

תרגילי פיתוח קול

מאת: משה בערק

שיעור מס' 1

הסבר על פיתוח הקול וארבע עקרונותיו: 1. מיקום. 2. פתיחת הגרון. 3. נשימה נכונה. 4. תמיכה סרעפתית. וכן התנאים החיוניים להצלחת הקורס - ארבעת ה-ש': 1. שתיה. 2. שינה. 3. שתיקה. 4. שיעורי בית.

שיעור מס' 2

היכרות עם התלמידים, צרכיהם, בקשותיהם, ורצונותיהם להשיג מן הקורס. **בכל התרגילים** - בין מקטע למקטע נושמים אוויר פנימה אל תחתית הבטן תוך הוצאת הבטן החוצה, ובביצוע הפקת הקול עצמו מכניסים את הבטן פנימה עם נשיפת האוויר החוצה ע"י השמעת קול התרגיל.

לימוד תרגילי הנשימה בשיעור מס' 4.

תרגיל שירה מס' 1

מיקום בדיסק: רצועות מספר 9, 17, 25, 33.

אופן הביצוע: פה סגור, שפתיים יוצאות החוצה כמו שופר, השמעת צלילי התרגיל בזמזום, בתחילה בקול רגיל, ובצלילים הגבוהים שלאחר 10 שלבים, לעבור לקול מדומה (פֶּלְסָטוֹ, קאפ-שטימע).

מטרה: בתרגיל זה מחממים את המיתרים ופותחים את הסינוסים ואת כל תיבות התהודה שבראש ומרגילים את הקול להדהד בחלל האף והראש.

שיעור מס' 3

תרגיל שירה מס' 2

מיקום בדיסק: רצועות מספר 10, 18, 26, 34.

אופן הביצוע: פה פתוח, שפתיים כמשפך החוצה, בתחילה בהברת **מי**, וככל שהצלילים עולים מגדילים את פתיחת הפה לגובה 2 אצבעות (בתחילה בסיוע אצבעות) ולאחמ"כ לגובה 3 אצבעות ועוברים לקול מדומה בהברת **או**, וכשחוזרים למטה נגמלים מהקול המדומה וחוזרים להברת **מי** ללא האצבעות.

מטרה: בתרגיל זה יוצאים מנקודת הנחה שע"י תרגול התרגיל הראשון עם הפה הסגור בצלילי הזמזום, מצאנו כבר את ה"גיטרה" - היא תיבת התהודה, וכעת פותחים את הפה כדי שהצליל ייצא מהחור של ה"גיטרה" אחר שעבר דרך תיבת התהודה שבראש.

שיעור מס' 4

תרגילי נשימות

1. **אופן ביצוע התרגיל:** בישיבה על הכיסא בלי להישען אחורה. הכנסת הבטן פנימה לאט לאט תוך נשיפה איטית והפקת ההברה **ס** לכל אורך הנשיפה, עד שאוזל כל האוויר, ולאחר מכן שואפים באיטיות אוויר פנימה בהשמעת ההברה **פ** ומכוונים להכניס פנימה כמו שתיה בקשית אל תחתית הבטן עמוק ביותר ולאט, כך שהבטן יוצאת בחזרה החוצה X 3 פעמים.

2. **אופן ביצוע התרגיל:** בעמידה. הקפצת הבטן פנימה תוך השמעת הברת **ס** חזקה, ולאחר כל פעם לשחרר בחזרה את הבטן החוצה כדי שהאוויר יכנס חזרה באופן "אוטומטי", מהר וקצר, X 10 פעמים ברצף.

שיעור מס' 5

תרגיל שירה מס' 3

מיקום בדיסק: רצועות מספר 11, 19, 27, 35.

אופן הביצוע: פתיחת פה ענק לגובה 3 אצבעות כ"פיהוק", שפתי-משפך החוצה, הקשחת צידי השפתיים קדימה, ראש מוטה מעט לכיוון מטה ב-70 מעלות, בכל מקטע - שירה בהברת **רה** X 4 פעמים ואח"כ הברת **יה** X 5 פעמים. בגבוהים השמעת קול עמום. תנועות הסגול והפתח צריכות להתבצע בפה פתוח כמו בתנועת חולם.

מטרה: העברת הקול דרך החיך הרך הפנימי, לתוך תיבת הראש הנקראת "כיסוי", ובכך נוצרת הגדלת נפח התהודה ע"י פתיחת אזורי התהודה בסינוסים ובראש, ופתיחת ערוץ תהודה דרך העורף ע"י הטיית הראש מעט מטה. תרגיל זה מאפשר לשיר צלילים גבוהים.

שיעור מס' 6

תרגיל שירה מס' 4

מיקום בדיסק: רצועות מספר 12, 20, 28, 36.

אופן הביצוע: כמו בתרגיל מס' 3, אך בהפקת המילים מי יעלה בהר ה', ומי יקום במקום קדשו, לסירוגין בלשה"ק ספרדית. אופן חלוקת ההברות: **אמי|יע|לה|ב|ה|ה|ה|ה|שם|**. **ומי|יקום|במ|קו|ו|ו|קו|דשו|**. בכל סוגי התנועות יש לפתוח את הפה בשפתיים כ"משפך".

מטרה: בשונה מתרגיל מס' 3 אשר בוצע בהפקת תנועה ללא עיצורים, בתרגיל זה מפיקים עיצורים ע"י שצריכים לסגור את השפתיים בין ההברות כדי לחתוך את העיצורים, וכל זאת לא על חשבון פתיחת הגרון כפי שהישגנו לעיל בתרגיל מס' 3.

תרגיל שירה מס' 5

מיקום בדיסק: רצועות מספר 13, 21, 29, 37.

אופן הביצוע: מקביל בדיוק לאופן ביצוע תרגילים מס' 3-4, כאשר חציו הראשון יבוצע בהברת **רה X 6 פעמים**, והחצי השני בהברת **יה X 6 פעמים**.

מטרה: כל התרגילים הקודמים היו בשירת תווים עוקבים הסמוכים האחד לשני, ולכן היה קל יותר לשמור על המיקום ופתיחת הגרון. בתרגיל זה המנגינה מדלגת וקופצת ולכן קשה יותר לשמור על המיקום ופתיחת הגרון. ולמרות הקושי יש לשמור על פה פתוח בגובה 3 אצבעות. וכן יש כאן הזדמנות נוספת לתרגל את ההברות **רה, יה**, בצורת פה פתוחה כתנועת חולם ובגובה 3 אצבעות.

שיעור מס' 7

תרגול ויישום כל חמשת התרגילים בביצוע שירים ממש.

שיעור מס' 8

משיעור זה נבצע תרגילי דיבור "**פ, ג, ט, ג**".

תרגיל דיבור מס' 1

אופן הביצוע: פה סגור, זמזום קדמי חזק תוך תנועות לעיסת מסטיק בפה, עד שמרגישים שהצליל לא השתנה ויש רטט-זרם בנקודת מעלה האף שבין העיניים, לאורך מספר שניות.

מטרה: התרגיל מכוון את הפוקוס, וכמשל: כמו לתקוע וו בקיר.

תרגיל דיבור מס' 2

אופן הביצוע: פתיחת גרון ופה גדול, שפתי-משפך, שאגה גדולה בת הברה **אחת** בתנועת **פתח**, תוך הכנסת הבטן פנימה והרגשת הרטט במעלה האף, בצליל נקי ומעט ארוך X 6 סוגים שונים של הברות יחידות.

בין שאגה לשאגה יש לתת לבטן לקפוץ החוצה כמו בתרגילי הנשימות בעמידה, וכך האוויר נכנס לגוף באופן "אוטומטי", ולהתבונן אם הורגשה תחושה באף או בגרון. אם בגרון - יש לתקן לשאגה נוספת עד שתורגש באף. יש לציין שתחושות אלו באף פחות מורגשות בתרגיל זה כפי שמורגשות בתרגיל הקודם עם פה סגור, אבל כאן ניתן לשמוע סוג של הד כמו קרן אור שיוצאת מבין העיניים.

דוגמאות: אָ, בָּ, גָּ, דָּ, הָ, וָ.

מטרה: להתחיל בביצוע הברה אחת, וכמו לתלות את הצליל על ה"וו".

תרגיל דיבור מס' 3

אופן הביצוע: כמו בתרגיל מס' 2, אך כאן **בשתי** הברות רצופות X 6 פעמים ובסוגים שונים.

דוגמאות: אָב, בָּר, רָצ, שָׁמ, לָק, נָס.

מטרה: מתקדמים מהברה אחת לשתי הברות.

תרגיל דיבור מס' 4

אופן הביצוע: כמו בתרגילים הקודמים, אך כאן **בשלוש** הברות רצופות X 6 פעמים ובסוגים שונים.

דוגמאות: מִתָּנָה, חֲבָטָה, סַחֲפָה, נַהֲמָה, פֶּרֶשׁ, סַכָּנָה.

מטרה: מתקדמים משתי הברות לשלוש הברות.

תרגיל דיבור מס' 5

אופן הביצוע: כמו בתרגילים הקודמים, אך כאן **בארבע** הברות רצופות X 6 פעמים ובסוגים שונים.

דוגמאות: הֶרְחַמְהוּ, כִּפְרַתְהוּ, בְּקִשְׁתְּהוּ, צַחֲקֵלְהוּ, לְמִשְׁתְּהוּ, בְּעִגְלָהוּ.

מטרה: מתקדמים משלוש הברות לארבע הברות.

בתרגילי הדיבור 2,3,4,5 ממחישים הפקת מילים עם הברה אחת, שתי הברות, שלוש וארבע, הכנה למשפטים שלמים.

שיעור מס' 9

תרגיל דיבור מס' 6

אופן הביצוע: כמו בתרגילים הקודמים, אך כאן יש לומר את הקטע: "מודה אני לפניך" בנשימה אחת ובהכנסת בטן בבת אחת. ולאחמ"כ את הקטע: "מלך חי וקיים" בנשימה נוספת. ואח"כ "שהחזרת בי נשמת" - נשימה, ו"בחמלה רבה אמונתך", כנ"ל.

מטרה: עד עתה עברנו מהברה אחת לשתי הברות, לשלוש ולארבע, וכעת אנו עוברים למשפט שלם, וגם כאן אנו מחלקים את המשפט לארבעה חלקים.

תרגיל דיבור מס' 7

אופן הביצוע: כבתרגילים קודמים, אמירת כל פרק "אשרי יושבי ביתך", פסוק בפסוק, בלשה"ק ספרדית או אשכנזית-ליטאית, כל פסוק בנשימה אחת.

מטרה: ללמוד לזרוק את הקול למעלה על ה"ו".

תרגיל דיבור מס' 8

אופן הביצוע: אמירת דרשה בטון גבוה ובעוצמה נמוכה למשך 2 דקות, והימנעות מדיבור בטון נמוך ובעוצמה גבוהה שהורס את המיתרים.

שיעור מס' 10

1. בדיקה ומבחן על תרגילי הדיבור "פ, ג, ס, ג".

2. כל משתתף נושא דרשה באורך 2 דקות כדי לתרגל וליישם את תרגילי הדיבור "הלכה למעשה".

3. סיכום הקורס וצידה לדרך.

4. חלוקת תעודות ודפי סיכום.

בהצלחה!