ULOGA DISANJA U POUČAVANJU I SVIRANJU FLAUTE U GLAZBENOJ ŠKOLI

Skrbiš, Živa

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Academy of Music / Sveučilište u Zagrebu, Muzička akademija**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:116:071135

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**



Repository / Repozitorij:

Academy of Music University of Zagreb Digital Repository - DRMA







SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA
VII. ODSJEK

ŽIVA SKRBIŠ

ULOGA DISANJA U POUČAVANJU I SVIRANJU FLAUTE U GLAZBENOJ ŠKOLI

DIPLOMSKI RAD

ZAGREB, 2020.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA
VII. ODSJEK

ULOGA DISANJA U POUČAVANJU I SVIRANJU FLAUTE U GLAZBENOJ ŠKOLI

DIPLOMSKI RAD

Mentor: red. prof. art. Karolina Šantl Zupan
Student: Živa Skrbiš

Ak.god. 2019/2020.

ZAGREB, 2020.

DIPLOMSKI RAD ODOBRIO MENTOR

red. prof. art. Karolina Šantl Zupan

_____

Potpis

U Zagrebu, 22. 5. 2020.

Diplomski rad obranjen _____ ocjenom _____ .

POVJERENSTVO:

1. _____
2. _____
3. _____

OPASKA:

PAPIRNATA KOPIJA RADA DOSTAVLJENA JE ZA POHRANU KNJIŽNICI MUZIČKE AKADEMIJE

Sažetak

Disanje je vrlo važno za sviranje flaute, pa se učenik upoznaje s vježbama disanja i učenjem pravilnog disanja u prvim satima nastave instrumenta. Učitelj promatra izvedbu vježbi disanja i upozorava učenika na čimbenike koji mogu negativno utjecati na pravilno disanje. Među njima izdvajamo držanje tijela, položaj jezika, otvorenost grla i psihološke čimbenike. Predstavit ćemo ošit i njegovu ulogu u disanju i sviranju flaute. Za podučavanje učenika o pravilnom disanju, učitelji mogu koristiti niz udžbenika za početnike, s uključujućim opisima vježbi disanja, i razna pomagala. Cilj učitelja u podučavanju disanja je pronaći način kako da se postigne dobro disanje kod učenika učinkovitim pristupom, što je osnova za kvalitetno sviranje flaute. Nadogradnja teorijskog dijela je analiza ankete u kojoj su sudjelovali učitelji puhačkih instrumenata u nižoj glazbenoj školi.

Ključne riječi:

disanje, ošit, držanje tijela, vježbe disanja, podučavanje flaute

Abstract

Breathing is very important for flute playing, this is why the student is introduced to breathing exercises and learns about correct breathing in the first hours of instrument lessons. The teacher monitors breathing exercises and points to possible mistakes and factors which can negatively impact proper breathing. Among these, we must point out correct posture, the position of the tongue, openness of the throat and psychological factors. The paper presents the diaphragm and its role in correct breathing and flute playing. The teacher can use various textbooks for beginners which include descriptions of breathing exercises and various tools for teaching correct breathing. The goal of the teacher here is to find a way how to use an effective method to achieve good breathing in students which is the essence of skilful flute playing. The theoretical part is followed by an analysis of the survey involving wind instrument teachers in primary music school.

Key Words:

breathing, diaphragm, posture, breathing exercises, flute teaching

Sadržaj

1 UVOD 1
2 DISANJE – IZMJENA PLINOVA U NAŠEM TIJELU 2
2.1 Ošit 2
2.1.1 Ostali respiratorni mišići 3
2.2 Vrste disanja 4
2.3 Utjecaj disanja na zdravlje ljudi 4
3 DISANJE I SVIRANJE FLAUTE 5
3.1 Vitalni kapacitet pluća 6
3.2 Utjecaj pojedinih tipova disanja na sviranje flaute 7
3.3 Čimbenici, koji utječu na kvalitetu disanja pri sviranju flaute 8
4 DRŽANJE TIJELA PRI SVIRANJU FLAUTE 9
4.1 Pravilno držanje tijela pri sviranju flaute 9
4.1.1 Noge 10
4.1.2 Trup 11
4.1.3 Ruke i ramena 11
4.1.4 Vrat i glava 11
4.2 Nepravilno držanje tijela pri sviranju flaute 11
4.2.1 Lordoza 12
4.2.2 „Vitak vrat“ odnosno držanje tijela s glavom prema naprijed 12
4.2.3 Grbavost 12
4.2.4 Vojničko držanje tijela 13
5 PREDSTAVLJANJE OSNOVNIH VJEŽBI DISANJA IZ RAZLIČITIH UDŽBENIKA ZA FLAUTU 14
5.1.1 Vježba disanja u ležećem položaju 14
5.1.2 Vježbe disanja u sjedećem položaju 15
5.1.3 Vježba disanja u stojećem položaju 16
5.1.4 Vježbe disanja uz pomoć raznih pomagala 16
5.2 Proširenje vježbi disanja s mogućnošću kombiniranja s vježbama za kontrolu držanja i opuštenosti tijela 18
5.2.1 Metoda Atem-Tonus-Ton 18
5.2.2 Alexander tehnika 19
5.3 Tonske vježbe za stvaranje dobrog daha 20
6 DISANJE U NASTAVI NIŽOJ GLAZBENOJ ŠKOLI 23
6.1 Metode podučavanja disanja u nastavi sviranja flaute 23
6.2 Dijafragmalno disanje za početnike 24
6.2.1 Usporedbe kao pomoć u nastavi pravilnog disanja za početnike 25

6.3 Dijafragmalno disanje u višim razredima niže glazbene škole 26
7 ANALIZA ANKETE 27
7.1 Ciljevi ankete 27
7.2 Rezultati ankete 28
7.2.1 Stjecanje znanja o pravilnom disanju u pojedinim razinama školovanja 28
7.2.2 Važnost disanja u nastavi puhačkih instrumenata 29
7.2.3 Učenje pravilnog disanja i držanja tijela 30
7.2.4 Redovita provedba vježbi disanja u nastavi 31
7.2.5 Korištenje različitih vježbi disanja u nastavi 31
7.2.6 Uporaba metronoma u vježbama disanja 33
7.2.7 Upotreba prispodoba za zamjenu termina „dijafragmalno disanje“ 33
7.2.8 Pomagala za pomoć u učenju dijafragmalnog disanja 34
7.2.9 Razumijevanje i poteškoće u nastavi dijafragmalnog disanja 35
7.2.10 Dijafragmalno disanje tijekom sviranja instrumenta 37
7.2.11 Stjecanje kompetencija i znanja o podučavanju pravilnog disanja tijekom studija 38
7.2.12 Upotreba literature za početnike u nastavi flaute 40
8 ZAKLJUČAK 42
9 IZVORI I LITERATURA 44
10 IZVORI SLIKOVNOG MATERIALA I GRAFIKONA, PRILOZI 46
Prilog 1: Anketni upitnik na slovenskom jeziku 48
Prilog 2: Anketni upitnik na hrvatskom jeziku 53

1 UVOD

Za flautiste je disanje osnovni temelj za sviranje instrumenta. Prije svega se počinju svjesno baviti njime u prvim lekcijama flaute kada učitelj uvodi vježbe disanja. Razvijanje i poboljšanje pravilnog dijafragmalnog disanja proces je koji se razvija tijekom cjelokupnog obrazovanja.

Pravilno disanje je od velike važnosti za zdravlje osobe, jer ima blagotvoran učinak na njezino psihofizičko blagostanje. Pravilno disanje može, između ostalog, smanjiti bol u leđima, poboljšati probavu, sniziti krvni tlak, a način na koji se diše također može utjecati na kvalitetu sna i psihološko stanje osobe.

Mnogi se flautisti suočavaju s različitim poteškoćama u pravilnoj izvedbi dijafragmalnog disanja tijekom godina školovanja. To može biti rezultat loših predispozicija tijela ili lošeg držanja tijela. Nepravilno disanje može biti i rezultat netočnog objašnjenja dijafragmalnog disanja u početnim satima flaute. Učitelj se neprestano suočava s izazovom kako tehniku pravilnog dijafragmalnog disanja što jednostavnije i učinkovitije prenijeti djeci, posebice najmlađima. U tu svrhu učitelj može koristiti niz pomagala kako bi se olakšalo slušno i vizualno predstavljanje pravilnog disanja.

U diplomskom radu prvo će biti predstavljeno disanje kao osnovna životna funkcija. Ošit i njegova uloga u pravilnom disanju bit će detaljnije opisani. Istaknut ćemo vrste disanja, opisati kako utječu na sviranje flaute te kakao je utjecaj nepravilnog držanja tijela na disanje. Na temelju relevantne literature i aktualnih udžbenika za flautu predstavit će se najčešće metode podučavanja disanja. U sedmom poglavlju predstavit će se rezultati ankete u koju su bili uključeni učitelji svih puhačkih instrumenata u nižoj glazbenoj školi.

2 DISANJE – IZMJENA PLINOVA U NAŠEM TIJELU

Disanje je osnova našeg života. To je proces koji se odvija nesvjesno ili svjesno u svim živim organizmima. U ljudskom se tijelu tijekom disanja izmjenjuju dva plina; prilikom udisanja tijelo prihvaća kisik a izdiše ugljični dioksid:

- UDISAJ: Zrak koji se unosi u tijelo kroz nos ili usta dopire do pluća, odakle ulazi u krvotok i u svaku stanicu u tijelu.
- IZDISAJ: Zrak napunjen ugljičnom dioksidom koji se u pluća dovodi krvlju iz stanica istišće se iz pluća pomoću mišića ošita i međurebrenih mišića.

Pluća su organ koji nema svoje mišiće, pa primaju i izbacuju zrak tako da drugi mišići u tijelu mijenjaju oblik i volumen prsne šupljine. Ostali organi koji predstavljaju važnu komponentu dišnog sustava pored pluća su usta, nosna šupljina, grlo i dušnik (Burnie, 1999).

Brzina i dubina disanja ovise o psihofizičkom stanju osobe. Disanje opuštenog čovjeka u uspavanom stanju je dugo i duboko. Međutim, kada je osoba na bilo koji način fizički aktivna, uznemirena ili prestrašena, tada dah postaje brži i plići. Respiratorni obrazac, dakle, ovisi o mnogim vanjskim i unutarnjim čimbenicima, a svjesno se ljudski uzorak disanja može samo u određenoj mjeri modificirati ili kontrolirati, što je određeno refleksnim odgovorima respiratornog centra u moždanom stablu koji osiguravaju pravilnu ravnotežu između kisika i ugljičnog dioksida (Cerar; Lasan, 2010).

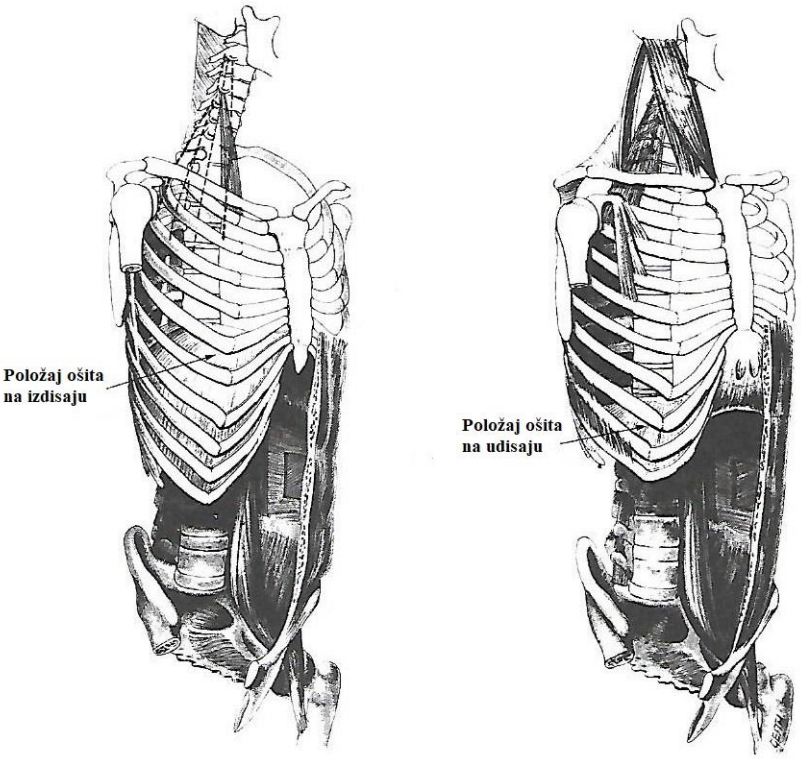
2.1 OŠIT

Ošit odnosno mišićno-tetivna pregrada najvažniji je respiratorni mišić. To je ravni kupolasti mišić koji odvaja prsnu od trbušne šupljine. Ako se pravilno koristi pri disanju, tada disanje postaje najučinkovitije i ispravnije - to je disanje ošitom odnosno abdominalno ili dijafragmalno disanje (McKeown, 2018).

Pri udisanju, ošit se smanjuje od opuštenog, kupolastog oblika i spljoštava prema dolje, stvarajući veći volumen prsne šupljine. U ovom stanju, pluća se mogu povećati i posljedično primati veliku količinu zraka. Pri pasivnom izdisaju ošit i ostali mišići se tada opuštaju i vraćaju u prvobitni položaj; ošit se pomiče prema gore i ponovno stvara oblik kupole[1] (Scheufele-Osenberg, 2005).

[1] Ošit može se pomicati za oko 10 cm prema dolje prilikom udisaja i produžiti se do 12 cm.

Slika 1: Položaj ošita na izdisaju i udisaju



Scheufele-Osenberg, 2005, str. 31

Anatomski sastav ošita je prilično složen. Sastoji se od tetivnog središta bez koštanih udubina, zbog čega je mišić fleksibilan, i mišićnog dijela na kojem su razdvojeni dijelovi sternuma, rebra i lumbalnog dijela. Kroz ošit prolazi i nekoliko otvora, uključujući veći otvor donje velike vene, otvor jednjaka i otvor za aortu. Izravno su u kontaktu s ošitom mnogi važni organi. S gornje strane dodiruju ga pluća i srce, a s donje strane izravno ga dodiruju želudac, jetra, bubrezi i slezena, a neizravno je ošit povezan i s ostalim probavnim organima (Cerar; Lasan, 2010).

2.1.1 Ostali respiratorni mišići

Ošit djeluje interaktivno s trbušnim, međurebrenim, a dijelom i s bočnim i leđnim mišićima pri pravilnom disanju. Trbušni mišići omogućuju pomicanje ošita i širenje volumena međurebrenog prostora, a u tome istovremeno pomažu i međurebreni mišići. Omogućuju i bočnu pokretljivost prsnog koša. Dobra mišićna aktivnost neophodna je za učinkovitu pokretljivost ošita. Osjećaj nemogućnosti punog udisaja često je posljedica nerazvijenosti

ovih mišića. Da bi omogućili pravilno disanje, ove mišiće treba trenirati kao i sve ostale mišiće u tijelu, jer značajno doprinose dobrom držanju tijela (Scheufele-Osenberg, 2005).

2.2 VRSTE DISANJA

Najčešće je disanje podijeljeno na tri vrste:

- Prsno (okomito ili vertikalno) odnosno torakalno disanje: Pri udisanju samo je gornji dio pluća ispunjen zrakom. Ramena su podignuta, prsni koš je značajno proširen, trbuh je nepomičan ili lagano povučen prema unutra. Pri izdisaju ramena se spuštaju, a tijelo opušta u smjeru prema dolje.
- Dijafragmalno (vodoravno ili horizontalno) odnosno trbušno (abdominalno) disanje: Kod ovog tipa udisanja ramena, vrat i prsni koš su nepomični, a umjesto toga donji trup se širi prema van pomoću trbušnih, bočnih i leđnih mišića, dok se na izdisaju ponovo sužava.
- Kombinirano (mješovito) disanje: Ovaj tip disanja je kombinacija prsnog i trbušnog disanja (Kreutzer, 2019).

Prema Belisi Vranich, disanje je podijeljeno u nekoliko tipova ili principa:

- 'Paradoksalno disanje' ili grčevito disanje: U ovom obliku, kada se udiše, trbuh se uvlači prema unutra i otpušta na izdisaj, uzrokujući udisanje vrlo male količine zraka.
- 'Zadržavanje udisaja': Kod ovog tipa osoba nesvjesno i bez razloga zadržava dah, što rezultira većim zijevanjem i uzdahom.
- 'Prekomjerno disanje' (hiperventilacija): U ovom slučaju prekomjerno i prebrzo disanje uzrokuje neravnotežu pH-vrijednosti našeg tijela.
- 'Bez udisaja': Kod ove vrste disanja trup se kreće minimalnom brzinom ili je nepomičan, jer se ne događaju pravi udisaji niti izdisaji (Vranich, 2018).

2.3 UTJECAJ DISANJA NA ZDRAVLJE LJUDI

Disanje je proces koji se u čovjeku odvija nesvjesno većinu vremena, pa ga često ignoriramo. Odrasla osoba najčešće diše prsima ili okomito, dok dojenčad i djeca dišu pomoću ošita. Glavni razlozi da kod većine ljudi zdravo disanje iz ranog djetinjstva zamijeni površno i nepotpuno disanje su kronični stres ili trauma u djetinjstvu, sjedeći način života, nezdrava

prehrana, previše topli stambeni prostori, nedostatak kretanja, nošenje torbi ili ruksaka, nošenje uske odjeće i devijacija nosne pregrade (McKeown, 2018).

Brojna istraživanja pokazuju da je disanje osnova koja može uvelike doprinijeti poboljšanju čovjekovog psihofizičkog stanja. Kisik koji tijelo prima prilikom udisanja vrlo je važan za rast zdravih stanica, što stvara optimalnu ravnotežu u tijelu. Loše disanje može utjecati na:

- probleme s pamćenjem: nedostatak kisika posljedica je površnog disanja u tijelu, što rezultira nedostatkom fokusa i nemirom. Nedostatak kisika može utjecati i na rad mozga;
- emocionalno stanje: loše disanje produbljuje depresiju i anksioznost, utječe na nedostatak energije i loš san;
- bolove i probleme u leđima: pravilnim disanjem jačamo mišiće koji pomažu u održavanju zdrave kralježnice. Nepravilno disanje također pridonosi pojačanim bolovima u vratu i ramenima;
- povišen krvni tlak: pri nepravilnom disanju, varikozne vene se smanjuju, što otežava rad srca;
- probleme s probavom i zakiseljavanjem tijela: pravilno disanje utječe na dobru i aktivnu funkciju gastrointestinalnog trakta, jer ošit kod disanja uzrokuje masažu organa koji dolaze u dodir s njim. Disanje ošitom također potiče peristaltiku, smanjujući mogućnost nadutosti i opstipacije. Brzina disanja također je važna za zdravlje, jer često ubrzano disanje može dovesti do zakiseljavanja tijela (Vranich, 2018).

Pravilno disanje prije svega se odražava na mentalnom stanju osobe, a tek kasnije ljudi ga počinju povezivati s fizičkim zdravljem. Disanje je jedan od bitnih elemenata joge, meditacije, istočnjačke medicine, te različitih vježbi kao što su pilates i autogeni trening.

3 DISANJE I SVIRANJE FLAUTE

„Dah je duša tona.“ (Wurz, 1988, str. 137)

Disanje je bitno za sviranje flaute, jer bez disanja ili puhanja ton flaute ne nastaje. Važnost i utjecaj disanja na sviranje flaute treba predstaviti učeniku, te ga treba potaknuti da redovito izvodi vježbe disanja, a posebno da se upozna s dijafragmalnim disanjem, što predstavlja osnovu za pravilno disanje. U udžbenicima za početnike autori koriste različite pristupe za lakše razumijevanje disanja ošitom. Kad se ova tehnika usvoji, često se automatski pojavi

kombinirano disanje kojeg čak stavljaju u prvi plan autori nekih knjiga (npr. Kreutzer (2019), Wurz (1988)). O kombiniranom disanju raspravlja se posebno u udžbenicima i literaturi za iskusnije flautiste (srednjoškolska i akademska razina).

Vrsta disanja kojim se koriste puhači je također kružno odnosno cirkularno disanje. Ova vrsta disanja stvara kontinuirani protok zraka: dok se udiše kroz nos, zrak pohranjen u obrazima istodobno je istisnut kroz usta. Za flautiste kružno je disanje tehnički velik izazov i rjeđe se koristi (Wurz, 1988).

Učinkovito sviranje flaute zahtijeva aktivno izdisanje uz aktivno udisanje što je značajna razlika od spontanog disanja. Aktivni i podržani izdisaji osnovni su preduvjet stabilnosti tona. Kao i kod udisaja, i pri izdisaju su uključeni trbušni i međurebreni mišići, koji podupiru ošit kada se kreću prema gore. Pogrešno je shvaćanje da je podržani izdah uzrokovan pretjeranim stiskanjem mišića usana, grla i (ili) vratnih mišića. Prekomjerna napetost u gore spomenutim dijelovima tijela čest je problem flautista, jer usnik flaute u osnovi ne stvara veliki otpor zraka. Da bi se dobio stabilan ton, zračni put mora biti neometan i kontroliran, što zahtijeva sudjelovanje svih mišića koji su važni za disanje (Kreutzer, 2019).

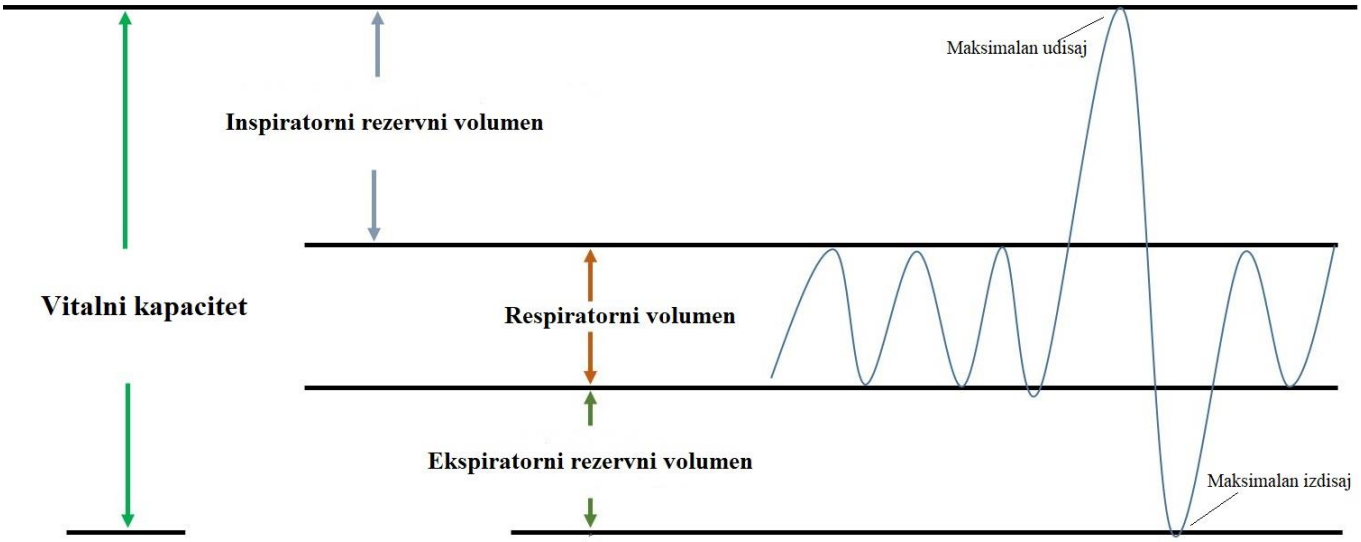
3.1 VITALNI KAPACITET PLUĆA

Vitalni kapacitet pluća ukazuje na količinu (volumen) zraka koji osoba može izdahnuti pri maksimalnom ili potpunom udisanju. Za prosječnu odraslu osobu to iznosi oko 4000 ml, a za duhače, pjevače i sportaše poraste na 6000 ml ili više. Na vitalni kapacitet utječu mnogi čimbenici, kao što su dob, visina, težina, držanje i fizička sprema. Mjeri se spirometrom, a okvirni, vitalni kapacitet pluća prikazan u postocima, pojedinac također može izmjeriti sam posebnom metodom pomoću mjerne vrpce.[2] Vitalni kapacitet pluća sastoji se od zbroja respiratornog volumena, inspiratornog rezervnog volumena i ekspiratornog rezervnog volumena (Wurz, 1988).

Respiratorni volumen je volumen udisanog i izdahnutog zraka tijekom normalnog, nesvjesnog disanja, tj. približno 500 ml. Inspiratorni rezervni volumen je opseg zraka koji se dodatno maksimalno udiše nakon normalnog udisanja, tj. između 2000 i 3000 ml. Ekspiratorni rezervni volumen je opseg zraka koji se nakon normalnog izdisaja maksimalno izdahne, a radi se o aktivnom izdahu, tj. oko 1500 ml (Scheufele-Osenberg, 2005).

[2] Vranich daje detaljniji opis ove metode u svojoj knjizi (Vranich, 2018).

Slika 2: Vitalni kapacitet pluća



https://www.akademie-sport-gesundheit.de/lexikon/atemvolumina.html (pristup 21. 2. 2020)

3.2 UTJECAJ POJEDINIH TIPOVA DISANJA NA SVIRANJE FLAUTE

Kao što je već spomenuto, pri sviranju flaute najoptimalniji je oblik dijafragmalno disanje uz pomoć ošita, ali često dolazi do pojava, posebno kod učenika, neadekvatnog prsnog ili paradoksalnog disanja.[3]

Prsno disanje smatra se neprimjerenim iz nekoliko razloga:

- u slučaju prsnog disanja, samo gornji, manji dio pluća ispunjava se zrakom, čime se minimizira iskorištenje vitalnog kapaciteta pluća;
- disanje u prsima ne aktivira ošit, što otežava sviranje flaute, jer izdahnuti zrak nema potporu;
- rezultat disanja u prsima je podizanje ramena i napetost u njima i u vratu, što dovodi do nepotrebne ukočenosti i nelagode u tijelu.

Za razliku od negativnih učinaka prsnog disanja, dijafragmalno disanje ima blagotvorne učinke za sviranje flaute:

- u slučaju dijafragmalnog disanja, prvenstveno je ispunjen zrakom donji dio pluća, što čini korištenje vitalnog kapaciteta pluća mnogo većim nego kod prsnog disanja;
- dijafragmalno disanje aktivira ošit, što flautistu omogućava stvaranje stabilnog i podržanog tona;

[3] Paradoksalno disanje je u stvari prsno disanje, samo što u ovom načinu disanja mišići djeluju još paradoksalnije u usporedbi s pravilnim dijafragmalnim disanjem.

- pravilna uporaba ošita postavlja temelj za dobro upravljanje tonom, vibrato, staccato i dinamiku (Wurz, 1988).

Prema nekim učiteljima, slabost dijafragmalnog disanja je nepotpuno korištenje vitalnog kapaciteta pluća. U potpunosti se koristi pri kombiniranom disanju, gdje zrak ispunjava cijela pluća, čime se optimizira iskorištenje vitalnog kapaciteta. Pravilno kombinirano disanje započinje s ošitom, pa su pluća ispunjena zrakom odozdo prema gore, održavajući minimalno kretanje gornjeg dijela tijela. Prsni koš bi trebao ostati u uspravnom položaju cijelo vrijeme, tj. u položaju udisanja, tako da se novim udahom njegovo kretanje svodi na minimum (Kreutzer, 2019).

3.3 ČIMBENICI, KOJI UTJEČU NA KVALITETU DISANJA PRI SVIRANJU FLAUTE

1. *Držanje tijela*

Držanje tijela je čimbenik koji ima najveći utjecaj na kvalitetu disanja. Nepravilno držanje tijela može otežati disanje i strujanje zraka kroz dišne organe, što onemogućuje stvaranje kvalitetnog tona. Više o držanju tijela i njegovom utjecaju na sviranje flaute bit će opisano u poglavlju 4 *Držanje tijela prilikom sviranja flaute*.

2. *Napetost grla (»zatvorenost« grla)*

Ako grlo nije opušteno i otvoreno, dišni put od usne šupljine do pluća je ograničen, sprječavajući brze, opuštene i duboke udisaje. Najčešći pokazatelj „zatvorenog“ grla je neugodni zvuk koji se stvara prilikom udisanja. Glavni razlog ovog zvuka je nedostatak kontrole ili potpore za disanje, zbog čega se napetost stvara suženjem ili stiskanjem grla (Wurz, 1988).

3. *Položaj jezika*

Korijen jezika usko surađuje s grlom. Ako grlo nije opušteno, korijen jezika gotovo sigurno će biti neopterećen ili podignut, što dodatno ograničava dotok zraka u pluća. Kad se gornja čeljust, a time i gornji dio glave, tijekom udisanja podižu, veća je vjerojatnost istodobnog pomicanja jezika prema gore. Pravilnim udisanjem spušta se donja čeljust, držeći jezik u kontaktu s donjim zubima. Kao što je Scheufele-Osenberg napomenula: „*Jezik se mora kontrolirati do te mjere da se može opustiti u bilo kojem trenutku, čak i kad su mišići grla djelomično napeti kada stvaraju ton*“ (Scheufele-Osenberg, 2005, str. 131).

4. *Psihološki čimbenici*

Emocije i psihološka priprema utječu na disanje i u svakodnevnom životu. Kada je osoba u stresnoj situaciji, tijelo će na to reagirati pojačanim otkucajima srca, znojenjem i bržim, često plitkim disanjem. Glazbenici mogu doživjeti slične simptome na nastupima i ispitima kada postoji anksioznost ili strah. Kad je trema velika, flautistima može se desiti gubitak kontrole izdisaja zbog loše aktivnosti ošita, što može dovesti i do nekontrolirane drhtavice usana. Time se gubi kvaliteta kontrole tona.

4 DRŽANJE TIJELA PRI SVIRANJU FLAUTE

Pravilno držanje tijela jedan je od glavnih temelja za dobro i pravilno disanje uz aktivnu upotrebu ošita. Nepravilno držanje može djelomično ili potpuno onemogućiti dijafragmalno disanje, a istovremeno može doći do nepotrebne zakočenosti tijela i boli. Većina udžbenika za flautiste početnike prikazuje glavne točke ispravnog držanja tijela na prvim stranicama, također obogaćene slikama. Učitelj ima važnu ulogu u kontroli držanja tijela učenika, jer ga promatra i upozorava na bilo kakve pogreške. James Galway rekao je: *„Osobno nisam ljubitelj škole flaute koja poziva studente da je opuštanje njihovo prvo i posljednje zaduženje jer je potrebno imati mišiće pod kontrolom tijekom sviranja. Ali kontrola ne znači da smo napeti. Trebamo težiti prema troje stvari: stabilnost, uspravno držanje tijela, fleksibilnost. Svaka tjelesna aktivnost opterećuje vaše mišiće, a opušteni mišić koristan je kao slomljena opruga"*[4] (http://www.flutepage.de/deutsch/goodies/physiologie.php (pristup 28. 11. 2019)).

4.1 PRAVILNO DRŽANJE TIJELA PRI SVIRANJU FLAUTE

Na disanje utječe držanje cijelog tijela od stopala do glave. Pravilno držanje tijela pri sviranju flaute postavlja se početnikom ispred ogledala, tako da učenik vizualno nadgleda držanje svojeg tijela. Učenik bi se trebao osjećati udobno u postavljenom držanju tijela. Tijelo je do neke mjere opušteno, pa ne smije stajati previše 'ukočeno' ili biti pogrbljeno (Wurz, 1988).

[4] *»Ich persönlich bin kein Anhänger der Flötenschule, welche die Lernenden dahingehend instruiert, daß ihre erste und letzte Pflicht es ist, entspannt zu sein; denn während des Spiels ist es notwendig, die Muskulatur unter Kontrolle zu haben. Aber Kontrolle heißt nicht, daß man überspannt ist. So hat man drei Dinge anzustreben: Stabilität, aufrechte Haltung, Biegsamkeit. ... Ich bin ziemlich entspannt, wenn ich gerade nicht spiele. Aber jede körperliche Aktivität beansprucht die Muskeln, und ein entspannter Muskel ist so nützlich wie eine gesprungene Feder.«*

Dijelovi tijela koji izravno ili neizravno utječu na disanje su:

- noge,
- trup,
- ruke, odnosno ramena,
- vrat i glava.

Slika 3: Pravilno držanje tijela pri sviranju flaute



https://freedomtoteach.collins.co.uk/how-to-teach-flute-technique-3-posture/ (pristup 21. 2. 2020)

4.1.1 Noge

U svrhu pravilnog postavljanja nogu preporučuju se blago savijanje koljena i ravnomjerna raspodjela tjelesne težine na obje noge za dobru stabilizaciju tijela. Treba stati u razmaku, tako da su noge postavljene oko širine kukova. Lijevo stopalo je malo naprijed, a desno stopalo postavljeno je bočno u usporedbi s lijevim stopalom. Vrhovi nožnih prstiju postavljeni su pod kutom od približno 45° (Wurz, 1988).

Tanja Rupnik je dobro napisala da pozicioniranje nogu utječe na disanje: *„Ako držanje (nogu) nije u ravnoteži, tijelo se automatski naginje više na jednu stranu, smanjujući na taj način volumen pluća s jedne strane i skraćujući optimalni dah“* (https://www.nasizbori.si/modrost-telesa-proznost-glasu/ (pristup 26. 10. 2019)).

U vodiču za početnike na flauti Magic Flute autorica Barbara Gisler-Haase upotrijebila je usporedbu sata kako bi pokazala ispravni položaj stopala: učenik stoji na velikom satu, gdje stopala u svojstvu kazaljki na satu označavaju vrijeme 1:58 (Gisler-Haase, 1996., str. 13).

4.1.2 Trup

Držanje trupa je ispravno, s bokovima ili strukom lagano pomaknutima unatrag, ili kao što je Ana Kavčič Pucihar napisala u udžbeniku Sviranje flaute: *„Pupak treba gurnuti prema kralježnici“* (Kavčič Pucihar, 2013., str. 24). Gornji dio tijela ne smije se pritisnuti uz bokove. Prekomjerna pogrbljenost, kao i uspravnost trupa, gdje je prsni koš izrazito podignut odnosno gurnut naprijed, mogu dovesti do nepotrebnog fizičkog napora i nepravilnog disanja. Najlakši način za stjecanje osjećaja pravilnog poravnanja trupa je lagano poskakivanje s obje noge na mjestu (Kreutzer, 2019).

Prema Wurzu, sugerira se naginjanje trupa lagano naprijed, jer to ima blagotvoran učinak na bolje duboko disanje i lakše zadržavanje opuštenog usnika, a smanjuje rizik od okretanja flaute previše prema unutra (Wurz, 1988).

4.1.3 Ruke i ramena

Položaj ruku pri disanju nema izravni učinak. Na to može utjecati smještanje ramena koja su opuštena pravilnim držanjem i ne dižu se tijekom disanja. Ako se ramena podižu tijekom sviranja odnosno disanja, to znači da je središte disanja postavljeno previsoko i da dolazi do nepravilnog, prsnog disanja (Wurz, 1988).

4.1.4 Vrat i glava

Vrat i glava uspravni su u pravilnom držanju tijela. Glava se ne smije pomaknuti naprijed kad se flauta postavi na bradu, jer to može uzrokovati napetost u vratu i otežati disanje. Wurz je o tome napisao: *„Osnovni princip treba biti: 'flauta na usta', a ne 'usta na flautu'“* (Wurz, 1988, str. 40).

4.2 NEPRAVILNO DRŽANJE TIJELA PRI SVIRANJU FLAUTE

Pokazatelji nepravilnog držanja tijela pri sviranju flaute su: pogoršanje kvalitete daha, gubitak kontrole izdahnutog zraka, poteškoće u dijafragmalnom disanju, slabo iskorištenje prostora za disanje (plućni vitalni kapacitet), a istodobno mogu se pojaviti nepotrebna ukočenost ili

naprezanje na određenim dijelovima tijela. Najčešći element nepravilnog držanja tijela je loš položaj trupa i kralježnice.

Pogrešno držanje tijela uključuje:

- lordoza,
- „vitak vrat“ (glava nagnuta previše naprijed),
- grbavost,
- „viseći trbuh“,
- upao prsni koš,
- vojničko držanje tijela,
- ispružene noge.

Učitelj treba uzeti u obzir učenikove fizićke predispozicije kada upozorava na pravilno držanje tijela. To može uzrokovati djelomično onemogućavanje pravilnog držanja tijela učenika bez primjerenih vježbi (Scheufele-Osenberg, 2005).

4.2.1 Lordoza

Lordoza je nepravilno držanje tijela zbog kojeg se zdjelica naginje predaleko i na taj način uzrokuje veliko opterećenje intervertebralnih diskova. U tom se položaju ošit ne može pomicati prema dolje pri udisanju. Udisanje izvodi se samo naprijed u područje trbuha i ne aktivira ili proširuje lumbalnu regiju trupa. To rezultira trbušnim disanjem koje se događa isključivo s trbuhom, pri čemu je iskorištenje vitalnog kapaciteta pluća vrlo malo (Scheufele-Osenberg, 2005).

4.2.2 „Vitak vrat“ odnosno držanje tijela s glavom prema naprijed

U ovom je položaju glava smještena tako da su uši ispred ramena i nisu usklađene s njima kako bi trebale biti. Ovo držanje sprječava djelovanje pojedinih mišića koji pomažu u podizanju rebara prilikom udisanja. Kao rezultat, pluća i drugi organi su suženi, što ograničava funkcionalnost ošita. To dovodi do plitkih i neučinkovitih udisaja (Vranich, 2018).

4.2.3 Grbavost

Grbavac ili kifoza je snažna zakrivljenost torakalne kralježnice prema stražnjici, koja je često praćena uzdignutim i naprijed potisnutim ramenima, što također može dovesti do prekomjernog nagiba glave prema naprijed. U ovom se položaju često pojavljuje izbočen

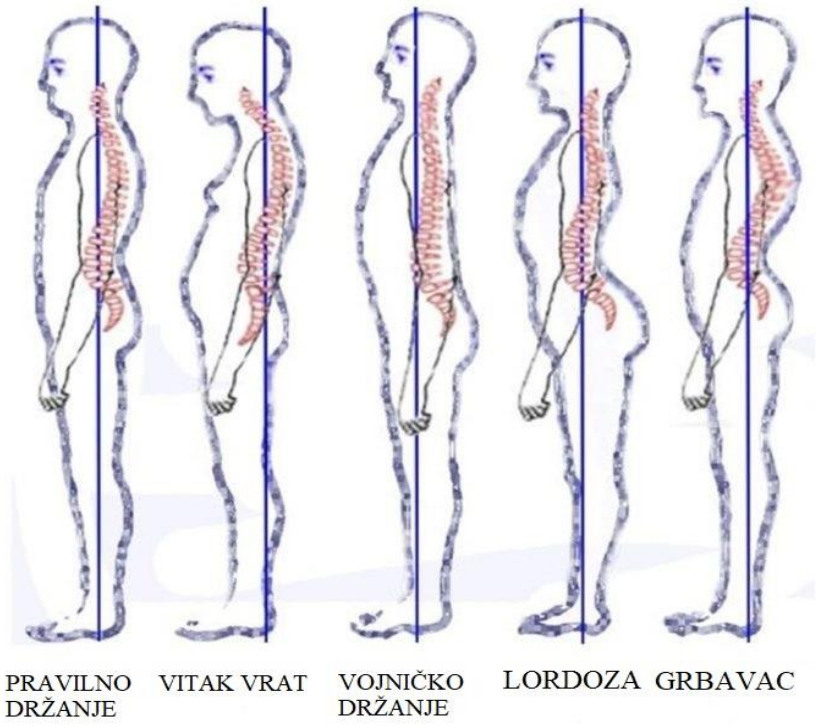
trbuh koji otežava rad ošita. Izmjena zraka u plućima je loša, tako da to držanje može duboko utjecati na zakočenost i neopuštenost tijela u respiratornom procesu (Jurthe).

4.2.4 Vojničko držanje tijela

Rupnik je napisala: *„U vojničkom držanju tijela glava je pretjerano podignuta, brada je izbočena prema naprijed, trbuh je ravan, ramena su ukočeno uspravna, a stražnjica strši prema van“* (https://www.nasizbori.si/modrost-telesa-proznost-glasu/ (pristup 26. 10. 2019)).

Posljedice pretjerano uspravnog držanja jednake su posljedicama pogrbljenog držanja. Ošit nije fleksibilan, što stvara loše uvjete za pravilno dijafragmalno disanje. Karakteristika vojničkog držanja je pretjerano naginjanje prsnog koša prema van, što rezultira nepravilnim, prsnim disanjem.

Slika 4: Držanja tijela



https://www.nasizbori.si/modrost-telesa-proznost-glasu/ (pristup 13. 1. 2020)

5 PREDSTAVLJANJE OSNOVNIH VJEŽBI DISANJA IZ RAZLIČITIH UDŽBENIKA ZA FLAUTU

Vježbe disanja koje će biti opisane u nastavku odabrane su na temelju učestalosti korištenja. Bit će predstavljene vježbe disanja, koje se najčešće pojavljuju u flautističkoj literaturi, a koje su dostupne učenicima u glazbenoj školi, posebno djeci početnicima.

Učenik se prvo upoznaje s ciljevima vježbi disanja i njihovim tokom. Kao što je Wurz napomenuo: „*Svaka škola disanja ima u početku dva cilja u odnosu na prirodno disanje: bolje iskoristiti vitalni kapacitet pluća ili ga povećati i produžiti izdisaj*“ (Wurz, 1988, str. 147). Istodobno, učenika treba upozoriti na mogućnost omaglice koja se može pojaviti tijekom početnih vježbi disanja. Potrebno je objasniti zašto se to događa i kako na to reagirati.

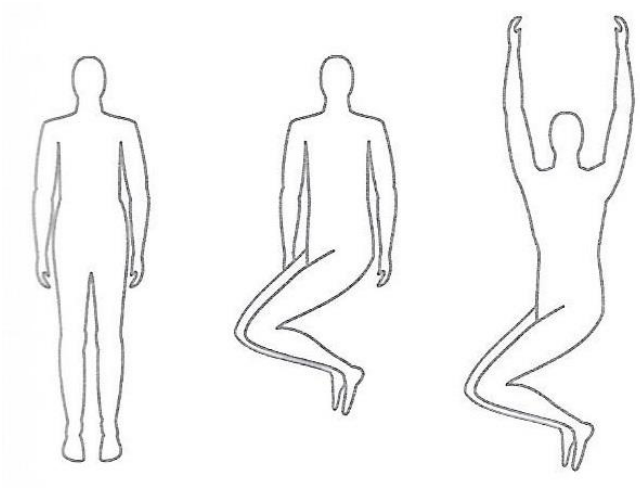
5.1.1 Vježba disanja u ležećem položaju

Učenik leži na leđima na podu ili krevetu, ispruženih nogu. Na trbuh može staviti bilo koji predmet (knjigu, dio flaute ...) ili svoju ruku. Pri udisanju promatra podizanje trbuha, zajedno s predmetom ili rukom, a pri izdisanju (na „sss“ ili „fff“) spuštanje. Ramena ostaju u mirovanju, izdisaj je spor. Ova vježba disanja može se naći u udžbenicima autora Kavčič Pucihar (2013) i Winn (2000).

Ova vježba disanja daje učeniku dobar vizualni prikaz disanja ošitom. Omogućuje lakše usvajanje ove tehnike, jer se disanje u ležećem položaju obično automatski promjeni iz prsnog u dijafragmalno. U ovoj vježbi učitelj nadzire da li se kretanje trbušnog područja provodi isključivo udisanjem i izdisanjem. Kad učenik podigne ili spusti trbuh samo uz pomoć svjesnog pokreta trbušnih mišića, a ne uz pomoć disanja, tada je izvođenje vježbe disanja pogrešno.

Ako učenik ima poteškoća s dijafragmalnim disanjem u ovoj vježbi, Kreutzer u svom radu predlaže da se ovu vježbu izvodi u savijenom položaju tijela: u ispruženom položaju učenik stisne noge, držeći ih zajedno i postavljajući ih na zemlju tako da vanjsko koljeno dodiruje tlo. Oba ramena ostaju ravna na podu, ruke ispružene prema naprijed. U tom je položaju pomicanje prsnog koša gotovo onemogućeno, zbog čega se udiše samo kroz donji dio pluća, tj. ošitom (Kreutzer, 2019).

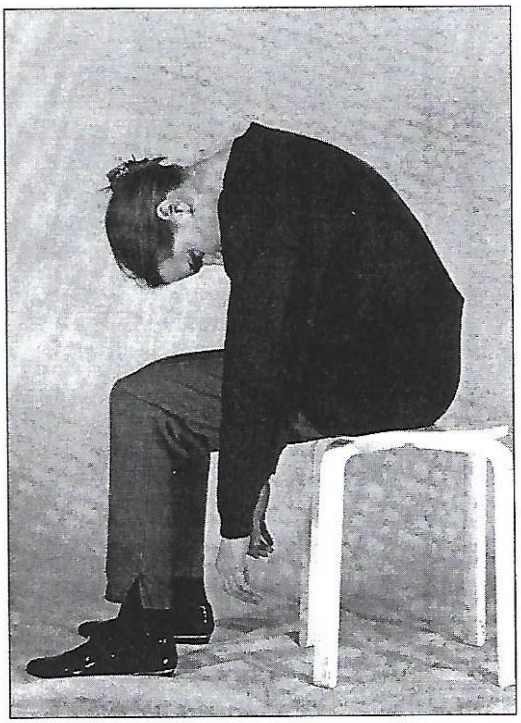
Slika 5: Vježba disanja u ležećem položaju prema Kreutzeru



Kreutzer, 2019, str. 43

5.1.2 Vježbe disanja u sjedećem položaju

Slika 6: Gisler-Haase vježba disanja u sjedećem položaju



Gisler-Haase, 1996, str. 51

Postoji nekoliko varijanti vježbi disanja u sjedećem položaju u udžbenicima flaute:

- Učenik sjedi na rubu stolca, noge su mu savinute u laganom raskoraku. S gornjim dijelom tijela treba se nagnuti prema nogama, ali glava mu ne smije biti preblizu. Ruke opušteno vise uz noge. U tom položaju učenik polako udiše i izdiše te kontrolira u kojem dijelu tijela osjeća udisanje (Gisler-Haase, 1996.).
- Učenik sjedi na rubu stolca, noge su mu savinute u laganom raskoraku, a stopala potpuno dodiruju pod (visina stolice mora biti odgovarajuća). Dlanovima ruku dodiruje nožne prste, pa se tijelom savija prema nogama i u tom položaju polako udiše i izdiše.
- Učenik sjedi na stolcu s prekriženim nogama. Ispruži ruke ispred sebe, okrene dlanove leđima jedan prema drugome i isprepletе prste. Pri udisaju i izdisaju gura laktove prema trbuhu, dok je tijelo lagano nagnuto prema naprijed (Kavčič Pucihar, 2013).

Tijekom vježbe disanja u sjedećem položaju, učeniku je omogućena izrazita fizička percepcija dijafragmalnog disanja. Ako učenik pravilno udiše pomoću ošita, to će opažati tako

što će se proširiti donji dio trupa u isto vrijeme dok se trbušni mišići pomiču prema nogama. Zbog pogrbljenog položaja tijela, percepcija pokreta je jača. Učitelj potiče učenika da pokuša disati cijelim donjim djelom trupa. Pritom, može staviti dlanove na leđa učenika kako bi mu percepcija smjera disanja bila još lakša.

5.1.3 Vježba disanja u stojećem položaju

Učenik stoji uspravno, s ispravljenom glavom, a pupak je pritisnut prema kralježnici. U tom položaju stavlja ruke na trbuh ili iznad bokova i polako udiše. Pri udisanju trbuh se treba pomaknuti prema van, a prilikom izdisanja prema unutra. Izdiše s intenzivnim i dugim „sss“ ili „fff“. Ramena i prsni koš se ne podižu (Kavčič Pucihar, 2013).

Opisana vježba disanja temeljna je vježba u stojećem položaju. Kao i kod vježbi disanja u sjedećem položaju, kod vježbi u stojećem položaju postoji mogućnost različitih izvedbi, poput:

- Vježba s kutijom u stojećem položaju: kutija za flautu nalazi se između trbuha i zida, a pri udisanju se pokretom trbuha prema van tijelo mora kretati podalje od zida (Kavčič Pucihar, 2013).
- Vježba prstom: kažiprst desne ruke se stavlja ispod donje usne, a učenik puše zrak pokraj prsta (Zupan, 2014).

Vježbe disanja u stojećem položaju već zahtijevaju od učenika da ima veću kontrolu i dobru percepciju pokreta ošita. Svrha ovih vježbi je usmjeriti dah u donji dio pluća i na taj način spriječiti podizanje ramena. Ako učenik izvodi vježbu s rukama spuštenim uz tijelo, tada može zamisliti da su mu ruke utezi, odnosno da su teške i nepomične i da ih se ne može podići. Pedagog bi trebao redovito podsjećati učenika na dugo i intenzivno izdisanje prilikom vježbi disanja u stojećem položaju.

Kod spomenutih vježbi disanja također se mogu povući paralele s pravilnim držanjem tijela; učitelj provjerava držanje učenika - da li je opušteno i uspravno.

5.1.4 Vježbe disanja uz pomoć raznih pomagala

- Vježba puhaljkom (eng. Pneumo Pro Wind Director): Učenik postavlja puhaljku ispod donje usne, a zatim udahne ošitom i puše kako bi pokušao usmjeriti zrak prema jednoj od vjetrenjača. Potonja mora se okretati tako brzo da se čuje zvižduk.

Slika 7: Puhaljka - Pneumo Pro Wind Director



https://flutissimo.de/produkt/pneumo-pro-wind-director/ (pristup 21. 2. 2020)

- Vježba sa svijećom: Učenik puše u svijeću tako da se plamen svijeće ne gasi, nego ga pokušava naginjati što je moguće kontroliranije.
- Vježba s mjehurićima od sapunice: Učenik pokušava napuhati što veći mjehurić od sapunice (Kavčič Pucihar, 2013).
- Vježba s komadićem papira: Učenik uzima mali komad papira koji treba nasloniti na zid, a onda udahne ošitom i puše kako bi se papir što duže održao na zidu.
- Vježba komadićem papira ili vatom: Učenik i učitelj sjede svaki na svojoj strani stola i natječu se tko će prvi puhnuti lopticu od papira ili vate preko ruba stola.
- Vježba s krpicom za čišćenje flaute ili maramicom: Učenik udiše ošitom i puše u krpicu, pokušavajući je držati što dalje od sebe na istoj udaljenosti (Gisler-Haase, 1996.).

Vježbe disanja s različitim pomagalima primarno se koriste za veću zanimljivost osnovnih vježbi disanja. Omogućuju dobru vizualnu percepciju dijafragmalnog disanja s elementima igre. Na taj način učenici mogu izvoditi vježbe disanja kroz igru, a učitelj drži kontrolu nad pravilnim izvođenjem udisaja i izdisaja. Ciljevi svake vježbe disanja trebaju se predstaviti i objasniti u odnosu na učenikovu sposobnost razumijevanja.

5.2 PROŠIRENJE VJEŽBI DISANJA S MOGUĆNOŠĆU KOMBINIRANJA S VJEŽBAMA ZA KONTROLU DRŽANJA I OPUŠTENOSTI TIJELA

Vježbe disanja mogu se učinkovito kombinirati s vježbama za kontrolu držanja i opuštanja tijela. Ove vježbe namijenjene su iskusnijim flautistima odnosno učenicima viših razreda glazbene škole koji su u stanju dobro kontrolirati svoje tijelo. One zahtijevaju visoku razinu koncentracije i dobro razumijevanje ciljeva svake vježbe.

5.2.1 Metoda Atem-Tonus-Ton

Metodu Atem-Tonus-Ton razvila je za pjevače i govornike pedagoginja disanja Maria Höller-Zangenfeind, a posebno za flautiste usavršile su je Regula Schwarzenbach i Letizia Fiorenza. Ova metoda temelji se na povezanosti produbljena daha s kretanjem tijela, što daje veću kontrolu nad stvorenim zvukom. Emotivno iskustvo izvedbe, kretanje, disanje i glas percipiraju se kao nerazdvojni elementi, a u tome je važna spontanost.

Svrha vježbi ovom metodom je pronaći pravu ravnotežu između pokreta tijela i disanja, što dovodi do poboljšanog upravljanja zrakom i zvukom. Vježbe su dizajnirane tako da učenik prvo nauči redoslijed pokreta. Pri tome treba obratiti pažnju na to kako pojedini pokreti utječu na njegovo disanje i tijelo. Kasnije se tome dodaje glas, a zatim se s flautom može izvesti i pojedinačne vježbe (Schwarzenbach; Fiorenza, 2007).

Primjer vježbe:

Respiratorni refleks: potporna noga i noga za sviranje (njem. *der Atemreflex: Standbein und Spielbein*)

Učenik stoji u uspravnom položaju. Noge su razdvojene, koljena blago savijena. Težina tijela polako se prenosi na lijevu nogu (za sviranje), a da se pri tome druga (potporna) noga ne diže od tla. Učenik u ovom položaju dobro percipira tlo pod lijevim stopalom, koje sada nosi težinu cijelog tijela. Tada se učenik lijevom nogom odgurne od tla da bi samo na trenutak stao na desnu nogu. Pri potisku učenik snažno izdahne na „hu“. Nakon izdisaja, lijeva noga se vraća na pod i ponovno preuzima težinu, a zatim se vježba ponavlja.

U ovoj vježbi učenik može varirati ritam pokreta ili postaviti lijevu nogu više unaprijed ili unatrag, promatrajući što se događa s njegovim disanjem i kako njegovo disanje reagira na pokret. Uloga nogu može se mijenjati, ali kasnije se u ovu vježbu može dodati i flauta, na koju će pri izdahu učenik zaigrati bilo koji ton.

Ciljevi vježbe su sljedeći:

- učenik percipira i osjeti djelovanje obje noge,
- do udisanja mora doći refleksno,
- tonovi treće oktave se sviraju bez napora (Schwarzenbach; Fiorenza, 2007).

Slika 8: Primjer vježbe metodom Atem-Tonus-Ton



Schwarzenbach; Fiorenza, 2007, str.18

5.2.2 Alexander tehnika

Alexander tehnika je metoda koja prvenstveno uči kako poboljšati način svakodnevnog kretanja, smanjujući na taj način napetost mišića i bolove u tijelu. Razvio ju je Frederick Matthias Alexander dok je istraživao svoje navike u kretanju s ciljem pronalaženja rješenja za svoje probleme glasom. Metoda se temelji na ideji da su psihički, fizički i mentalni procesi neraskidivo povezani. Uz pomoć Alexander tehnike, osoba može ponovno naučiti svoje tijelo da pravilno ili bolje reagira na vanjske i unutarnje podražaje. Pomaže u smanjenju boli, posebno u vratu i leđima, poboljšava držanje tijela i disanje te ublažava simptome tjeskobe.

Brojna istraživanja pokazuju da Alexander tehnika vrlo povoljno utječe na psihofizičko zdravlje glazbenika. Ova metoda se koristi za:

- poboljšanje ili bolju kontrolu daha,
- smanjenje mišićne napetosti u vratu, ramenima i leđima,
- neizravno poboljšanje tehnike sviranja flaute,
- poboljšanje scenskog nastupa i smanjenje treme.

U podučavanju sviranja na flauti, Alexander tehnika se između ostalog može učinkovito izvesti zajedno s vježbama disanja. Kao i kod Atem-Tonus-Ton metode, jedan od ciljeva Alexander tehnike je koordinacija držanja tijela, pokreta i daha. Ovom metodom učenik može steći svijest o tome koje je držanje tijela pogodno za učinkovito disanje i koji pokreti sprječavaju ili ometaju pravilno disanje.

5.3 TONSKE VJEŽBE ZA STVARANJE DOBROG DAHA

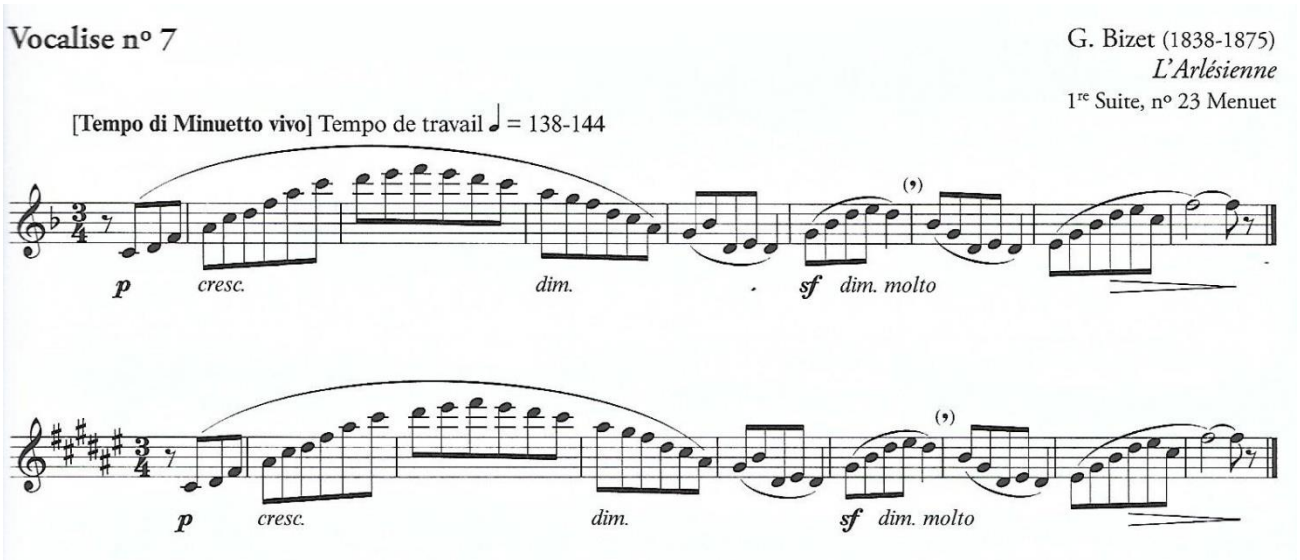
Kontrola vođenja izdahnutog zraka može se prenijeti s vježbi disanja na tonske vježbe. Potonje su prikladne i za iskusnije flautiste odnosno učenike viših razreda glazbene škole. U tonskim vježbama koje se primarno temelje na kontroli vođenja izdahnutog zraka, učenik može slušno otkriti je li njegov izdah uvijek ravnomjerno intenzivan i pravilno usmjeren. Tijekom ovih vježbi, on uči učinkovito raspoređivati količinu izdisanog zraka prema potrebnoj dužini tona ili fraze.

Izdvajamo tri primjera zbirki tonskih vježbi s vježbama na bazi daha:

1. *Philippe Bernold: Le souffle, le son*

U ovoj zbirci autor nudi 'vokalize' i kratke odlomke iz glazbenih djela koja služe kao tonske vježbe. Cilj ovih vježbi je poboljšati kontrolu izdisaja i kontrolu usnika. Vježbe su podijeljene u četiri poglavlja. Autor se u prvom poglavlju usredotočuje na vođenje izdahnutog zraka i intenzitet puhanja; vježbe se izvode samo promjenom kontrole izdahnutog zraka i s minimalnom ili nultom aktivnošću usnika. Drugo poglavlje temelji se na aktivnosti usnika, tako da se vježbe izvode samo promjenom položaja usnika i uz minimalnu ili nultu promjenu smjera vođenja zraka. U trećem i četvrtom poglavlju, međutim, kontrola usmjeravanja zraka i aktivnosti usnika su kombinirane, što dovodi do potpune kontrole pri sviranju dugih i vezanih melodija.

Slika 9: Primjer 'vokalize' iz 1. poglavlja



Bernold, 2017, str. 13

2. *Peter-Lukas Graf: Check-up*

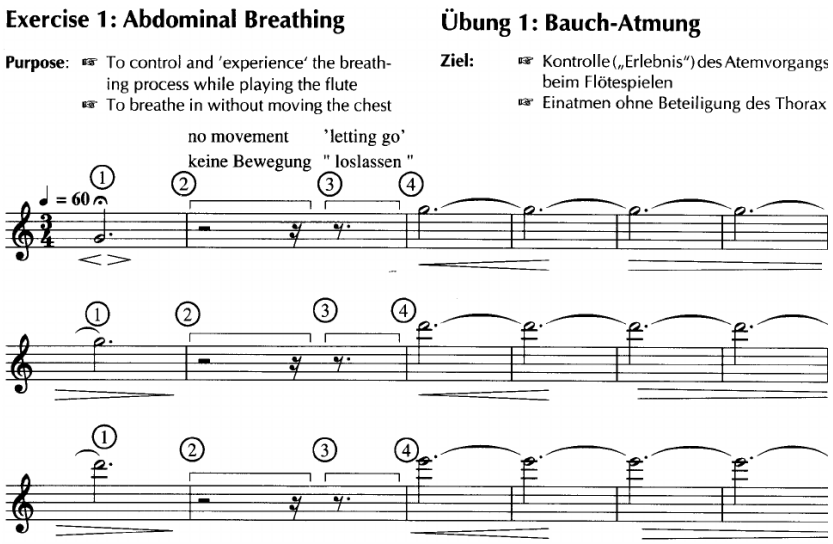
Zbirka sadrži dvadeset različitih vježbi. Svaka vježba usredotočena je na određeni element tehnike sviranja flaute. Autor je u zbirku uvrstio vježbe za ambažuru, intonaciju, tehniku sviranja, mijenjanje registra, artikulaciju i dinamiku. Između ostalog, prve tri vježbe posvetio je tehnici disanja.

Prva vježba namijenjena je kontroli pravilnog disanja i kontroliranju napetosti ošita i ambažure. Vježba se sastoji od sekvencija s pet ili šest tonova i pauza između njih. Pauze su namijenjene zadržavanju daha i kontroliranom, ritmički preciznom udisanju pomoću ošita. Svaki se ton održava do 15 doba (metronomska oznaka je 60), a cilj vježbe posebno je usmjeren na aktivnu pauzu. Važno je u ovoj vježbi da izvođač održava ošit i ambažura u aktivnom položaju tijekom pauze (faza 2 - vidi *Sliku 10*), tako da se za vrijeme pauze ošit i usnik ne otpuštaju sve do udisaja (faza 3 - vidi *Sliku 10*).

Druga vježba je nadogradnja prve vježbe. Cilj druge vježbe je proširiti prsni koš bez udisanja za vrijeme pauze, pri čemu se trbušna stijenka povlači prema unutra (faza 2 - vidi *Sliku 11*). Nakon udisanja, izvođač odmah opušta trbušnu stijenku i mišiće prsnog koša, što rezultira snažnim automatskim udisanjem koje ispunjava donji i gornji dio pluća (faza 3 - vidi *Sliku 11*). Tonske sekvencije ostaju iste, ali promjena se događa u tehnici daha i potrebnoj duljini sviranja tonova, koja se produžava na 20-25 doba.

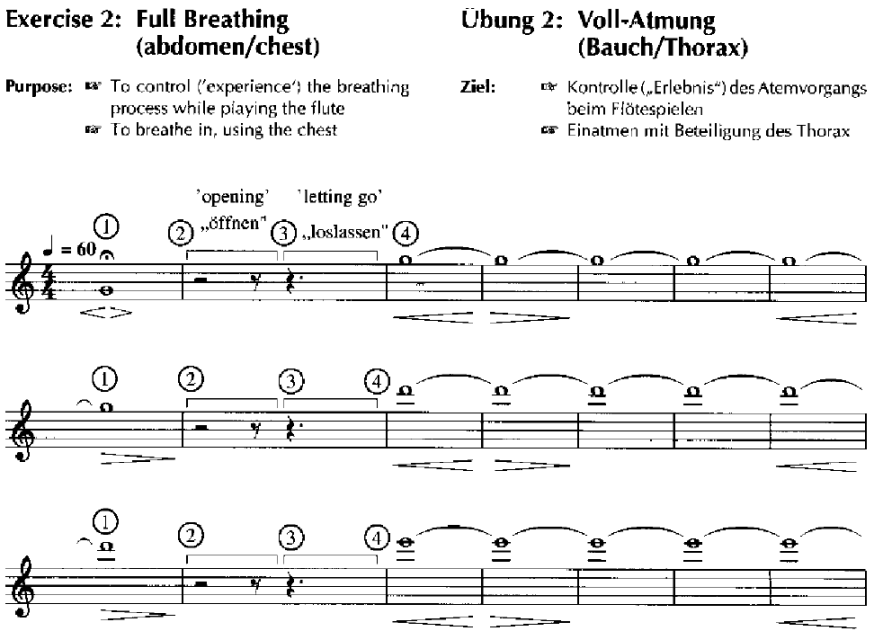
Autor opisuje treću vježbu kao vježbu 'ekonomičnog' disanja a sastoji se od duljih i kraćih tonova. Cilj ove vježbe je učinkovito trošiti izdisaj prema traženoj frazi i dinamici te postići opuštene, brze i tihe udisaje.

Slika 10: Primjer prve vježbe



Graf, 1992, str. 6

Slika 11: Primjer druge vježbe
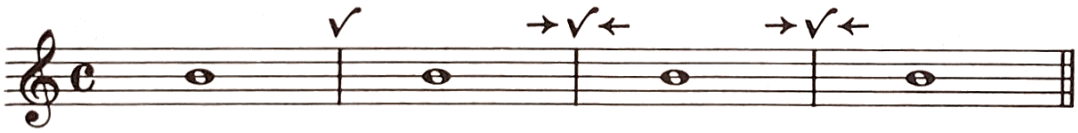


Graf, 1992, str. 9

3. *Trevor Wye: Flöte üben aber richtig. Heft 5: Atmung und Tonleitern*

Trevor Wye, autor zbirke sa šest svezaka pod nazivom *Flöte üben aber richtig*, svoju je petu knjigu posvetio disanju i ljestvicama. U ovom djelu Wye između ostalog ističe kako uključivanje udisaja u sviranje može uvelike utjecati na glazbenu interpretaciju. Kako je to sam zapisao: „*Iako je važno gdje dišemo, jednako je važno kako udišemo, kako se udisaj pripremi i kako nastavljamo igrati nakon udisanja*" (Wye, 2012, str. 11).

Udisaji se mogu uključiti u pojedinačne fraze prema gibanju melodije, basovskim linijama ili s odnosom na harmoničku strukturu. Zbog toga se preporučuje dobro poznavanje glasovira i/ili drugog pratećeg parta kako bi se osiguralo dobro plasiranje udisaja. Važna je i duljina udisaja; može biti dug i prigušen, a često udah treba biti kratak i što manje vidljiv. Kratki i brzi udisaji čest su problem flautista jer mogu biti površni i neučinkoviti zbog brzog izvođenja. Wye zato predlaže (tonsku) vježbu namijenjenu isključivo vježbi brzog udisaja. Temelji se na sviranju jednog tona, kojeg se prekida sa što kraćim udisajem. Važno je da ton prije i nakon udisanja ostane stalno kontroliran i ravnomjeran; ton pred udisanjem treba reproducirati do kraja bez ikakvog popuštanja u vođenju zraka, a ton nakon udisaja treba započeti istom dinamikom kao i ton prije udisaja. Flautist također može postići isti cilj u najčešćoj tonskoj vježbi M. Moysa iz zbirke *De la Sonorite* (Wye, 2012).

Slika 12: Vježba za brze udisaje



Wye, 2012, str. 12

6 DISANJE U NASTAVI NIŽOJ GLAZBENOJ ŠKOLI

Bernold je napisao: „*Iako nije usporedivo sa sportskom aktivnošću, sviranje flaute zahtijeva veliku količinu energije. Energija koju daje vaš dah ključna je za stvaranje zvuka, čak i pri tišim dinamici. Vaš ton nikada ne smije izgubiti fokus ili dosljednost. Redovita vježba pojačat će energiju vašeg daha*“[5] (Bernold, 2017., str. 70).

Kao što je napisao Bernold, kontinuitet vježbanja vrlo je važan za poboljšanje disanja i tonusa. Ako se vježbe izvode redovito, rezultati će sigurno biti vidljivi kroz neko vremensko razdoblje. Također je važno za učinkovito izvođenje vježbi disanja ili tonusa ne zaboraviti na fokusiranost i svjesnost svrhe pojedine vježbe i na koje elemente vježbe je potrebna posebna pažnja. Redovito izvođenje vježbi disanja poboljšava vitalni kapacitet pluća i kontrolu aktivnog izdisanja.

6.1 METODE PODUČAVANJA DISANJA U NASTAVI SVIRANJA FLAUTE

1. *Obrazlaganje*

Učeniku se daju jasne upute za izvođenje svake vježbe disanja i njihovih ciljeva. Upoznajte ga sa dijafragmalnim disanjem i objasnite mu zašto je disanje važno kada sviramo flautu. Ovom metodom učenik stječe potrebne informacije i nova znanja, što ga potiče na samostalno razmišljanje u individualnom radu.

2. *Demonstracija*

Učeniku je prikazan tijek vježbe disanja i prikazano je pravilno disanje prilikom sviranja flaute. U ovoj metodi učenik dobiva informacije promatranjem, koje potom prenosi na vlastito iskustvo pojedinačnih vježbi disanja.

[5] *»Although not comparable to a sport activity, playing the flute requires a considerable amount of energy. The energy provided by your breath essential to sound production, even in soft dynamics. Your tone should never lose focus or consistency. Regular practise will improve the energy of your breath.«*

3. *Dijalog učitelj-učenik*

Učitelj i učenik razmjenjuju informacije. Učenik predstavlja učitelju svoje osjećaje i moguće poteškoće u izvođenju vježbi disanja ili sviranju flaute. Zajedno pronalaze rješenje i raspravljaju o rezultatu. Učitelj upozorava učenika na pravilno disanje odnosno obavljanje vježbi disanja te ga potiče na razmišljanje i usmjerava u pronalaženju rješenja (Tomić, 2003).

6.2 DIJAFRAGMALNO DISANJE ZA POČETNIKE

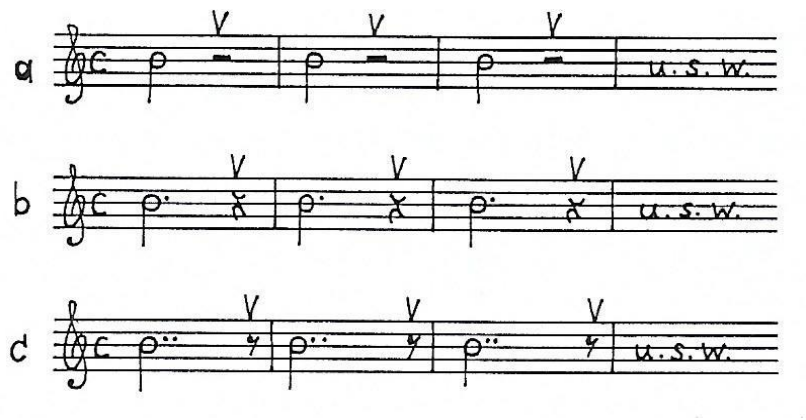
Pravilno disanje i pravilno držanje tijela pri sviranju flaute osnova su daljnjeg učenja. Važno je prvo upoznati učenika s pravilnim držanjem tijela, jer je to glavno polazište pravilnog disanja ošitom. Ako učenik u osnovu ima loše držanje tijela, prvo treba obratiti pažnju na držanje, a tek onda na disanje. Za sve učenike početnike vrlo je važno da učitelj tada posveti dovoljno vremena disanju kako bi učenik počeo shvaćati važnost dobrog daha pri sviranju instrumenta (Wurz, 1988).

Jednom kada su vježbe disanja savladane u tolikoj mjeri da učenik može pravilno udahnuti i izdahnuti, tada može prenijeti stečeno znanje o disanju na puhanje u glavu flaute, a zatim i u cijelu flautu. Vrlo često je problem u tome što učenik gubi ispravnu tehniku disanja ošitom prilikom puhanja u instrument i vraća se neučinkovitom prsnom disanju. Razlozi za to mogu biti različiti: učenik postaje zakočen od entuzijazma ili straha da neće udahnuti dovoljno ili je njegova pozornost usmjerena na novo stečene informacije, poput brige o lijepo oblikovanoj ambažuri i držanju tijela. Mnogi autori, na primjer Wurz i Zupan, stoga predlažu tonske vježbe s uključenim pauzama koje učenicima pružaju vrijeme za udisanje i posljedično omogućuju veću kontrolu (Wurz, 1988).

Kada podučava pravilno disanje, učitelj kontrolira i promatra disanje učenika i istovremeno upozorava na nepravilnosti u izvođenju. Pedagog mora obratiti pažnju na sljedeće elemente u kontekstu učenja disanja:

- miran, dobar udisaj: učenik diše svjesno i kontrolirano;
- način udisanja: učenik tijekom udisanja otvara usta (donja se čeljust spušta), grlo je opušteno i otvoreno, primjetno je pokretanje trbuha odnosno donjeg dijela rebara;
- kontrola tijela: učenik je pri udisanju u mirovanju, tako da ne podiže ruke ili ramena, a tijelo ostaje mirno i opušteno prilikom udisaja.

Slika 13: Primjer tonske vježbe s pauzama



Wurz, 1988, str. 146

6.2.1 Usporedbe kao pomoć u nastavi pravilnog disanja za početnike

Usporedbe olakšavaju djeci razumijevanje prilikom učenja disanja, a istodobno im na brži i učinkovitiji način pružaju potrebno znanje disanja. U podučavanju pravilnog disanja mogu se upotrebljavati usporedbe poput:

- Disanje u trbuh ili istiskivanje zraka iz tijela uz pomoć trbuha: Ovom prispodobom učeniku je lakše shvatiti na koji dio tijela treba usmjeriti dah – dijete već zna gdje je trbuh, no koncept ošita mu može biti stran. U ovoj poredbi mora se voditi računa da učenik ne počne pomicati trbušne mišiće bez veze s dahom, kako ne bi došlo do pokreta trbušnog dijela koji nije rezultat disanja.
- Punjenje balona: Učenik zamišlja da je u njemu (u abdomenu) skriven balon u kojem se mora zadržati zrak. Kao što se balon proširuje kada se napuhne, tako se i trbuh ili donji dio trupa proširi prilikom udisanja (Zupan, 2014).
- Punjenje vjedra vodom (kombinirano disanje): Učeniku se pokazuje da se pluća prilikom udisanja ispune zrakom odozdo. Prvo se donji dio pluća napuni zrakom, a tek potom se napuni gornji dio, kao da se vjedro ispuni vodom (Wurz, 1988).
- Aktiviranje mišića kao da su na toaletu: Da bi učenik razumio kako podržati vođenje zraka i tona uz pomoć ošita, predstavlja mu se prispodoba da sjedi na toaletu i stišće mišiće. Budući da učenici ovu usporedbu mogu shvatiti previše doslovno i dobiti pogrešne informacije, mnogi pedagozi je ne savjetuju. Nerazumijevanje ove prispodobe može dovesti do pretjerane napetosti trbušnih i zdjeličnih mišića (Kreutzer, 2019).
- Prevelike hlače: Učenik zamišlja da nosi prevelike hlače. Da bi spriječio da mu ne skliznu na tlo, mora udahnuti na takav način da trbuhom 'napuni' dio tijela oko struka.

6.3 DIJAFRAGMALNO DISANJE U VIŠIM RAZREDIMA NIŽE GLAZBENE ŠKOLE

Usvajanje i uspostavljanje pravilnog disanja u nastavi flaute važno je za daljnji razvoj tehničkih i glazbenih elemenata. Disanje je izravno ili neizravno povezano s prepuhivanjem, vibratom i kontrolom vođenja tona, ali također može utjecati na dinamiku i intonaciju. Također prilikom nastave treba obratiti posebnu pozornost na tonove prije i nakon udisaja, jer ih učenici često igraju izvan kontrole i mogu zvučati istaknuto i odsječeno.

Učitelj promatra i nadgleda rad učenika tijekom nastave i upozorava na bilo kakve promjene ili pogoršanje kvalitete disanja. Naime, učenik tijekom godina može nesvjesno pogoršati kvalitetu svog disanja, što je odraz nekoncentrirane vježbe ili nedostatka pozornosti na disanje. Problemi se javljaju posebno u dugim i tehnički zahtjevnim frazama, gdje često nedostaje osjećaj distribucije izdisaja ili se gubi kontrola nad vođenjem zraka. Učitelj može redovito poticati učenike u višim razredima glazbene škole da samostalno određuju udisaje u skladbi. Učitelj ispituje izbor udisaja, a zatim pronalazi zajednička rješenja s učenikom, ako je to potrebno. Važno je da učenik bude svjestan važnosti disanja prilikom sviranja glazbe i da udisaji budu jasno uključeni u glazbenu interpretaciju pjesme sa strane učitelja (Wurz, 1988).

Tijekom nastave u višim razredima pedagog također može češće koristiti vježbe u kojima je disanje povezano s opuštanjem tijela. Ovakve vježbe su posebno pogodne za učenike koji imaju nepravilno držanje tijela ili za one koji imaju neprikladnu napetost tijela što dovodi do lošeg daha. Primjer takvih vježbi opisan je u metodi Atem-Tonus-Ton.

7 ANALIZA ANKETE

7.1 CILJEVI ANKETE

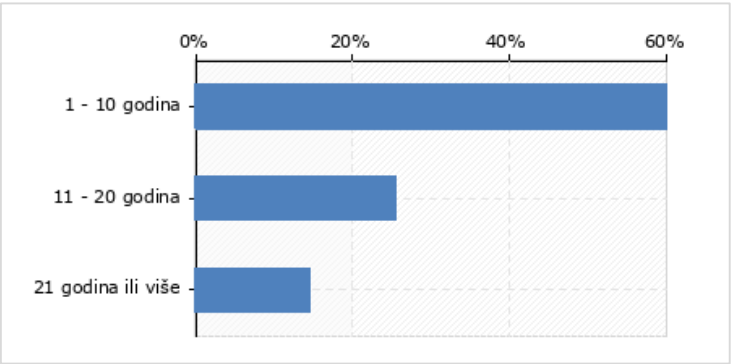
Svrha ankete, čiji je primjerak priložen na kraju diplomskog rada, bila je utvrđivanje mišljenja učitelja puhačkih instrumenata u nižoj glazbenoj školi u Republici Sloveniji o važnosti disanja u nastavi instrumenta. Sastoji se od 26 pitanja, od kojih je 19 zatvorenog i 7 otvorenog tipa. Pojedina pitanja uključuju Likertovu ljestvicu.

Anketa se može tematski podijeliti u tri dijela. Pitanja iz prvog dijela (P4 – P18), koja su najopsežnija, odnose se na učenje disanja u nastavi instrumenta. Konkretno se fokusiramo na to kako podučavati pravilno disanje (P8: *Koje vježbe disanja predstavljate učeniku i izvodite ih u razredu?*) i na probleme s kojima se učitelji susreću pri tome (P16: *Kada učim dijafragmalno disanje, susrećem se s problemima kao što su?*). U drugom dijelu (P19 – P20), pitanja se odnose na kandidatovo stečeno znanje o disanju. U trećem dijelu (P21 – P26), pitanja se odnose na upotrebu (dodatne) literature ili drugih izvora o temi dijafragmalnog disanja. Zadnja tri pitanja (P24 – P26) namijenjena su isključivo učiteljima flaute.

Cilj ankete je utvrditi, na temelju dobivenih rezultata, koju važnost učitelji pridaju podučavanju disanja i kako to ocjenjuju. Zanimalo nas je kako ocjenjuju svoje znanje i kompetencije za učenje ispravnog disanja i kakve odnosno koliko mogućnosti imaju za (dodatno) obrazovanje na temu disanja. Želimo otkriti koje pedagoške pristupe učitelji najčešće koriste za podučavanje pravilnog disanje početnika i koji su najčešći problemi s kojima se susreću.

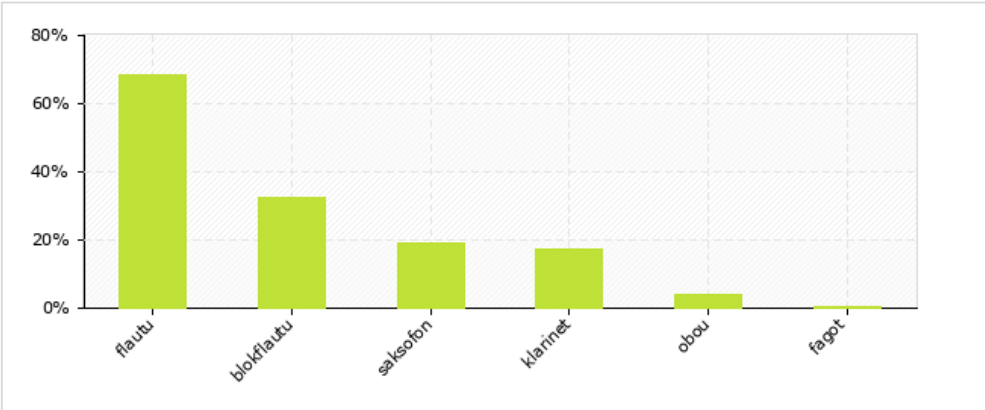
Anketa je bila poslana učiteljima puhačkih instrumenata na cijelom području Republike Slovenije. U anketi je sudjelovalo 114 sudionika (N114), od čega je 55 (N55) anketa pravilno ispunjeno.

Grafikon 1: Prikaz postotka ispitanika prema njihovom radnom stažu



33 ispitanika (N33) ima radni staž između 1-10 godina, 14 ispitanika (N14) između 11-20 godina i 8 ispitanika (N8) 21 godina ili više.

Grafikon 2: Prikaz postotka ispitanika prema podučavanju instrumenta



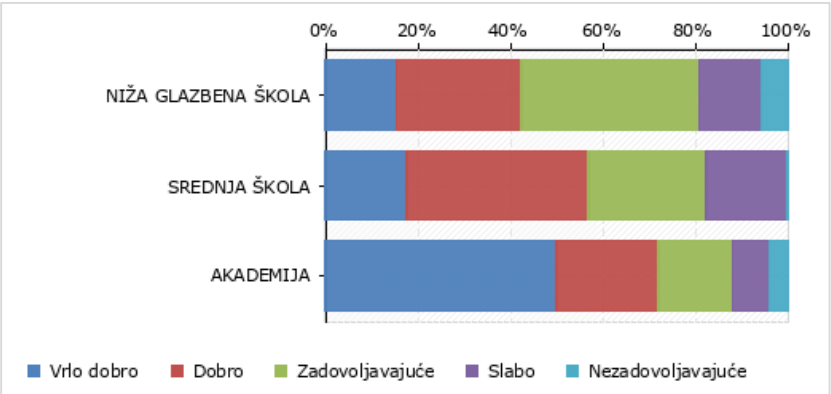
Na anketu odgovorila je većina učitelja flaute (68%), a slijede učitelji blokflaute (32%), učitelji saksofona (19%), učitelji klarineta (17%) i učitelji oboe (4%). Nijedan učitelj fagota nije odgovorio na anketu.

7.2 REZULTATI ANKETE

7.2.1 Stjecanje znanja o pravilnom disanju u pojedinim razinama školovanja

U trećem pitanju zanimalo nas je kako ispitanici procjenjuju svoje znanje o pravilnom disanju na pojedinoj razini školovanja (P3). Razine školovanja bile su podijeljene na nastavu u nižoj glazbenoj školi, srednjoj školi i akademiji.

Grafikon 3: Stjecanje znanja o pravilnom disanju na pojedinačnim razinama školovanja

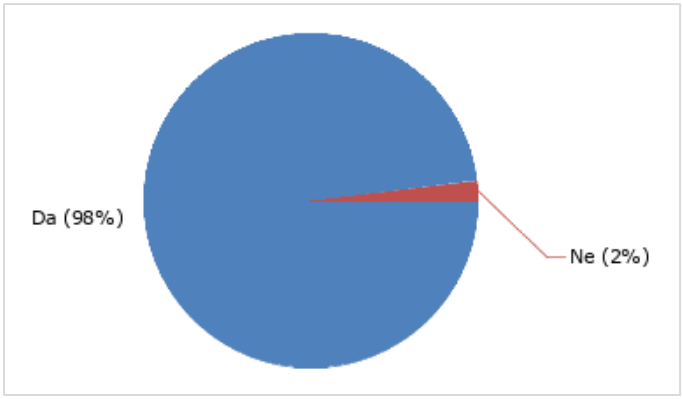


Rezultati pokazuju da su najviše znanja o pravilnom disanju stekli tijekom školovanja na akademiji, pošto je čak 50% ispitanika ocijenilo to vrlo dobrim. Za srednje škole sa 39% prevladava odgovor „dobro“, dok za niže glazbene škole s 38% prevladava odgovor „zadovoljavajuće“. Ispitanici ocjenjuju usvajanje znanja o pravilnom disanju u nižoj glazbenoj školi kao u najvećoj mjeri nezadovoljavajuće (6%). Pretpostavljamo da rezultat proizlazi iz činjenice da učenici niže glazbene škole još nisu svjesni važnosti disanja i da njegova važnost u nastavi puhačkih instrumenata još nije tako izložena.

7.2.2 Važnost disanja u nastavi puhačkih instrumenata

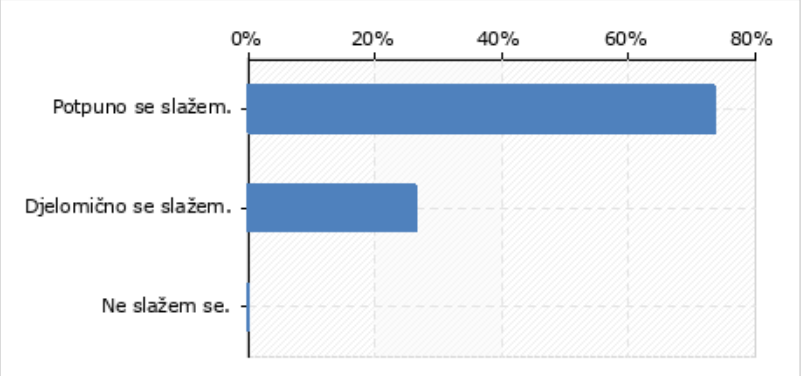
Četvrtim i petim pitanjem željeli smo dobiti informacije o tome smatraju li učitelji puhačkih instrumenata učenje disanja u razredu kao vrlo važno (P4) i posvećuju li mu puno vremena (P5).

Grafikon 4: Procjena učitelja o važnosti pravilnog disanja u nastavi puhačkih instrumenata



Svi osim jednog ispitanika smatraju da je učenje pravilnog disanja vrlo važno pri podučavanju puhačkih instrumenata.

Grafikon 5: Procjena učitelja da je posvetio puno vremena disanju pri podučavanju puhačkih instrumenata

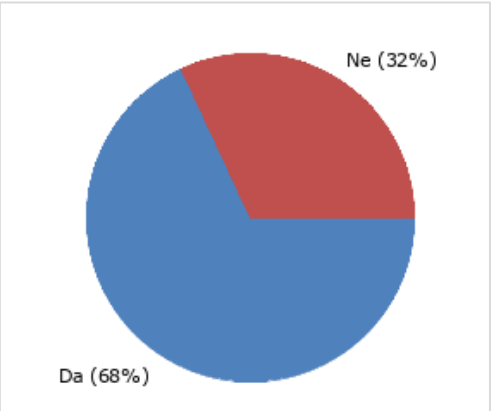


74% ispitanika u potpunosti se slaže s tvrdnjom da zbog njegove važnosti posvećuju puno vremena disanju. Preostalih 26% ispitanika djelomično se slaže s ovom tvrdnjom.

7.2.3 Učenje pravilnog disanja i držanja tijela

Sljedećim pitanjem željeli smo saznati da li učitelji prvo uče učenike pravilnom disanju ili pravilnom držanju tijela prilikom sviranja instrumenta (P6). Na ovo pitanje 68% ispitanika odgovorilo je da svoje učenike prvo nauče pravilno disati, a preostalih 32% ispitanika prvo uče učenike pravilnom držanju tijela.

Grafikon 6: Učenje pravilnog disanja i držanja tijela



Činjenica da više ispitanika prvo koristi podučavanje pravilnog disanja iznenađujući je rezultat, jer je najvažnije za primjenu pravilnog disanja upravo pravilno držanje tijela. Možda iz ovog odgovora možemo zaključiti da učitelji prvo pokazuju učeniku osnovne vježbe

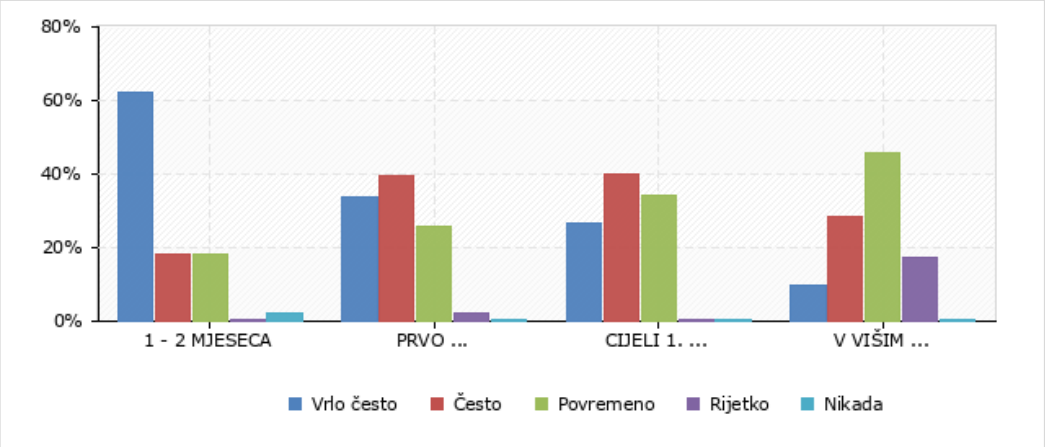
disanja bez instrumenta i upoznaju učenika s ispravnim držanjem tijela tek kad počnu s podučavanjem postavljanja i držanja instrumenta.

7.2.4 Redovita provedba vježbi disanja u nastavi

U sedmom pitanju zanimalo nas je koliko dugo učitelji zajedno s učenicima redovito izvode vježbe disanja u nastavi (P7). Na raspolaganju bila su četiri različita razdoblja:

- 1-2 mjeseca,
- prvo polugodište,
- cijeli 1. razred,
- u višim razredima.

Grafikon 7: Redovita uporaba vježbi disanja u nastavi u odnosu na različite vremenske periode



U razdoblju od 1 do 2 mjeseca s 62% prevladava odgovor „vrlo često“, dok u razdoblju 1. polugodišta i cijelog 1. razreda prevladava odgovor „često“ sa 39% odnosno 40%. U višim razredima, većina ispitanika povremeno koristi redovne vježbe disanja (45%).

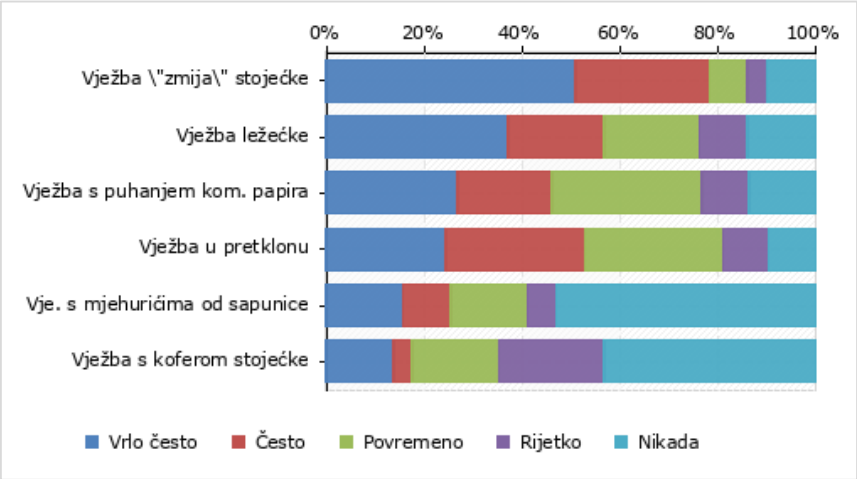
7.2.5 Korištenje različitih vježbi disanja u nastavi

Zatim smo pitali ispitanike koje su vježbe disanja najčešće predočene učeniku i izvode se u nastavi (P8). Imali su na odabir šest različitih vježbi disanja:

- vježba ležećke s knjigom/koferom/rukom na trbuhu,
- vježba u pretklonu
- vježba „zmija“ stojećke (izdisanje na „sss“ ili „fff“),

- vježba s koferom stojećke (kofer instrumenta nalazi se između trbuha i zida, pri udisanju tijelo mora se odmaknuti od zida pomičući trbuh prema van),
- vježba s kontroliranim puhanjem papira po stolu,
- vježba sa mjehurićima od sapunice.

Grafikon 8: Vježbe disanja prema učestalosti korištenja u nastavi



Ispitanici najčešće koriste vježbe disanja „zmija“ stojećke (izdah na „sss“ ili „fff“). Ovu vježbu disanja vrlo često koristi 51% ispitanika. Odgovor „vrlo često“, sa 37%, također prevladava u vježbi disanja ležećke. Rijetko ili nikad, ispitanici pribjegavaju vježbama disanja s koferom stojećke; 43% ispitanika ih nikada ne izvodi u razredu, dok čak 53% ispitanika nikada ne izvodi vježbe disanja sa mjehurićima od sapunice.

Sljedećim pitanjem (P9) dali smo ispitanicima mogućnost da nabroje vježbe disanja koje izvode na nastavi i nisu navedene u prethodnom pitanju (P8). 21 ispitanika je odgovorilo na ovo pitanje (N21). Evo nekoliko najčešćih odgovora:

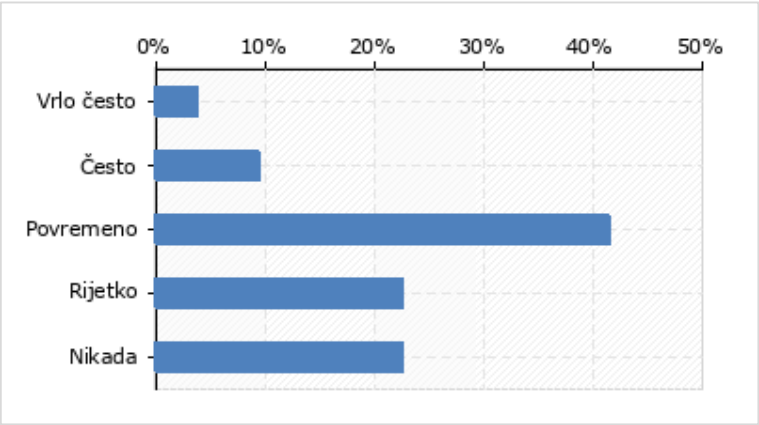
- *puhanje komada papira na zid (cilj vježbe je držati komad papira na zidu što je duže moguće bez pomoći ruku), pri čemu komad papira može imati nacrtanu točku u koju učenik puši;*
- *oponašanje disanja pasa, kad mu je vruće;*
- *vježbe disanja s različitim pomagalima (vjetrenjača, Pneumo Pro Director, loptice za ping pong, balon…);*
- *vježbe disanja u sjedećem i čučećem položaju s laktovima na koljenima;*
- *vježbe disanja iz joge, poput vježbe disanja „konj i mačka“ četveronoške (ispupčena leđa – izdisaj, savijena leđa – udisaj);*

- *puhanje na „fff“ dok se prati tijek skladbe.*

7.2.6 Uporaba metronoma u vježbama disanja

U desetom smo pitanju pitali ispitanike koliko često koriste metronom (P10) u vježbama disanja.

Grafikon 9: Uporaba metronoma u vježbama disanja



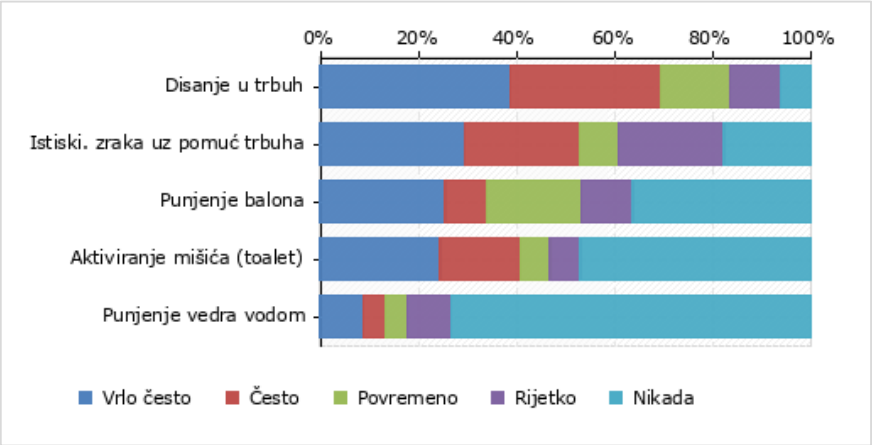
Većina ispitanika (42%) koristi metronom povremeno, a rijetko ili nikad 23%. Ukupno, samo 13% ispitanika koristi metronom vrlo često ili često tijekom vježbi disanja.

7.2.7 Upotreba prispodoba za zamjenu termina „dijafragmalno disanje“

U nastavku smo željeli dobiti informacije o tome koje prispodobe ispitanici koriste kod početnika umjesto izraza „dijafragmalno disanje“ (P11). Na raspolaganju bilo je pet različitih prispodoba:

- disanje u trbuh,
- punjenje balona koji se nalazi u našem tijelu,
- punjenje vjedra vodom (odozdo prema gore),
- aktiviranje mišića kao da smo u toaletu,
- istiskivanje zraka uz pomoć trbuha.

Grafikon 10: Upotreba prispodoba umjesto izraza „dijafragmalno disanje“



Ispitanici najčešće koriste prispodobu o „disanju u trbuh“. Ovu prispodobu vrlo često koristi 39% ispitanika. Najrjeđe ispitanici koriste prispodobu „napuniti vjedro vodom (odozdo prema gore)“. Čak 73% ispitanika ne koristi ovu prispodobu.

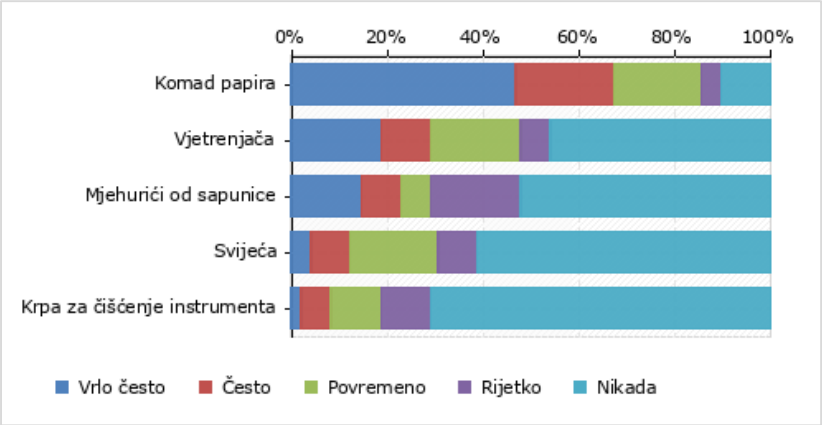
Sljedećim pitanjem (P12) dali smo ispitanicima priliku da iskažu prispodobe koje koriste u razredu, a nisu spomenute u prethodnom pitanju (P11). 14 ispitanika (N14) odgovorilo je na ovo pitanje. Evo nekoliko odgovora:

- *punjenje i pražnjenje balona ili punjenje zrakom poput balona;*
- *prilikom udisanja trbuh napuni naizgled prevelike hlače ili prsten za plivanje;*
- *aktiviranje mišića kao da kašljete;*
- *puhanje toplog zraka;*
- *podizanje teškog predmeta (npr. stola) radi podizanja svijesti o trbušnim mišićima;*
- *kod starijih učenika korištenje znanstvenog objašnjenja visokog plućnog tlaka, koji tjera zrak u instrument s nižim tlakom.*

7.2.8 Pomagala za pomoć u učenju dijafragmalnog disanja

U trinaestom pitanju zanimalo nas je koja pomagala ispitanici najčešće koriste kao pomoć u učenju dijafragmalnog disanja (P13). Na raspolaganju bilo je pet različitih pomagala: vjetrenjača, svijeća, komad papira, krpa za čišćenje instrumenta i mjehurići od sapunice.

Grafikon 11: Upotreba pomagala kao pomoć u učenju dijafragmalnog disanja prema učestalosti njihove uporabe



Najčešće ispitanici koriste komad papira. Vrlo često ga koristi 47% ispitanika. Za ostala pomagala prevlada odgovor „nikad“. Čak 71% ispitanika ne koristi krpu za čišćenje instrumenta, a 61% ispitanika ne koristi svijeću. Također, veliki postotak ispitanika nikad ne koristi mjehuriće od sapunice (52%) i vjetrenjaču (47%) kad podučava instrument.

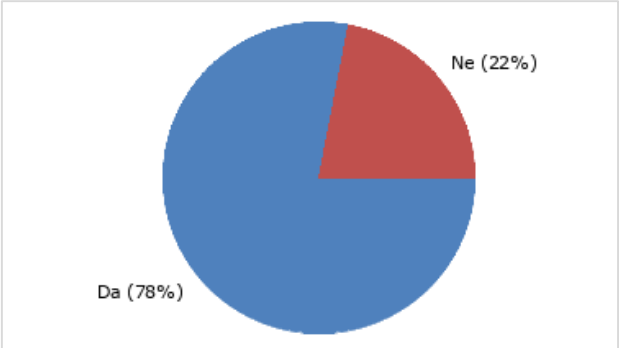
U sljedećem pitanju (P14) pitali smo ispitanike upotrebljavaju li neko drugo pomagalo koje nije spomenuto u prethodnom pitanju (P13). Na ovo pitanje odgovorilo je 16 ispitanika (N16). Odgovori, od kojih su neki isti, su kako slijedi:

- *šal,*
- *slamka,*
- *životinjice s usnikom za puhanje,*
- *lopte za ping pong*
- *Pneumo Pro Director,*
- *puhaljka s loptom*
- *balon,*
- *zviždaljka s papirnatim rukavom,*
- *dlan učenika.*

7.2.9 Razumijevanje i poteškoće u nastavi dijafragmalnog disanja

U sljedećem nas je pitanju zanimalo jesu li učenici općenito dobro razumjeli dijafragmalno disanje i dobro ga koriste u praksi (P15).

Grafikon 12: Procjena učitelja o dobrom razumijevanju i dobri uporabi dijafragmalnog disanja svojih učenika

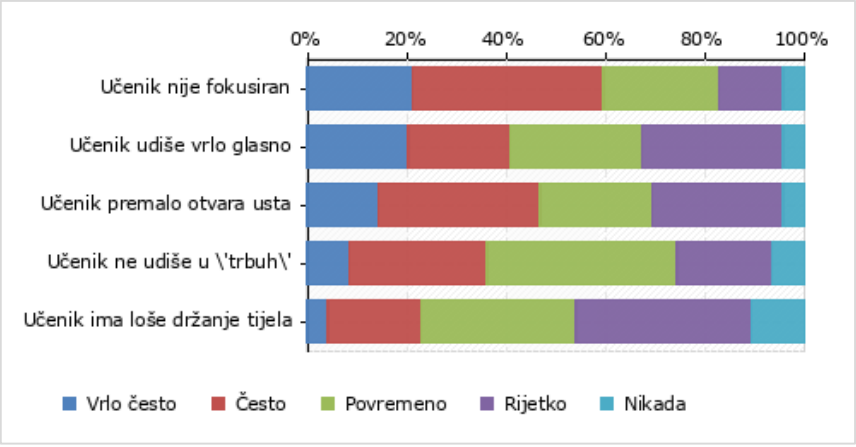


78% ispitanika odgovorilo je potvrdno da učenici dobro usvajaju dijafragmalno disanje.

U nastavku smo željeli dobiti informacije s kojim se problemima ispitanici najčešće susreću dok podučavaju dijafragmalno disanje (P16). Dali smo pet različitih odgovora:

- učenik ne može udahnuti u 'trbuh',
- učenik nije fokusiran tijekom vježbi disanja i radi ih površno,
- učenik ima loše držanje tijela, što mu onemogućuje usvajanje dijafragmalnog disanja,
- učenik premalo ili nepravilno otvara usta prilikom udisanja,
- učenik udiše vrlo glasno, grlo mu je napeto.

Grafikon 13: Poteškoće u nastavi dijafragmalnog disanja prema njihovoj učestalosti



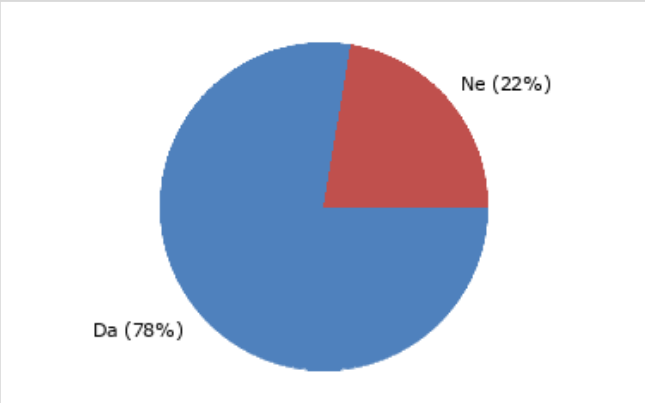
Iz grafikona može se vidjeti kako se nijedan odgovor ne ističe. Često se (38%) ispitanici suočavaju s problemom da učenik nije fokusiran tijekom vježbi disanja i radi ih površno. Problemi s nepravilnim ili slabim otvaranjem usta prilikom udisanja su također češći (33%).

38% ispitanika povremeno se suočava s problemom da njihovi učenici ne mogu udahnuti u 'trbuh'. Većina ispitanika opisala je problem lošeg držanja tijela i napetog grla kao rijedak (35% odnosno 29%).

7.2.10 Dijafragmalno disanje tijekom sviranja instrumenta

Sljedećim pitanjem željeli smo saznati događa li se vrlo često da učenik počne prsnim disanjem kad počne puhati u instrument (P17).

Grafikon 14: Procjena učitelja o učestalosti prsnog disanja tijekom početnog puhanja u instrument

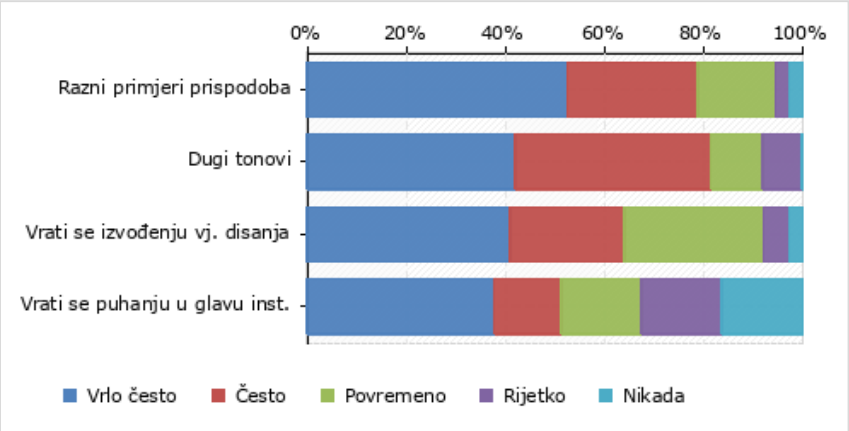


Na ovo pitanje 78% ispitanika odgovorilo je potvrdno odnosno da se to događa vrlo često.

Zatim nas je zanimalo koje metode podučavanja ispitanici koriste u rješavanju ove problematike (P18). Moguća su bila četiri odgovora:

- vratim se izvođenju vježbi disanja,
- vratim se puhanju u glavu instrumenta,
- treba se usredotočiti na disanje pomoću dugih tonova,
- nastojim učeniku približiti upotrebu dijafragmalnog disanja prilikom sviranja s raznim prispodobama.

Grafikon 15: Prikaz načina za rješavanje problema uz praktičnu upotrebu dijafragmalnog disanja pri sviranju instrumenta

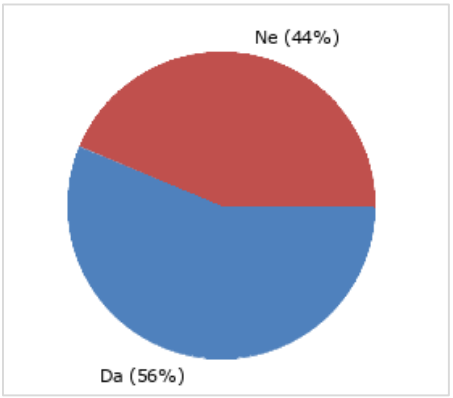


Kao vrlo često, većina ispitanika (53%) dalje koristi metodu različitih prispodobi kako bi pokušala približiti učeniku dijafragmalno disanje pri sviranju. Oni se također vrlo često (42%) ili često (39%) usredotočuju na disanje pomoću dugih tonova. 41% ispitanika vraća se vježbama disanja vrlo često, dok se veći broj ispitanika (48%) povremeno, rjeđe ili nikada ne koristi metodom vraćanja na puhanje u glavu instrumenta.

7.2.11 Stjecanje kompetencija i znanja o podučavanju pravilnog disanja tijekom studija

U nastavku smo ispitanike pitali misle li da su tijekom studija stekli znanje i kompetencije o tome kako objasniti pravilno disanje djeci u glazbenoj školi (P19).

Grafikon 16: Procjena učitelja o zadovoljavajućem stjecanju znanja i kompetencija u podučavanju disanja tijekom studija



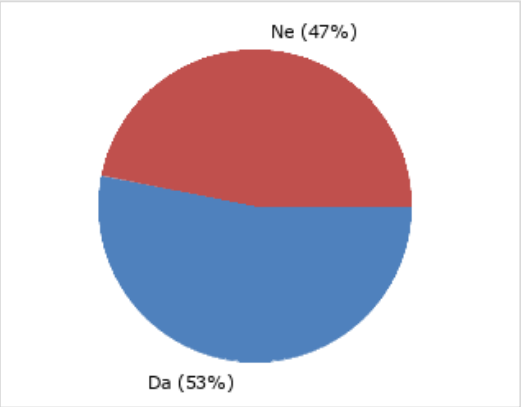
56% ispitanika steklo je odgovarajuće znanje i kompetencije, dok preostalih 44% ispitanika nema takvo mišljenje.

U dvadesetom pitanju zanimalo nas je u kojem su predmetu ispitanici imali priliku steći najviše znanja o podučavanju pravilnog disanja (P20). Neki su ispitanici spomenuli nekoliko predmeta ili druge opcije. Odgovori (N24), od kojih su neki isti, su kako slijedi:

- *nastava o instrumentima* (N16),
- *nastava (specijalne) didaktike* (N3),
- *pedagoška praksa* (N3),
- *solo pjevanje i vokalna tehnika* (N2),
- *vlastito iskustvo i praksa* (N2),
- *osnovna glazbena pedagogija,*
- *metodologija flaute,*
- *zbor,*
- *komorna glazba,*
- *traženje informacija na Internetu,*
- *izborni predmet tai chi.*

Dalje nas je zanimalo jesu li ispitanici imali priliku za dodatnu edukaciju o pravilnom disanju prilikom sviranja puhačkih instrumenata (P21).

Grafikon 17: Procjena učitelja o mogućnostima dodatnog obrazovanja o disanju pri sviranju puhačkih instrumenata



Na ovo je pitanje potvrdno odgovorilo 53% ispitanika, dok preostalih 47% ispitanika nije imalo mogućnost dodatnog obrazovanja.

U slijedećem pitanju zanimalo nas je gdje su ispitanici imali priliku dobiti dodatnu edukaciju o pravilnom disanju (P22). Neki su ispitanici (N19) napisali nekoliko odgovora:

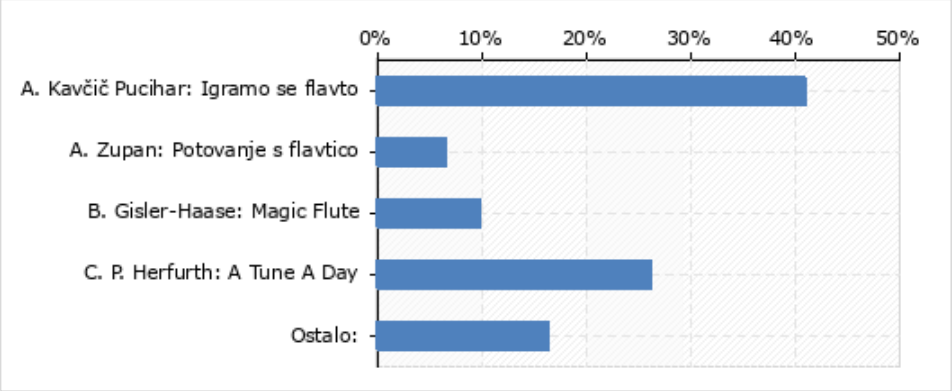
- *razni seminari* (N11),
- *knjige ili različita literatura* (N13),
- *privatne lekcije ili razgovor s instrumentalistima ili profesorima s vidljivom kontrolom pravilnog disanja* (N3),
- *ljetne škole* (N2),
- *Internet*,
- *studij u inozemstvu*,
- *postdiplomski studij*.

7.2.12 Upotreba literature za početnike u nastavi flaute

Posljednja tri pitanja (P24 – P26) bila su upućena isključivo učiteljima flaute (N36). Željeli smo saznati koji se (radni) udžbenici i druga literatura najčešće koriste u nastavi flaute.

Pitanjem „*Koji udžbenik upotrebljavate s početnicima na nastavi flaute*“ (P24), željeli smo saznati koji se udžbenici najčešće koriste u nastavi flaute s početnicima. Kao mogućnost odgovora ponudili smo četiri različita udžbenika, a ispitanici su kao peti odgovor mogli navesti druge udžbenike.

Grafikon 18: Upotreba literature u nastavi flaute s početnicima prema učestalosti korištenja



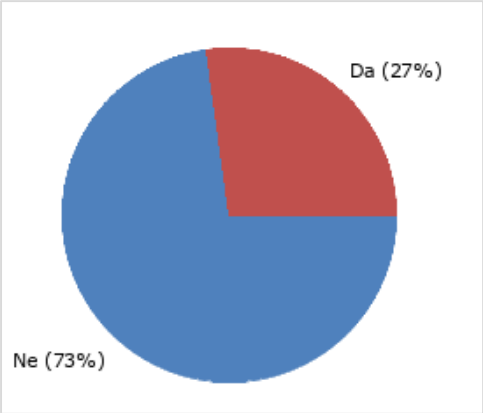
Većina ispitanika (41%) koristi udžbenik *Igramo se flauto* (A. Kavčič Pucihar), s 26% slijedi udžbenik *A Tune A Day* (C.P. Herfurth), a rjeđe se koriste *Magic Flute* (B. Gisler-Haase) i *Potovanje s flavtico* (A. Zupan).

Pod odgovorom '*Ostalo*', na koji se odazvalo 16% ispitanika, ispitanici su navodili sljedeće udžbenike:

- *T. Buh; N. Tomšič: Škola za flautu* (N4),
- *M. Pollock: Abracadabra Flute* (N3),
- *T. Wye: A Beginner's Book for the Flute*
- *M. Broers; J. Kastelein: Look, listen & learn*
- *J. van Beekum: Ouverture, book 1*
- *E. Weinzierl; E. Wächter: Flöte spielen*
- *E. Köhler: Škola za flautu, op. 53*
- *E. Prill: Škola za flautu, op. 7*
- *G. Gariboldi: Erste Übungen*

Zatim nas je zanimalo koriste li nastavnici flaute u potrazi za odgovarajućim vježbama disanja i literaturu koja nije namijenjena isključivo flautistima (P25).

Grafikon 19: Procjena učitelja flaute o upotrebi dodatne literature



Na ovo je pitanje odgovorilo s '*Da*' 27% ispitanika, a preostalih 73% ispitanika ne koristi dodatnu literaturu.

U posljednjem pitanju zanimalo nas je koju dodatnu literaturu ispitanici koriste za podučavanje disanja (P26). Na ovo je pitanje odgovoreno (N4) kao što slijedi:

- *literatura za solo pjevače,*
- *Body Mapping for flutist,*
- *opisi kod pomagala za sviranje flaute poput Pneumo Pro Director,*
- *Youtube.*

8 ZAKLJUČAK

Disanje je od ključne važnosti u podučavanju flaute, posebno u početku jer predstavlja važan temelj za daljnje usavršavanje znanja o sviranju flaute. Ako je disanje nepravilno, najčešće dolazi do kontrakcije tijela i gubitka kontrole vođenja zraka. Nepravilno disanje također može utjecati na kvalitetu tona i vibrata, stabilna intonacija i dinamika su onemogućene, a problemi se mogu pojaviti i pri sviranju visokih tonova.

Otkrili smo da je pravilno držanje tijela ključno za pravilno dijafragmalno disanje. Ako su tjelesne predispozicije učenika u osnovi usmjerene na pogrešno držanje tijela, glavni učiteljev cilj je poboljšati njegovo držanje i naučiti ga o ulozi pravilnog držanja u disanju. Učenika treba što prije upoznati s pojmovima ošita i dijafragmalnog disanja, a u tome možemo koristiti razne prispodobe kako bismo učeniku olakšali razumijevanje.

Vježbe disanja vrlo su važne za uspostavljanje pravilnog disanja. Učitelj treba koristiti različite vježbe disanja, a njihovu upotrebu treba prilagoditi mogućim problemima svakog učenika. Vježbe se mogu obogatiti raznim pomagalima kako bi se učenici kroz igru potaknuli da redovito izvode vježbe kod kuće. U svim vježbama disanja potrebno je da učitelj promatra izvedbu i ukazuje na potencijalne pogreške.

Na temelju literature i istraživanja otkrili smo da su udžbenici za početnike, koji uključuju vježbe disanja i opis dijafragmalnog disanja, prilično rijetki. Ove se teme detaljnije dotiču autori novijih udžbenika (npr. Kavčič Pucihar (2013), Zupan (2014) i Gisler Haase (1996)). U starijim udžbenicima autori samo ukratko opisuju dijafragmalno disanje, a ne mogu se naći opisi vježbi disanja. Kako smo utvrdili, učitelji flaute bi mogli češće koristiti dodatnu literaturu koja nije namijenjena isključivo flautistima. S ovom dodatnom literaturom učitelj može dobro nadograditi svoje znanje o disanju i oblicima vježbi disanja, ali to može poslužiti i kao dodatna pomoć u rješavanju bilo kakvih problema pojedinog učenika s disanjem. Rezultati ankete pokazuju da, unatoč nedostatku informacija o pravilnom disanju, koje flautisti mogu dobiti isključivo u flautističnoj literaturi, samo 27% učitelja flaute koristi dodatnu literaturu.

Iz rezultata ankete zaključujemo da učitelji puhačkih instrumenata u nižoj glazbenoj školi puno pažnje posvećuju učenju pravilnog disanja. Ipak, relativno mali broj ispitanika vrlo često koristi vježbe disanja tijekom prva dva mjeseca (62%) prilikom nastave instrumenta. Najčešće koriste standardne vježbe disanja, poput vježbi disanja u stojećem ili ležećem položaju. Bilo je zanimljivo primijetiti da se vježbe disanja rjeđe izvode uz pomoć pomagala koja mogu poslužiti kao zabavni element koji učeniku olakšava motiviranje za redovito

izvođenje vježbi disanja. Ispitanici su identificirali komad papira kao najčešće pomagalo; vrlo često ga koristi 47% ispitanika, dok druga pomagala (vjetrenjača, mjehurići od sapunice, svijeće i krpa za čišćenje instrumenta) većina ispitanika ne koristi ili se koriste vrlo rijetko.

Istaknuti treba rezultat za pitanje (V15) *Dijafragmalno disanje moji učenici uglavnom dobro razumiju i oni nemaju većih problema s time u praksi*. Čak 78% ispitanika odgovorilo je sa *da* na ovo pitanje, što je vrlo visok postotak obzirom da se mnogi studenti suočavaju sa problemima s pravilnim disanjem tek kasnije, u sljedećim fazama školovanja. Zanimljiva je sljedeća činjenica, naime da su većinu problema koji se mogu pojaviti kod učenja dijafragmalnog disanja (V16) ispitanici opisali kao vrlo čest, čest ili neuobičajen problem. Također, na pitanje (V17) *Često se dogodi da učenik bez poteškoća diše ošitom tijekom vježbi disanja, ali kad počne puhati u instrument ponavlja se prsno disanje*, čak 78% ispitanika odgovorilo je potvrdno. Primjećujemo da se odgovori na pitanja V16 i V17 ne slažu u potpunosti s odgovorima na pitanje V15. Iz ovoga možemo zaključiti da učitelji u nižim glazbenim školama ne posvećuju dovoljno pozornosti disanju nakon određenog vremena ili više ne primjećuju potencijalne pogreške i probleme.

Pretpostavljamo da većina učitelja smatra da je njihov pristup učenju dijafragmalnog disanja prikladan, dok se u praksi kod pojedinih učenika kasnije mogu pokazati različiti problemi. Bilo bi zanimljivo produbiti naše istraživanje u tom smjeru, jer se postavljaju pitanja o tome, kakve bi nam rezultate donijela anketa namijenjena učenicima srednje glazbene škole. Na taj bi se način mogli dobiti podaci od učenika koji su nedavno završili školovanje u nižoj glazbenoj školi. Tada bi imalo smisla usporediti rezultate takve ankete s rezultatima ankete namijenjene učiteljima puhačkih instrumenata u nižim glazbenim školama.

S ciljem dubljeg istraživanja u ovom području, u budućnosti bi se istraživanje trebalo usredotočiti na praćenje rezultata prema različitim pristupima podučavanju disanja kod najmanje dva različita učenika. Govorimo o vremenski duljim studijama, a rezultati bi pokazali koliko se tehnika sviranja instrumenta razlikuje s odnosom na svakog učenika.

U diplomskom radu smo željeli pokazati važnost disanja u podučavanju sviranja flaute. Kao učitelji, stalno smo suočeni s izazovom kako djeci predstaviti važnost disanja prilikom sviranja instrumenta i kako ih potaknuti na brigu o dobrom i zdravom disanju.

9 IZVORI I LITERATURA

Bernold, P. (2017): *Le souffle, le son. Exercices, extraits d'oeuvres du répertoire destinés à maîtriser la colonne d'air de la flûte et acquérir un beau son.* Pariz: Gerard Billaudot Editeur

Burnie, D. (1999): *Leksikon človeškega telesa. 2000 gesel o zgradbi in delovanju človeškega telesa.* Ljubljana: Mladinska knjiga

Cerar, K.; Lasan, M. (2010): *Dihanje in zdravje.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Gisler-Haase, B. (1996): *Magic Flute. Die Flötenschule von Anfang an. Band 1*. Wien: Universal Edition

Graf, P. L. (1992): *Check-up. 20 Basis Studies for Flutist*, 2nd revised Edition. Mainz: Schott

Haider, C., *Physiologie des Flötenspiels,* pristup 29. 10. 2019 <http://www.flutepage.de/deutsch/goodies/physiologie.php>

Jurthe, K., *Rundrücken wegtrainiren,* pristup 29. 10. 2019, <https://www.arsamo.de/rundruecken>

Kavčič Pucihar, A. (2013): *Igramo se flavto. Učbenik z elementi delovnega zvezka za najmlajše flavtiste*. Ljubljana: Ustvarjamo glasbo, Blaž Pucihar s.p.

Klein D., S.; Bayard, C.; Wolf, U., *The Alexander Technique and musicians: a systematic review of controlled trials,* pristup: 26. 2. 2020 <https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1472-6882-14-414>

Kreutzer, R. (2019): *Stütze!!? Atemtechnik für Bläser, Sänger und Sprecher. Theoretische Analyse und praktische Anwendung,* 7. Erweiterte Auflage. Keutschach am See: Robert Kreutzer Verlag

McKeown, P. (2018): *Dober dih. S pravilnim dihanjem do zdravja, moči in vitkosti.* Ljubljana: Mladinska knjiga

Moyse, M. (2000): *De la Sonorite. Art et technique.* Pariz: Alphonse Leduc

Murray, A., *The Alexander technique and flute playing*, pristup 26. 2. 2020 <https://www.alexandercenter.com/pa/fluteiii.html>

Robert »Skip« G., *Breath well and breath often: Defining and correcting dysfunctional breathing patterns, Part 1*, pristup 21.10.2019 <https://www.dynamicchiropractic.com/mpacms/dc/article.php?id=55951>

Rupnik, T., *Modrost telesa – prožnost glasu*, pristup 26. 10. 2019, <https://www.nasizbori.si/modrost-telesa-proznost-glasu/>

Scheufele-Osenberg, M. (2005): *Die Atemschule. Übungs programm für Sänger, Instrumentalisten und Sprecher*, 4. überarbeitete undergänzte Auflage. Mainz: Schott Verlag

Schwarzenbach, R.; Fiorenza, Leticia (2007): *Höhenflüge mit Bodenhaftung. Die Methode Atem-Tonus-Ton für Flötistinnen und Flötisten. Ein Übungsbuch für Neugierige*, 2. Auflage. Frankfurt: Zimmermann

Tomić, A. (2003): *Izbrana poglavja iz didaktike.* Ljubljana: Filozofska fakulteta. Center za pedagoško izobraževanje

Vranich, B. (2018): *Dihajte. Preprosti revolucionarni 14-dnevni program za izboljšanje miselnega in telesnega zdravja.* Ljubljana: Založba Bp D.O.O.

Winn, R. (2000): *Querflötenspielereien. Fun-School.* Nemčija: AMA Verlag

Wurz, H. (1988): *Querflötenkunde. Ein Beitrag zur Methodik und Didaktik des Querflötenspiels*, Vierte Auflage. Baden-Baden: Verlag Dr. Klaus Piepenstock

Wye, T. (2012): *Flöte üben aber richtig. Heft 5: Atmung und Tonleitern.* Nemčija: Musikverlag Zimmerman

Zupan, A. (2014): *Potovanje s flavtico. Priročnik za učenje flavtice.* Dekani: Modriart

10 IZVORI SLIKOVNOG MATERIALA I GRAFIKONA, PRILOZI

POPIS SLIKA

SLIKA 1: *Položaj ošita na izdisaju i udisaju,* Scheufele-Osenberg, 2005 (str. 31)
SLIKA 2: *Vitalni kapacitet pluća,* https://www.akademie-sport-gesundheit.de/lexikon/atemvolumina.html (pristup 21. 2. 2020)
SLIKA 3: *Pravilno držanje tijela pri sviranju flaute,* https://freedomtoteach.collins.co.uk/how-to-teach-flute-technique-3-posture/ (pristup 21. 2. 2020)
SLIKA 4: *Držanja tijela,* https://www.nasizbori.si/modrost-telesa-proznost-glasu/ (pristup 13. 1. 2020)
SLIKA 5: *Vježba disanja u ležećem položaju prema Kreutzeru,* Kreutzer, 2019 (str. 43)
SLIKA 6: *Gisler-Haase vježba disanja u sjedećem položaju,* Gisler-Haase, 1996 (str. 51)
SLIKA 7: *Puhaljka – Pneumo Pro Wind Director,* https://flutissimo.de/produkt/pneumo-pro-wind-director/ (pristup 21. 2. 2020)
SLIKA 8: *Primjer vježbe metodom Atem-Tonus-Ton,* Schwarzenbach; Fiorenza, 2007 (str.18)
SLIKA 9: *Primjer 'vokalize' iz 1. poglavlja*, Bernold, 2017 (str. 13)
SLIKA 10: *Primjer prve vježbe,* Graf, 1992 (str. 6)
SLIKA 11: *Primjer druge vježbe,* Graf, 1992 (str. 9)
SLIKA 12: *Vježba za brze udisaje*, Wye, 2012 (str. 12)
SLIKA 13: *Primjer tonske vježbe s pauzama,* Wurz, 1988 (str. 146)

POPIS GRAFIKONA

Grafikon 1: Prikaz postotka ispitanika prema njihovom radnom stažu 27
Grafikon 2: Prikaz postotka ispitanika prema podučavanju instrumenta..... 28
Grafikon 3: Stjecanje znanja o pravilnom disanju na pojedinačnim razinama školovanja..... 28
Grafikon 4: Procjena učitelja o važnosti pravilnog disanja u nastavi puhačkih instrumenata 29

Grafikon 5: Procjena učitelja da je posvetio puno vremena disanju pri podučavanju puhačkih instrumenata 30
Grafikon 6: Učenje pravilnog disanja i držanja tijela 30
Grafikon 7: Redovita uporaba vježbi disanja u nastavi u odnosu na različite vremenske periode 31
Grafikon 8: Vježbe disanja prema učestalosti korištenja u nastavi 32
Grafikon 9: Uporaba metronoma u vježbama disanja 33
Grafikon 10: Upotreba prispodoba umjesto izraza „dijafragmalno disanje“ 34
Grafikon 11: Upotreba pomagala kao pomoć u učenju dijafragmalnog disanja prema učestalosti njihove uporabe 35
Grafikon 12: Procjena učitelja o dobrom razumijevanju i dobri uporabi dijafragmalnog disanja svojih učenika 36
Grafikon 13: Poteškoće u nastavi dijafragmalnog disanja prema njihovoj učestalosti 36
Grafikon 14: Procjena učitelja o učestalosti prsnog disanja tijekom početnog puhanja u instrument 37
Grafikon 15: Prikaz načina za rješavanje problema uz praktičnu upotrebu dijafragmalnog disanja pri sviranju instrumenta 38
Grafikon 16: Procjena učitelja o zadovoljavajućem stjecanju znanja i kompetencija u podučavanju disanja tijekom studija 38
Grafikon 17: Procjena učitelja o mogućnostima dodatnog obrazovanja o disanju pri sviranju puhačkih instrumenata 39
Grafikon 18: Upotreba literature u nastavi flaute s početnicima prema učestalosti korištenja 40
Grafikon 19: Procjena učitelja flaute o upotrebi dodatne literature 41

GRAFIKONI 1 – 19:

https://www.1ka.si/admin/survey/index.php?anketa=244968&a=analysis&m=charts

PRILOZI

PRILOG 1: Anketni upitnik na slovenskom jeziku
PRILOG 2: Anketni upitnik na hrvtaskom jeziku

PRILOG 1: ANKETNI UPITNIK NA SLOVENSKOM JEZIKU

ANKETA: Pomen dihanja pri poučevanju pihal v nižji glasbeni šoli na območju Slovenije

Q1 - Učitelj/-ica pihala na glasbeni šoli sem:

◯ 1 - 10 let
◯ 11 - 20 let
◯ 21 let ali več

Q2 - Na glasbeni šoli poučujem:
Možnih je več odgovorov

☐ flavto
☐ kljunasto flavto
☐ klarinet
☐ saksofon
☐ oboo
☐ fagot

Q3 - Kako bi ocenili vašo pridobitev znanja o pravilnem dihanju na posamezni stopnji šolanja?

	Zelo dobro	Dobro	Zadovoljivo	Slabo	Nezadostno
NIŽJA GLASBENA ŠOLA	◯	◯	◯	◯	◯
SREDNJA ŠOLA	◯	◯	◯	◯	◯
AKADEMIJA	◯	◯	◯	◯	◯

Q4 - Ali menite, da je učenje pravilnega dihanja zelo pomembno pri poučevanju pihal?

◯ Da
◯ Ne

Q5 - Menim, da je dihanje pri poučevanju pihal zelo pomembno, zato mu posvečam veliko časa.

◯ Se popolnoma strinjam.
◯ Se delno strinjam.
◯ Se ne strinjam.

Q6 - Ali učenca najprej naučite pravilnega dihanja in nato pravilne drže telesa?

◯ Da
◯ Ne

Q7 - Kako dolgo z učencem pri pouku redno izvajate dihalne vaje?

	Zelo pogosto	Pogosto	Občasno	Redko	Nikoli
1 - 2 MESECA	◯	◯	◯	◯	◯
PRVO POLLETJE	◯	◯	◯	◯	◯
CELOTEN 1. RAZRED	◯	◯	◯	◯	◯
V VIŠJIH RAZREDIH	◯	◯	◯	◯	◯

Q8 - Katere dihalne vaje predstavite učencu in jih izvajate pri pouku?

	Zelo pogosto	Pogosto	Občasno	Redko	Nikoli
Vaja leže s knjigo/kovčkom/roko na trebuhu	◯	◯	◯	◯	◯
Vaja v predklonu	◯	◯	◯	◯	◯
Vaja "kača" stoje (izdih na "sss" ali "fff")	◯	◯	◯	◯	◯
Vaja s kovčkom stoje (kovček instrumenta se nahaja med trebuhom in zidom, ob vdihu se mora telo s pomočjo gibanja trebuha navzven oddaljiti od zidu)	◯	◯	◯	◯	◯
Vaja s kontroliranim pihanjem papirčka po mizi	◯	◯	◯	◯	◯
Vaja z milnimi mehurčki (cilj je ustvariti čim večji mehurček)	◯	◯	◯	◯	◯

Q9 - Če pri pouku izvajate še kakšno dihalno vajo, ki v prejšnjem vprašanju ni navedena, jo opišite tukaj.

Q10 - Pri dihalnih vajah vključujem elemente ritma (ritmično dihanje z metronomom).

◯ Zelo pogosto
◯ Pogosto
◯ Občasno
◯ Redko
◯ Nikoli

Q11 - Pri začetnikih namesto pojma "dihanje s trebušno prepono" za lažje razumevanje uporabljam prispodobe, kot so:

	Zelo pogosto	Pogosto	Občasno	Redko	Nikoli
Dihanje v trebuh	◯	◯	◯	◯	◯
Polnjenje balončka, ki je v našem telesu	◯	◯	◯	◯	◯
Polnjenje vedra z vodo (od spodaj navzgor)	◯	◯	◯	◯	◯
Aktiviranje mišic, kot da bi šli na stranišče	◯	◯	◯	◯	◯
Potiskanje zraka ven s pomočjo trebuha	◯	◯	◯	◯	◯

Q12 - Če uporabljate katero drugo prispodobo, ki v prejšnjem vprašanju ni navedena, jo napišite tukaj.

Q13 - Katere pripomočke uporabljate kot pomoč pri učenju preponskega dihanja?

	Zelo pogosto	Pogosto	Občasno	Redko	Nikoli
Vetrnica	◯	◯	◯	◯	◯
Sveča	◯	◯	◯	◯	◯
Košček papirja	◯	◯	◯	◯	◯
Krpica za čiščenje instrumenta	◯	◯	◯	◯	◯
Milni mehurčki	◯	◯	◯	◯	◯

Q14 - Če uporabljate kateri drugi pripomoček, ki v prejšnjem vprašanju ni naveden, ga napišite tukaj.

Q15 - Preponsko dihanje moji učenci v splošnem razumejo dobro in nimajo večjih težav v praksi.

◯ Da
◯ Ne

Q16 - Pri učenju preponskega dihanja se srečujem s težavami, kot so:

	Zelo pogosto	Pogosto	Občasno	Redko	Nikoli
Učenec ne zmore vdihniti v 'trebuh'.	◯	◯	◯	◯	◯
Učenec pri dihalnih vajah ni zbran in jih dela površno.	◯	◯	◯	◯	◯
Učenec ima slabo postavljeno držo telesa, zaradi česar ne osvoji preponskega dihanja.	◯	◯	◯	◯	◯
Učenec pri vdihu premalo ali napačno odpre usta.	◯	◯	◯	◯	◯
Učenec vdihne zelo glasno, njegovo grlo je napeto.	◯	◯	◯	◯	◯

Q17 - Pogosto se zgodi, da učenec pri dihalnih vajah brez težav diha preponsko, ko pa začne pihati v instrument, začne dihati prsno.

◯ Da
◯ Ne

Q18 - Če ste pri prejšnjem vprašanju odgovorili z "da", kakšne načine poučevanja uporabite pri reševanju težave?

	Zelo pogosto	Pogosto	Občasno	Redko	Nikoli
Vrnem se na izvajanje dihalnih vaj.	◯	◯	◯	◯	◯
Vrnem se k pihanju v glavo instrumenta.	◯	◯	◯	◯	◯
Preko dolgih tonov se osredotočim na dihanje.	◯	◯	◯	◯	◯
Učencu skušam še naprej z različnimi prispodobami približati uporabo preponskega dihanja pri igranju.	◯	◯	◯	◯	◯

Q19 - Ali menite, da ste v času študija pridobili znanje in kompetence, kako otrokom v glasbeni šoli razložiti pravilno dihanje?

◯ Da
◯ Ne

Q20 - Če ste pri prejšnjem vprašanju odgovorili z "da", napišite, pri katerih predmetih ste pridobili največ znanja o omenjeni problematiki.

Q21 - Ali ste se imeli možnost dodatno izobraževati o dihanju pri igranju pihal?

◯ Da
◯ Ne

Q22 - Če ste pri prejšnjem vprašanju odgovorili z "da", navedite kje.

Q23 - VPRAŠANJA IZKLJUČNO ZA UČITELJE FLAVTE
Sledijo vprašanja, ki so namenjena samo učiteljem flavte. V kolikor poučujete drug instrument, na naslednja vprašanja ni potrebno odgovoriti. Zahvaljujem se vam za sodelovanje.

Q24 - Po katerem učbeniku delate z začetniki pri pouku flavte?
Možnih je več odgovorov

- [ ] A. Kavčič Pucihar: Igramo se flavto
- [ ] A. Zupan: Potovanje s flavtico
- [ ] B. Gisler-Haase: Magic Flute
- [ ] C. P. Herfurth: A Tune A Day
- [ ] Drugo:

Q25 - Ali se pri iskanju ustreznih dihalnih vaj poslužujete tudi literature, ki ni namenjena izključno flavtistom?

- ◯ Da
- ◯ Ne

Q26 - Če ste pri prejšnjem vprašanju odgovorili z "da", navedite literaturo, ki jo uporabljate.

PRILOG 2: ANKETNI UPITNIK NA HRVATSKOM JEZIKU

ANKETA: Važnost disanja u nastavi puhačkih instrumenata u nižoj glazbenoj školi u Sloveniji

Q1 - Učitelj/-ica sam puhačkog instrumenta u glazbenoj školi:

◯ 1 - 10 godina
◯ 11 - 20 godina
◯ 21 godina ili više

Q2 - U glazbenoj školi podučavam:
Moguće je više odgovora

☐ flautu
☐ blokflautu
☐ klarinet
☐ saksofon
☐ obou
☐ fagot

Q3 - Kako biste ocijenili svoje znanje o pravilnom disanju na pojedinačnoj razini školovanja?

	Vrlo dobro	Dobro	Zadovoljavajuće	Slabo	Nezadovoljavajuće
NIŽA GLASBENA ŠKOLA	◯	◯	◯	◯	◯
SREDNJA ŠKOLA	◯	◯	◯	◯	◯
AKADEMIJA	◯	◯	◯	◯	◯

Q4 - Mislite li da je učenje pravilnog disanja vrlo važno za podučavanje puhačkih instrumenata?

◯ Da
◯ Ne

Q5 - Smatram da je disanje vrlo važno pri podučavanju puhačkih instrumenata, pa mu posvećujem puno vremena.

◯ Potpuno se slažem.
◯ Djelomično se slažem.
◯ Ne slažem se.

Q6 - Da li prvo učite svog učenika pravilnom disanju, a zatim pravilnom držanju tijela?

◯ Da
◯ Ne

Q7 - Koliko dugo <u>redovito</u> vježbate disanje sa svojim učenikom u nastavi?

	Vrlo često	Često	Povremeno	Rijetko	Nikada
1 - 2 MJESECA	◯	◯	◯	◯	◯
PRVO POLUGODIŠTE	◯	◯	◯	◯	◯
CIJELI 1. RAZRED	◯	◯	◯	◯	◯
V VIŠIM RAZREDIMA	◯	◯	◯	◯	◯

Q8 - Koje vježbe disanja predstavljate učeniku i upotrebljavate ih u nastavi?

	Vrlo često	Često	Povremeno	Rijetko	Nikada
Vježba ležećke s knjigom/koferom/rukom na trbuhu	◯	◯	◯	◯	◯
Vježba u pretklonu	◯	◯	◯	◯	◯
Vježba „zmija“ stojećke (izdisaj na „sss“ ili „fff“)	◯	◯	◯	◯	◯
Vježba s koferom stojećke (kofer instrumenta nalazi se između trbuha i zida, kada se udahnete, tijelo se mora odmaknuti od zida pokretom trbuha prema van)	◯	◯	◯	◯	◯
Vježba s kontroliranim puhanjem komadića papira po stolu	◯	◯	◯	◯	◯
Vježba s mjehurićima od sapunice (cilj je stvoriti što veći mjehurić)	◯	◯	◯	◯	◯

Q9 - Ako u nastavi upotrebljavate bilo kakve vježbe disanja osim onih spomenutih u prethodnom pitanju, opišite ih ovdje.

Q10 - U vježbe disanja uključujem elemente ritma (ritmičko disanje metronomom).

◯ Vrlo često
◯ Često
◯ Povremeno
◯ Rijetko
◯ Nikada

Q11 - Za početnike umjesto izraza „dijafragmalno disanje“, zbog lakšeg razumijevanja, koristim prispodobe poput:

	Vrlo često	Često	Povremeno	Rijetko	Nikada
Disanje u trbuh	◯	◯	◯	◯	◯
Ispunjavanje mjehurića koji se nalazi u našem tijelu	◯	◯	◯	◯	◯
Punjenje vedra vodom (odozdo prema gore)	◯	◯	◯	◯	◯
Aktiviranje mišića kao da idu u toalet	◯	◯	◯	◯	◯
Istiskivanje zraka uz pomoć trbuha	◯	◯	◯	◯	◯

Q12 - Ako koristite neku drugu prispodobu koja nije spomenuta u prethodnom pitanju, napišite je ovdje.

Q13 - Kakva pomagala koristite za učenje dijafragmalnog disanja?

	Vrlo često	Često	Povremeno	Rijetko	Nikada
Vjetrenjača	◯	◯	◯	◯	◯
Svijeća	◯	◯	◯	◯	◯
Komad papira	◯	◯	◯	◯	◯
Krpica za čišćenje instrumenata	◯	◯	◯	◯	◯
Mjehurići od sapunice	◯	◯	◯	◯	◯

Q14 - Ako koristite neko drugo pomagalo, koje nije spomenuto u prethodnom pitanju, napišite ga ovdje.

Q15 - Dijafragmalno disanje moji učenici uglavnom dobro razumiju i nemaju većih problema time u praksi.

◯ Da
◯ Ne

Q16 - U podučavanju dijafragmalnog disanja, nailazim na probleme poput:

	Vrlo često	Često	Povremeno	Rijetko	Nikada
Učenik ne može udahnuti u 'trbuh'.	◯	◯	◯	◯	◯
Učenik nije fokusiran tijekom vježbi disanja i radi ih površno.	◯	◯	◯	◯	◯
Učenik ima loše držanje tijela, što mu onemogućuje usvajanje dijafragmalnog disanja.	◯	◯	◯	◯	◯
Učenik premalo ili nepravilno otvara usta prilikom udisanja.	◯	◯	◯	◯	◯
Učenik udiše vrlo glasno, grlo mu je napeto.	◯	◯	◯	◯	◯

Q17 - Često se događa da učenik diše ošitom bez poteškoća tijekom vježbi disanja, ali kad počne puhati u instrument, počinje prsnim disanjem.

◯ Da
◯ Ne

Q18 - Ako ste na prethodno pitanje odgovorili sa „Da“, koje se metode poučavanja koriste za rješavanje problema?

	Vrlo često	Često	Povremeno	Rijetko	Nikada
Vratim se izvođenju vježbi disanja.	◯	◯	◯	◯	◯
Vratim se puhanju u glavu instrumenta.	◯	◯	◯	◯	◯
Treba se usredotočiti na disanje pomoću dugih tonova.	◯	◯	◯	◯	◯
Nastojim učeniku približiti upotrebu dijafragmalnog disanja prilikom sviranja s raznim prispodobama.	◯	◯	◯	◯	◯

Q19 - Mislite li da ste stekli znanje i kompetencije za vrijeme studija kako biste djeci u glazbenoj školi objasnili kako pravilno disati?

◯ Da
◯ Ne

Q20 - Ako ste odgovorili sa „Da“ na prethodno pitanje, navedite iz kojih predmeta ste stekli najviše znanja o toj problematici.

Q21 - Jeste li imali priliku da se dodatno educirate o pravilnom disanju prilikom sviranja puhačkih instrumenata?

◯ Da
◯ Ne

Q22 - Ako ste odgovorili sa „Da“ na prethodno pitanje, navedite gdje.

Q23 - PITANJA ISKLJUČIVO ZA UČITELJE FLAUTE
Sljedeća pitanja odnose se samo na učitelje flaute. Ako podučavate drugi instrument, na sljedeća pitanja nije potrebno odgovarati. Hvala na suradnji.

Q24 - Koji udžbenik upotrebljavate s početnicima u nastavi flaute?
Moguće je više odgovora

☐ A. Kavčič Pucihar: Igramo se flautom
☐ A. Zupan: Putovanje flautom
☐ B. Gisler-Haase: Magic Flute
☐ C. P. Herfurth: A Tune A Day
☐ Ostalo:

Q25 - Koristite li i literaturu koja nije namijenjena isključivo flautistima za pronalaženje odgovarajućih vježbi disanja?

◯ Da
◯ Ne

Q26 - Ako ste odgovorili sa „Da“ na prethodno pitanje, navedite literaturu koju koristite.