

# SPIS TREŚCI

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

## I. GŁOS LUDZKI I JEGO DZIAŁANIE

---

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Akustyczne podstawy głosu</b>                   | <b>17</b> |
| 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        |

---

|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>2. Budowa i działanie narządu głosu</b>                                             | <b>29</b> |
| 2.1. Krtani – źródłem dźwięku                                                          | 29        |
| a) budowa krtani: ▶ chrząstki ▶ mięśnie ▶ struny głosowe<br>▶ 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): ▶ krtąń ▶ gardło ▶ jama ustna<br>▶ jama nosowa i zatoki przynosowe | 52 |
| c) barwa dźwięku                                                                                 | 61 |
| <hr/>                                                                                            |    |
| 3. <b>Teorie powstawania głosu</b>                                                               | 64 |
| <hr/>                                                                                            |    |
| 4. <b>Rodzaje głosu ludzkiego</b>                                                                | 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 |
| <hr/>                                                                                            |    |
| 5. <b>Patologia głosu</b>                                                                        | 84 |
| a) choroby głosu i ich etiologia                                                                 | 84 |
| b) badanie foniatryczne                                                                          | 90 |
| <hr/>                                                                                            |    |
| 6. <b>Higiena głosu</b>                                                                          | 93 |
| a) środowisko zewnętrzne: ▶ wilgotność ▶ temperatura<br>▶ 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) żuchwa                                  | 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.  | <b>Ćwiczenia w celu uzyskania rezonansu i wyrównania rejestrów</b> | 165 |
| 9.  | <b>Artikulacja</b>                                                 | 171 |
|     | a) narządy artykulacyjne: ▶ język ▶ wargi ▶ podniebienie miękkie   | 172 |
|     | b) samogłoski i spółgłoski                                         | 175 |
| 10. | <b>Ćwiczenia artykulacyjne</b>                                     | 180 |
| 11. | <b>Zasady poprawnej wymowy polskiej (wybór)</b>                    | 186 |
|     | a) wymowa samogłosek                                               | 188 |
|     | b) wymowa spółgłosek                                               | 189 |
|     | c) akcent                                                          | 193 |
| 12. | <b>Wybrane zagadnienia techniki wokalne</b>                        | 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) wibracja 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 |

---

|                    |     |
|--------------------|-----|
| <b>Zakończenie</b> | 217 |
|--------------------|-----|

---

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| <b>Aneks – Ćwiczenia artykulacyjne i dykcyjne</b> | 219 |
|---------------------------------------------------|-----|

---

|                   |     |
|-------------------|-----|
| <b>Literatura</b> | 261 |
|-------------------|-----|