



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΣ**

---

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**«ΜΕΛΕΤΗ ΜΕΘΟΔΩΝ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ  
ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ  
ΠΝΕΥΣΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ»**

**ΝΙΚΟΛΕΤΑ ΜΕΣΗΜΕΡΗ**  
Αριθμός Μητρώου: 6/13

**ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ**  
Μόνικα Ανδριανοπούλου

Θεσσαλονίκη, Σεπτέμβριος 2018

# **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

❖ <b>Πρόλογος</b>	5
<b>❖ Κεφάλαιο Πρώτο: Ορισμός της αναπνοής</b>	
1.1 Αναπνοή	7
<i>-Γενικές πληροφορίες για την αναπνοή</i>	
1.2 Αναπνευστικό σύστημα	9
<i>-Περιγραφή οργάνων αναπνευστικού συστήματος (αεροφόροι/αναπνευστικές οδοί- πνεύμονες – διάφραγμα)</i>	
1.3 Περιγραφή διαδικασίας αναπνοής	12
<i>- Εισπνοή/ Εκπνοή</i>	
<b>❖ Κεφάλαιο Δεύτερο: Η χρήση και η σημασία της διαφραγματικής αναπνοής στην παραγωγή μουσικής</b>	
2.1 Τύποι αναπνοής	15
<i>-Θωρακική αναπνοή/ Κοιλιακή – διαφραγματική αναπνοή/ Μεικτή αναπνοή</i>	
2.2 Σημασία και ρόλος της σωστής αναπνοής	16
<i>- Πλεονεκτήματα κοιλιακής – διαφραγματικής αναπνοής</i>	
2.3 Σκελετός σωστής αναπνοής	19
<i>- Σημεία-κλειδιά</i>	
2.4 Κοινά λάθη εφαρμογής της αναπνοής	20
<i>-Κακή στάση σώματος/ Άγχος-Φόβος/ Λανθασμένες πρακτικές</i>	
<b>❖ Κεφάλαιο Τρίτο: Μέθοδοι εκμάθησης και εξάσκησης της διαφραγματικής αναπνοής</b>	
3.1 Συνειδητοποίηση διαφραγματικής αναπνοής	24
3.2 Χαλάρωση	25
3.3 Τεχνικές ασκήσεις	28
<i>-Νοητικές ασκήσεις/Σωματικές ασκήσεις</i>	

❖ **Κεφάλαιο Τέταρτο: Ερωτηματολόγιο/Προσωπικές εμπειρίες**

4.1 Ερωτηματολόγιο	47
- Παράθεση Ερωτηματολογίου	
4.2 Σύνοψη απαντήσεων	49
- Συνοπτική παράθεση απαντήσεων μαθητών	
4.3 Σύντομος σχολιασμός απαντήσεων	50

❖ **Κεφάλαιο Πέμπτο: Περίληψη και Συμπεράσματα**

5.1 Συμπεράσματα	52
- Σύνοψη	
- Θέματα για περαιτέρω διερεύνηση	53

<b>-Βιβλιογραφία</b>	<b>54</b>
----------------------	-----------

<b>-Παράρτημα</b>	<b>57</b>
-------------------	-----------

*«Δηλώνω υπευθύνως ότι, όλα τα στοιχεία σε αυτήν την εργασία τα απέκτησα, τα επεξεργάστηκα και τα παρουσιάζω σύμφωνα με τους κανόνες και τις αρχές της ακαδημαϊκής δεοντολογίας, καθώς και τους νόμους που διέπουν την έρευνα και την πνευματική ιδιοκτησία. Δηλώνω επίσης υπευθύνως ότι, όπως απαιτείται από αυτούς τους κανόνες, αναφέρομαι και παραπέμπω στις πηγές όλων των στοιχείων που χρησιμοποιώ και τα οποία δεν συνιστούν πρωτότυπη δημιουργία μου».*

Copyright © Νικολέτα Μεσημέρη 2018  
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

## **ΠΡΟΛΟΓΟΣ**

Η ενασχόληση με την μουσική είναι από τα μεγαλύτερα “δώρα” που μπορεί να κάνει ο άνθρωπος στον εαυτό του. Τα οφέλη είναι αμέτρητα, κυρίως νοητικής και συναισθηματικής εξέλιξης. Η προσωπική μου εμπειρία είναι ότι η διαδικασία εκμάθησης και ενασχόλησης με τη μουσική σε κάνει πιο ταπεινό. Παιδεύεσαι, μελετάς, δίνεις την ψυχή σου για την κατάκτηση κάθε στόχου που θέτεις και κάθε φορά δίνεις ότι καλύτερο μπορείς. Η ανταμοιβή είναι μικρή και σύντομη, αλλά παραμένει ιδιαίτερα ικανοποιητική μόλις αντιληφθείς το μέγεθος αυτού που δούλευες τόσο καιρό. Το αποτέλεσμα αυτό είναι μαγεία και σε ανυψώνει συναισθηματικά. Είναι ένα “ταξίδι” δύσκολο, αλλά στη συγκεκριμένη περίπτωση, όπως και σε πολλά πράγματα, ο προορισμός δεν έχει τόση σημασία. Το ίδιο, αυτό καθαυτό το “ταξίδι” είναι αξιοσημείωτο, και είναι ικανό να σου αλλάξει τη ζωή όπως την ξέρεις μέχρι σήμερα.

Παρόλα αυτά πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στο τί θα κουβαλήσεις μαζί σου καθώς ξεκινάς αυτό το “ταξίδι” γνώσης και μαγείας. Πρέπει να πάρεις μαζί σου εφόδια που θα σε βοηθήσουν και θα σε φέρνουν κάθε φορά ένα βήμα πιο κοντά στην επιτευξη του στόχου σου. Αυτές οι σκέψεις με ακολουθούσαν και με οδήγησαν στην επιλογή του συγκεκριμένου θέματος. Λόγω της δικής μου ενασχόλησης με πνευστό όργανο, και συγκεκριμένα το σαξόφωνο, καθώς και της ενασχόλησής μου με τη φωνή στα πλαίσια χορωδίας, με ενδιέφερε ιδιαίτερα να εξερευνήσω το πεδίο της αναπνοής και των πληροφοριών που είναι διαθέσιμες για εφαρμογή στην προσωπική μου μελέτη και ερμηνεία. Όπως σε πολλά επιστημονικά, αλλά ταυτόχρονα τεχνικά και καλλιτεχνικά ζητήματα, έτσι και σε αυτό υπάρχει σύγχυση πληροφοριών, παρερμηνείες, παρελθοντικές και οπισθοδρομικές πρακτικές. Ωστόσο, εάν δώσουμε την κατάλληλη σημασία, θα είμαστε σε θέση να διαχωρίσουμε και να ξεκαθαρίσουμε τα πράγματα στο μυαλό μας, να εφαρμόσουμε τις σωστές πρακτικές, που θα μας βοηθήσουν στη μελέτη και ερμηνεία μας, και αργότερα, να προσφέρουμε και εμείς, με τη σειρά μας την γνώση που έχουμε συλλέξει και σε άλλους, που βρέθηκαν στη δύσκολη θέση της αμφισβήτησης και της αναζήτησης, όπως άλλωστε και εμείς στην αρχή.

Αυτή η εργασία, λοιπόν, εξερευνά τις πηγές που υπάρχουν σχετικά με την αναπνοή και τη χρήση αυτής στη διαδικασία παραγωγής της μουσικής, όσον αφορά τα πνευστά όργανα. Σαφώς οι ίδιες αρχές αφορούν και τους τραγουδιστές. Άλλωστε και στους δύο αυτούς τομείς, το αρχικό και απαραίτητο στοιχείο, η παραγωγή της αναπνοής, είναι κοινό και προέρχεται από το σώμα του κάθε μουσικού.

Τα ερωτήματα που προσπάθησα να απαντήσω κατά της διάρκειας αυτής της εργασίας είναι τα παρακάτω: Τι είναι η αναπνοή; Τι είναι η διαφραγματική αναπνοή στην οποία εισαγόμαστε στο πλαίσιο της μουσικής εκμάθησης; Έχει διαφορά από την κανονική αναπνοή; Ποιά όργανα συμμετέχουν στην διαδικασία αυτή; Πως πετυχαίνεται η σωστή αναπνοή για τη μελέτη και ερμηνεία; Τι λάθη γίνονται συνήθως; Ποιά είναι τα πλεονεκτήματα της σωστής αναπνοής όσον αφορά τη μουσική μελέτη και ερμηνεία; Υπάρχουν σχετικές ασκήσεις για να βοηθήσουν στην κατανόηση και εξέλιξη της αναπνοής; Πόσο καιρό και πόση ώρα πρέπει να γίνεται εξάσκηση; Τι λένε άλλοι μουσικοί, πνευστοί ή τραγουδιστές, σχετικά με αυτό το θέμα;

Με αφορμή, λοιπόν, τα παραπάνω ερωτήματα, ξεκίνησε η αναζήτηση απαντήσεων, αρχικά για την ικανοποίηση του δικού μου ενδιαφέροντος, και έπειτα για την βοήθεια οποιουδήποτε άλλου ίσως έχει τις ίδιες απορίες. Στην πραγματικότητα, η προσωπική μου εμπειρία με το πνευστό όργανο με οδήγησε να καταλάβω πόσο απαιτητική διαδικασία είναι αυτό που λέγεται διαφραγματική αναπνοή προκειμένου να γίνει παραγωγή ήχου σε πνευστό μουσικό όργανο. Χρειάζεται ακριβής έλεγχος δραστηριοτήτων που μέχρι πρότινος αποτελούσαν φυσικές ενστικτώδεις ενέργειες του οργανισμού, όπως είναι η αναπνοή, η στάση του σώματος και η χρήση των χειλιών. Ο συγχρονισμός σωστής χαλαρής στάσης σώματος, ο δεξιολογικός χειρισμός της αναπνοής, και η ανάπτυξη μηχανικής διαφραγματικής δύναμης είναι τα κύρια στοιχεία στην επίτευξη ενός σωστού καλλιτεχνικού αποτελέσματος με ασφάλεια, άνεση και χωρίς περιττή κούραση, νοητική και σωματική.

Πιο συγκεκριμένα, το περιεχόμενο των κεφαλαίων που ακολουθούν διαμορφώνεται ως εξής: Το πρώτο κεφάλαιο πραγματεύεται τον ορισμό και την περιγραφή της αναπνοής και του αναπνευστικού συστήματος, ενώ στο δεύτερο κεφάλαιο περιγράφονται τύποι αναπνοής, ο ρόλος και τα χαρακτηριστικά της σωστής αναπνοής, και σημειώνονται τα πιο κοινά λάθη που έχουν παρατηρηθεί στην διδασχή και στην εξάσκηση της αναπνοής. Στη συνέχεια, στο τρίτο κεφάλαιο αναπτύσσονται τα ζητήματα της συνειδητοποίησης της σωστής αναπνοής, και της επίτευξης της χαλάρωσης, ενώ παρουσιάζονται αναλυτικά ασκήσεις για την εξάσκηση της αναπνοής. Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα μιας μικρής εμπειρικής έρευνας, που σκοπό είχε να διερευνήσει τις εμπειρίες σχετικά με την εξάσκηση της αναπνοής δέκα μαθητών και συναδέλφων, κατά τη διάρκεια των μουσικών σπουδών τους. Τέλος, το πέμπτο κεφάλαιο δίνει μια συνοπτική επισκόπηση των παραπάνω, εξάγει συμπεράσματα και προτείνει θέματα που αξίζουν περαιτέρω διερεύνηση.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ**

### **1.1 Αναπνοή (Breathing)**

Αναπνοή: συνώνυμο της ζωής, συνώνυμο της ύπαρξης, πράξη επιβολής της Δημιουργίας πάνω στην άψυχη ύλη. Πνοή, λοιπόν, που γίνεται αφορμή ζωής. Πράξη, αρχικά μονοσήμαντη απ' το Θείο προς την ύλη, με άμεση όμως συνέπεια ανταπόδοσης. Έτσι, το γίνεσθαι αποκτά θεϊκή συμμετοχή και το μέσο δεν είναι άλλο παρά η ίδια η αναπνοή.  
(Ξανθούλης, 1996, σελ. 7)

Η αναπνοή μας, απλή και δεδομένη για τους ρυθμούς της καθημερινότητας, αλλά παράλληλα αέναη και σταθερή στο πέρασμα του χρόνου. Απαραίτητο στοιχείο για την διατήρησή μας στη ζωή.

Όλοι γνωρίζουμε από προσωπική πείρα την άμεση σχέση μεταξύ της αναπνοής μας και του τρόπου που αισθανόμαστε, σωματικά και συναισθηματικά. Μιλάμε για "αναστεναγμό ανακούφισης" και για ενθουσιασμό που "κόβει την ανάσα". Το γέλιο, ο αναστεναγμός, το χασμουρητό, η κραυγή- όλα αυτά είναι αντιδράσεις με τις οποίες μας έχει προικίσει η φύση για να ανταποκρινόμαστε στις συναισθηματικές μας ανάγκες της στιγμής. Από σωματικής απόψεως, αυτές οι πράξεις μάς προσφέρουν το επιπλέον οξυγόνο που χρειαζόμαστε για να αντιμετωπίσουμε μία πιθανή ανάγκη.(Ζι, 1997, σελ. 26)

Η λειτουργία της, όχι μόνο σε εμάς αλλά και σε όλους τους ζωντανούς οργανισμούς, είναι η είσοδος αέρα στο σώμα, για την πρόσληψη οξυγόνου, απαραίτητο στοιχείο για τις λειτουργίες του σώματος, και παράλληλα αποβολή διοξειδίου του άνθρακα, εξαιρετικά επικίνδυνο παραγόμενο υποπροϊόν της όλης διαδικασίας. Ακόμη, η λειτουργία αυτή παρέχει τον μηχανισμό έκφρασης, σωματικών, συναισθηματικών αλλά και αντανάκλαστικών καταστάσεων του σώματος, όπως είναι το γέλιο, το κλάμα, το χασμουρητό, το φτάρνισμα, το βήξιμο.<sup>1</sup>

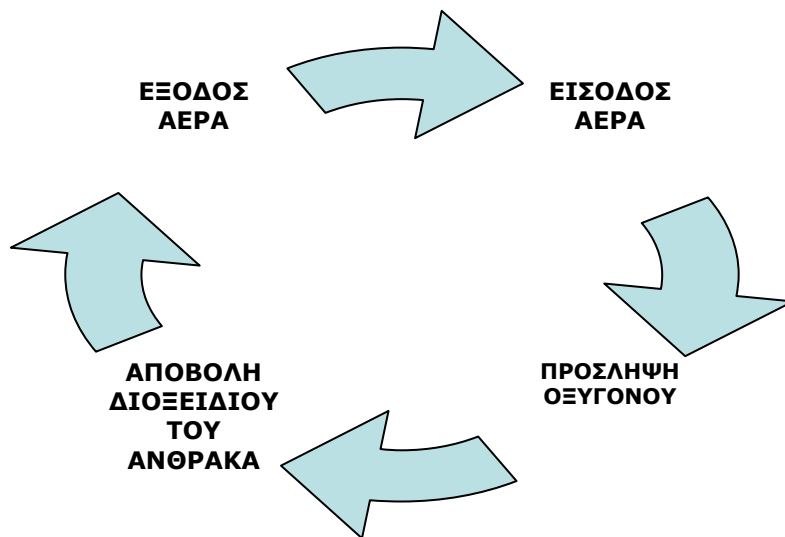
Στην «Τέχνη της Αναπνοής», του Ξανθούλη (ορ. cit., σελ. 9) αναφέρεται ότι:

Αναπνοή λοιπόν είναι η λειτουργία των οργανισμών, δια της οποίας επιτυγχάνεται η αδιάκοπη ανανέωση του αναγκαίου για τη ζωή αέρος και η αποβολή του αέρος που ήδη χρησιμοποιήθηκε.

---

<sup>1</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Breathing>

Πιο απλά, η αναπνοή αποτελεί το μέσο, με το οποίο πραγματοποιείται η ανταλλαγή απαραίτητων συστατικών, μεταξύ ατμοσφαιρικού αέρος και αίματος, με σκοπό τη διατήρηση του σώματος στη ζωή. Η ανταλλαγή αυτή, έγκειται στην πρόσληψη του οξυγόνου από το αίμα και στην απόδοση του παραγόμενου διοξειδίου του άνθρακα σε αυτό, για την αποβολή του από τον οργανισμό μας.



*Διάγραμμα που απεικονίζει την διαδικασία της αναπνοής: την είσοδο του αέρα στον οργανισμό μας, την επεξεργασία και πρόσληψη οξυγόνου από το αίμα, την αποβολή του διοξειδίου του άνθρακα από τον οργανισμό και τέλος, την αποβολή αυτού από το σώμα, μέσω του εκπνεόμενου αέρα.*

Ακόμη, η λειτουργία της αναπνοής, συντελεί σε παράγωγα, όπως είναι η κυτταρική αναπνοή, διαδικασία που πραγματοποιείται στα κύτταρα του οργανισμού μας, για την παραγωγή ενέργειας.<sup>2</sup> Συνοπτικά, πρόκειται για μια διαδικασία που χρησιμοποιεί χημικά στοιχεία από το προσλαμβανόμενο οξυγόνο και την τροφή μας, για ζωτικές δραστηριότητες, παράγοντας έτσι ως «απόβλητα», διοξείδιο του άνθρακα.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> <https://el.wikipedia.org/wiki/Αναπνοή>

<sup>3</sup> <https://www.britannica.com/science/cellular-respiration>



## 1.2 Αναπνευστικό Σύστημα (Respiratory System)

Στον Άτλαντα της Ανατομίας διαβάζουμε ότι:

Σχεδόν χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε, κάθε λεπτό αναπνέουμε περίπου 15 φορές (ένα νεογνό αναπνέει περίπου 70 φορές ανα λεπτό!) : κατά μέσο όρο εισπνέουμε και εκπνέουμε 13.500 λίτρα αέρα καθημερινά: ο σκοπός είναι να αποβληθεί από το σώμα το διοξείδιο του άνθρακα, ένα τοξικό υποπροϊόν του κυτταρικού μεταβολισμού, και να αντικατασταθεί με οξυγόνο, την απαραίτητη ουσία για τη διεξαγωγή όλων των χημικών αντιδράσεων, οι οποίες μας επιτρέπουν να λαμβάνουμε τη χημική ενέργεια που βρίσκεται στις τροφές. (Adriana Rigutti et al, 2000, σελ 160)

Το αναπνευστικό σύστημα είναι το σύστημα οργάνων που χρησιμεύουν στην πρόσληψη του ατμοσφαιρικού αέρα από το περιβάλλον.<sup>4</sup>

Το αναπνευστικό μας σύστημα, σε συνδυασμό με το κυκλοφορικό σύστημα, αναλαμβάνει να διεκπαιρέσει την διαδικασία περισυλλογής του διοξειδίου του άνθρακα, μεταφοράς του στους πνεύμονες και διοχέτευσής του έξω από το σώμα (αναπνοή), καθώς και την διανομή οξυγόνου, της ζωτικής μας ενέργειας, σε ολόκληρο το σώμα, για την διασφάλιση της ζωής και ομαλής λειτουργίας αυτού. (Adriana Rigutti et al, 2000)

Το αναπνευστικό μας σύστημα αποτελείται από διάφορα όργανα, εσωτερικά και εξωτερικά, που ευνοούν την ανταλλαγή αερίων μεταξύ του σώματος και του εξωτερικού περιβάλλοντος. Αυτά διαιρούνται σε δύο συστήματα:

### **-Αεροφόρος/αναπνευστικές οδούς (στόμα, μύτη, λάρυγγα, φάρυγγα, τραχεία, βρόγχους και βρογχιόλια).**

Όλα αυτά, έχουν τέτοια δομή, ώστε να διευκολύνεται η διέλευση του αέρα. Ακόμη, διαθέτουν βλενογόννους, που θερμαίνουν τον εισπνεόμενο αέρα, ώστε να έχει αποκτήσει θερμοκρασία του σώματος μέχρι να φτάσει στους πνεύμονες.<sup>5</sup> Επιπλέον, εξίσου σημαντικό είναι ότι, μέσω αυτών των οργάνων, ο αέρας που εισέρχεται στο σώμα μας φιλτράρεται και "απολυμαίνεται" από μικρόβια και σκόνες. (Adriana Rigutti et al, 2000)

Χωρίζονται σε όργανα ανώτερης αναπνευστικής οδού/ανώτερου αναπνευστικού συστήματος, τα οποία είναι **στόμα, μύτη, λάρυγγας και φάρυγγας**, και σε αυτά της κατώτερης αναπνευστικής οδού/

<sup>4</sup> <https://el.wikipedia.org/wiki/Αναννοή>

<sup>5</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Breathing#Upper\\_airways](https://en.wikipedia.org/wiki/Breathing#Upper_airways)

κατώτερου αναπνευστικού συστήματος, δηλαδή την **τραχεία**, τους **βρόγχους** και τα **βρογχιόλια**.<sup>6</sup>

-**Πνεύμονες**, βρίσκονται μέσα στη θωρακική κοιλότητα, πολύ ελαστικά όργανα, που διαστέλλονται και συστέλλονται εύκολα κατά τη διάρκεια της αναπνοής.

Είναι δύο σπογγώδεις μαλακές μάζες, μια δεξιά του θώρακα και μια αριστερά, που ανάμεσά τους «αγκαλιάζουν» την καρδιά, μέσα στην οποία κυκλοφορεί το αίμα. (Σώχος, 2000, σελ. 46)

Έχουν σπογγώδη όψη, καθώς διαθέτουν συνολικά περίπου 400 κυψελίδες, ή αλλιώς αναπνευστικά κύτταρα, που συμμετέχουν και βοηθούν στη συλλογή του εισπνεόμενου αέρα. (*Adriana Rigutti et al, 2000*)

Μάλιστα, οι κυψελίδες αυτές, απλώνονται, κατά τον Άτλαντα της Ανατομίας...

(...)σε μια συνολική επιφάνεια 100-150 τετραγωνικών μέτρων, καίρια για τη διαδικασία ανταλλαγής αερίων...το αναπνευστικό σύστημα, ουσιαστικά, είναι η μεγαλύτερη επιφάνεια του σώματος με την οποία αυτό συνδέεται με τον έξω κόσμο, μεγαλύτερη ακόμη και από αυτήν του δέρματος. (*Adriana Rigutti et al, 2000, σελ 160*)

Σύμφωνα με τον Οκογενειακό Οδηγό Υγείας "Mayo Clinic" δε...

(...)αν μπορούσαν όλες να απλωθούν σε μια επίπεδη επιφάνεια, θα κάλυπταν μια περιοχή ενός γηπέδου τένις(...)

Κατά τη διάρκεια μιας φυσιολογικής εισπνοής, ένας ενήλικας, μπορεί να εισπνεύσει έως και μισό περίπου λίτρο αέρα στους πνεύμονές του με κάθε αναπνοή. Εντούτοις, κατά τη διάρκεια μίας βαθιάς αναπνοής, μπορεί να πάρει έως και 1,5 με 3 λίτρα αέρα στους πνεύμονες σας. (*Denis A. Cortese, 2008, σελ. 1315*)

Από την άλλη, ας στοιχειοθετήσουμε τι μπορεί να συμβεί και κατά την εκπνοή.

Η ολική χωρητικότητα του πνεύμονος στον ενήλικο είναι περίπου 4½ λίτρα. Έπειτα από μια συνήθη εκπνοή παραμένουν στους πνεύμονες ακόμη 1600 κ. εκ. αέρος περίπου (εφεδρικός αήρ). Έπειτα από μια εκπνοή κατόπιν πίεσεως παραμένουν ακόμη 1200 περίπου κ. εκ. (υπολειπόμενος αήρ). (*Ξανθούλης, 1996, σελ 12*)

---

<sup>6</sup> [https://el.wikipedia.org/wiki/Αναπνευστικό\\_σύστημα](https://el.wikipedia.org/wiki/Αναπνευστικό_σύστημα)



Εικόνα 1.1: Ανθρώπινη καρδιά-Πνεύμονες-Διάφραγμα<sup>7</sup>

## -Διάφραγμα

Με τον όρο διάφραγμα εννοούμε μερικούς ιστούς στο σώμα που χωρίζουν τις κοιλότητες μεταξύ τους. Στην περίπτωση μας το διάφραγμα είναι ένας λεπτός και πλατύς μυς που χωρίζει τη θωρακική από την κοιλιακή κοιλότητα. Το σχήμα του είναι θολωτό. Όταν οι μυϊκές ίνες που αποτελούν το διάφραγμα συσπώνται, αυτό χαμηλώνει αυξάνοντας τη χωρητικότητα της θωρακικής κοιλότητας και κατά συνέπεια των πνευμόνων. Με λίγα λόγια παίρνει μέρος στην αναπνευστική λειτουργία. (Άνθης, 2013, σελ. 20)

Το ανθρώπινο διάφραγμα, που βρίσκεται στο κατώτερο μέρος του θώρακα, ορίζεται ως σκελετικός μυς, έχει θολωτό σχήμα και η ανατομική λειτουργία του είναι ο διαχωρισμός της θωρακικής από την κοιλιακή κοιλότητα του σώματός μας.<sup>8</sup>

Το διάφραγμα είναι ένας ελαστικός μυς κολλημένος στη σπονδυλική στήλη, στο στέρνο και τα κάτω πλευρά. Το διάφραγμα χωρίζει του πνεύμονες από το πεπτικό σύστημα. Δεν έχει αισθητήρια νεύρα, για αυτό και δεν το νιώθουμε. (Κυριακίδης, 2005, σελ. 32-33)

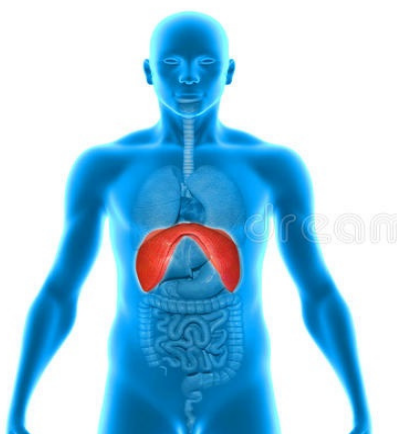
Ωστόσο, συμμετέχει και στην αναπνευστική διαδικασία ως μέρος του αναπνευστικού συστήματος, διότι κατά τη διάρκεια της εισπνοής, κατεβαίνει προς τα κάτω, δημιουργώντας μεγαλύτερο χώρο στο κατώτερο τμήμα των πνευμόνων για την πρόσληψη αέρα.

Ειδικότερα, το διάφραγμα, που βρίσκεται στη βάση του θώρακος, διευρύνει τον πνεύμονα ή τον μικραίνει, κατακόρυφα, ανυψώνοντας ή χαμηλώνοντάς τις πλευρές στις οποίες συμφύεται (Ξανθούλης, 1996, σελ. 11)

<sup>7</sup>Ανθρώπινη καρδιά-Πνεύμονες-Διάφραγμα [digital image]. Ανακτήθηκε στις 2 Αυγούστου 2018 από το <https://thumbs.dreamstime.com/t/ανθρώπινη-καρδιά-πνεύμονες-και-διάφραγμα-οργάνων-με-την-ανατομία-108099510.jpg>

<sup>8</sup> [https://el.wikipedia.org/wiki/Διάφραγμα\\_\(μυς\)](https://el.wikipedia.org/wiki/Διάφραγμα_(μυς))

Πιο συγκεκριμένα, λειτουργεί σαν “σκούπα”, “τραβώντας” αέρα κάτω από τους πνεύμονες, γεγονός που προκαλεί αλλαγή στην πίεση του ενδο-θωρακικού αέρα και οδηγεί στην διαστολή των πνευμόνων για την ισορροπία αυτής της αλλαγής. Σαν αποτέλεσμα, υπάρχει συγκέντρωση μεγαλύτερης ποσότητας αέρα. Κατά την εκπνοή δε, επέρχεται η χαλάρωση του μυ, πραγματοποιείται η επιστροφή του στην αρχική θέση, πιέζοντας ελαφρώς για την έξοδο του αέρα από το σώμα μας.<sup>9</sup>



Εικόνα 1.2: Διάφραγμα<sup>10</sup>

### **1.3 Περιγραφή διαδικασίας αναπνοής**

Όπως, αναφέρθηκε και παραπάνω, κατά τη διάρκεια της αναπνοής, ο αέρας εισέρχεται από το στόμα και τη μύτη, μέσα στο φάρυγγα και στον λάρυγγα, κατεβαίνει μέσω της τραχείας και των βρόγχων στους πνεύμονες. Η κύρια και ουσιαστική λειτουργία των πνευμόνων είναι να λαμβάνουν το οξυγόνο που «κουβαλάει» ο αέρας που εισέρχεται στο σώμα και καταφτάνει στα συγκεκριμένα όργανα, μέσω της εισπνοής, και να το μεταφέρουν στο αίμα μας. Ακόμη, απομακρύνουν το παραγόμενο “απόβλητο” της διαδικασίας, διοξείδιο του άνθρακα από τον οργανισμό μας, μέσω της εκπνοής. (*Denis A. Cortese, 2008*)

Είναι εμφανές και παράλληλα πρακτικό να κάνουμε έναν διαχωρισμό στον “κύκλο” της αναπνοής και να τον χωρίσουμε σε επιμέρους τμήματα, α) την εισπνοή και β) την εκπνοή. Αυτό θα μας δώσει την ευχέρεια να περιγράψουμε αναλυτικά τι συμβαίνει στο σώμα μας την στιγμή αυτών των διαδικασιών.

<sup>9</sup> Διάφραγμα [digital image]. Ανακτήθηκε στις 2 Αυγούστου 2018 από το [https://en.wikipedia.org/wiki/Thoracic\\_diaphragm#Function](https://en.wikipedia.org/wiki/Thoracic_diaphragm#Function)

<sup>10</sup> <https://thumbs.dreamstime.com/b/ιάφραγμα-47521888.jpg>

### ➤ **ΕΙΣΠΝΟΗ**

Πιο αναλυτικά, κατά τη διάρκεια της εισπνοής, προκαλείται σύσπαση των μυών που έχουμε στα πλευρά μας, με αποτέλεσμα αυτά να μετακινούνται προς τα πάνω και έξω. Την ίδια στιγμή το διάφραγμα μας συσπάται και αυτό, συρρικνώνεται και μετακινείται προς τα κάτω, προς την κοιλιά μας. Μέσω αυτών των κινήσεων, δημιουργείται αυτόματα μια αύξηση του μεγέθους της θωρακικής μας κοιλότητας, οδηγώντας στη διεύρυνση των πνευμόνων και κατά συνέπεια στην ποσότητα πρόσληψης αέρα από αυτούς. (*Denis A. Cortese, 2008*)

### ➤ **ΕΚΠΝΟΗ**

Κατά τη διάρκεια δε της εκπνοής, είναι εύκολο να αντιληφθούμε ότι συμβαίνει το ακριβώς αντίθετο. Συγκεκριμένα, οι μύες των πλευρών μας και το διάφραγμα χαλαρώνουν, επιστρέφοντας στην αρχική τους θέση και αυτομάτως συστέλλονται, γεγονός που προκαλεί μείωση στην χωρητικότητα της θωρακικής μας κοιλότητας και κατά συνέπεια στη χωρητικότητα των πνευμόνων. Δημιουργείται μια ελαφριά "πίεση", που ασκείται στον αέρα «γεμάτο» με διοξείδιο του άνθρακα πλέον) και κατά αυτόν τον τρόπο ωθείται προς την έξοδο από τον οργανισμό μας. (*Denis A. Cortese, 2008*)

Συνοψίζοντας, θα μπορούσαμε να καταλήξουμε από τα παραπάνω ότι:

Κατά την εισπνοή:

- ✓ οι κοιλιακοί μυς, το οστέινο περίφραγμα των πνευμόνων και το στήθος διαστέλλονται
- ✓ το διάφραγμα κατεβαίνει
- ✓ δημιουργείται κενό, στην κατώτερη περιοχή των πνευμόνων, που γεμίζει αέρα

Κατά την εκπνοή:

- ✓ οι κοιλιακοί μυς, το οστέινο περίφραγμα των πνευμόνων και το στήθος συστέλλονται
- ✓ το διάφραγμα συστέλλεται και επανέρχεται στην αρχική του θέση
- ✓ ο αέρας που συλλέχθηκε δέχεται ελαφριά πίεση για έξοδο από το σώμα

(*Greene, 1991*)

Στη φυσιολογική αναπνοή, η πραγματική ενεργητική κίνηση είναι μόνο εκείνη της εισπνοής. Η εκπνοή αποτελεί μια κίνηση παθητική και οφείλεται στο ότι οι πνεύμονες, καθώς είναι ελαστικοί, όταν φτάνουν σε ένα ορισμένο

σημείο διευρύνσεως επιστρέφουν στον αρχικό όγκο και ο θώρακας τους ακολουθεί παθητικά. (Ξανθούλης, 1996, σελ. 11)

Ειδικά το διάφραγμα που βρίσκεται στη βάση του θώρακος τον διευρύνει ή τον μικραίνει κατακόρυφα, ανυψώνοντας ή χαμηλώνοντας τις πλευρές στις οποίες συμφύεται. (Ξανθούλης, 1996, σελ. 11)

Είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι η παραπάνω διαδικασία πρόκειται για μια μηχανική, αυτοματοποιημένη, αυθόρμητη κίνηση του σώματός μας. Δεν συμβαίνει κατ' εντολή. Συμβαίνει χωρίς καν να τη σκεφτόμαστε. (*Denis A. Cortese, 2008, σελ. 1315*)

Βλέπουμε λοιπόν την ίδια τη δομή του αναπνευστικού συστήματος να λειτουργεί ως όλο χωρίς να μπορούμε εύκολα να διαχωρίσουμε την αναπνοή σε θωρακική ή κοιλιακή, γιατί το διάφραγμα και οι πλευρές είναι στοιχεία τα οποία παίζουν ουσιώδη ρόλο στις αναπνευστικές κινήσεις. Οι αναπνευστικές κινήσεις είναι ακούσιες αφού πραγματοποιούνται και χωρίς τη θέληση μας. (Ξανθούλης, 1996, σελ. 11)

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: Η ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΜΟΥΣΙΚΗΣ**

### **2.1 Τύποι αναπνοής**

Έχοντας αναλύσει την φυσική διαδικασία που συμβαίνει κατά τη διάρκεια της αναπνοής μας, θα μιλήσουμε σιγά σιγά για τη “χρήση” της στην καθημερινή μας ζωή. Ο λόγος που η λέξη αυτή τέθηκε σε εισαγωγικά είναι επειδή, προφανώς όλοι καταλαβαίνουμε την πρακτική χρήση της αναπνοής στη ζωή μας, αλλά αυτό που θα επεξηγηθεί σε αυτό το κεφάλαιο είναι ουσιαστικά η χρησιμοποίηση αυτού του είδους αναπνοής και τα πλεονεκτήματα της εκμετάλλευσής της, όσον αφορά την χρήση της στην μελέτη μας, είτε ως παίκτες πνευστών οργάνων, είτε ως τραγουδιστές.

Η ανάλυση που πραγματοποιήθηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο αφορά ένα συγκεκριμένο τρόπο αναπνοής, που ναι μεν συμβαίνει φυσικά, αλλά δεν είναι και ο μοναδικός τρόπος αναπνοής που συμβαίνει αυτόματα και ενστικτωδώς.

Στην «Τέχνη της Αναπνοής», του Ξανθούλη, αναφέρεται ότι, μπορούμε να διαχωρίσουμε τους τύπους αναπνοής ως εξής: α) θωρακική αναπνοή, β) κοιλιακή-διαφραγματική αναπνοή και γ) μεικτή.

Κατά τη διάρκεια της **θωρακικής αναπνοής** (α) ο αέρας παραμένει, ως επί το πλείστον, στις κορυφές των πνευμόνων, για αυτό και παρατηρούμε ότι ανασηκώνεται ο θώρακας και, εν μέρει, οι ώμοι.

Κατά τη διάρκεια της **κοιλιακής-διαφραγματικής αναπνοής** (β) ο αέρας παραμένει στους πνεύμονες αλλά καταλαμβάνει χώρο και στο κατώτερο μέρος αυτών, γεγονός που προκαλεί την συστολή του διαφράγματος, το κατέβασμα του, που φουσκώνει την κοιλιά μας και διογκώνει την περιοχή των πλευρών μας πίσω, στην κατώτερη πλάτη.

Κατά τη διάρκεια της **μεικτής αναπνοής** (γ) υπάρχει συνδυασμός των δύο παραπάνω. Δηλαδή, ο αέρας παραμένει και στους πνεύμονες, ανασηκώνοντας τον θώρακά μας, αλλά καταλαμβάνει και χώρο στο κατώτερο μέρος αυτών, γεγονός που προκαλεί την συστολή του διαφράγματος, το κατέβασμα του, με αποτέλεσμα να φουσκώνει η κοιλιά μας και να διογκώνεται η περιοχή των πλευρών μας πίσω, στην κατώτερη πλάτη, κάνοντας εφικτή την συγκέντρωση μεγαλύτερης ποσότητας αέρα.

Αντίστοιχη άποψη θα βρούμε και στη “Φωνητική Ορθοφωνία” του Ονούφριου Αν. Σώχου, όπου αναφέρονται αντιστοιχώς: α) η ανώτερη πλευρική ή κλειδική αναπνοή, β) η κατώτερη ή κοιλιακή αναπνοή και η γ) μέση-πλευρική ή πλευροδιαφραγματική αναπνοή.

Ανεξάρτητα όμως από τον ορισμό του είδους της αναπνοής –που τελικά δεν είναι καθόλου εύκολο να διαχωρισθεί μια και όλοι οι άνθρωποι αναπνέουν κατά τον ίδιο τρόπο- η διαφορά βρίσκεται μόνο στην τάση προς τον ένα ή τον άλλο τύπο αναπνοής (Ξανθούλης, 1996, σελ. 25)

Καταλαβαίνουμε, λοιπόν, ότι είναι πολύ αχνά τα όρια για τον διαχωρισμό και την διάκριση της αναπνοής. Και αν σκεφτούμε σε πόσες διαφορετικές καταστάσεις λαμβάνει μέρος η αναπνοή μας, υπό διαφορετικές συνθήκες και διαφορετικές λειτουργίες, τίθεται το ερώτημα, πως μπορούμε να χαρακτηρίσουμε, να ονοματίσουμε, να δώσουμε έναν ορισμό στην κάθεμία ανάσα μας; Είναι εύκολο να το αντιληφθούμε αυτό, εάν σκεφτούμε για μια στιγμή την κατάσταση της αναπνοής μας σε διαφορετικές περιπτώσεις. Ποια είναι η κατάσταση της όταν κοιμόμαστε, όταν γυμναζόμαστε, όταν αγχωνόμαστε, όταν τρομάζουμε, όταν χασμουριόμαστε, όταν γελάμε με την ψυχή μας, όταν κλαίμε με λυγμούς, όταν παίζουμε ένα πνευστό όργανο, όταν τραγουδάμε, όταν φωνάζουμε... Δεν μπορούμε, λοιπόν, να δώσουμε έναν τίτλο για κάθεμία ανάσα που παίρνουμε, υπό οποιαδήποτε συνθήκη. Είναι εύλογο να συμπεράνουμε, ότι υπάρχει πάντα συνδυασμός “ειδών” αναπνοής.

Επομένως, εάν ως καλλιτέχνες αποφασίσουμε να αναρωτηθούμε ποιό είδος αναπνοής θα βοηθήσει καλύτερα στο παίξιμο μας (ως παίκτες πνευστών οργάνων) ή στο τραγούδι μας, τότε θα πρέπει να καταλήξουμε λογικά σε αυτό που μας οδηγεί στην μεγαλύτερη πρόσληψη αέρα για αποθήκευση και, έπειτα, χρήση. Εάν, λοιπόν, πρέπει να διαλέξουμε κάποιο από τα προαναφερθέντα “είδη”, που θα έπαιζε σημαντικό ρόλο για τη λειτουργία που το θέλουμε, θα έπρεπε να διαλέξουμε την **μεικτή** ή **μέση-πλευρική** ή **πλευροδιαφραγματική αναπνοή**. Διότι, αυτή θα μας διοχέτευε με τη μεγαλύτερη ποσότητα αέρα στη διάθεσή μας. Και από εκεί και πέρα εμείς θα ήμασταν υπεύθυνοι για τη σωστή χρήση, ώστε να εξυπηρετήσει το σκοπό μας.

## **2.2 Σημασία και ρόλος της σωστής αναπνοής**

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η σκέψη και έρευνα του ενδιαφερόμενου οργανοπαίχτη ή τραγουδιστή σχετικά με τον σωστότερο τύπο αναπνοής πρέπει να γίνει με γνώμονα τις λειτουργίες που εξυπηρετούνται.



Στην προκειμένη περίπτωση, πρακτικά, το ζητούμενο είναι:

-*μεγαλύτερη αντοχή*, να μπορούμε να τραγουδάμε ή να παίζουμε, όσο το δυνατόν, μεγαλύτερες φράσεις ξεκούραστα και άνετα  
-*σταθερότητα*, να είμαστε σίγουροι και σωστοί σε συχνότητες και νότες, είτε πρόκειται για ψηλές νότες, είτε για χαμηλές  
-*σωστός έλεγχος*, όσον αφορά δυναμικές και ομαλές αυξομειώσεις εντάσεων (Κυριακίδης, 2005)

Η εξάσκηση, λοιπόν, της αναπνοής μάς επιτρέπει να μπορούμε να τραγουδάμε μεγαλύτερες φράσεις, να είμαστε πιο σταθεροί στις υψηλές και χαμηλές νότες και να έχουμε καλύτερο έλεγχο στις δυναμικές (διαφορετικές εντάσεις).

Ο τρόπος που λειτουργεί το αναπνευστικό σύστημα στην καθημερινή ζωή είναι διαφορετικός από το διαφραγματικό τρόπο αναπνοής που πρέπει να χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του τραγουδιού. Όταν μιλάμε, περπατάμε, κοιμόμαστε κλπ, ο αέρας συγκεντρώνεται περισσότερο στο πάνω μέρος του λοβού των πνευμόνων. Όταν τραγουδάμε, όμως, είναι πιο σωστό να εκμεταλλευόμαστε και το κάτω μέρος, στο οποίο βρίσκεται και το διάφραγμα. Η κίνηση του αέρα με το διαφραγματικό τρόπο αναπνοής είναι πολύ πιο ελεγχόμενη, λόγω των ανταγωνιστικών μυών που συμμετέχουν κατά τη διάρκεια της εισπνοής και της εκπνοής. (Κυριακίδης, 2005, σελ. 27)

### **- Πλεονεκτήματα κοιλιακής – διαφραγματικής αναπνοής**

Σύμφωνα με την “Ορθοφωνία στο Θέατρο & στην Εκπαίδευση”, του Τηλέμαχου Ε. Μουτσαδάκι, πολλά είναι τα πλεονεκτήματα της μεικτής ή κοιλιακής-διαφραγματικής ή πλευροδιαφραγματικής αναπνοής, όσον αφορά τη χρήση αυτής στο τραγούδι και στο παίξιμο πνευστών οργάνων, σε σχέση πάντα με τους άλλους τύπους αναπνοής.

Αρχικά, είναι εύκολο να κατανοήσουμε ότι, στην κάθε περίπτωση αναπνοής ενεργοποιούνται διαφορετικές ομάδες μυών. Οι μύες που συστέλλονται, για παράδειγμα, κατά τη θωρακική αναπνοή βρίσκονται πιο κοντά στον λάρυγγα και στις φωνητικές μας χορδές, με αποτέλεσμα να δημιουργούν έδαφος για περιττό σφήξιμο και, κυρίως, περισσότερη κούραση. Σαν αποτέλεσμα, μειώνεται η ποιότητα του παραγόμενου ηχητικού έργου μας. Αντίθετα, οι μύες που συστέλλονται κατά την πλευρο-διαφραγματική αναπνοή, είναι ο ίδιος ο μυς του διαφράγματος και οι κοιλιακοί μύες, οι οποίοι είναι απομακρυσμένοι από την περιοχή του λαιμού, γεγονός που βοηθά στην αποφυγή του περιττού σφηξίματος και της κούρασης. (Μουτσαδάκις, 2000)

Ακόμη, αξίζει να σημειωθεί, ότι για τον οργανισμό μας, η θωρακική αναπνοή απαιτεί πιο πολύ κόπο, καθώς η ανασήκωση των πλευρών του θώρακος («βαριά οστέινη δομή»), απαιτεί μεγαλύτερο μυϊκό έργο από ότι η συστολή του διαφράγματος, και αυτόματα η

ανασήκωση των κατώτερων πλευρών, που έτσι κι αλλιώς είναι ανεξάρτητα από τα υπόλοιπα.

Ο θώρακας αποτελείται από 12 πλευρά. Όλα είναι ενωμένα με τη σπονδυλική στήλη από πίσω. Από μπροστά, τα επτά ψηλότερα ενώνονται στο στέρνο, τα τρία χαμηλότερα είναι ενωμένα μεταξύ τους και τα δύο τελευταία είναι ελεύθερα. Όλες οι ενώσεις αποτελούνται από μαλακούς ιστούς κι έτσι τους επιτρέπεται κάποια σχετική κίνηση. Περισσότερο ελεύθερα όμως είναι τα χαμηλότερα πλευρά, αφού δεν είναι ενωμένα πάνω στο στέρνο. (Κυριακίδης, 2005, σελ. 31)

Σημαντική διαφορά επίσης, ανάμεσα στα δύο είδη αναπνοής, είναι ότι η πλευροδιαφραγματική αναπνοή βοηθά στην γενικότερη χαλάρωση του ατόμου και εκτονώνει το άγχος μας, αντί να το προβάλλει. Για αυτό άλλωστε, λέγεται ευρέως, εάν μας τύχει κάτι, «Πάρε βαθιές ανάσες».

Παρόλα αυτά, η πιο ουσιαστική διαφορά έγκειται στο ότι, κατά τη διάρκεια της πλευροδιαφραγματικής αναπνοής, εισέρχεται στους πνεύμονες μεγαλύτερη ποσότητα αέρα, από ότι κατά τη διάρκεια της θωρακικής αναπνοής. Με την εξάσκηση της πλευροδιαφραγματικής αναπνοής και τη σωστή χρήση αυτού του προσλαμβανόμενου αέρα, ο παίχτης ή τραγουδιστής, μπορεί να φέρει εις πέρας έργα με λιγότερες αναπνευστικές κινήσεις, από ότι θα έκανε με τη χρήση της θωρακικής.

Ο ομιλητής έχει έτσι τη δυνατότητα να αναπτύξει προοδευτικά τις αεροδυναμικές τάσεις που απαιτεί το φωνητικό έργο με λιγότερες αναπνευστικές κινήσεις- αφού μια διαφραγματική αντιστοιχεί περίπου σε μία και μισή θωρακική. Η εν λόγω οικονομία είναι σημαντική εάν υπολογίσει κανείς ότι, στις 18 αναπνοές, στο λεπτό, ο ομιλητής εξοικονομεί περίπου 4, δηλαδή 240 την ώρα. (Μουτσαδάκης, 2000, σελ. 31)

Η ίδια οικονομία ελέγχεται κατά την εκπνοή. Δεν αρκεί δηλαδή ο ομιλητής να εισπνεύσει με τη συστολή του διαφράγματος, πρέπει και να εκπνεύσει προοδευτικά, να εκταμιεύσει τον αποθηκευμένο αέρα χρησιμοποιώντας τον όλο για την παραγωγή φωνητικού έργου. Ενδέχεται δηλαδή η εισπνοή να είναι διαφραγματική, αλλά η εκπνοή να μην αναλώνεται συστηματικά για τη φώνηση...Η ικανότητα της οικονομίας της εκπνοής κατά την ομιλία κατακτάται επίσης με την άσκηση.(Μουτσαδάκης, 2000, σελ. 31)

Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι, η σωστή εισπνοή και εκπνοή κατέχουν την ίδια σημασία ώστε η αναπνοή, ως όλον, να εξυπηρετεί τον σκοπό της. Απλώς, πρώτα πρέπει να μάθουμε να αποθηκεύουμε στο σώμα μας τον απαιτούμενο αέρα και έπειτα πρέπει να μάθουμε να ελέγχουμε αυτήν την ποσότητα προς όφελος μας, με τέτοιο τρόπο, ώστε να εξυπηρετεί τις ανάγκες μας ως μουσικούς.

Καλό είναι να υπογραμμιστεί ότι, ο σωστός τύπος αναπνοής απλώς μας προσφέρει το μέσο. Δηλαδή, είναι ο τρόπος, ώστε να έχουμε τον απαραίτητο αέρα, για να επιτύχουμε τα παραπάνω. Παρόλα αυτά,

αποτελεί μονάχα το μέσο. Αποτελεί την αρχή, το θεμέλιο λίθο. Σίγουρα σημαντικός αλλά δεν αρκεί από μόνος του. Η μεγαλύτερη αντοχή και άνεση, η σταθερότητα και ο σωστός έλεγχος θα επιτευχθούν μόνο μέσω της συνειδητοποίησης και της σωστής και καθημερινής εξάσκησης.

### **2.3 Σκελετός σωστής αναπνοής**

Πολλοί έμπειροι τραγουδιστές μπορούν και τραγουδάνε σε οποιαδήποτε στάση βρίσκονται, ακόμα και ξαπλωμένοι. Στο μουσικό θέατρο οι ερμηνευτές χορεύουν και σε χώρες της μέσης ανατολής οι τραγουδιστές κάθονται καθώς τραγουδούν.

Για να μπορέσει κάποιος όμως να φτάσει σε αυτό το σημείο της ελευθερίας, χρειάζεται να μάθει πρώτα να αναπνέει και να τραγουδά σωστά.

Η σωστή όρθια στάση δίνει την ευκαιρία σε κάποιον να αναπνέει διαφραγματικά, χωρίς να δημιουργούνται φυσικά εμπόδια. Μια λανθασμένη στάση του σώματος θα μπορούσε να προξενήσει δυσκολίες σε κάποιον που θέλει να έχει αυτή την ευκαιρία. (Κυριακίδης, 2005, σελ. 28)

Εάν το σκεφτούμε, είναι λογικό, να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι, η στάση του σώματος μας επηρεάζει άμεσα τον τρόπο της αναπνοής μας. Εάν καθόμαστε κάτω με διπλωμένα τα πόδια μας, με τα γόνατά μας να ακουμπούν στο στήθος, μπορούμε να πάρουμε μεγάλη ποσότητα αέρα στο σώμα μας; Η μήπως εάν ξαπλώναμε στο πάτωμα μπρούμυτα; Εάν πάλι, στηριζόμασταν στα χέρια μας σε κατακόρυφο; Μπορούμε να καταλήξουμε, λοιπόν, ότι η σωστή στάση, δηλαδή αυτή που δεν εμποδίζει τους μύς που θέλουμε να θέσουμε σε λειτουργία, μπορεί να μας βοηθήσει να επιτύχουμε το ανώτερο επίπεδο των δυνατοτήτων χωρητικότητας των πνευμόνων μας.

Έτσι, μπορούμε να ορίσουμε κάποια βήματα που πρέπει να ακολουθούμε πάντα, είτε στην μελέτη μας, είτε στην εξάσκηση της αναπνοής, είτε και στη συναυλία, που αφορούν τη στάση του σώματός μας, και θα μας βοηθήσουν εξαιρετικά να επιτύχουμε την σωστότερη αναπνοή.

#### **Σημεία-κλειδιά**

Μπορούμε να επικεντρώσουμε την προσοχή μας σε βασικές περιοχές του σώματός μας, τις οποίες πρέπει να ελέγχουμε για να επιτευχθεί ο στόχος της σωστής στάσης. Αυτές τις περιοχές θα τις ονομάσουμε «σημεία-κλειδιά» και θα τις ορίσουμε παρακάτω.

Αρχικά, πρέπει να φροντίζουμε ώστε η πλάτη μας να παραμένει ίσια με τους ώμους μας χαλαρούς και όχι σφιγμένους.

Τα πόδια μας καλό είναι να είναι λίγο ανοιχτά, περίπου σε αναλογία με τους ώμους (κοντά στα 15 εκατοστά άνοιγμα), τα

δάχτυλα των ποδιών κοιτούν προς τα έξω, ενώ οι φτέρνες μας προς τα μέσα.

Επιπλέον, προσπαθούμε να κρατάμε τα γόνατά μας ελαφρώς λυγισμένα και χαλαρά ώστε να στηρίζουν το βάρος του σώματός μας, χωρίς αυτό να πέφτει μονάχα στα πέλματά μας.

Όσον αφορά το κεφάλι μας, το πηγούνι μας πρέπει να βρίσκεται σε παράλληλη θέση σχετικά με το πάτωμα. Αυτό σημαίνει ελαφριά κλίση του κεφαλιού προς τα πάνω, τα μάτια μας κοιτούν τον ορίζοντα.

Πάνω από όλα, πρέπει να είναι όλο μας το σώμα χαλαρωμένο. Να μην υπάρχει σφήξιμο πουθενά και, εάν εντοπιστεί κάπου, να χαλαρώνουμε συνειδητά εκείνο το σημείο. Ένα τέτοιο σημείο σφηνίσματος μπορεί να χαλάσει όλη την ισορροπία του σώματος και της αναπνοής μας.

Εξίσου σημαντικό, είναι να παραμένουμε καθόλη τη διάρκεια της δραστηριότητας μας, είτε αυτή είναι μάθημα, εξάσκηση, μελέτη, συναυλία, στην ίδια όρθια στάση, με όλα τα χαρακτηριστικά που προαναφέραμε να παραμένουν αναλλοίωτα. Ίσως να μας βοηθούσε μια νοητική άσκηση, να έχουμε πάντα στο νου μας ότι μας διαπερνά ένα αόρατο σκοινί, που ξεκινάει από τα πόδια μας, περνάει όλο το σώμα και καταλήγει στο κεφάλι μας και από εκείνο το σημείο μας κρατά "κρεμασμένους". (Κυριακίδης, 2005)

Συνοπτικά, λοιπόν, μπορούμε να αναφέρουμε τα χαρακτηριστικά της σωστής στάσης, σύμφωνα με τα όργανα και τις κοντινές περιοχές που θέλουμε να ελέγξουμε, για να είναι πιο εύκολο για εμάς να θυμόμαστε **τα σημεία-κλειδιά**, τα οποία είναι τα εξής:

- ✚ Ίσια πλάτη με χαλαρούς ώμους
- ✚ Ελαφρώς λυγισμένα γόνατα και πόδια λίγο ανοιχτά
- ✚ Πηγούνι παράλληλο με το πάτωμα, μάτια στον ορίζοντα
- ✚ Χαλαρό σώμα

(Κυριακίδης, 2005, σελ. 30)

## **2.4 Κοινά λάθη εφαρμογής της αναπνοής**

Δεν είναι λίγες οι φορές που ενώ εκπαιδευόμαστε και μαθαίνουμε πως να λειτουργούμε σωστά, για παράδειγμα σχετικά με την μελέτη μας, τείνουμε να κάνουμε κάποια λάθη, είτε ασυναίσθητα, χωρίς να καταλαβαίνουμε το γιατί, λόγω άγνοιας, είτε συνειδητά, γιατί δεν έχουμε διδαχτεί σωστά στο παρελθόν. Η επιστήμη της ψυχολογίας λέει ότι εάν μάθουμε κάτι με συγκεκριμένο τρόπο και το

επαναλάβουμε αρκετά ώστε να μας γίνει συνήθεια, εάν θελήσουμε να αλλάξουμε έπειτα αυτήν την συνήθεια, θα μας χρειαστούν δέκα χρόνια συνειδητής προσπάθειας για αυτό, για να μπορέσει να γίνεται πλέον αυτόματα, με τον τρόπο που θέλουμε, και όχι με τον λανθασμένο τρόπο που το επιχειρούσαμε παλαιότερα. Επομένως, καλό είναι, να φροντίζουμε από την αρχή να διαμορφώνουμε τις "συνήθειές" μας προσεκτικά, ελέγχοντας κάθε φορά εάν κάνουμε δουλειά που μας ωφελεί.

Σχετικά με την αναπνοή μας, υπάρχουν πολλοί λάθος χειρισμοί που μπορεί να γίνουν, είτε εξαρχής λόγω λάνθασμένης κατεύθυνσης που πιθανό να έχουμε δεχτεί, είτε και στην πορεία, κατά τη διάρκεια της μελέτης μας, λόγω απροσεξίας, βιασύνης και έλλειψης αυτοσυγκέντρωσης.

Το πιο συνηθισμένο λάθος που μπορούμε να κάνουμε είναι η κακή στάση σώματος. Εάν δεν γνωρίζουμε στοιχεία για τη σωστή στάση σώματος είναι αναγκαίο να ενημερωθούμε, διότι μια παθητική, αδρανής στάση σώματος μπορεί να επηρεάσει πολύ αρνητικά τον ήχο μας και το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα. Μπορεί από την άλλη, να ξεκινήσουμε την μελέτη μας υιοθετώντας σωστή στάση, με ίσια πλάτη, έξω το στήθος, χαλαρό το σώμα, μια στάση που θα μας διευκολύνει, και στην πορεία λόγω κούρασης να αρχίσουν να πέφτουν οι ώμοι, να καμπουριάζει η πλάτη μας, να δημιουργείται ένταση στο σώμα. Σε αυτή την κατάσταση πλέον, έχουμε παύσει να δεχόμαστε τη σωματική βοήθεια και μάλιστα επιβαρύνουμε την λειτουργία της αναπνοής μας. (Larsson, 2009)

Μεγάλοι μας αντίπαλοι επίσης είναι το άγχος και ο φόβος. Αυτοί οι δύο παράγοντες δημιουργούν περιπτή ένταση στο σώμα. Αυτή η ένταση μεταφέρεται σε όλα τα όργανα που συμμετέχουν στην διαδικασία της παραγωγής μουσικής. Καταρχήν, επηρεάζεται η στάση του σώματός μας και έπειτα συμπαρασύρονται η πλάτη μας, οι ώμοι μας, η μάσκα μας (το στόμα και τα χείλη), ο λαιμός μας, ο θώρακας, η κοιλιά μας. Κανένα όργανο δεν λειτουργεί σωστά πλέον εάν δεν μπορούμε να διαχειριστούμε την κατάσταση. Για αυτό, συνήθως στις συναυλίες, που μας κυριεύει το άγχος, παρατηρούμε ότι δεν βγαίνουν πράγματα που έβγαιναν στην πρόβα, ότι δεν μας φτάνει η ανάσα, ενώ δεν αντιμετωπίσαμε αυτό το πρόβλημα στις πρόβες, ότι δεν μπορούμε να συντονίσουμε το σώμα μας τόσο καλά. (Larsson, 2009)

Τέλος, ίσως το πιο σημαντικό λάθος στην μελέτη μας είναι οι κακές πρακτικές, δηλαδή ο τρόπος που εκτελούμε διάφορες διαδικασίες με λάθος τρόπο, ο οποίος μπορεί να είναι από απλά ανούσιος έως και επικίνδυνος για την υγεία μας. Λανθασμένες εκφράσεις που

ακούγονται συχνά στην προσπάθεια καθοδήγησης της διαφραγματικής αναπνοής είναι οι εξής:

- «Κράτα την κοιλιά σκληρή και σφιχτή»
- «Ανάπνευσε από την κοιλιά»
- «Μην σηκώνεις το στήθος, φούσκωσε μόνο την κοιλιά»

Η πρακτική της σφιχτής κοιλιάς καθ' όλη τη διάρκεια της μελέτης μας, είναι όχι μόνο ανούσια αλλά και επικίνδυνη. Παλαιότερα είχαν σημειωθεί πολλά κρούσματα κοιλιοκήλης στον χώρο της μουσικής και συγκεκριμένα στους πνευστούς οργανοπαίκτες και σε τραγουδιστές, λόγω αυτής της πρακτικής που ήταν ευρέως διαδεδομένη. (Σώχος, 2000)

Η αναπνοή «από την κοιλιά», εάν αναφερόμαστε σε κάποια νοητική άσκηση που στόχο έχει να γεμίσει το σώμα μας με αέρα έχει λογική. Αλλά η αναφορά στην κοιλιά μας ως το μοναδικό μέσο χρήσης και στήριξης είναι λάθος διότι όπως έχουμε περιγράψει η σωστή αναπνοή περιλαμβάνει το γέμισμα αέρα στους πνεύμονες μας σε όλη τους την χωρητικότητα και επιζητούμε την χρήση όλου του συστήματος και όχι μεμονομένων οργάνων. (Larsson, 2009)

Τέλος, όσον αφορά το στήθος, αυτό πρέπει να παραμένει ψηλά. Πρέπει να προσφέρει όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χώρο στους πνεύμονές μας , ώστε να μπορούν να επεκταθούν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους. (Larsson, 2009)

Κάτι ακόμη, που αξίζει να αναφερθεί, είναι ότι σε κάποιες περιπτώσεις, και στο τραγούδι αλλά και στα πνευστά όργανα, δεν χρειάζεται πολύς αέρα ώστε να παραχθεί ένας ήχος μέσης δυναμικής, ικανοποιητικός αρκετά σαν καλλιτεχνικό αποτέλεσμα, με συνέπεια ο καθένας να μπορεί να εκτελέσει αυτό το απόσπασμα κρατώντας για αρκετή ώρα την αναπνοή του, μέχρι και περίπου ένα λεπτό ή παραπάνω. Αυτό βάζει σε ρίσκο τον οργανισμό μας λόγω μεγάλης συγκέντρωσης διοξειδίου του άνθρακα και εάν καταλήξει να είναι ο τρόπος που παίζουμε ή τραγουδάμε γενικά είναι επικίνδυνο για την υγεία μας. Ενστικτωδώς, βέβαια, σε τέτοια περίπτωση ενεργοποιείται το αντανακλαστικό της αναπνοής αλλά δεν χρειάζεται να πιέζουμε παραπάνω τον εαυτό μας. Για αυτό, δημιουργούμε συγκεκριμένο πλάνο αναπνοών κατά τη διάρκεια της μελέτης μας για το έργο που πρόκειται να εκτελέσουμε. Αυτές σημειώνονται σύμφωνα με τις ανάγκες μας αλλά κυρίως με τις ικανότητες μας, χωρίς να φέρουμε στον εαυτό μας περισσότερη πίεση από όση μπορεί να αντέξει. (Zuskin, 2005)

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ**

Σκοπός είναι σιγά σιγά την ώρα των ασκήσεων ή της ερμηνείας ενός τραγουδιού η αναπνοή να είναι διαφραγματικά ορθή χωρίς προσπάθεια. Η διαδικασία αυτή πρέπει να γίνει τρόπος ζωής και η σωστή αναπνοή να γίνεται χωρίς σκέψη. Για να το πετύχει κάποιος αυτό, χρειάζεται καθημερινή άσκηση, τόσο φυσική όσο και πνευματική, για αρκετούς μήνες. Πρέπει, δηλαδή, κάποιος να υποβάλει τον εαυτό του στο διαφραγματικό τρόπο αναπνοής, με τη σκέψη να φτάσει στο σημείο να αναπνέει σωστά κατά τη διάρκεια της ερμηνείας, μηχανικά και χωρίς οδηγία προς τον εγκέφαλο (όπως η φυσιολογική αναπνοή). (Κυριακίδης, 2005, σελ. 28)

Σύμφωνα με τα παραπάνω, είναι ξεκάθαρο ότι η αναπνοή "εκπαιδεύεται". Μπορούμε να την εξασκήσουμε, να παιδευτούμε, να προσπαθήσουμε για να κατανοήσουμε την λειτουργία της και τα οφέλη που θα φέρει στην τέχνη μας. Ζητούμενο της διαδικασίας εξάσκησης είναι αρχικά, α) να καταφέρουμε να γεμίζουμε τον εαυτό μας με τον απαραίτητο αέρα που χρειαζόμαστε και έπειτα, β) να εκπαιδύσουμε το διάφραγμα να αποβάλλει αυτόν τον αέρα με την ταχύτητα και τον τρόπο που θέλουμε, για να πετύχουμε το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα που επιθυμούμε.

Η σωστή τεχνική της εισπνοής μπορεί να επιτευχθεί πιο εύκολα μέσω της καλλιέργειας του άλλου μισού της, της σωστής εκπνοής, διότι ο έλεγχός της είναι δυσκολότερος από αυτόν της εισπνοής και απαιτεί μεγαλύτερη προσοχή. Ο έλεγχος της εκπνοής κατά την παραγωγή του ήχου επιτυγχάνεται όταν οι μύες που ελέγχουν την εισπνοή εφαρμόζονται ενάντια στους μύες που ελέγχουν την εκπνοή (Μελιγκοπούλου, 2013, σελ. 73)

Όπως γίνεται φανερό, αυτό που καθορίζει την ποιότητα του παραγόμενου ήχου είναι η ποιότητα της εισπνοής και της εκπνοής, γεγονός που επιτυγχάνεται με τον σωστό έλεγχο του διαφράγματος.

Ο έλεγχος της αναπνοής αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα σημεία προσοχής, διότι καθορίζει την ποιότητα του παραγόμενου τόνου, την έντασή του, την καθαρότητα της άρθρωσης, την ενέργεια του μουσικού φραζαρίσματος...Η αναπνοή είναι η ενέργεια της φωνής και στο τραγούδι χρησιμοποιείται με τον μέγιστο αυτοέλεγχο (Μελιγκοπούλου, 2013, σελ. 73)

Από κάπου όμως πρέπει να ξεκινήσουμε, με κατεύθυνση από τα πιο απλά στα πιο σύνθετα, για να υπάρξει ομαλή εξέλιξη, όπως γίνεται με όλα τα πράγματα.

Σαν γενική αρχή, σαν γνώση, σαν πληροφορία θα πρέπει να κρατήσουμε ότι:

Η χρυσή τομή για την παραγωγή ποιοτικού τόνου είναι η γρήγορη εισπνοή και η ελεγχόμενη εκπνοή. Με την ελεγχόμενη εκπνοή μπορούν να

αποδοθούν με ακρίβεια και ευαισθησία οι δυναμικές εναλλαγές, οι τονισμοί και οι μακριές μελωδικές γραμμές. (Μελιγκοπούλου, 2013, σελ. 73)

Η αλήθεια είναι ότι ναι μεν έχουμε συνηθίσει την ιδέα της αναπνοής ως μια διαδικασία εισπνοής-εκπνοής, αλλά για κάποιο λόγο η πρώτη διαδικασία, δηλαδή της εισπνοής, πολλές φορές θεωρείται πιο σημαντική σε σχέση με την εκπνοή. Η πραγματικότητα είναι ότι η εκπνοή είναι εξίσου σημαντική διαδικασία, για τους μουσικούς μάλιστα, ίσως και σημαντικότερη. Ο τρόπος που θα την χειριστούμε θα καθορίσει το παίξιμό μας και το τραγούδι μας. Επομένως, πρέπει να δίνουμε σημασία και στα δύο κομμάτια αυτής της διαδικασίας που ονομάζουμε αναπνοή.

### **3.1 Συνειδητοποίηση της διαφραγματικής αναπνοής**

Το πρώτο βήμα είναι αρχικά, να πληροφορηθούμε σχετικά με το θέμα. Να ερευνήσουμε τί είναι, να μάθουμε πράγματα για αυτό. Στη συνέχεια, θα παρατηρήσουμε ότι, πλέον, κατέχουμε γνώσεις που μας βοηθούν να ξεχωρίζουμε τις “αναπνοές” μας.

Με την πληροφόρηση και τη γνώση θα αρχίσουμε να καταλαβαίνουμε πότε το σώμα μας εκτελεί αυτού του είδους τη λειτουργία πιο έντονα και υπό ποιές συνθήκες. Μια εξαιρετική άσκηση για να αντιληφθούμε την διαφραγματική αναπνοή είναι η εξής:

- Ξαπλώνουμε ανάσκελα στο κρεβάτι, στο πάτωμα ή όπου μας βολεύει περισσότερο
- Φροντίζουμε να κρατήσουμε το σώμα μας χαλαρό και το μυαλό μας ήρεμο
- Τοποθετούμε τα χέρια μας στην κοιλιά μας και παρατηρούμε το στομάχι μας που ανεβοκατεβαίνει κατά τη διάρκεια της αναπνοής μας
- Εάν θέλουμε, μπορούμε να ασκήσουμε και ελαφριά πίεση με τα χέρια μας ή εναλλακτικά να τοποθετήσουμε βιβλία επάνω στην περιοχή. Θα παρατηρήσουμε ότι το στομάχι μας δεν θα σταματήσει να ανεβοκατεβαίνει. Η αναπνοή μας παραμένει διαφραγματική σε αυτή τη στάση εκ φύσεως.

(Denis A. Cortese, 2008)

Αυτή η απλή άσκηση θα μας βοηθήσει να καταλάβουμε λίγο, σε αρχικό στάδιο, περίπου την αναπνοή που χρειαζόμαστε. Από εκεί και πέρα, τα πάντα μπορούν να επιτευχθούν με την εξάσκηση. Στο συγκεκριμένο ζήτημα δεν μπορούμε να περιμένουμε να κάνουμε “άλματα”, εάν δεν μάθουμε πρώτα να “περπατάμε”. Ιδανικά, ο τρόπος εξάσκησής μας πρέπει να είναι καθημερινός, ο χρόνος λίγος,



και η συνθετότητα των ασκήσεων να εξελίσσεται προοδευτικά. Είναι σημαντικό να ξέρουμε ότι σιγά σιγά θα κερδίσουμε αυτήν την δεξιότητα.

### **3.2 Χαλάρωση**

Πολύ σημαντικό στάδιο πριν τις ασκήσεις είναι η χαλάρωση, τόσο των μυών (σωματική χαλάρωση), όσο και του μυαλού (νοητική χαλάρωση)

Οι φυσικές ασκήσεις αποτελούν το αρχικό στάδιο της φωνητικής προθέρμανσης. Σκοπό έχουν να χαλαρώσουν το σώμα από κάθε ένταση και να το φέρουν στη βέλτιστη φυσική κατάσταση για τραγούδι(...)με την εφαρμογή χαλαρωτικών ασκήσεων το σώμα και το πνεύμα ηρεμούν. (Μελιγκοπούλου, 2013, σελ. 70)

Υπάρχει μεγάλος αριθμός φυσικών ασκήσεων που μπορούν να εφαρμοστούν για την επίτευξη σωματικής χαλάρωσης, αλλά θα αναφέρουμε ενδεικτικά μερικές, που είναι ήδη γνώριμες στους περισσότερους από εμάς.

- ✓ Έκταση των χεριών προς τα πάνω, με τέντωμα κορμού, χωρίς υπερύψωση των φτερνών μας
- ✓ Έκταση του ενός χεριού προς τα πάνω, ενώ το άλλο παραμένει κάτω, με τέντωμα του κορμού, χωρίς υπερύψωση των φτερνών μας
- ✓ Σκύψιμο του κορμού έως τα δάχτυλα μας να αγγίζουν το πάτωμα και έπειτα αργή επάνοδος, με παράλληλο μέτρημα από το 1 έως το 10
- ✓ Πλέξιμο των δαχτύλων των χεριών μας, έκταση των χεριών μας προς τα εμπρός και έπειτα προς τα πίσω, όσο μπορούμε
- ✓ Με το ίδιο πλέξιμο των δαχτύλων των χεριών μας, γέρνουμε ελαφρώς προς το πλάι, αριστερά και δεξιά
- ✓ Κυκλικά περιστροφή ώμων, στην αρχή προς τα πίσω και έπειτα προς τα μπροστά
- ✓ Περιστροφή του αυχένα μας
- ✓ Χρησιμοποιώντας τα χέρια μας κάνουμε μασάζ στα μάγουλά μας

(Μελιγκοπούλου, 2013)

Μιά άλλη άσκηση που θα μπορούσε να ακολουθήσει τα παραπάνω είναι η εξής:

Βρισκόμαστε όρθιοι, με ανοιχτά πόδια περίπου κατά αντιστοιχία με τους ώμους μας, τεντώνουμε τα χέρια μας πάνω από το κεφάλι μας, σχηματίζοντας ένα Χ. Τεντώνουμε ακόμη περισσότερο τα χέρια μας, σαν να προσπαθούμε να πιάσουμε κάτι. Ανοίγουμε εναλλάξ την

παλάμη του δεξιού και του αριστερού χεριού. Τεντώνουμε τώρα και τα πόδια μας, ώστε να ανασηκωθούμε στις μύτες των ποδιών μας, εναλλάξ το δεξί και το αριστερό πόδι, πατώντας στα δάχτυλα μας, με ανασηκωμένη τη φτέρνα. Η προσπάθεια μας εντείνεται. Όταν κουραστούμε, χαλαρώνουμε. Ακουμπάμε όλο το πέλμα στο έδαφος, κατεβάζουμε τα χέρια μας. Τα αφήνουμε να πέσουν στα πλαϊνά του κορμού μας. Τα νιώθουμε βαριά. Αφήνουμε το βάρος αυτό να μας παρασύρει στο έδαφος. Γονατίζουμε και σωριαζόμαστε κάτω παίρνοντας τυχαία στάση, ότι νιώθουμε πιο καλά με το σώμα μας. Κλείνουμε τα μάτια και χαλαρώνουμε. (Μουτσαδάκης, 2000)

Τέλος, παραθέτω μια άσκηση, όπως την περιγράφει ο Τηλέμαχος Μουτσαδάκης στην “Ορθοφωνία στο Θέατρο και την Εκπαίδευση”, που θεωρώ ότι μπορεί να πραγματοποιηθεί αυτούσια αυτή καθαυτή, ή ακόμη καλύτερα, να ακολουθήσει αυτές που περιγράφησαν προηγουμένως.

Η συγκεκριμένη άσκηση χρειάζεται έναν αφηγητή. Αυτός μπορεί να υπάρξει φυσικά, σαν παρουσία, που θα μας καθοδηγεί ή να υπάρξει νοητικά στο μυαλό μας. Σαφώς, η δεύτερη περίπτωση χρειάζεται αυτοσυγκέντρωση για να λειτουργήσει αλλά είναι εφικτό.

Σύμφωνα με την άσκηση λοιπόν, βρισκόμαστε με την πλάτη μας στο έδαφος, ξαπλωμένοι. Κλειστά μάτια. Χέρια και πόδια ανοιχτά. Οι παλάμες μας “κοιτούν” προς τα πάνω. Το κεφάλι μας ήσυχο και χαλαρό.

«ΕΜΨΥΧΩΤΗΣ: Ακουμπήστε το χέρι στην κοιλιά.  
Ακούστε την αναπνοή σας.  
Αφήστε το κεφάλι να κυλήσει από ώμο σε ώμο.

Χαλαρώνω τα δάχτυλα του δεξιού μου ποδιού.  
Χαλαρώνω το πέλμα.  
Χαλαρώνω τη φτέρνα.  
Χαλαρώνω την κλείδωση του ταρσού.  
Χαλαρώνω τη γάμπα.  
Χαλαρώνω την κλείδωση του γονάτου.  
Χαλαρώνω το μηρό.  
Χαλαρώνω την κλείδωση του γοφού.

Χαλαρώνω τα δάχτυλα του αριστερού μου ποδιού.  
Χαλαρώνω το πέλμα.  
Χαλαρώνω τη φτέρνα.  
Χαλαρώνω την κλείδωση του ταρσού.  
Χαλαρώνω τη γάμπα.  
Χαλαρώνω την κλείδωση του γονάτου.  
Χαλαρώνω το μηρό.  
Χαλαρώνω την κλείδωση του γοφού.

Χαλαρώνω τους εδραίους μυς.  
Χαλαρώνω τη μέση.  
Χαλαρώνω τις ωμοπλάτες.

Χαλαρώνω τους κοιλιακούς μυς.  
Χαλαρώνω (με εισπνοή) το διάφραγμα.  
Χαλαρώνω τους μυς του θώρακα.  
Χαλαρώνω το λαιμό.

Χαλαρώνω τα δάχτυλα του δεξιού μου χεριού.  
Χαλαρώνω την παλάμη.  
Χαλαρώνω την κλείδωση του καρπού.  
Χαλαρώνω τον αντιβραχίονα.  
Χαλαρώνω την κλείδωση του αγκώνα.  
Χαλαρώνω το βραχίονα.  
Χαλαρώνω την κλείδωση του ώμου.

Χαλαρώνω τα δάχτυλα του αριστερού μου χεριού.  
Χαλαρώνω την παλάμη.  
Χαλαρώνω την κλείδωση του καρπού.  
Χαλαρώνω τον αντιβραχίονα.  
Χαλαρώνω την κλείδωση του αγκώνα.  
Χαλαρώνω το βραχίονα.  
Χαλαρώνω την κλείδωση του ώμου.

Χαλαρώνω την κάτω γνάθο.  
Χαλαρώνω τα χείλη.  
Χαλαρώνω τα μάγουλα.  
Χαλαρώνω τη μύτη.  
Χαλαρώνω τους κροτάφους.  
Χαλαρώνω το δεξί αυτί.  
Χαλαρώνω το αριστερό αυτί.  
Χαλαρώνω τα μάτια.  
Χαλαρώνω το μέτωπο.  
Χαλαρώνω το δέρμα του κρανίου.

Μένω ακίνητος, σε ηρεμία.  
Ξεκουράζομαι.  
Τεντώνομαι μερικές φορές.  
Χασμουριέμαι.

Βυθίζομαι στη ζεστή άμμο, νιώθω το σώμα μου βαρύ, βυθίζομαι όλο και πιο βαθιά, βαθιά, είμαι χαλαρός.

Είναι σχεδόν προφανές ότι στην προηγούμενη άσκηση απαιτείται αυτοσυγκέντρωση, αφού η χαλάρωση επέρχεται με την αυτοπειθώ. Η τελευταία χρησιμοποιεί τον ίδιο μηχανισμό με την αυθυποβολή (διάλογος με το εαυτό μας, αυτοεπικοινωνία). (Μουτσαδάκης, 2000, σελ. 56)

Οι παραπάνω ασκήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε μόνες τους, είτε σε συνδυασμό για την επίτευξη της σωματικής χαλάρωσης. Είναι πολύ σημαντικό να διατηρούμε το σώμα μας χαλαρό κατά τη διάρκεια της εξάσκησής μας. Εάν υπάρξει ένταση δεν θα μπορέσουμε να κάνουμε με συναίσθηση τις ασκήσεις, ώστε να πετύχουμε το αποτέλεσμα που θέλουμε. Άλλωστε, έπονται και άλλες, τεχνικές ασκήσεις αυτή τη φορά, οι οποίες θα επικεντρωθούν στην άσκηση της αναπνοής μας, διαδικασία στην οποία είναι απαραίτητο να κρατάμε το σώμα μας χαλαρό.

### **3.3 Τεχνικές Ασκήσεις**

Ο έλεγχος του διαφραγμάτος καθορίζει την ποιότητα της εισπνοής και εκπνοής. Οι τεχνικές ασκήσεις που ενεργοποιούν το διάφραγμα συμβάλλουν στην κατανόηση του τρόπου λειτουργίας του και του ρόλου του κατά την εισπνοή και την εκπνοή στο τραγούδι. (Μελιγκοπούλου, 2013, σελ. 73)

Οι τεχνικές ασκήσεις, τόσο απαραίτητες για την εκπαίδευση της αναπνοής μας, μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε νοητικές και σωματικές ασκήσεις, καθώς οι απαιτήσεις της εξάσκησής μας αφορούν και τους δύο αυτούς τομείς: το νου και το σώμα μας. Το νου μας μεν, όσον αφορά την ικανότητα μάς να μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη φαντασία μας (visualization skills):

(...)“νοητικές ασκήσεις”- πρόκληση για τη φαντασία, που με τη βοήθεια νοερών εικόνων σας βοηθούν να βιώσετε συγκεκριμένες αισθήσεις μέσα στο σώμα σας. (Ζι, 1997, σελ. 28).

Το σώμα μας δε (physical skills), όσον αφορά την ικανότητα να λαμβάνουμε διάφορες στάσεις ανάλογα με το ζητούμενο της εκάστοτε άσκησης. Η συνεργασία αυτών των δύο επιπέδων, σωματικού και νοητικού, είναι ζωτικής σημασίας κατά την εξάσκηση της διαφραγματικής αναπνοής, εάν θέλει κανείς να προχωρήσει πέρα από την απλή μίμηση κάποιων κινήσεων, στην κατανόηση της εφαρμογής και της σπουδαιότητάς της.

Ένας σημαντικός παράγοντας που βοηθά στην εξάσκησή μας είναι τα άνετα ρούχα, που να μην μας σφίγγουν ή μας πιέζουν. Αντίθετα, χρειάζονται άνετα, φαρδιά ρούχα που θα προσφέρουν ελευθερία κινήσεων. (Ζι, 1997)

Τέλος, εξίσου σημαντικός είναι και ο χώρος της άσκησής μας. Στο μάθημα σαφώς είμαστε προστατευμένοι στον χώρο που όχι μόνο μας επιτρέπεται ο πειραματισμός, αλλά μας επιβάλλεται κιόλας. Όσον αφορά όμως την εξάσκησή μας εκτός μαθήματος θα πρέπει να βρούμε έναν χώρο που δεν θα έχουμε εξωτερικές παρεμβολές, καθώς η εξάσκησή μας απαιτεί αυτοσυγκέντρωση. (Ζι, 1997).

Παρακάτω παρατίθεται ένας αριθμός τεχνικών ασκήσεων, ξεκινώντας από τις πιο απλές, οι οποίες επιλέχθηκαν συνδυαστικά από ελληνική και ξένη βιβλιογραφία. Σκοπό έχουν να καλλιεργήσουν τη συνειδητοποίηση της διαφραγματικής αναπνοής, και την ικανότητα του αποτελεσματικού ελέγχου της.

## ❖ ΑΣΚΗΣΗ 1

- ✓ Αρχικά παίρνουμε τη σωστή όρθια στάση. Στεκόμαστε στητοί αλλά χαλαροί, προσέχουμε να είναι ευθυγραμμισμένη η σπονδυλική μας στήλη, να μη γέρνουμε μπροστά το κεφάλι ή πίσω.
- ✓ Βάζουμε την παλάμη μας μεταξύ του στομαχίου και του αφαλού μας
- ✓ Εισπνέουμε, έχοντας στο μυαλό μας ότι ζητούμενο είναι να "σπρώξουμε" την παλάμη μας προς τα έξω
- ✓ Κρατάμε την αναπνοή για 5-6 δευτερόλεπτα
- ✓ Πιέζουμε με την παλάμη μας προς τα μέσα, βγάζοντας έτσι σταδιακά τον αέρα που έχουμε εισπνεύσει

Αυτή η διαδικασία αποτελεί έναν (1) κύκλο αναπνοής (Εισπνοή- Κράτημα- Εκπνοή). Πραγματοποιούμε 10 συνολικά κύκλους αναπνοής. (Κυριακίδης, 2005)

## ❖ ΑΣΚΗΣΗ 2

- ✓ Ξαπλώνουμε ανάσκελα στο πάτωμα
- ✓ Τοποθετούμε ένα βαρύ βιβλίο μεταξύ του στομαχίου και του αφαλού μας
- ✓ Εισπνέουμε, έχοντας στο μυαλό μας ότι ζητούμενο είναι να σπρώξουμε το βιβλίο προς τα πάνω
- ✓ Κρατάμε την αναπνοή μας για 5-6 δευτερόλεπτα
- ✓ Απελευθερώνουμε αφήνοντας το βιβλίο να κατέβει σταδιακά, βγάζοντας σιγά σιγά τον αέρα που έχουμε εισπνεύσει

Αυτή η διαδικασία αποτελεί έναν (1) κύκλο αναπνοής (Εισπνοή- Κράτημα- Εκπνοή). Πραγματοποιούμε 10 συνολικά κύκλους αναπνοής. (Κυριακίδης, 2005)

## ❖ ΑΣΚΗΣΗ 3

- ✓ Καθόμαστε σε μια καρέκλα ανάποδα, ώστε να μπορούμε να εναποθέσουμε το βάρος μας επάνω στην πλάτη της, στηρίζοντας τις μασχάλες κάτω από τους ώμους μας σε αυτήν
- ✓ Εισπνέουμε, έχοντας στο μυαλό μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει η κοιλιάς μας
- ✓ Εκπνέουμε σταδιακά
- ✓ Εισπνέουμε, έχοντας στο μυαλό μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει πλέον η κοιλιά μας και τα πλευρά μας

- πίσω και πλάι. Νιώστε όλη την περιοχή της μέσης να ανοίγει από τον αέρα
- ✓ Εκπνέουμε σταδιακά

Αυτή η διαδικασία αποτελεί έναν (1) κύκλο αναπνοής (Εισπνοή- Εκπνοή- Εισπνοή). Πραγματοποιούμε 10 συνολικά κύκλους αναπνοής. (Κυριακίδης, 2005)

#### ❖ **ΑΣΚΗΣΗ 4 (ΣΒΗΣΙΜΟ ΚΕΡΙΟΥ/ ΦΥΣΗΜΑ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ ΜΕ ΖΕΣΤΗ ΣΟΥΠΑ/ ΚΟΥΝΗΜΑ ΚΟΥΡΤΙΝΑΣ)**

Αυτή η άσκηση κατέχει τις παραπάνω ονομασίες διότι μπορεί να πραγματοποιηθεί έχοντας στο μυαλό μας και τα τρία αυτά σενάρια.

- ✓ Παίρνουμε τη σωστή όρθια στάση. Στεκόμαστε στητοί αλλά χαλαροί, προσέχουμε να είναι ευθυγραμμισμένη η σπονδυλική μας στήλη, να μη γέρνουμε μπροστά το κεφάλι ή πίσω.
- ✓ Εισπνέουμε, έχοντας στο νου μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει η κοιλιά και τα πλευρά μας, πίσω και πλάι. Νιώστε όλη την περιοχή της μέσης να ανοίγει από τον αέρα.
- ✓ Κρατάμε τον αέρα που εισπνεύσαμε για ένα-δύο δευτερόλεπτα.
- ✓ Εκπνέουμε, βγάζοντας σταδιακά τον αέρα, έχοντας στο νου μας ότι ζητούμενο είναι να σβήσουμε ένα κερί που τοποθετήσαμε μπροστά μας/ να φυσήξουμε το κουτάλι που περιέχει την ζεστή σούπα/ να κουνήσουμε την κουρτίνα.

#### ❖ **ΑΣΚΗΣΗ 5**

- ✓ Παίρνουμε τη σωστή όρθια στάση. Στεκόμαστε στητοί αλλά χαλαροί, προσέχουμε να είναι ευθυγραμμισμένη η σπονδυλική μας στήλη, να μη γέρνουμε μπροστά το κεφάλι ή πίσω.
- ✓ Εισπνέουμε, έχοντας στο νου μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει η κοιλιά και τα πλευρά μας, πίσω και πλάι. Νιώστε όλη την περιοχή της μέσης να ανοίγει από τον αέρα. Παράλληλα σηκώνουμε τα χέρια μας, μετρώντας από μέσα μας μέχρι να φτάσουν πάνω από το κεφάλι μας
- ✓ Εκπνέουμε, βγάζοντας σταδιακά τον αέρα. Παράλληλα κατεβάζουμε τα χέρια μας στην αρχική τους θέση μετρώντας από μέσα μας τον ίδιο χρόνο που χρειάστηκε στο προηγούμενο βήμα

Στην άσκηση αυτή είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι ο χρόνος που χρειάστηκε να ανεβάσουμε τα χέρια μας πρέπει να είναι ίδιος με τον χρόνο που χρειάζεται για να τα κατεβάσουμε, και σε κάθε περίπτωση πρέπει να συγχρονίζεται με την εισπνοή, σε όλη της τη διάρκεια, και την εκπνοή αντίστοιχα. (Κυριακίδης, 2005)

### ❖ **ΑΣΚΗΣΗ 6 (ΣΤΑΓΟΝΟΜΕΤΡΟ)**

- ✓ Παίρνουμε τη σωστή όρθια στάση. Στεκόμαστε στητοί αλλά χαλαροί, προσέχουμε να είναι ευθυγραμμισμένη η σπονδυλική μας στήλη, να μη γέρνουμε μπροστά το κεφάλι ή πίσω.
- ✓ Φανταζόμαστε ότι έχουμε μέσα μας ένα αναποδογυρισμένο σταγονόμετρο. Φανταζόμαστε ότι είμαστε ένα αναποδογυρισμένο σταγονόμετρο. Η λαστιχένια άκρη βρίσκεται στην κοιλιά μας (στην κάτω κοιλιακή χώρα), ενώ η άλλη άκρη (απελευθέρωση του αέρα) βρίσκεται εκεί που συναντιούνται η ρινική με τη στοματική μας κοιλότητα. Εάν, λοιπόν, πιέσουμε την λαστιχένια άκρη, ο αέρας θα πιεστεί προς τα έξω. Αν την αφήσουμε να χαλαρώσει, αντίθετα, θα τραβήξει αέρα, θα ρουφήξει αέρα προς τα μέσα.
- ✓ Με αυτό στο μυαλό μας, αφήνουμε τον αέρα να μπει και να βγεί από το άνοιγμα του σταγονόμετρου, όχι μόνο από το στόμα ή μόνο από τη μύτη, αλλά χρησιμοποιώντας φυσικά όλο μας το σύστημα, πάντα κρατώντας στο μυαλό μας την εικόνα του σταγονόμετρου.

Με την άσκηση αυτή, διευκολύνεται με φυσικό τρόπο η κοιλιακή αναπνοή. (Ζι, 1997)

### ❖ **ΑΣΚΗΣΗ 7 (ΑΚΟΡΝΤΕΟΝ)**

- ✓ Φανταζόμαστε ότι το διάφραγμα είναι μια οροφή που στηρίζεται στα κοιλιακά τοιχώματα. Φανταζόμαστε ότι τα τοιχώματα αυτά, καθώς και η οροφή, είναι από λάστιχο και μπορούν να λυγίζουν και να τεντώνονται. Από την άλλη μεριά το διάφραγμα αποτελεί επίσης ένα πάτωμα πάνω στο οποίο στηρίζονται οι πνεύμονες. Φανταζόμαστε τους πνεύμονες σαν ένα όρθιο ακορντεόν. Όταν το διάφραγμα πέφτει, το ακορντεόν επιμηκύνεται, δημιουργώντας ένα κενό χώρο που απορροφά αέρα.

Αυτή η εικόνα βοηθά να κατανοήσουμε πως λειτουργεί το σύστημα κοιλιάς-πνευμόνων και εισπνοής-εκπνοής. Με αυτή την άσκηση, ο αέρας εισέρχεται με ευκολία και γεμίζει ολόκληρους τους πνεύμονες, ενώ έχουμε τη ψευδαίσθηση ότι κατεβαίνει μέχρι την κοιλιακή χώρα. Παρά την φαινομενική της απλότητα, η άσκηση αυτή απαιτεί άψογο συντονισμό. (Zi, 1997).

### ❖ **ΑΣΚΗΣΗ 8 (ΧΩΝΙ ΚΑΙ ΜΠΑΛΟΝΙ)**

- ✓ Παίρνουμε τη σωστή όρθια στάση. Στεκόμαστε στητοί αλλά χαλαροί, προσέχουμε να είναι ευθυγραμμισμένη η σπονδυλική μας στήλη, να μη γέρνουμε μπροστά το κεφάλι ή πίσω.
- ✓ Φανταζόμαστε το πίσω μέρος της μύτης μας, εκεί που συναντιέται με τη στοματική κοιλότητα, σαν το πάνω μέρος ενός χωνιού.
- ✓ Καθώς εισπνέουμε, φανταζόμαστε ότι ο αέρας που αναπνέουμε είναι νερό που χύνεται σε αυτό το χωνί, και φτάνει πολύ χαμηλά, στην κοιλιακή μας χώρα, αφού διανύσει ένα πολύ μακρύ σωλήνα. Φανταζόμαστε ότι στο τέλος αυτού του σωλήνα βρίσκεται ένα μπαλόνι.
- ✓ Καθώς εισπνέουμε, χαλαρά και σταθερά, φανταζόμαστε το νερό να φτάνει στο μπαλόνι, το οποίο, σιγά σιγά, διαστέλλεται.
- ✓ Σταματάμε, όταν το νιώσουμε αρκετά γεμάτο.
- ✓ Κρατάμε τον αέρα που εισπνεύσαμε μέσα στο μπαλόνι για ένα-δύο δευτερόλεπτα.
- ✓ Μετά, καθώς εκπνέουμε σταδιακά, φανταζόμαστε το γεμάτο μπαλόνι να μικραίνει σιγά σιγά, προσέχοντας να μην το αφήσουμε να ξεφουσκώσει κατευθείαν.

(Zi, 1997).

### ❖ **ΑΣΚΗΣΗ 9**

- ✓ Καθόμαστε στο πάτωμα με τα πόδια μας παρατεταμένα μπροστά και τον κορμό μας ίσιο, δημιουργώντας ορθή γωνία
- ✓ Σκύβουμε τον κορμό μας μπροστά να αγκαλιάσουμε τα πόδια μας
- ✓ Από αυτή τη θέση ξεκινάμε την εισπνοή μας, έχοντας στο νου μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει η κοιλιά και τα πλευρά μας, πίσω και πλάι. Νιώστε όλη την περιοχή της μέσης να ανοίγει από τον αέρα. Όσο



- φουσκώνει η κοιλιά μας εμείς σηκωνόμαστε σιγά σιγά στην αρχική μας θέση για όσο διαρκεί η εισπνοή μας
- ✓ Κρατάμε τον αέρα που εισπνεύσαμε μέσα στο μπαλόνι για ένα-δύο δευτερόλεπτα.
  - ✓ Εκπνέουμε, επιστρέφοντας τον κορμό στην σκυφτή θέση όσο διαρκεί η εκπνοή μας

(Σώχος, 2000)

### ❖ ΑΣΚΗΣΗ 10

- ✓ Παίρνουμε τη σωστή όρθια στάση. Στεκόμαστε στητοί αλλά χαλαροί, προσέχουμε να είναι ευθυγραμμισμένη η σπονδυλική μας στήλη, να μη γέρνουμε μπροστά το κεφάλι ή πίσω.
- ✓ Εισπνέουμε, έχοντας στο νου μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει η κοιλιά και τα πλευρά μας, πίσω και πλάι. Νιώστε όλη την περιοχή της μέσης να ανοίγει από τον αέρα. Παράλληλα σηκώνουμε τα χέρια μας μέχρι να φτάσουν πάνω από το κεφάλι μας, όσο διαρκεί η εισπνοή
- ✓ Μόλις ολοκληρωθεί η εισπνοή μας, αμέσως και γρήγορα εκπνέουμε, με κλειστα και σφιγμένα χείλη, ώστε μόλις από μια τρυπίτσα να βγαίνει ελάχιστος αέρας υπό πίεση, καθώς τα χέρια μας πραγματοποιούν κύκλο, κατά τη διάρκεια της εκπνοής, ως εξής: εμπρός, κάτω, πίσω, επάνω.

(Σώχος, 2000)

### ❖ ΑΣΚΗΣΗ 11 ("Α ΓΙΑ ΓΙΑ ΓΙΑ"/"ΤΣ"/"Σ"/"Τ"/"Φ"/"Ζ")

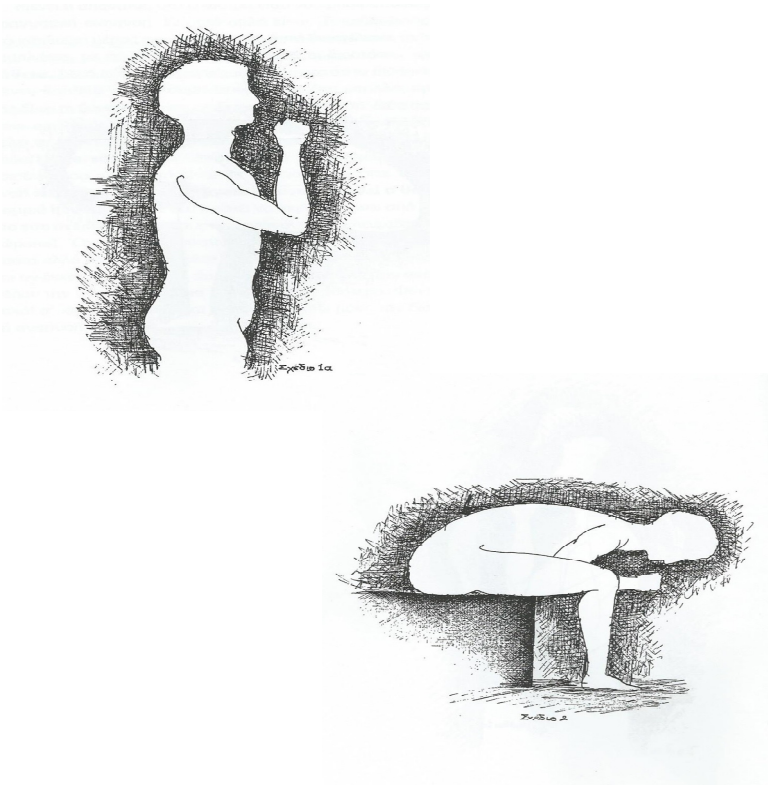
- ✓ Παίρνουμε τη σωστή όρθια στάση. Στεκόμαστε στητοί αλλά χαλαροί, προσέχουμε να είναι ευθυγραμμισμένη η σπονδυλική μας στήλη, να μη γέρνουμε μπροστά το κεφάλι ή πίσω.
- ✓ Εισπνέουμε, έχοντας στο νου μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει η κοιλιά και τα πλευρά μας, πίσω και πλάι. Νιώστε όλη την περιοχή της μέσης να ανοίγει από τον αέρα.
- ✓ Εκπνέουμε προφέροντας όσο πιο γρήγορα γίνεται "α για για για" ή παρατεταμένα "τσσσσς", "σσσσς", "ττττττ", "φφφφφ", "ζζζζζζ", για όσο διαρκεί η εκπνοή

(Σώχος, 2000)

## ❖ ΑΣΚΗΣΗ 12

- ✓ Καθόμαστε στην άκρη μιας καρέκλας, πάντα κρατώντας την πλάτη μας ίσια, χωρίς να ακουμπάμε πίσω και με τα πόδια ελαφρώς ανοικτά.
- ✓ Ενώνουμε τις παλάμες μας, πλέκουμε τα δάχτυλά μας μεταξύ τους και με λυγισμένα χέρια προσπαθούμε να ενώσουμε τους αγκώνες μεταξύ τους και να ακουμπήσουμε το θώρακά μας.
- ✓ Κατεβάζουμε τον κορμό ανάμεσα στα πόδια μας
- ✓ Εισπνέουμε, έχοντας στο νου μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει η κοιλιά και τα πλευρά μας, πίσω και πλάι. Νιώστε όλη την περιοχή της μέσης να ανοίγει από τον αέρα.

Κατά την άσκηση αυτή, κρατάμε την προσοχή μας επικεντρωμένη στις εισπνοές. Στόχος μας είναι να μην ανασηκώσουμε καθόλου το θώρακα και τους ώμους, γι' αυτό και κρατάμε λυγισμένα τα χέρια και τους αγκώνες σφιγμένους τον έναν πάνω στον άλλον, ώστε να βοηθούν στο να συμπιέζεται ο θώρακας. Επαναλαμβάνουμε δέκα εισπνοές- εκπνοές. ( Άνθης, 2013, σελ. 8)



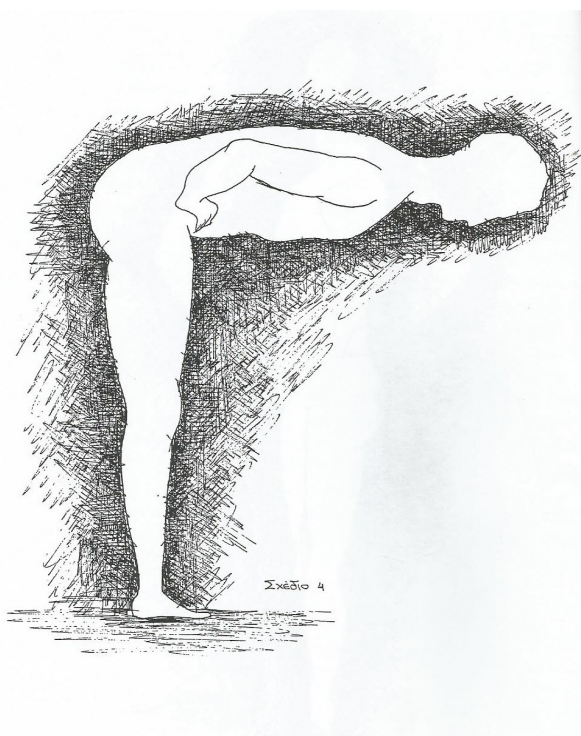
Εικόνα 3.1. Σχέδιο 1<sup>α</sup>, Σχέδιο 2 <sup>11</sup>

<sup>11</sup> Άνθης. (2013). Σχέδιο 1<sup>α</sup>, Σχέδιο 2 [φωτογραφία]. *Αναπνοή-Μάσκα*. Σελ 9-10. Αθήνα. Εκδόσεις Μουσικός Οίκος Φίλιππος Νάκας.

### ❖ ΑΣΚΗΣΗ 13

- ✓ Παίρνουμε τη σωστή όρθια στάση. Στεκόμαστε στητοί αλλά χαλαροί, προσέχουμε να είναι ευθυγραμμισμένη η σπονδυλική μας στήλη, να μη γέρνουμε μπροστά το κεφάλι ή πίσω.
- ✓ Τοποθετούμε τα χέρια στους γοφούς (ο αντίχειρας ελαφρά προς τα πίσω, πιο πάνω από τη λεκάνη και κάτω από τα τελευταία πλευρά). Τα υπόλοιπα δάχτυλα παραμένουν όσο πιο μπροστά γίνεται.
- ✓ Ύστερα, διπλώνομαστε στα δύο, με τον κορμό να σχηματίζει ορθή γωνία με τα πόδια.
- ✓ Εισπνέουμε, έχοντας σα ζητούμενο να φουσκώσει η κοιλιά και τα πλευρά μας, πίσω και πλάι. Θα πρέπει όλη η περιοχή της μέσης να «ανοίγει» από τον αέρα.
- ✓ Εκπνέουμε σταδιακά βγάζοντας όλον τον αέρα που εισπνεύσαμε.

Κατά την άσκηση αυτή, είναι σημαντικό να παρατηρούμε τη σωστή τοποθέτηση του αέρα. Στόχος είναι να ανοίγει η γωνία που σχηματίζει ο αντίχειρας με τα υπόλοιπα δάχτυλα. Σε περίπτωση που προσπαθήσουμε να φέρουμε αντίσταση με τα δάχτυλά μας, δεν θα πρέπει να το καταφέρουμε. (Ανθης, 2013, σελ. 19)



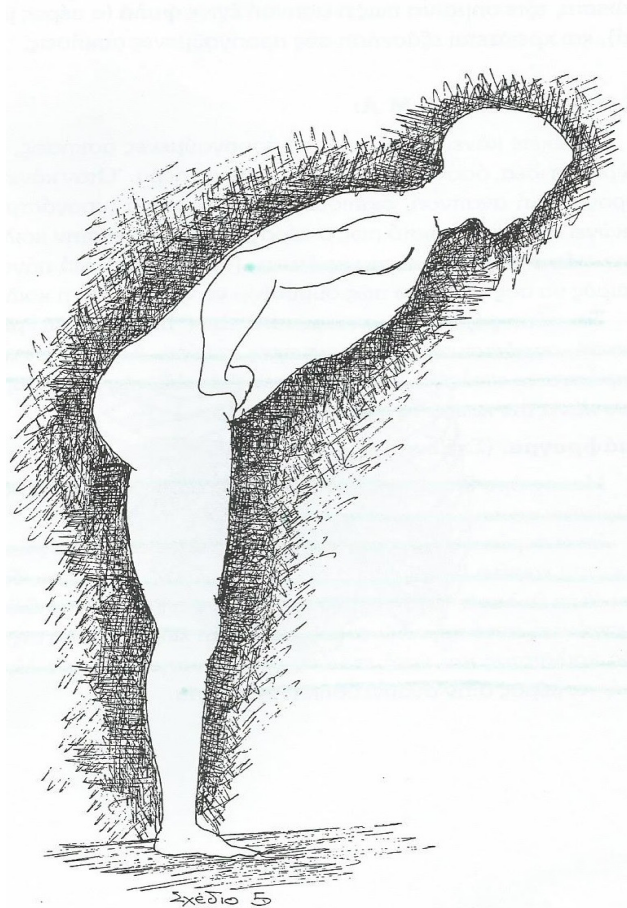
Εικόνα 3.2. Σχέδιο 4<sup>12</sup>

<sup>12</sup> Ανθης. (2013). Σχέδιο 4 [φωτογραφία]. *Αναπνοή-Μάσκα*. Σελ. 16. Αθήνα. Εκδόσεις Μουσικός Οίκος Φίλιππος Νάκας.

## ❖ ΑΣΚΗΣΗ 14

- ✓ Παίρνουμε τη σωστή όρθια στάση. Στεκόμαστε στητοί αλλά χαλαροί, προσέχουμε να είναι ευθυγραμμισμένη η σπονδυλική μας στήλη, να μη γέρνουμε μπροστά το κεφάλι ή πίσω.
- ✓ Τοποθετούμε τα χέρια μας στους γοφούς μας(ο αντίχειρας ελαφρά προς τα πίσω, πιο πάνω από τη λεκάνη και κάτω από τα τελευταία πλευρά). Τα υπόλοιπα δάχτυλα παραμένουν όσο πιο μπροστά γίνεται.
- ✓ Ύστερα, διπλώνομαστε στα δύο, με τον κορμό μας να σχηματίζει ορθή γωνία με τα πόδια μας
- ✓ Ανασηκώνουμε τώρα τον κορμό μερικά εκατοστά σε κάθε εισπνοή. (Όσο πιο ψηλά σηκώνουμε τον κορμό, τόσο λιγότερο αέρα θα μπορούμε να πάρουμε και δεν θέλουμε να κάνουμε λανθασμένη τοποθέτηση αέρα). Στόχος παραμένει η παρακολούθηση των εισπνοών και η σωστή τοποθέτηση. Σε αυτή την στάση, λοιπόν, με τον κορμό ελαφρά ανασηκωμένο, η προσλαμβανόμενη ποσότητα αέρα πρέπει να παραμένει ίδια. Πρέπει να ανοίγει η γωνία που σχηματίζει ο αντίχειρας με τα υπόλοιπα δάχτυλα, όπως στην προηγούμενη άσκηση. Σε περίπτωση που προσπαθήσουμε να φέρουμε αντίσταση με τα δάχτυλά μας δεν θα πρέπει να το καταφέρουμε.

Η δυσκολία αυτής της άσκησης είναι ότι πρέπει να επαναλαμβάνεται ανασηκώνοντας όλο και περισσότερα τον κορμό μας, σταδιακά, μέχρι να σταθούμε όρθιοι τελείως και προσλαμβάνοντας πάντα την ίδια ποσότητα αέρα (Ανθης, 2013, σελ. 19)



Εικόνα 3.3. Σχέδιο 5<sup>13</sup>

### ❖ ΑΣΚΗΣΗ 15

- ✓ Παίρνουμε τη σωστή όρθια στάση. Στεκόμαστε στητοί αλλά χαλαροί, προσέχουμε να είναι ευθυγραμμισμένη η σπονδυλική μας στήλη, να μη γέρνουμε μπροστά το κεφάλι ή πίσω.
- ✓ Εισπνέουμε με ανοιχτό στόμα, έχοντας στο νού μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει η κοιλιά και τα πλευρά μας, πίσω και πλάι. Νιώστε όλη την περιοχή της μέσης να ανοίγει από τον αέρα

Παρατηρούμε τι αισθανόμαστε. Κρύο αέρα στα χείλη, στα ούλα, στον ουρανίσκο, στη γλώσσα. Ξαναπαίρνουμε εισπνοή και επικεντρωνόμαστε στον ήχο που κάνει ο αέρας καθώς εισέρχεται στο στόμα μας. Επικεντρωνόμαστε στην αίσθηση του κρύου αέρα στον ουρανίσκο μας. Στη συνέχεια, πρέπει να επικεντρωθούμε στην αίσθηση του κρύου αέρα στον λαιμό, ύστερα ακόμα πιο κάτω, στο φάρυγγα. Θα παρατηρήσουμε ότι ο ήχος γίνεται όλο και πιο «βαθύς». Συνεχίζουμε και προσπαθούμε να αισθανθούμε τον κρύο

<sup>13</sup>Ανθης. (2013). Σχέδιο 5 [φωτογραφία]. *Αναπνοή-Μάσκα*. Σελ 19. Αθήνα. Εκδοτικός Μουσικός Οίκος Φίλιππος Νάκας.

αέρα ακόμα πιο χαμηλά στο σώμα μας, κοντά στο στέρνο, αργότερα, στην κοιλιά μας, ύστερα, πάνω από τον αφαλό. Φανταζόμαστε πως ο αέρας δεν περνάει από το στόμα μας αλλά μπαίνει κατευθείαν εκεί που τον αισθανόμαστε...Στόχος είναι να μας φαίνεται τελείως "φυσικό". Όταν το πετύχουμε, σημαίνει ότι κρατάμε πλέον το λαιμό μας "ανοιχτό" για πιο βαθιά εισπνοή και εκπνοή.

Η άσκηση αυτή είναι ίσως η πιο περίπλοκη στην εκτέλεση και στην κατανόηση, αλλά είναι και η πιο ωφέλιμη και συνάμα ουσιαστική για μας. Ο λόγος είναι ότι καταφέρνοντας να κρατάμε τον λαιμό μας «ανοιχτό» κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ή τραγουδιού, ιδιαίτερα στις ψηλές νότες, δεν σφίγγουμε τον λαιμό (με συνέπεια να κλείνει) και βγάζουμε σωστό ήχο ( όχι μικρό και αδύναμο). (Ανθης, 2013, σελ. 22-23)

## ❖ ΑΣΚΗΣΗ 16

- ✓ Παιρνουμε τη σωστή όρθια στάση. Στεκόμαστε στητοί αλλά χαλαροί, προσέχουμε να είναι ευθυγραμμισμένη η σπονδυλική μας στήλη, να μη γέρνουμε μπροστά το κεφάλι ή πίσω.
- ✓ Εισπνέουμε, έχοντας στο νού μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει η κοιλιά και τα πλευρά μας, πίσω και πλάι. Νιώστε όλη την περιοχή της μέσης να ανοίγει από τον αέρα
- ✓ Εκπνέουμε, ενώ φανταζόμαστε τον αέρα να κατεβαίνει από την κοιλιά μας, αντί να ανεβαίνει. Φανταζόμαστε ένα έμβολο, μια τρόμπα, να σπρώχνει τον αέρα προς τα κάτω, ενώ εμείς εκπνέουμε.
- ✓ Εισπνέουμε ξανά, έχοντας στο νού μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει η κοιλιά και τα πλευρά μας, πίσω και πλάι. Νιώστε όλη την περιοχή της μέσης να ανοίγει από τον αέρα
- ✓ Αυτή τη φορά θέλουμε να κρατήσουμε τον αέρα για λίγο χρόνο. Κλείνουμε το στόμα μας με το χέρι και περιμένουμε. Θέλουμε να φανταστούμε ότι όσο κρατάμε κλειστό το στόμα μας με το χέρι, η λαβή της «τρόμπας» δεν μπορεί να κατέβει και να απελευθερώσει τον αέρα.
- ✓ Καθώς εκπνέουμε, φανταζόμαστε ότι στέλνουμε τον αέρα με κατεύθυνση προς τα κάτω.

(Ανθης, 2013)

## ❖ ΑΣΚΗΣΗ 17

- ✓ Καθόμαστε χαλαρά σε μια καρέκλα με την πλάτη ίσια, χωρίς να ακουμπάμε πίσω. Τα χέρια μας τα αφήνουμε χαλαρά επάνω στα γόνατά μας
- ✓ Εισπνέουμε δύο-τρεις φορές χωρίς πίεση, φυσικά

- ✓ Εισπνέουμε και εκπνέουμε ρουφώντας την κοιλιά μας μέσα και σε επόμενη αναπνοή, εκπνέουμε ξανά, επαναφέροντας την κοιλιά στην αρχική θέση.
- ✓ Επαναλαμβάνουμε αρκετές φορές, προσπαθώντας να κρατήσουμε σταθερό ρυθμό. Στον τελευταίο «κύκλο» αναπνοών, εισπνέουμε, εκπνέουμε πλήρως, εισπνέουμε ξανά και κρατάμε την αναπνοή μας όσο μπορούμε περισσότερο.
- ✓ απελευθερώνουμε με αργή εκπνοή.

Ενδεικτικά μπορούμε να προτείνουμε 20 «κύκλους» αναπνοών.  
(Ξανθούλης, 1996)

### ❖ ΑΣΚΗΣΗ 18

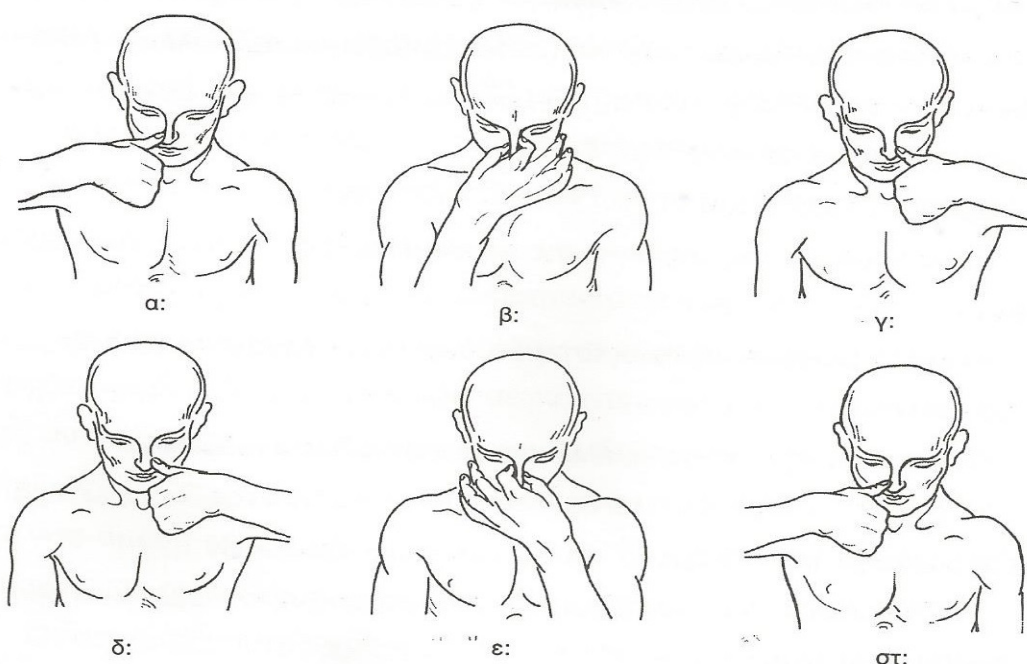
Ένας «κύκλος» αναπνοής αυτής της άσκησης περιλαμβάνει έξι μέρη:

- A) Παίρνουμε εισπνοή από τη μύτη, κρατώντας το δεξί ρουθούνι κλειστό με τον αντίχειρα
- B) Κρατάμε την αναπνοή μας, κλείνοντας και τα δύο ρουθούνια
- Γ) Εκπνέουμε από το δεξί ρουθούνι, κρατώντας το αριστερό κλεισμένο με τον παράμεσο
- Δ) Εισπνέουμε με το δεξί ρουθούνι. Κρατώντας κλεισμένο το αριστερό
- E) Κρατάμε την αναπνοή μας κλείνοντας και τα δύο ρουθούνια
- ΣΤ) Εκπνέουμε από το αριστερό ρουθούνι, κρατώντας το δεξί κλεισμένο με τον αντίχειρα

Οι εισπνοές, το κράτημα της ανάσας και οι εκπνοές ορίζονται χρονικά με αναλογία 2:8:4 αντίστοιχα.

- A) εισπνοή----2 δευτερόλεπτα
- B) κράτημα---8 δευτερόλεπτα
- Γ) εκπνοή-----4 δευτερόλεπτα
- Δ) εισπνοή----2 δευτερόλεπτα
- E) κράτημα---8 δευτερόλεπτα
- ΣΤ) εκπνοή----4 δευτερόλεπτα

Ενδεικτικά προτείνουμε δέκα «κύκλους» αναπνοών για αρχή με στόχο να φτάσουμε στους είκοσι. (Ξανθούλης, 1996, σελ. 38)



<sup>14</sup> Εικόνα 3.4. Άσκηση Ανουλόμα-Βιλόμα.

### ❖ ΑΣΚΗΣΗ 19

- ✓ Περπατάμε κανονικά σε ήρεμο και σταθερό ρυθμό
- ✓ Εισπνέουμε, έχοντας στο νου μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει η κοιλιά και τα πλευρά μας, πίσω και πλάι. Νιώστε όλη την περιοχή της μέσης να ανοίγει από τον αέρα
- ✓ Μετράμε την αντοχή μας, καθώς κρατάμε την αναπνοή μας
- ✓ Επαναλαμβάνουμε τον κύκλο αναπνοής και προσπαθούμε να κρατήσουμε περισσότερο την αναπνοή μας

Πραγματοποιούμε 10 συνολικά κύκλους αναπνοής. (Κυριακίδης, 2005)

Στις ασκήσεις που ακολουθούν θα γίνει και χρήση της γλώσσας. Είναι καλό να αρχίσουμε να συμπεριλαμβάνουμε στην καθημερινή ρουτίνα ασκήσεων και την άσκηση της γλώσσας μας, καθώς όταν αυτή είναι σφιγμένη, προκαλεί ένταση στον λαιμό, στους ώμους, στον θώρακα και στην κοιλιά. Το αποτέλεσμα είναι να

<sup>14</sup> Ξανθούλης. (1996). Άσκηση Ανουλόμα-Βιλόμα [φωτογραφία]. Σελ. 38. Αθήνα. Έκδοση Σ&Μ Νικολαΐδης Ο.Ε.- edition Orpheus.



παρεμποδίζεται η σωστή χρήση της αναπνοής, είτε στο παίξιμο, είτε στο τραγούδι.

Όταν η γλώσσα είναι σφιγμένη και δίνει την αίσθηση ενός κόμπου στο βάθος του ουρανίσκου, παρεμποδίζει την ελεύθερη κυκλοφορία του αέρα... Η χαλαρή γλώσσα είναι απολύτως απαραίτητη στη βαθιά αναπνοή. (Ζι, 1997, σελ. 71).

Παρακάτω θα παραθέσουμε δύο ασκήσεις που βοηθούν στη χαλάρωση της γλώσσας. Είναι χρήσιμο να πραγματοποιούνται με τη χρήση, ενός καθρέφτη, για να μπορούμε να παρατηρούμε τι ακριβώς κάνουμε.

## ❖ ΑΣΚΗΣΗ 20

- ✓ Παίρνουμε τη σωστή όρθια στάση. Στεκόμαστε στητοί αλλά χαλαροί, προσέχουμε να είναι ευθυγραμμισμένη η σπονδυλική μας στήλη
- ✓ Γέρνουμε το κεφάλι μας προς τα πίσω, όσο πιο πολύ μπορούμε, και έπειτα το φέρνουμε σε όρθια στάση
- ✓ Πλέκουμε τα χέρια μας πίσω από την πλάτη μας
- ✓ Ανοίγουμε το στόμα μας και αγγίζουμε με την γλώσσα μας τα πάνω μπροστινά δόντια, όχι με την άκρη της, αλλά με ένα σημείο που είναι λίγο βαθύτερα από αυτήν
- ✓ Εισπνέουμε, έχοντας στο νου μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει η κοιλιά και τα πλευρά μας, πίσω και πλάι. Νιώστε όλη την περιοχή της μέσης να ανοίγει από τον αέρα. Μετράμε αργά από το 1 έως το 4
- ✓ Κρατάμε ανοιχτό το στόμα μας και τοποθετούμε την άκρη πλέον της γλώσσας στο πίσω μέρος των κάτω μπροστινών δοντιών. Εκπνέουμε, μαλακά, μετρώντας αργά από το 1 έως το 5

Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 4 φορές. (Ζι, 1997).

## ❖ ΑΣΚΗΣΗ 21

- ✓ Παίρνουμε τη σωστή όρθια στάση. Στεκόμαστε στητοί αλλά χαλαροί, προσέχουμε να είναι ευθυγραμμισμένη η σπονδυλική μας στήλη
- ✓ Γέρνουμε το κεφάλι μας προς τα πίσω, όσο πιο πολύ μπορούμε, και έπειτα το φέρνουμε σε όρθια στάση
- ✓ Πλέκουμε τα χέρια μας πίσω από την πλάτη μας
- ✓ Ανοίγουμε το στόμα μας, βγάζουμε έξω τη γλώσσα μας και την τεντώνουμε όσο πιο πολύ μπορούμε προς το πηγούνι μας (χωρίς να κατεβάζουμε το πηγούνι προς τα κάτω)

- ✓ Κρατάμε το στόμα ανοιχτό και τη γλώσσα έξω. Εκπνέουμε, μαλακά, μετρώντας αργά από το 1 έως το 5
- ✓ Κρατάμε το στόμα ανοιχτό και τη γλώσσα έξω. Εισπνέουμε, έχοντας στο νου μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει η κοιλιά και τα πλευρά μας, πίσω και πλάι. Νιώστε όλη την περιοχή της μέσης να ανοίγει από τον αέρα. Μετράμε αργά από το 1 έως το 4
- ✓ Κρατάμε ανοιχτό το στόμα μας και τοποθετούμε την άκρη πλέον της γλώσσας στο πίσω μέρος των κάτω μπροστινών δοντιών. Εκπνέουμε, μαλακά, μετρώντας αργά από το 1 έως το 5
- ✓ Κρατάμε το στόμα ανοιχτό και τη γλώσσα έξω. Εισπνέουμε, έχοντας στο νου μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει η κοιλιά και τα πλευρά μας, πίσω και πλάι. Νιώστε όλη την περιοχή της μέσης να ανοίγει από τον αέρα. Μετράμε αργά από το 1 έως το 4

Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 3 φορές. (Ζι, 1997).

## ❖ ΑΣΚΗΣΗ 22

- ✓ Καθόμαστε σε μια καρέκλα με ίσια την πλάτη μας, ανοιχτό τον θώρακα και τα πέλματα στο έδαφος, σε απόσταση περίπου 12-15 εκατοστών μεταξύ τους
- ✓ Τοποθετούμε τα χέρια μας στην περιοχή της κατώτερης κοιλιάς μας
- ✓ Τοποθετούμε την άκρη της γλώσσας μας στο πίσω μέρος των κάτω μπροστινών μας δοντιών. Εκπνέουμε μαλακά μέσα από ελαφρώς σουφρωμένα χείλη, μετρώντας αργά από το 1 έως το 5. Στο 6 ασκούμε μεγαλύτερη πίεση για να διώξουμε όλον τον αέρα
- ✓ Τοποθετούμε την άκρη της γλώσσας στο πίσω μέρος των πάνω μπροστινών δοντιών. Εισπνέουμε από τη μύτη, δημιουργώντας την εντύπωση του χασμουρητού στο σημείο που "συναντιούνται" η ρινική και στοματική μας κοιλότητα, μετρώντας αργά από το 1 έως το 6. Εισπνέουμε, έχοντας στο νου μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει η κοιλιά και τα πλευρά μας, πίσω και πλάι. Νιώστε όλη την περιοχή της μέσης να ανοίγει από τον αέρα. Στο 7 σπρώχνουμε ελαφρώς προς τα έξω την κοιλιά μας για να επιτύχουμε την μεγαλύτερη δυνατή διαστολή.

Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 3-4 φορές. (Ζι, 1997).

Στη συγκεκριμένη άσκηση παρατηρούμε ότι προηγείται η εκπνοή και έπεται η εισπνοή. Αυτό είναι κάτι αναπάντεχο, αρχικά, σε σχέση με την φυσική ροή της αναπνοής μας και επιπλέον, σύμφωνα με όλες τις προηγούμενες ασκήσεις που περιγράψαμε. Στο εύλογο ερώτημα λοιπόν, του «γιατί», που γεννιέται με αυτήν την πρακτική που αναφέραμε, απαντάει η Νάνσυ Ζι στην “Τέχνη της Αναπνοής”, ως εξής:

(...)να σκέφτεστε πάντα την αναπνοή σαν μια διαδικασία όπου προηγείται η εκπνοή και έπεται η εισπνοή, και όχι το αντίθετο. Όταν χαλαρώνουμε, πάντα μένει λίγος αέρας μέσα στους πνεύμονες...αφού αποβάλετε αυτόν τον αέρα, θα είστε έτοιμοι να πάρετε την πρώτη συνειδητή σας εισπνοή (Ζι, 1997, σελ. 54).

Ακόμη, ενδιαφέρον παρουσιάζει να αναφέρουμε και τον λόγο που καταλήγουμε σε άλλον αριθμό κατά την διάρκεια της εισπνοής, και σε άλλον κατά τη διάρκεια της εκπνοής.

οι εισπνοές τελειώνουν σε περιττό αριθμό, ενώ οι εκπνοές σε άρτιο. Επέλεξα αυτόν τον τρόπο μετρήματος για καθαρά ψυχολογικούς λόγους. Οι περισσότεροι άνθρωποι μετρούν “ζευγαρωτά” : όταν φτάνουμε σε ένα περιττό αριθμό, το μυαλό μας μάς προετοιμάζει να συνεχίσουμε, και για αυτό είμαστε εν αναμονή. Όταν φτάνουμε σε έναν άρτιο αριθμό, από την άλλη, έχουμε την τάση να σταματήσουμε. Όταν ολοκληρώνουμε την εισπνοή, μας κάνει καλό να νιώθουμε προσμονή και κινητικότητα, ενώ όταν ολοκληρώνουμε μια εκπνοή, είναι προτιμότερο να αισθανόμαστε ότι έχουμε φτάσει στο τέλος» (Ζι, 1997, σελ. 54).

### ❖ ΑΣΚΗΣΗ 23

- ✓ Καθόμαστε σε μια καρέκλα με ίσια την πλάτη μας, ανοιχτό τον θώρακα και τα πέλματα στο έδαφος, σε απόσταση περίπου 25-30 εκατοστών μεταξύ τους
- ✓ Τοποθετούμε τα χέρια στους μηρούς μας, παλάμες ακουμπάνε τα πόδια μας, οι αντίχειρες στραμμένοι προς τον κορμό μας, ενώ οι αγκώνες κοιτάνε προς τα έξω
- ✓ Σκύβουμε προς τα εμπρός αργά και σταθερά το κορμό και το κεφάλι μας, με την ταχύτητα που μας βολεύει, αφήνοντας ταυτόχρονα τα χέρια μας να γλιστρήσουν κατά μήκος των ποδιών μας και να φτάσουν στους αστραγάλους μας.
- ✓ Τοποθετούμε την άκρη της γλώσσας μας στο πίσω μέρος των κάτω μπροστινών μας δοντιών. Εκπνέουμε μαλακά μέσα από ελαφρώς σουφρωμένα χείλη, μετρώντας αργά από το 1 έως το 4.
- ✓ Κρατάμε την ανάσα μας για 1-2 δευτερόλεπτα
- ✓ Τοποθετούμε την άκρη της γλώσσας στο πίσω μέρος των πάνω μπροστινών δοντιών. Εισπνέουμε από τη μύτη, δημιουργώντας την εντύπωση του χασμουρητού στο

σημείο που “συναντιούνται” η ρινική και στοματική μας κοιλότητα, μετρώντας αργά από το 1 έως το 5. Εισπνέουμε, έχοντας στο νου μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει η κοιλιά και τα πλευρά μας, πίσω και πλάι. Νιώστε όλη την περιοχή της μέσης να ανοίγει από τον αέρα.

- ✓ Κρατάμε την ανάσα μας καθώς επιστρέφουμε αργά και σταθερά στην αρχική μας θέση
- ✓ Εκπνέουμε αποβάλλοντας όλον τον αέρα

Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 4 φορές. (Zi, 1997).

#### ❖ **ΑΣΚΗΣΗ 24**

- ✓ Γονατίζουμε στο έδαφος με την πλάτη στητή, σχηματίζοντας ορθή γωνία με τις κνήμες μας. Κρατάμε τα πόδια μας όσο ανοιχτά μπορούμε, ώστε να κρατάμε το βάρος του σώματός μας άνετα
- ✓ Τοποθετούμε τα χέρια μας να ακουμπάνε λίγο πιο πάνω από τα ισχία μας, με τους αντίχειρες μας προς τα εμπρός
- ✓ Τοποθετούμε την άκρη της γλώσσας μας στο πίσω μέρος των κάτω μπροστινών μας δοντιών. Εκπνέουμε μαλακά μέσα από ελαφρώς σουφρωμένα χείλη, μετρώντας αργά από το 1 έως το 5. Στο 6 ασκούμε μεγαλύτερη πίεση για να διώξουμε όλον τον αέρα
- ✓ Τοποθετούμε την άκρη της γλώσσας στο πίσω μέρος των πάνω μπροστινών δοντιών. Εισπνέουμε από τη μύτη, δημιουργώντας την εντύπωση του χασμουρητού στο σημείο που “συναντιούνται” η ρινική και στοματική μας κοιλότητα, μετρώντας αργά από το 1 έως το 6. Εισπνέουμε, έχοντας στο νου μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει η κοιλιά και τα πλευρά μας, πίσω και πλάι. Νιώστε όλη την περιοχή της μέσης να ανοίγει από τον αέρα. Στο 7 σπρώχνουμε ελαφρώς προς τα έξω την κοιλιά μας για να επιτύχουμε την μεγαλύτερη δυνατή διαστολή.
- ✓ Τοποθετούμε την άκρη της γλώσσας μας στο πίσω μέρος των κάτω μπροστινών μας δοντιών. Εκπνέουμε μαλακά μέσα από ελαφρώς σουφρωμένα χείλη, μετρώντας αργά από το 1 έως το 6, και ταυτόχρονα κατεβάζουμε αργά και σταθερά τα χέρια μας στη φυσική στάση.

Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 3 φορές. (Zi, 1997).

## ❖ ΑΣΚΗΣΗ 25

- ✓ Παίρνουμε τη σωστή όρθια στάση. Στεκόμαστε στητοί αλλά χαλαροί, προσέχουμε να είναι ευθυγραμμισμένη η σπονδυλική μας στήλη, να μη γέρνουμε μπροστά το κεφάλι ή πίσω.
- ✓ Κρατάμε ανοιχτά τα πόδια περίπου κατά αντιστοιχία με τους ώμους, 45-50 εκατοστά απόσταση μεταξύ τους, όρθιο το κεφάλι, πηγούνι παράλληλο με το πάτωμα
- ✓ Τοποθετούμε τα χέρια μας πίσω από την πλάτη μας με τις παλάμες "πλεγμένες" μεταξύ τους
- ✓ Τοποθετούμε την άκρη της γλώσσας μας στο πίσω μέρος των κάτω μπροστινών μας δοντιών. Εκπνέουμε μαλακά μέσα από ελαφρώς σουφρωμένα χείλη, μετρώντας αργά από το 1 έως το 6, όσο ταυτόχρονα σκύβουμε προς τα εμπρός
- ✓ Τοποθετούμε την άκρη της γλώσσας στο πίσω μέρος των πάνω μπροστινών δοντιών. Εισπνέουμε από τη μύτη, δημιουργώντας την εντύπωση του χασμουρητού στο σημείο που "συναντιούνται" η ρινική και στοματική μας κοιλότητα, μετρώντας αργά από το 1 έως το 7. Εισπνέουμε, έχοντας στο νου μας ότι ζητούμενο είναι να φουσκώσει η κοιλιά και τα πλευρά μας, πίσω και πλάι. Νιώστε όλη την περιοχή της μέσης να ανοίγει από τον αέρα. Ταυτόχρονα, αργά και σταθερά επιστρέφουμε στην αρχική μας στάση

Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 5-6 φορές. (Zi, 1997).

Αυτές ήταν λίγες από τις ασκήσεις που βρέθηκαν κατά τη διάρκεια της παρούσας διερεύνησης. Επιλέχθηκαν από ένα εκτενές σώμα ασκήσεων που υπάρχει στη διάθεσή μας, αρκεί βέβαια κάποιος να αναζητήσει. Μπορούμε να δοκιμάσουμε μερικές ή όλες, να μας βολέψουν συγκεκριμένες ή και καμία από όσες έχουν αναφερθεί παραπάνω. Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό ο κάθε μουσικός να βρει ασκήσεις που θα τον βολεύουν και θα εξυπηρετούν για τον σκοπό της παραγωγής του ήχου. Όπως αναφέρουν οι συγγραφείς που προτείνουν τις ασκήσεις, στην αρχή όλα μοιάζουν δύσκολα. Όμως, ακόμα κι αν δεν εκτελέσουμε απόλυτα σωστά μια άσκηση, αν δεν μπορούμε να σκύψουμε όσο απαιτείται, ή δεν μπορούμε να κρατήσουμε την ανάσα μας όσο μας ζητά η άσκηση, κάνοντας απλά το καλύτερο που μπορούμε στο πρώτο στάδιο, σιγά σιγά με την εξάσκηση, όλα γίνονται πολύ πιο εύκολα.

Την ίδια στιγμή, ακόμα και αν κάποιος έχει κατανοήσει πλήρως τις ασκήσεις και έχει φτάσει στο βαθμό να τις φέρει εις πέρας κατά τρόπο «αυτόματο» πλέον, δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να κάνει μόνο τις πιο «δύσκολες» ασκήσεις. Είναι σημαντικό να γίνονται όλες, καθώς αυτό βοηθά στο να δυναμώνει το διάφραγμα. Η μελέτη πρέπει να γίνεται αργά, σταδιακά και κυρίως υπομονετικά.

Οι περισσότερες από τις παραπάνω ασκήσεις μοιάζουν αντιληπτές και εύκολες στην υλοποίησή τους. Παρόλα αυτά χρειάζεται αρκετή και σταθερή εξάσκηση για να γίνει η λειτουργία αυτού του είδους της αναπνοής αυτόματη. Η προσπάθεια αυτή απαιτεί ισχυρή θέληση και αυτοσυγκέντρωση, υπομονή και επιμονή. Όπως σημειώνει η Ζι (1997):

Στο τέλος, όμως, για να πάρετε μια "ρηχή" ανάσα θα πρέπει πλέον να προσπαθήσετε περισσότερο απ' ό τι για να αναπνεύσετε βαθιά, από την κοιλιά. (Ζι, 1997, σελ.51).

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ/ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ**

Πέρα από τη διερεύνηση της διαφραγματικής αναπνοής σε θεωρητικό επίπεδο, θεωρήθηκε χρήσιμο να συλλεχθούν προσωπικές εμπειρίες συναδέλφων φοιτητών κατά τη διάρκεια των σπουδών τους στα αντικείμενα της εκμάθησης πνευστών οργάνων και τραγουδιού. Είναι λεπτή η γραμμή του διαχωρισμού μεταξύ αυτών των δύο τομέων, καθώς η βάση της μουσικής παραγωγικής διαδικασίας, και στις δύο περιπτώσεις, παραμένει η ίδια: το σώμα είναι το "όργανο" και η αναπνοή το μέσο. Για το σκοπό αυτό, συντάχθηκε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο διανεμήθηκε και απαντήθηκε ηλεκτρονικά από έναν αριθμό δέκα (10) μουσικών. Οι ερωτήσεις αφορούσαν τόσο στην ενασχόληση με τη διαφραγματική αναπνοή στο πλαίσιο των μουσικών μαθημάτων, όσο και στις προσωπικές απόψεις των ερωτώμενων για τη σημασία της.

### **4.1 Ερωτηματολόγιο**

Παρακάτω παρατίθεται το ερωτηματολόγιο που συντάχθηκε για την εξερεύνηση διαφόρων εμπειριών που κατέχουν διαφορετικοί μαθητές.

Στόχος της ενέργειας αυτής ήταν να υπάρξει ποικιλία μουσικών, όσον αφορά το αντικείμενο σπουδών τους, για να μπορέσει να υπάρξει αυτόματα ποικιλία απόψεων. Έτσι, συλλέχθηκαν πληροφορίες από μουσικούς που ασχολούνται με τρομπόνι(1), με φωνή και τραγούδι(3), με τούμπα(1), με κόρνο(1), με τρομπέτα(1), με φλάουτο(1), με σαξόφωνο(1) και τέλος, με κλαρίνο και τσαμπούνα(1). Τα επίπεδα ποίκιλλαν επίσης από αρχάριο, σε πιο προχωρημένο, έως εκείνο του πτυχίου ή του διπλώματος.

Τέλος, καλό θα ήταν να σημειωθεί ότι το όλο εγχείρημα δεν έγινε στα πλαίσια συστηματικής έρευνας, και έτσι δεν μπορούν να αντληθούν επιστημονικά τεκμηριωμένα συμπεράσματα. Η ενέργεια αυτή πραγματοποιήθηκε για την ικανοποίηση ενός προσωπικού ενδιαφέροντος σχετικά με τις προσωπικές εμπειρίες των μουσικών σπουδαστών γύρω από το ζήτημα της αναπνοής.

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΣ ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ ΠΝΕΥΣΤΩΝ  
ΟΡΓΑΝΩΝ ΚΑΙ ΜΟΝΩΔΙΑΣ**

1. Με τι όργανο ασχολείσαι και πόσο καιρό;
  
2. α) Από την αρχή των μαθημάτων σου, θυμάσαι να υπήρχε μέρος της διδακτικής ώρας που αφιερωνόταν στον ορισμό, σημασία και εξάσκηση της διαφραγματικής αναπνοής; β) Εάν εισήχθηκε αργότερα, πότε;
  
3. Υπήρξαν συγκεκριμένες ασκήσεις εξάσκησης της διαφραγματικής αναπνοής που έκανες συστηματικά «ως ρουτίνα του μαθήματος» ;
  
4. Μπορείς να περιγράψεις συνοπτικά τις ασκήσεις που σου ζητήθηκε να εκτελείς;
  
5. Σου δόθηκαν περαιτέρω ερεθίσματα, πηγές για προσωπική έρευνα επάνω στο συγκεκριμένο αντικείμενο;
  
6. Πόσο ασχολήθηκες εσύ προσωπικά με περαιτέρω έρευνα επάνω στο συγκεκριμένο αντικείμενο;
  
7. Πόσο σημαντική θεωρείς ότι είναι η εξάσκηση της διαφραγματικής αναπνοής, καθημερινά, για την παραγωγή μουσικής, σε μουσικούς πνευστών οργάνων και τραγουδιστές;



## **4.2 Σύννοψη απαντήσεων**

- Με τι όργανο ασχολείσαι και πόσο καιρό;

*Όπως ήδη σημειώθηκε, για την απάντηση των ερωτηματολογίων επιλέχθηκε ένα μικρό αλλά ποικιλόμορφο δείγμα δέκα ατόμων. Έτσι, συμπεριλήφθηκαν σχεδόν όλα τα πνευστά όργανα και η φωνή. Πιο αναλυτικά, συμμετείχαν άτομα που παίζουν τρομπόνι(1), τούμπα(1), κόρνο(1), τρομπέτα(1), φλάουτο(1), σαξόφωνο(1), κλαρίνο και τσαμπούνα(1) και τέλος, τραγουδιστές(3).*

- α) Από την αρχή των μαθημάτων σου, θυμάσαι να υπήρχε μέρος της διδακτικής ώρας που αφιερωνόταν στον ορισμό, σημασία και εξάσκηση της διαφραγματικής αναπνοής;

*Οι 8/10 απάντησαν ότι υπήρξε εισαγωγή στην έννοια της διαφραγματικής αναπνοής από την αρχή των μαθημάτων τους. Οι 3/8 που απάντησαν θετικά, δήλωσαν ότι δεν αφιερωνόταν αρκετή ώρα κατά τη διάρκεια του μαθήματος για την εξάσκηση. Οι 5/8 δεν προσδιόρισαν περισσότερα πράγματα σχετικά με αυτό.*

- β) Εάν εισήχθηκε αργότερα, πότε;

*Οι 2/10 απάντησαν ότι εισήχθηκε αργότερα. Ο ένας δήλωσε ότι εισήχθηκε σαν έννοια 5 χρόνια έπειτα από την έναρξη των σπουδών του και ο άλλος δήλωσε ότι ξεκίνησε η εισαγωγή, ενημέρωση και στοχευμένη εξάσκηση στα 17, όταν εισήχθηκε σε χορωδία ενηλίκων.*

- Υπήρξαν συγκεκριμένες ασκήσεις εξάσκησης της διαφραγματικής αναπνοής που έκανες συστηματικά «ως ρουτίνα του μαθήματος» ;

*Οι 8/10 απάντησαν ότι υπήρχαν συγκεκριμένες ασκήσεις εξάσκησης αλλά με ελάχιστη ποικιλία, ενώ οι υπόλοιποι 2/10 δήλωσαν ότι δεν υπήρχαν.*

- Μπορείς να περιγράψεις συνοπτικά τις ασκήσεις που σου ζητήθηκε να εκτελείς;

*Οι απαντήσεις παρατίθενται αναλυτικά στο Παράρτημα στο κεφάλαιο 5. Παρόλα αυτά, μπορούμε να σημειώσουμε ότι οι περισσότερες επικεντρωνόντουσαν σε εισπνοή-εκπνοή σε συγκεκριμένα χρονικά*

διαστήματα, εξελίσσοντας προοδευτικά το χρόνο, με στόχο την αύξηση διάρκειας της αναπνοής

- Σου δόθηκαν περαιτέρω ερεθίσματα, πηγές για προσωπική έρευνα επάνω στο συγκεκριμένο αντικείμενο;

*Οι 6/10 απάντησαν ότι τους δόθηκαν περαιτέρω ερεθίσματα αλλά δεν υπήρχε μεγάλη πληθώρα πηγών αναζήτησης πληροφορίας. Οι 4/10 δεν δέχτηκαν ποτέ άλλα ερεθίσματα προς έρευνα αυτού του θέματος.*

- Πόσο ασχολήθηκες εσύ προσωπικά με περαιτέρω έρευνα επάνω στο συγκεκριμένο αντικείμενο;

*Οι 2/10 απάντησαν ότι δεν έχουν ασχοληθεί καθόλου με έρευνα σχετικά με το συγκεκριμένο αντικείμενο. Οι 5/10 δήλωσαν ότι ασχολήθηκαν μέχρι ένα βαθμό, αλλά επικράτησε η άποψη ότι δεν ήταν επαρκής η ενημέρωσή τους. Οι 3/10 απάντησαν ότι ασχολήθηκαν αρκετά περαιτέρω με το συγκεκριμένο θέμα και σε ικανοποιητικό βαθμό.*

- Πόσο σημαντική θεωρείς ότι είναι η εξάσκηση της διαφραγματικής αναπνοής, καθημερινά, για την παραγωγή μουσικής, σε μουσικούς πνευστών οργάνων και τραγουδιστές;

*Στη συγκεκριμένη ερώτηση, και οι 10 συμφώνησαν ότι η ενημέρωση, εκμάθηση και εξάσκηση της σωστής αναπνοής είναι καίριας σημασίας για την παραγωγή μουσικής.*

#### **4.3 Σχολιασμός απαντήσεων**

Η εξερεύνηση των απαντήσεων αποτέλεσε μια ενδιαφέρουσα διαδικασία. Η γενικότερη εικόνα που παρουσιάστηκε ήταν «δύο ταχυτήτων». Από τη μια, υπήρξαν άτομα που δέχτηκαν εξ αρχής σχετική ενημέρωση για την έννοια της κοιλιακής-διαφραγματικής αναπνοής, τη χρήση της και την εξάσκηση της σαν ρουτίνα του μουσικού, είτε πνευστού, είτε τραγουδιστή. Από την άλλη, υπήρξαν άτομα που είτε εισήχθησαν από την αρχή στην έννοια αλλά δεν τους δόθηκαν περισσότερες πληροφορίες, είτε δεν εισήχθησαν εξ αρχής και την ανακάλυψαν αργότερα κατά τη διάρκεια των σπουδών τους.

Εντύπωση προκαλεί επίσης, ότι ακόμη και σε αυτούς που είχαν στη ρουτίνα της καθημερινότητας την εξάσκηση της αναπνοής, δεν είχαν ποικιλία ασκήσεων για την εξέλιξη της δεξιότητας αυτής, παρά διέθεταν, ως επί το πλείστον, σταθερές ασκήσεις για την διατήρηση της επαφής τους με το αντικείμενο. Ακόμη, η

εξάσκηση φάνηκε να θεωρείται περισσότερο δουλειά για το σπίτι, αντικείμενο μελέτης, παρά μέρος του μαθήματος.

Παρόλα αυτά, η καίρια σημασία της σωστής αναπνοής, και το γεγονός ότι η εξάσκησή της αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι στη ρουτίνα ενός μουσικού που επιζητεί την εξέλιξή του, φάνηκε να κυριαρχούν σαν απόψεις ανάμεσα στους ερωτηθέντες.

Σε αυτό το σημείο, διαφαίνεται η ανάγκη για τη σωστή ενημέρωση όλων των μαθητών που ξεκινούν κάποιο πνευστό όργανο ή θέλουν να μάθουν να τραγουδούν, από την αρχή της ενασχόλησής τους και όχι μετέπειτα. Σύμφωνα με όσα συζητήθηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια, όλοι ανεξαιρέτως πρέπει να γνωρίζουν την έννοια της κοιλιακής- διαφραγματικής αναπνοής, τη σημασία της και τρόπους εξάσκησης. Άλλωστε, οι ασκήσεις, όπως αναφέρθηκαν σε προηγούμενο κεφάλαιο, ποικίλλουν σε βαθμό δυσκολίας. Έπειτα, η ευθύνη της ενημέρωσης και της συνέχισης της εξάσκησης πέφτει και στους ίδιους τους μαθητές/φοιτητές που επιλέγουν να ασχολούνται με αυτό το αντικείμενο. Εφόσον έχει γίνει κατανοητή η προσφορά της σωστής αναπνοής, τότε σίγουρα είμαστε υπεύθυνοι για την περαιτέρω διερεύνηση ερωτημάτων, την ενημέρωση και τη συνεχή προσωπική εξάσκηση.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Η παρούσα μελέτη πραγματοποιήθηκε με μοναδικό σκοπό τη συλλογή πληροφοριών τόσο για προσωπική ενημέρωση, όσο και για να αποτελέσει μελλοντική πηγή ενημέρωσης για οποιονδήποτε έχει παρόμοιες απορίες.

Αναλυτικά, ερευνήθηκε η φυσική λειτουργία της αναπνοής και του αναπνευστικού μας συστήματος. Έπειτα, ερευνήθηκε η έννοια, ο ορισμός και η σημασία της φυσικής λειτουργίας που περιγράφηκε παραπάνω. Διαπιστώθηκαν τύποι αναπνοών και επιλέχθηκε ως πιο ωφέλιμη στην μουσική παραγωγική διαδικασία η κοιλιακή-διαφραγματική αναπνοή.

Η κοιλιακή- διαφραγματική αναπνοή περιεγράφηκε ως το είδος της αναπνοής που επιτρέπει την αποθήκευση της μεγαλύτερης ποσότητας αέρα στους πνεύμονές μας. Ο τύπος αυτός αναπνοής προσφέρει τα περισσότερα οφέλη όσον αφορά το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα. Σύμφωνα με όσα παρατέθηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια, εάν ασκηθούμε στον τρόπο αποθήκευσης αέρα στους πνεύμονες (εισπνοή) και στον τρόπο απελευθέρωσης του αέρα από αυτούς (εκπνοή), τότε θα διαθέτουμε περισσότερες πιθανότητες να πετύχουμε ένα καλλιτεχνικό αποτέλεσμα τεχνικά άρτιο, με τονική σταθερότητα, καλύτερο έλεγχο δυναμικών, μεγαλύτερη άνεση και αποφυγή περιττής κούρασης, άγχους και φόβου.

Φυσικά τα προαναφερθέντα μπορούν να επιτευχθούν μέσω της εξάσκησης της αναπνοής μας. Η άσκηση θα επιφέρει σωστότερα και αμεσότερα αποτελέσματα εάν γίνεται καθημερινά. Δεν χρειάζεται να αφιερώνεται πολύς χρόνος, αρκεί να ασκούμε με αυτοσυγκέντρωση, συναίσθηση και μεθοδικότητα. Υπάρχει πληθώρα ασκήσεων διαθέσιμων σε εμάς. Κάποιες από αυτές παρατίθενται και στη παρούσα εργασία, ωστόσο υπάρχει μεγάλο σώμα ασκήσεων που μπορούν να εξερευνηθούν ακόμη.

Σημαντικό είναι να είμαστε σε θέση να εκτελούμε τις ασκήσεις με τον σωστό τρόπο, τηρώντας κάποιες σταθερές μεταβλητές, όπως είναι η σωστή στάση σώματος, η χαλάρωση και η κατανόηση του στόχου της κάθε άσκησης.

Τέλος, μέσω των ερωτηματολογίων που συντάχθηκαν, εξάχθηκαν αποτελέσματα που φανέρωναν ότι ναι μεν υπάρχει η ενημέρωση γύρω από την εξάσκηση της αναπνοής, στις περισσότερες των περιπτώσεων, αλλά από την άλλη δεν υπάρχει η σωστή προτροπή και παροχή ερεθισμάτων για περαιτέρω έρευνα. Συχνά φαίνεται να λείπει και το προσωπικό κίνητρο για συλλογή πληροφοριών σχετικά με αυτό το θέμα. Οι περισσότεροι μαθητές κινούνται εμπειρικά,

μαθαίνοντας μέσω του παιξίματος του πνευστού οργάνου ή του τραγουδιού πώς να αναπνέουν αποτελεσματικά για την παραγωγή του ήχου. Έτσι, φάνηκε ότι οι ερωτηθέντες αναγνώριζαν την καίρια σημασία της κοιλιακής-διαφραγματικής αναπνοής στην παραγωγική μουσική διαδικασία, καθώς υπάρχει αναγκαία «τριβή» με τη λειτουργία αυτή. Όμως, δεν φαίνεται να επιδιώκεται ένα καθημερινό, συγκεκριμένο, κατάλληλο για τις εκάστοτε ανάγκες σώμα ασκήσεων της αναπνοής για τον καθένα ξεχωριστά. Η σπουδαιότητα ενός τέτοιου προσωπικού προγράμματος ανάπτυξης της αναπνευστικής τεχνικής, και η δυνατότητα επίτευξής του μέσα από συστηματική διερεύνηση και μελέτη του θέματος, προκύπτουν ίσως ως τα σημαντικότερα συμπεράσματα της παρούσας εργασίας.

❖ Θέμα για περαιτέρω διερεύνηση

Ωστόσο, το πεδίο έρευνας γύρω από την αναπνοή είναι μεγάλο και εκτείνεται και σε άλλες θεματολογίες. Για παράδειγμα, ενδιαφέρουσα θα ήταν η γνωριμία με την *τεχνική Alexander*, που κατά κοινή ομολογία φαίνεται να έχει αλλάξει τη ζωή μουσικών, ηθοποιών, χορευτών, ακόμη και απλών ανθρώπων με προβλήματα του αναπνευστικού συστήματος.

Η συγκεκριμένη τεχνική χρησιμοποιεί τον διαφραγματικό τρόπο αναπνοής και περιέχει ασκήσεις για τη βελτίωση της κατάστασης της αναπνοής σε όλες τις πτυχές της ζωής (Barker, 1981). Ενδιαφέρον ζήτημα αποτελεί πάντως η μετέπειτα στροφή του Alexander, από την ενασχόλησή του με την αναπνοή ως μεμονωμένη λειτουργία, στην αναθεώρηση αυτής της προσέγγισης, και την μετέπειτα ενασχόλησή του με το σώμα ως το σύνολο των λειτουργιών του, συμπεριλαμβανομένης και της αναπνοής (Matthias F. Alexander, 1946).

## **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Ξανθούλης, Νίκος. (1996). *Η Τέχνη της Αναπνοής*. Έκδοση Σ&Μ Νικολαΐδης Ο.Ε.-edition Orpheus. Αθήνα.
- Σώχος, Ονούφριος Αν. (2000). *Η Φωνητική Ορθοφωνία*. 2<sup>η</sup> Έκδοση. Αθήνα.
- Άνθης, Σωκράτης. (2013). *Αναπνοή Μάσκα*. Εκδόσεις Μουσικός Οίκος Φίλιππος Νάκας. Αθήνα.
- Κυριακίδης, Χρήστος. (2005). *Μάθε να τραγουδάς σωστά*. Ά Έκδοση. Εκδόσεις Fagotto. Αθήνα.
- Μουτσαδάκης, Τηλέμαχος Ε. (2000). *Η Ορθοφωνία στο Θέατρο & στην Εκπαίδευση*. 4<sup>η</sup> έκδοση. ΕΞΑΝΤΑΣ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε. Αθήνα.
- Μελιγκοπούλου, Μαρία Έμμα. (2013). *Εισαγωγή στην Τέχνη της Χορωδιακής Πράξης*. 3<sup>η</sup> έκδοση. Εκδόσεις Panas Music, Παπαρηγορίου-Νάκας. Αθήνα.

## **ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Rigutti, Adriana et al. (2000). *Anatomia*. 1<sup>η</sup> έκδοση. Τίτλος πρωτοτύπου "Atlante Di Anatomia". Μτφρ Ηλίας Παπαζαχαρίας. SUSAETA ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε. Giunti Editore S.p.A. Firenze – Milano.
- Cortese, Denis A. et al. (2008). *Μαγο Clinic-Οικογενειακός Οδηγός Υγείας*. Τόμος 6. Μτφρ Εκδόσεις ΑΞΙΩΤΕΛΗ. Εκδόσεις ΑΞΙΩΤΕΛΗ.
- Ζι, Νάνσυ. (1997). *Η Τέχνη της Αναπνοής*. Μτφρ Θέληση Ασημακοπούλου. Εκδόσεις Διόπτρα. Αθήνα.
- Μπιν, Χου. (1999). *Η Άσκηση της Αναπνοής*. Μτφρ Πέτρος Κουρόπουλος- Άγις Φλώρας. Εκδόσεις Κέδρος Α.Ε.
- Greene, Alan. (1991). *Πώς να μιλάτε και να τραγουδάτε σωστά*. Μτφρ Ανδρέας Τραμπίδης. Εκδόσεις Fagotto. Αθήνα.
- Barker, Sarah. (1981). *The Alexander Technique*. 3<sup>rd</sup> edition. Bantam Books. New York.

- Alexander, F Matthias. (1946). *Man's Supreme Inheritance*. 3<sup>rd</sup> edition. Richard Clay and Company LTD. Bungay, Suffolk, Great Britain.
- Larsson, Svenn. (2009). *About Breathing and Playing Wind Instruments*. Wela Musikservic. Enskede, Sweden.
- Zuskin, Eugenia. (2005). *Health Problems in Musicians-A Review*. Andrija Stampar School of Public Health, Zagreb, Croatia.
- Fletcher, Neville H. *The Physiological Demands of Wind Instrument Performance*. Research School of Physical Science and Engineering. Australian National University.

### **ΛΗΜΜΑΤΑ**

- Wikipedia. (July 21, 2018). *Breathing*. Πρόσβαση στις 2 Σεπτεμβρίου 2018 από το <https://en.wikipedia.org/wiki/Breathing>
- Βικιπαίδεια. (Μάιος 18, 2017). *Αναπνοή*. Πρόσβαση στις 2 Σεπτεμβρίου 2018 από το <https://el.wikipedia.org/wiki/Αναπνοή>
- Encyclopedia Britannica. (Feb, 8, 2018). *Cellular Respiration*. Πρόσβαση στις 2 Σεπτεμβρίου 2018 από το <https://www.britannica.com/science/cellular-respiration>
- Βικιπαίδεια. (Μάιος 5, 2017). *Αναπνευστικό σύστημα*. Πρόσβαση στις 2 Σεπτεμβρίου 2018 από το [https://el.wikipedia.org/wiki/Αναπνευστικό\\_σύστημα](https://el.wikipedia.org/wiki/Αναπνευστικό_σύστημα)
- Βικιπαίδεια (Απρίλιος 14, 2018). *Διάφραγμα (μυς)*. Πρόσβαση στις 4 Σεπτεμβρίου 2018 από το [https://el.wikipedia.org/wiki/Διάφραγμα\\_\(μυς\)](https://el.wikipedia.org/wiki/Διάφραγμα_(μυς))
- Wikipedia. (July 18, 2018). *Thoracic diaphragm*. Πρόσβαση στις 4 Σεπτεμβρίου 2018 από το [https://en.wikipedia.org/wiki/Thoracic\\_diaphragm#Function](https://en.wikipedia.org/wiki/Thoracic_diaphragm#Function)
- Gilles Denizot. *Η στάση του σώματος και η αναπνοή*. Πρόσβαση στις 18 Αυγούστου 2018 από το [http://users.uoa.gr/~nektar/arts/music/gilles\\_denizot\\_posture\\_and\\_breat h.htm](http://users.uoa.gr/~nektar/arts/music/gilles_denizot_posture_and_breat h.htm)
- All about Voice. (Οκτώβριος 2016). *Ανατομία της στοματορινοφαρυγγικής κοιλότητας και της διαφραγματοπλευρική αναπνοή*. Πρόσβαση στις 29 Αυγούστου

2018 από το <http://www.allaboutvoice.gr/2016/10/03/anatomia-stomatorinofarigikis-koilotitas/>

- Come Alive Singing. (Νοέμβριος 2017). *Let's explode the Diaphragm Myth*. Πρόσβαση στις 2 Σεπτεμβρίου 2018 από το <https://comealivesinging.com/lets-explode-the-diaphragm-myth>
- Peter Jacobson. Total Vocal Freedom. (Μάιος 4, 2015). *The Top 5 Myths for Singers...Debunked!* Πρόσβαση στις 12 Σεπτεμβρίου 2018 από το <https://www.totalvocalfreedom.com/top-5-breathing-myths-singers-debunked/>
- The Briceland Studio. (Σεπτέμβριος 26, 2016). *The Truth about Diaphragmatic Breathing*. Πρόσβαση στις 8 Αυγούστου 2018 από το <https://singalexander.wordpress.com/2016/09/26/the-truth-about-diaphragmatic-breathing/>
- Michael O'Connor. The Complete Singer's Resource. (August 19, 2016). *The second common 'myth' of singing: "Sing from the Diaphragm"*. Πρόσβαση στις 7 Αυγούστου 2018 από το <https://completesingers.com/2016/08/19/the-second-common-myth-of-singing-sing-from-the-diaphragm/>
- The Briceland Studio. (Σεπτέμβριος 25, 2016). *Breathing for Singing*. Πρόσβαση στις 8 Αυγούστου 2018 από το <https://singalexander.wordpress.com/2016/09/25/breathing-for-singing/>
- The Briceland Studio. (Σεπτέμβριος 26, 2016). *The Diaphragm's Role in Singing*. Πρόσβαση στις 8 Αυγούστου 2018 από το <https://singalexander.wordpress.com/2016/09/26/the-diaphragms-role-in-singing/>
- The Briceland Studio. (Σεπτέμβριος 26, 2016). *Presentation – The Alexander Technique for Singers*. Πρόσβαση στις 8 Αυγούστου 2018 από το <https://singalexander.wordpress.com/2016/09/26/presentation-the-alexander-technique-for-singers/>



## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

### Αναλυτικές απαντήσεις μουσικών σπουδαστών

<b>ΕΡΩΤΗΣΗ 1</b>	<b>Με τι όργανο ασχολείσαι και πόσο καιρό;</b>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 1</i>	<i>«Παίζω τρομπόνι 4 χρόνια, παράλληλα με μαθήματα που παρακολουθώ»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 2</i>	<i>«Φωνή, τα τελευταία 25 χρόνια»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 3</i>	<i>«Τούμπα. 20 χρόνια»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 4</i>	<i>«Κόρνο, 6 χρόνια»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 5</i>	<i>«Τρομπέτα, 9 χρόνια»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 6</i>	<i>«Μονωδία- 6 χρόνια»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 7</i>	<i>«Φλάουτο, ενάμιση χρόνο περίπου»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 8</i>	<i>«Σαξόφωνο, 8 χρόνια»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 9</i>	<i>«Με κλαρίνο και τσαμπούνα, 13 χρόνια»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 10</i>	<i>«Τραγούδι. 7 χρόνια.»</i>

<b>ΕΡΩΤΗΣΗ 2</b>	<b>α) Από την αρχή των μαθημάτων σου, θυμάσαι να υπήρχε μέρος της διδακτικής ώρας που αφιερωνόταν στον ορισμό, σημασία και εξάσκηση της διαφραγματικής αναπνοής; β) Εάν εισήχθηκε αργότερα, πότε;</b>
ΜΑΘΗΤΗΣ 1	«Δεν γίνεται αναφορά σε αυτήν με τις λέξεις “διαφραγματική αναπνοή”, ενώ μεγάλη σημασία δίνεται στη χαλαρή, μεγάλη αναπνοή, στην ήρεμη κατάσταση του σώματος, και στη χαλαρή και χωρίς ένταση περιοχή της κοιλιάς. Η λειτουργία της αναπνοής είναι εστιασμένη στον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να γίνεται η εισπνοή και η εκπνοή του αέρα.»
ΜΑΘΗΤΗΣ 2	«Εισήχθη αργότερα, αφότου έγινα 17 χρονών και συμμετείχα σε χορωδία ενηλίκων, όχι σε παιδική χορωδία. Στα 21 μου άρχισα μαθήματα κλασσικού τραγουδιού κι εκεί έγινε συστηματική και στοχευμένη η εξάσκηση.»
ΜΑΘΗΤΗΣ 3	«Ναι. Ήταν από τα πρώτα πράγματα που διδάχθηκα όταν άρχισα να σπουδάζω σε ωδείο.»
ΜΑΘΗΤΗΣ 4	«Ο ορισμός και η μέθοδος εισάγεται από την αρχή των σπουδών του μουσικού και αφιερώνεται κάποιος χρόνος στην εξάσκησή του. Καθώς εξελίσσεται όμως, ο μουσικός, του γίνεται συνήθεια και έτσι, μετά, δεν χρειάζεται να ασχοληθεί περαιτέρω.»
ΜΑΘΗΤΗΣ 5	«Από την αρχή έγινε λόγος για τη διαφραγματική αναπνοή και τη σημασία της, δεν αφιερωνόταν πολύ ώρα σε αυτό.»
ΜΑΘΗΤΗΣ 6	«Ναι»
ΜΑΘΗΤΗΣ 7	«Ναι, αρκετή ώρα»
ΜΑΘΗΤΗΣ 8	«Πάντα θα μου γίνονταν επισημάνσεις σχετικά με τον σωστό τρόπο διαφραγματικής αναπνοής και την μεγάλη σημασία της για το καλύτερο αποτέλεσμα, αλλά όχι πρακτικές ασκήσεις, κάποιες ασκήσεις εισήχθησαν κατά την διάρκεια των σπουδών μου στο Πα.Μακ»
ΜΑΘΗΤΗΣ 9	«Α) Στον ορισμό, σπάνια. Β) Πέντε χρόνια αργότερα, από καινούργιο δάσκαλο.»
ΜΑΘΗΤΗΣ 10	« α) Ναι β) Ήδη από το πρώτο μάθημα»

<b>ΕΡΩΤΗΣΗ 3</b>	<b>Υπήρξαν συγκεκριμένες ασκήσεις εξάσκησης της διαφραγματικής αναπνοής που έκανες συστηματικά «ως ρουτίνα του μαθήματος» ;</b>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 1</i>	<i>«Περιστασιακά χρησιμοποίησα συσκευές αναπνευστικής λειτουργίας, οι οποίες με βοήθησαν στην οπτικοποίηση της αναπνοής – εισπνοής και εκπνοής. Η ρουτίνα που ακολουθώ είναι η αργή εισπνοή και εκπνοή, χρησιμοποιώντας μετρονόμο σε αργό τέμπο.»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 2</i>	<i>«Ναι.»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 3</i>	<i>«Ναι.»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 4</i>	<i>«Ναι, πριν ξεκινήσει κάποιος τη μελέτη, για πέντε λεπτά»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 5</i>	<i>«Οι ασκήσεις δε γινόντουσαν στο μάθημα κάποιες φορές μόνο για έλεγχο. Ήταν σαν άσκηση για το σπίτι. Ναι ήταν συγκεκριμένες.»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 6</i>	<i>«Όχι»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 7</i>	<i>«Ναι»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 8</i>	<i>«Κατά την διάρκεια των σπουδών μου στο Πα.Μακ, ναι»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 9</i>	<i>«Όχι»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 10</i>	<i>«Ναι»</i>

<b>ΕΡΩΤΗΣΗ 4</b>	<b>Μπορείς να περιγράψεις συνοπτικά τις ασκήσεις που σου ζητήθηκε να εκτελείς;</b>
ΜΑΘΗΤΗΣ 1	«Εκτός από τις παραπάνω αναφορές, χρησιμοποίησα μικρά μέρη σωλήνα, διαμέτρου 1-1,5 εκ., τοποθετώντας τον ανάμεσα στα δόντια, ενώ έκανα μεγάλες εισπνοές- εκπνοές, χωρίς τέμπο, ώστε να παραμένει ανοιχτός ο λαιμός κατά τη διάρκεια της αναπνοής»
ΜΑΘΗΤΗΣ 2	«Σταθερή εκπνοή, σταθερή εκπνοή με «σςς», ασκήσεις σταθερής εκπνοής ζαπλωμένη αρχικά και όρθια με πλάτη σε τοίχο μετέπειτα.»
ΜΑΘΗΤΗΣ 3	«Συνοπτικά, όχι...»
ΜΑΘΗΤΗΣ 4	«1) 8 δεύτερα αναπνοή- 8 δεύτερα κρατάς αναπνοή- 8 δεύτερα εκπνέεις- 8 δεύτερα μένεις χωρίς αέρα- επανάληψη. 2) δάχτυλο στο στόμα και εισπνοή 4 δεύτερα- εκπνοή 4 δεύτερα και όσο πάει προσπαθείς να πάρεις την ίδια ποσότητα αέρα σε λιγότερα δεύτερα. Επίσης, χρησιμοποιούνται και διάφορα εργαλεία, ειδικά για το θέμα της αναπνοής, διαθέσιμα στο μουσικό εμπόριο »
ΜΑΘΗΤΗΣ 5	«Να παίρνω αναπνοή ενώ είμαι σκυμμένη και να προσπαθώ να παίρνω με τον ίδιο τρόπο αναπνοή όταν σηκώνομαι. Να εισπνέω για 4 χρόνους και να εκπνέω 4 στη συνέχεια εισπνέω 4 και εκπνέω 8 και ανεβαίνει ανά 4. Ουσιαστικά πάνω σε αυτό το μοτίβο κάναμε παραλλαγές π.χ. εισπνοή 1 χρόνο εκπνοή 4, εισπνοή 4 χρόνους εκπνοή 1 χρόνο.»
ΜΑΘΗΤΗΣ 6	«Άσκηση αναπνοής καθιστή σκύβοντας μπροστά για ενδυνάμωση των πλευρών. Άσκηση αναπνοής ζαπλωμένη σε επίπεδη επιφάνεια αναπνέοντας σταθερά διαφραγματικά (μετρώντας ή και όχι).»
ΜΑΘΗΤΗΣ 7	«Να ζαπλώνω να βάζω το ένα χέρι στην κοιλιά και το άλλο στο στήθος μου και να προσπαθώ να παίρνω ανάσα μόνο με το διάφραγμα»
ΜΑΘΗΤΗΣ 8	«Οι παρακάτω ασκήσεις δεν εστίαζαν άμεσα στον έλεγχο της διαφραγματικής αναπνοής αλλά στόχος ήταν η αναπνοή να είναι διαφραγματική κατά την διάρκεια τους, και ίσως ο μοναδικός τρόπος για να εκτελεστούν άρτια.  Α)Κρατημένες νότες σε διαφορετικές δυναμικές και αυξομειώσεις έντασης  Β) "Άσκηση ήχου" Ξεκινάμε από G (χωρίς οκτάβα) και μετά F#, επιστρέφουμε στο G και συνεχίζουμε έτσι το κατέβασμα πάντα σε εναλλαγή με το G (την χρωματική κλίμακα) και ανεβαίνουμε με την ίδια λογική μόλις φτάσουμε στο χαμηλό Bb. Στόχος να γίνει

	<p>σταδιακά σε χαμηλή ένταση ακόμη και στις χαμηλότερες νότες και με τη χρήση της γλώσσας και χωρίς αλλά πάντα με συνεχόμενο αέρα και όχι ξεχωριστές νότες ή κενό ανάμεσα στην διάρκεια τους.</p> <p>Γ)Κλίμακες,αρπισμοί,3ες,4ες.Όλα σε δυνατές εντάσεις (mf+) πάντα με σωστή κατεύθυνση στον αέρα και όσο πιο πλήρεις αρμονικούς»</p>
ΜΑΘΗΤΗΣ 9	<p>«(Σε εργαστήριο, όχι στη ρουτίνα του μαθήματος.) Ξαπλωμένος σε στρώμα, να γεμίζω με αέρα την κοιλιά και να την αδειάζω αργά, φυσώντας το επιστόμιο του κλαρίνου, με το χέρι στην κοιλιά για τον έλεγχο της πίεσης του διαφράγματος.»</p>
ΜΑΘΗΤΗΣ 10	<p>«Σε όρθια στάση, εισπνοή-εκπνοή σε χρόνους Βαθιά εισπνοή και σταδιακή εκπνοή με σύμφωνα (σ,φ) Ξαπλωμένη ανάσκελα με βιβλία στην κοιλιά εισπνοή-εκπνοή με χρόνους»</p>

<b>ΕΡΩΤΗΣΗ 5</b>	<b>Σου δόθηκαν περαιτέρω ερεθίσματα, πηγές για προσωπική έρευνα επάνω στο συγκεκριμένο αντικείμενο;</b>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 1</i>	<i>«Οτιδήποτε γνωρίζω για αυτήν είναι μέσα από τα μαθήματα και τα σεμινάρια που έχω παρακολουθήσει.»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 2</i>	<i>«Ναι»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 3</i>	<i>«Ναι»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 4</i>	<i>«Όχι πολλά»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 5</i>	<i>«Όχι»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 6</i>	<i>«Ναι»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 7</i>	<i>«Όχι»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 8</i>	<i>«Όχι»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 9</i>	<i>«Ασκήσεις διαφραγματικής αναπνοής σε χορωδία (επί δύο χρόνια).»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 10</i>	<i>«Κυρίως βίντεο-εικόνες που δείχνουν την ανατομία του σώματος»</i>

<b>ΕΡΩΤΗΣΗ 6</b>	<b>Πόσο ασχολήθηκες εσύ προσωπικά με περαιτέρω έρευνα επάνω στο συγκεκριμένο αντικείμενο;</b>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 1</i>	<i>«Ασχολήθηκα με την αναπνοή μελετώντας διαβάζοντας για την ανατομία του σώματος και τα μέρη που συμμετέχουν ή επηρεάζονται από τη λειτουργία της αναπνοής, εκτός από τους πνεύμονες»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 2</i>	<i>«Λίγο.»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 3</i>	<i>«Αρκετά»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 4</i>	<i>«Όχι πολύ και πιο πολύ εγκυκλοπαιδικά. Όταν γίνει συνήθεια, δεν υπάρχει λόγος περαιτέρω βελτίωσης. Βελτιώνεσαι με το παίξιμο και μόνο»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 5</i>	<i>«Μεγαλώνοντας καταλαβαίνεις τη σημασία του και ψάχνεις περαιτέρω. Ασχολήθηκα μέχρι ένα σημείο, χρειάζεται παραπάνω.»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 6</i>	<i>«Όχι πολύ»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 7</i>	<i>«Καθόλου»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 8</i>	<i>«Ελάχιστα»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 9</i>	<i>«Καθόλου»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 10</i>	<i>«Καθημερινή εξάσκηση και παρακολούθηση οπτικοακουστικού υλικού»</i>

<b>ΕΡΩΤΗΣΗ 7</b>	<b>Πόσο σημαντική θεωρείς ότι είναι η εξάσκηση της διαφραγματικής αναπνοής, καθημερινά, για την παραγωγή μουσικής, σε μουσικούς πνευστών οργάνων και τραγουδιστές;</b>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 1</i>	<i>«Από την λίγη εμπειρία που έχω, οι παραπάνω αναφορές σε αυτήν και οι ασκήσεις που ακολουθώ, με έχουν βοηθήσει αρκετά σε επίπεδο τεχνικής, με στόχο να εξυπηρετώ τη μουσική που παίζω και αυτό που θέλω να ακούσω»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 2</i>	<i>«Καίριας σημασίας. Εκτός από επιρροή πάνω στην τεχνική και καλλιτεχνική ποιότητα του μουσικού ήχου, είναι και εξαιρετικό αγχολυτικό.»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 3</i>	<i>«90%»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 4</i>	<i>«Απαραίτητη στην αρχή της μελέτης για να ζυπνήσει το σύστημα. Κυρίως όμως, από ένα σημείο και μετά, οι αναπνευστικές ασκήσεις, οποιαδήποτε μορφής, συμβάλλουν περισσότερο στην καλύτερη συγκέντρωση του μυαλού και εστίασης, παρά στην τεχνική της αναπνοής. Ένας αρχάριος, για παράδειγμα, χρειάζεται να αφιερώσει πιο πολύ χρόνο στην τεχνική. Μετά, όμως, θα του γίνει βίωμα και δεν θα χρειάζεται να αφιερώσει πολύ χρόνο σε αυτό.»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 5</i>	<i>«Ένα αυτοκίνητο χωρίς βενζίνη δεν πάει πουθενά έτσι και ένα πνευστό μουσικό όργανο ΔΕΝ παίζει χωρίς το σωστό αέρα. Συνεπώς, είναι απαραίτητη η εξάσκηση καθημερινά και με το όργανο μαζί αλλά και χωρίς αυτό.»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 6</i>	<i>«Πολύ»</i>
<i>ΜΑΘΗΤΗΣ 7</i>	<i>«Άκρως σημαντική, κυρίως για καλύτερο ήχο και κράτημα των νοτών»</i>



ΜΑΘΗΤΗΣ 8	«Ελάχιστα, για προχωρημένους, καθώς η σωστή αναπνοή, εφόσον έχει κατακτηθεί, είναι εύκολο να συντηρηθεί, διότι εφαρμόζεται συνεχώς σε ένα συστηματικό πρόγραμμα μελέτης, χωρίς συνειδητή προσπάθεια, αρκεί σποραδικός επανέλεγχος. Τεράστιας σημασίας για αρχάριους. Ωστόσο, ο όρος διαφραγματική αναπνοή δεν είναι ορθός, καθώς η εισπνοή απλώς παίρνει χώρα (όσον είναι δυνατόν) στο χαμηλότερο μέρος των πνευμόνων και μόνο η εκπνοή είναι “διαφραγματική”, καθώς τότε ο αέρας ωθείται προς τα έξω με την ενεργοποίηση των μυών του διαφράγματος.»
ΜΑΘΗΤΗΣ 9	«Πολύ σημαντική, θα έπρεπε να διδάσκεται από τα πρώτα μαθήματα.»
ΜΑΘΗΤΗΣ 10	«Είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της μελέτης, καθώς βοηθάει τους μύες να χαλαρώσουν ζεσταθεί το σώμα ώστε να είναι έτοιμο για την παραγωγή μουσικής»