# Vokālais aparāts

**Katažina Dudareva**
**27.11.2024**

# Mutācijas periods jeb balss evolūcija

- Zēniem balss aparāts attīstās strauji un nevienmerīģi - 1,5x balsene palielinās
- Meitenēm balss aparāts attīstās lēni un pakāpeniski - 1/3x balsene palielinās
- Ilgst no mēneša līdz gadam
- Pirmā stadija - balsenes sakairinās, otrā stadija - aizsmakums, balssaišu nesaslēgšanās, koordinācijas, intonācijas un fonācijas problēmas.

# Aizsmakums

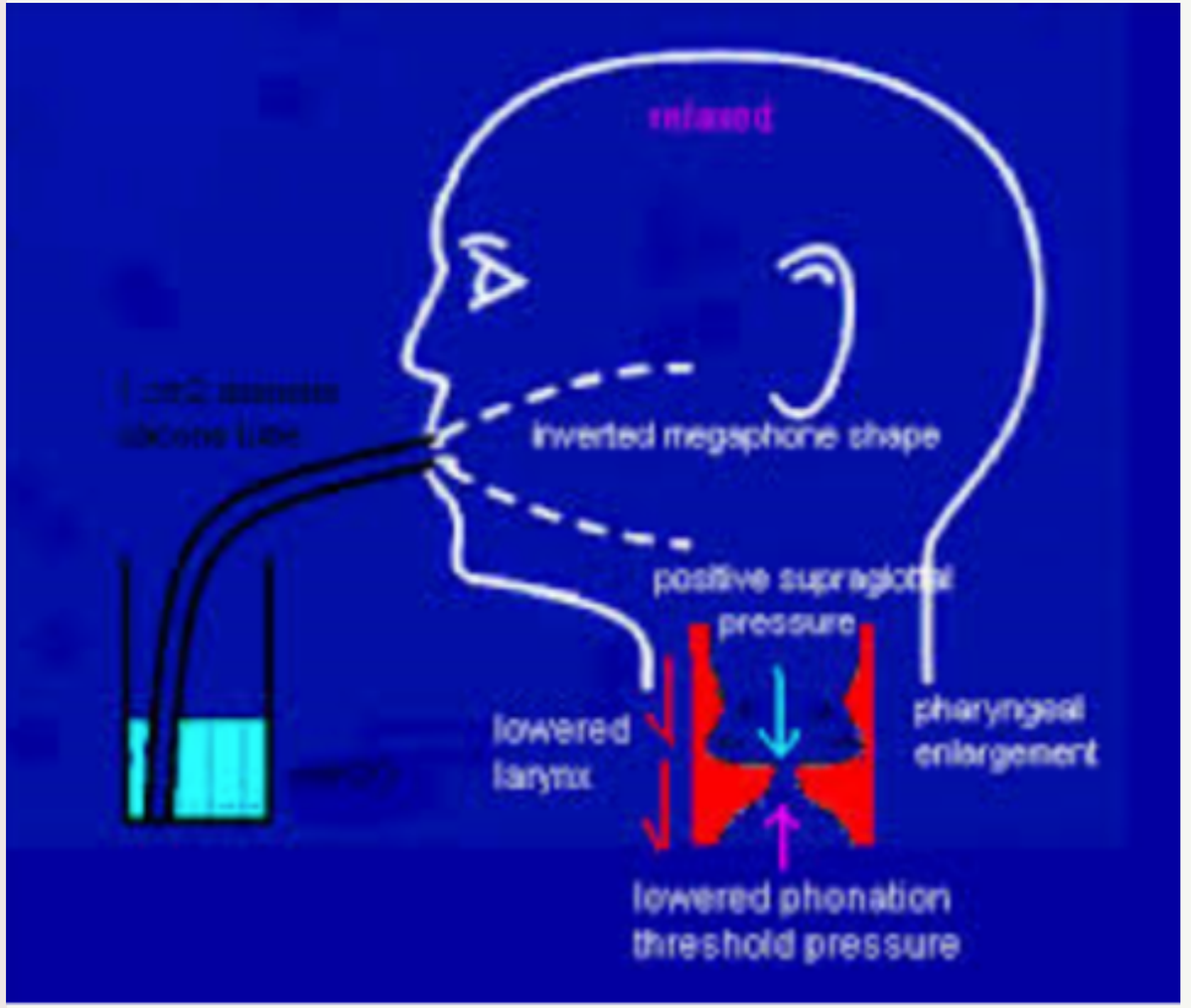
- Dziedāt vertikāli - vertikāla pozīcija
- Veidot skaņu priekšā - zemas skaņas tuvu mutei, augstās skaņas tālu un dziļi (elpa)
- Veidot skaņu kopā paceļot augslēju
- Strādāt ar pārgājskaņām
- Caur skolnieka runāšanas augstumu atrast īstu un naturālo tembru
- Meklēt dipazonā «zvaniņa» skaņu
- Skaidrot kā strādā diafragma - no sākuma diafragma, elpas aizturēšana un tad skaņa.

# Balssaišu saslēgšanās

- Izmantot skolnieka ērtākus iedziedāšanas vingrinājumus, melodijas, dziesmas kā balss iesildīšanas vingrinājumus.
- *LaxVox method* vai pūst pudelē gaur salmiņu ar 1/4 piepildītu ar ūdeni.
- Procedūra pie terapeita ar magnetiem - pieaugušākiem skolēniem/studentiem/dziedātājiem.

# *Lax Vox*
# *«Relax voice»*

- Balss terapijas tehnika
- Balss aparāta nostādīšana
- Balss aparāta higiēna
- Balsenes pareiza pozīcija
- Elpas darbība, koordinācija
- Balss tembra un reģistru izlīdzināšana
- Diapazona attīstība un paplašināšana
- Balsenes spriedzes samāzināšana
- Balss trakta paplašināšana
- Ilgāka dziedāšanas izturība
- Balss aparāta funkciju atvieglojums/relakse



# *Lax Vox*

- Savākta un vertikāla skaņa
- Iesildīšanas vingrinājumu paņēmiens
- Balss aparāta spriedzes noņemšana
- Noņem sāpes un diskomfortu sajūtas muskuļos
- Attīsta dziedāšanu uz elpas
- www.shop.laxvox.de
- https://youtu.be/znlsfvP6d2Y?si=kNsgDVVzEpYw5s1y



# Muskuļu sasprindzinājums

## Žoklis, kakls, pleci, mugura

Sasprindzinājums dažādās ķermeņa daļās var ietekmēt uz dziedāšanu un balss aparāta normālu darbību:

- Dziedāšanas brīvības problēmas
- Balsenes spriedze
- Elpošanas problēmas
- Izturības trūkums
- Intonatīvas neprecizitātes

# Žoklis

## Muskuļu sasprindzinājums

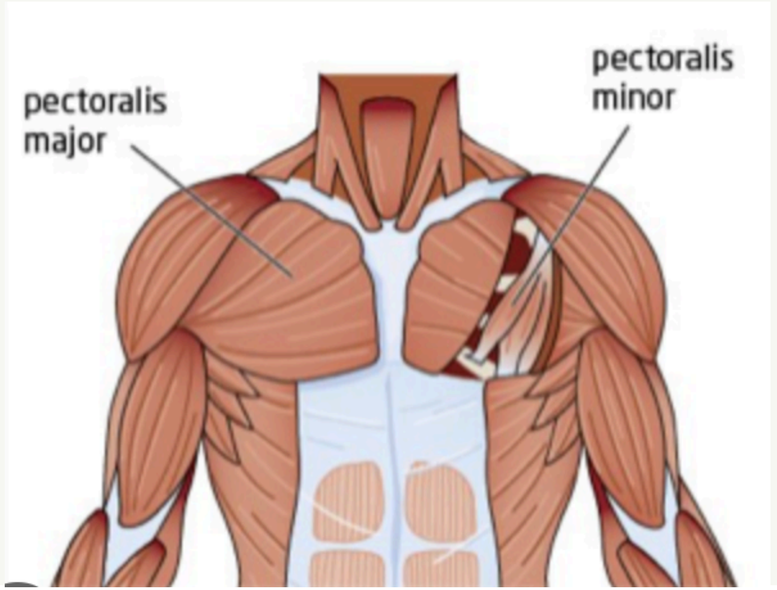
- Atvērt maksimāli muti un pabīdīt uz iekšu - līdz ar to iekšēji atveras balsene. Mēģiniet atvērt muti pēc iespējas plašāk un šajā brīdī atslābināt sejas muskuļus.
- Dziedot vingrinājums pakustināt žokli uz labo un kreiso pusi, ar nākamām reizēm var kustināt pa apli.
- Dziedāt ar kociņu vai zīmuli mutē.
- Strādāt ar žokļa saprindzinājuma vingrinājumiem kārtīgi un lēni.

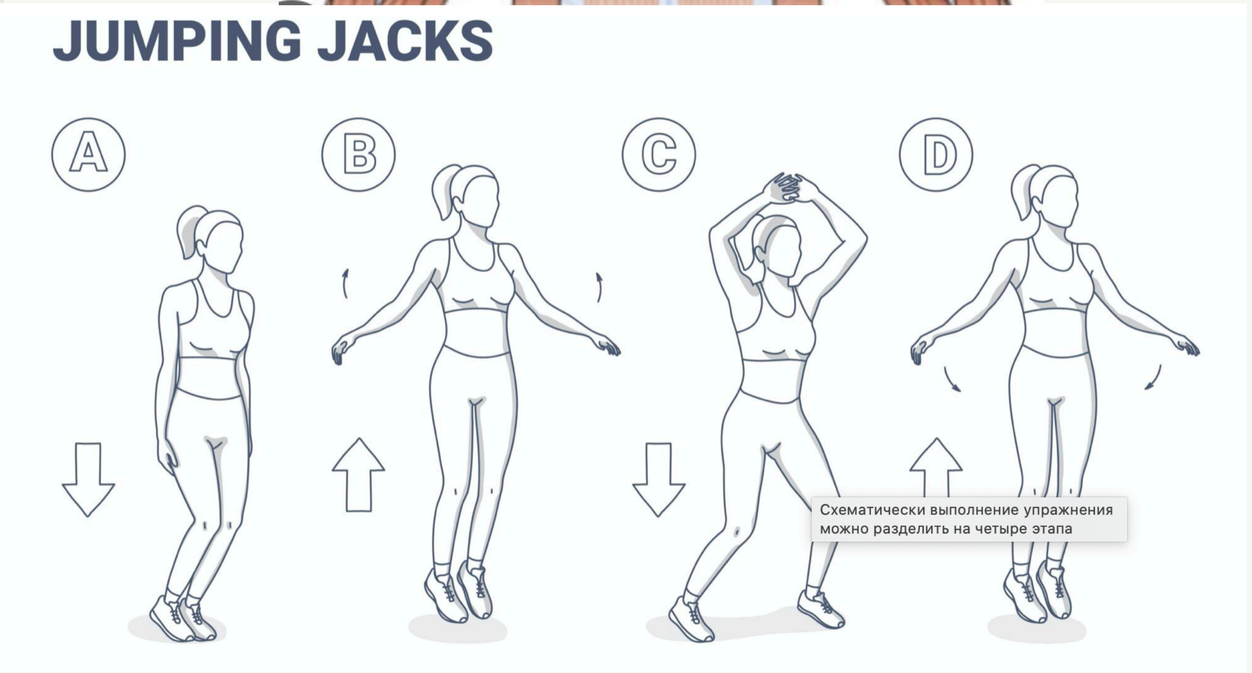


# Kakls&Pleci

## Muskuļu sasprindzinājums

- Ar apaļveida kustībām ar roku masēt krūškurvja priekšējās virsmas zonu.
- Pirms iedziedāšanās iesildīt kakla zonu - mēģiniet pagriezt galvu dažādos virzienos ar maigām un atvieglinātām kustībām, sataisīt lēkāšanas vingrinājums - *JUMPING JACKS*



# Psiholoģiskais stāvoklis

- **Skolniekam/studentam ir jāpieņem savs balss tembrs - nevienu nekopēt, neklausīties dažādus izpildītājus, nemklēt skaistuma dziedāšanas ideālus, nepievienot nenaturālu balss krāsu.**
- **Dziedāt brīvi un savā balss runāšanas stāvoklī.**
- **Pareizā elpošanas tehnikas apgūšana palīdz iemācīties kontrolēt skaļumu, skaidrību un intonāciju. Izmantojiet diafragmu kā atbalstu, pārnesot spriedzi no rīkles muskuļiem uz SAULES PINUMA ZONU.**
- **Dabisks veids, kā mazināt spriedzi ķermenī, ir žāvāties, tāpēc mēģiniet žāvāties biežāk. Līdz ar to notiek viegluma sajūta un spriedzes mazināšana balss saitēs.**

# Videomateriāli

1. https://www.youtube.com/watch?v=GfrU9DHImIk&list=PL9H_obDNwERcbsvV4GygZThZjvme9sAdJ
(Elpošanas vingrinājumi)
2. https://www.youtube.com/watch?v=o0mt4C1mxcU&list=PL9H_obDNwERcbsvV4GygZThZjvme9sAdJ&index=2
(Diafragmas darbība)
3. https://www.youtube.com/watch?v=owjFzIqV4u4
(Iesildīšanas vingrinājumi pirms dziedāšanas)
4. https://youtu.be/VQ3TJDE17Kg?si=YdwRPSkWBwjOqpVi
(Dziedāšana caur salmiņu)
5. https://youtu.be/YumK861DZTg?si=6HWklpJa3YspMiVc
(*Lax Vox* vingrinājumi augstām balsīm)

*"Tas ir briesmīgi – iet cauri dzīvei, domājot, ka tev ir klints tavā pusē, lai gan tā nav."*

*Marija Kallasa*