) kontrola medyczna	96
----------------------	----

II. PRAKTYCZNA METODA PRACY NAD GŁOSEM

1.	O potrzebie kształcenia głosu	97
2.	O metodzie uwag kilka	103
3.	Fonacja	114
a)	postawa	114
b)	zuchwa	117
c)	krtań	120
d)	język	125
e)	podniebienie miękkie	127
4.	Ćwiczenia fonacyjne	129
5.	Oddychanie	134
a)	wdech	135
b)	wydech	138
c)	podparcie oddechowe (<i>appoggio</i>)	139
d)	najczęstsze błędy w oddychaniu	144
6.	Ćwiczenia oddechowe	146
7.	Rezonans	152
a)	rodzaje rezonansu	153
b)	nosowanie	159
c)	rezonans a rejestry	160

8.	Ćwiczenia w celu uzyskania rezonansu i wyrównania rejestrów	165
9.	Artykulacja	171
a)	narządy artykulacyjne: ▶ język ▶ wargi ▶ podniebienie miękkie	172
b)	samogłoski i spółgłoski	175
10.	Ćwiczenia artykulacyjne	180
11.	Zasady poprawnej wymowy polskiej (wybór)	186
a)	wymowa samogłosek	188
b)	wymowa spółgłosek	189
c)	akcent	193
12.	Wybrane zagadnienia techniki wokalne	195
a)	uwagi wstępne	196
b)	skala głosu	198
c)	problem „góry”	198
d)	zaciski i napięcia krtani i gardła	199
e)	rejestry	200
f)	sposoby atakowania dźwięku	200
g)	rezonans i pozycja dźwięku	202
h)	wyobrażenia dźwiękowa	203
i)	<i>legato</i> „złotym środkiem” do osiągnięcia wokalnego celu	203
j)	oddech	204
k)	dynamika	205
l)	intonacja	206
m)	artykulacja	207
n)	barwa dźwięku	208

o) praca nad wyrównaniem samogłosek	208
p) dykcja w śpiewie	209
r) vibracja głosu	210
s) wokalne „kiksy”	211
t) markowanie	211
u) rodzaj głosu	212
w) falset	212
x) od jakiego wieku można uczyć się śpiewać?	213
y) jak ćwiczyć?	214
z) wygląd zewnętrzny śpiewaka	215
Zakończenie	217
Aneks – Ćwiczenia artykulacyjne i dykcyjne	219
Literatura	261