

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

Η ΣΩΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ
ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΧΟΡΩΔΙΑΚΗΣ
ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ
ΣΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ

Του φοιτητή

Νίκου Καπετάνιου

ΑΕΜ 1447

Επιβλέπουσα: Ελένη Λαπιδάκη, καθηγήτρια

Θεσσαλονίκη

Ιούνιος 2018

Στον πατέρα μου,
Αθανάσιο Π. Καπετάνιο

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ABSTRACT.....	6
Κεφάλαιο Πρώτο.....	1
1. Βιοσωματικές εμπειρίες.....	1
1.1 Το σώμα ως βιωματικό στοιχείο.....	1
1.2 Χορωδιακό τραγούδι – Σολιστικό τραγούδι.....	3
1.3 Ταίριασμα φωνών.....	4
1.4 Η Θεωρία του συστήματος στο μικρόκοσμο της χορωδίας.....	5
1.5 Χορωδιακή μείξη.....	12
1.5.1 Χορωταξική διάταξη χορωδίας.....	12
Κεφάλαιο Δεύτερο.....	17
2. Σωματοποίηση της φωνής.....	17
2.1 Φωνητική ενσωμάτωση.....	17
2.2 Κίνηση ως μέσο διδασκαλίας.....	21
2.3 Ψυχολογικά ωφέλη του τραγουδιού.....	31
Κεφάλαιο Τρίτο.....	43
3. Σωματοποίηση της φωνής στο χορωδιακό σύνολο.....	43
3.1 Μουσικοκινητική Χορωδιακή Αγωγή.....	43
3.2 Προσωπική μουσική εξέλιξη ως αποτέλεσμα της κίνησης κατά τη διάρκεια των προβών.....	52
3.3 Οι αντιληπτές επιδράσεις της σωματικής πρακτικής στην απόδοση του τραγουδιού.....	53
3.4 Νέες προοπτικές στη χορωδιακή μουσική διδασκαλία.....	54
Κεφάλαιο Τέταρτο.....	62
4. Σωματοποίηση της φωνής στην εκπαίδευση.....	62
4.1 λειτουργικό χαρακτήρα στην εκπαίδευση.....	62
4.2 Σωματοποίηση στην μουσική εκπαίδευση.....	67
4.3 Νέες προοπτικές στη διδασκαλία του χορωδιακού τραγουδιού.....	72

Βιβλιογραφία	80
--------------------	----

ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1. Μικτή χορωδιακή τοποθέτηση (Daugherty, 2001, σελ. 72)...	14
Εικόνα 2. Απεικόνιση χειρονομίας μαέστρου (Riva, 2015, σελ. 10).....	21
Εικόνα 3. Νοηματική μεταφορά (Riva, 2015, σελ. 12).....	22
Εικόνα 4. Κίνηση μαέστρου – χορωδών (Riva, 2015, σελ 14).....	23
Εικόνα 5. Πίνακας σχετικά με την αφοσίωση των μελών της χορωδίας (Clift, Page, Daykin & Peasgood, 2016, σελ. 4).....	24
Εικόνα 6. Πίνακας σχετικά με την προσωπική και κοινωνική εξέλιξη των μελών της χορωδίας (Clift, Page, Daykin & Peasgood, 2016, σελ. 4)..	36
Εικόνα 7. Αποτελέσματα συμμετοχής στη χορωδία σε συγγενικά πρόσωπα των μελών (Clift, Page, Daykin & Peasgood, 2016, σελ 5).....	37
Εικόνα 8 κατάσταση συναισθημάτων στο τραγούδι (Weinstein , Launay , Pearce , Dunbar & Stewart, σελ. 5).....	45
Εικόνα 9. Μουσικοκινητική δημιουργικότητα (Vass, Deszpot, 2010, σελ. 5).....	74

ABSTRACT

The process of excitement through music and the impact of the body encourage on the learning cognition shows significant development of the choir members. The using of movement bring significant technical characteristics to the singers.

It is better together, participating in the same group help the singers, also socializing them despite the fact of being in different economical environments or from different countries. Singing in a choir might be beneficial for an individual's psychological well-being.

System theory shows that choir is a complicated system and it can be analyzed in a different view. Especially, regarding music education, it is strongly believed that an embodied approach in the process of communal music learning can offer a role model of democratic practice in face of contemporary critical times.

Through the embodied music participation in the polyphonic conversation of an interactive learning process, students become critical

thinkers and agents of their own music knowledge. The present study concludes with recommendations from the field of the choir education that can serve as a model for the advancement of the embodiment in music education through the voice embodiment. The role of the body in any musical experience, especially in singing in a choir, using body movement make the audience more concentrated and focus to the same aid as the singers do. Embodied music participation increases the technique of the singers and also help them to control their breathing technique.

Κεφάλαιο Πρώτο

1. Βιοσωματικές εμπειρίες

1.1 Το σώμα ως βιωματικό στοιχείο

Το σώμα αντιλαμβάνεται, μέσα από αυτό μαθαίνουμε και βιώνουμε τον κόσμο. Η απόκτηση συνηθειών αποτελεί μια απόδειξη σπουδαιότητας του σώματος καθώς αυτό είναι που αντιλαμβάνεται πρώτα μια δράση (action), για αυτό το λόγο μπορεί κάποιος να πει πως οι τραγουδιστές χρησιμοποιούν τον ίδιο τους τον εαυτό ως μουσικό όργανο. Μελέτες που αφορούν την εκφορά της ομιλίας και της χειρονομίας αφορούν και τον τραγουδιστή γιατί εκφράζει μουσικές ιδέες μέσα από το τραγούδι και την κίνηση όπως συμβαίνει και με την σωματοποίηση της ομιλίας. Η συζήτηση για την έκφραση της ομιλίας και της χειρονομίας ισχύει επίσης στον τραγουδιστή, ο οποίος εκφράζει μουσικές ιδέες μέσα από το τραγούδι και την κίνηση. Μέσω αυτού του πρίσματος, το τραγούδι, το οποίο τραγουδάει ο τραγουδιστής, δεν μεταφράζει τη σκέψη, αλλά μια ολοκληρωμένη έκφραση που αποτελεί παράδειγμα ανθρώπινης ενσωμάτωσης. Με άλλα λόγια, η εμπειρία, ως κατάσταση πρόσληψης πληροφοριών από διάφορες πηγές, ενοποιείται στη συνείδηση μας μέσα από

την πρακτική προσαρμογή μας στον κόσμο και όχι μέσα από αφηρημένα ή εκλογικευμένα κριτήρια. Συναισθημα είναι η συνειδητή αντίληψη των σωματικών καταστάσεων. Επομένως, η βάση του συναισθήματος είναι η σωματική δραστηριότητα που συμβαίνει ως αντίδραση σε ένα συναισθηματικό ερέθισμα (Niedenthal, 2005). Άλλες θεωρίες σωματοποιημένης γνωστικότητας δίνουν έμφαση στον κεντρικό ρόλο που παίζει το σώμα και οι σωματικές καταστάσεις στην αντίληψη που έχουμε για τον κόσμο. Το ενδιαφέρον για συστηματική εμπειρική προσέγγιση της μουσικής, αναπτύσσεται μόλις τον 20ο αιώνα με τη σύμπτωση του ενδιαφέροντος των συνθετών για την τεχνολογία και τη μουσική ψυχολογία -που εκφράζεται μέσα από πειραματισμούς και αναζήτηση νέων μέσων έκφρασης, τεχνικών και εργαλείων σύνθεσης-. Την ίδια εποχή καθιερώνονται ως επιστήμες η ψυχολογία και η ψυχοακουστική όπου./ σε συνδυασμό με την εξέλιξη της τεχνολογίας προσφέρουν για πρώτη φορά τις κατάλληλα ελεγχόμενες συνθήκες για διερεύνηση των ακουστικών φαινομένων. Έτσι, ευρήματα της ψυχολογίας, της νευροψυχολογίας και της ψυχοακουστικής σχετικά με την αντίληψη της μουσικής λαμβάνονται για πρώτη φορά υπόψη για τη σύνθεση και την εκτέλεση της μουσικής, ενώ παράλληλα αναθεωρούνται οι μέχρι τότε ιεραρχημένοι ρόλοι του ταλαντούχου συνθέτη, του άβουλου επαγγελματία εκτελεστή και του αμαθή παθητικού ακροατή, δίνοντας έμφαση στο σύνολο της μουσικής εμπειρίας

που καθορίζει και την αντίληψή της (McDonald, Hargreaves & Miell, 2002).

1.2 Χορωδιακό τραγούδι – Σολιστικό τραγούδι

Το χορωδιακό και σολιστικό τραγούδι αποτελούν δυο διαφορετικές μορφές τραγουδιού. Οι απαιτήσεις για το σολο τραγούδι είναι διαφορετικές από αυτές που θα αντιμετωπίσει κάποιος στο χορωδιακό τραγούδι. Ο Royal Stanton θεωρεί πως αυτές οι απαιτήσεις δεν είναι αναγκαστικά αντικρουόμενες. Μια καλά εκπαιδευμένη φωνή θα πρέπει να είναι αρκετά ευέλικτη ώστε να αντιμετωπίσει τις ανάγκες και των δυο αυτών μορφών τραγουδιού.

Η ίδια η φύση και η δομή της κοινής δραστηριότητας τραγουδιού το καθιστά κοινωνικό φαινόμενο. Όπως και με την αθλητική δραστηριότητα της ομάδας, οι συμμετέχοντες στο χορωδιακό τραγούδι πιστεύουν ότι τους επιτρέπεται να συνεργαστούν για έναν κοινό στόχο. Τα μέλη της χορωδίας συναντιούνται με άλλους οι οποίοι έχουν κοινό ενδιαφέρον. Άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο, κοινωνική κατάσταση και εθνικότητα μπορούν να σχετίζονται μεταξύ τους μέσω της μουσικής καθώς και της συμμετοχής τους στο χορωδιακό σύνολο. Εντός αυτών των ομάδων και των κοινωνικών δομών που τις απαρτίζουν, οι άνθρωποι αποκομίζουν ικανοποίηση από την κοινωνική έγκριση και την αποδοχή τους καθώς και από το ίδιο το

τραγούδι, ενώ μπορούν να αισθάνονται κοινωνικά ασφαλείς (Durrant Colin, 1998) .Η εικόνα που δημιουργείται λαμβάνοντας υπόψη την αρρενωπότητα δυστυχώς επηρεάζει τη συμμετοχή των αγοριών στο χορωδιακό τραγούδι, ειδικότερα στο σχολικό περιβάλλον, κυρίως επειδή θεωρείται θηλυκή δραστηριότητα (Adler, 2004).

Οι συμμετέχοντες σε αντίστοιχη μελέτη δεν αρνούνται τη σημασία της δέσμευσης (Ververis, 2015), καθώς η σημασία του "ενθουσιασμού και αφοσίωσης των μελών" εκτιμήθηκε ως το σημαντικότερο χαρακτηριστικό μιας καλής χορωδίας. Η διαφορά είναι ότι η αφοσίωση και ο ενθουσιασμός θεωρείται ως αποτέλεσμα της συμμετοχής των μελών, και όχι ως αποτέλεσμα μιας υποχρέωσης (Ververis, 2015) .

1.3 Ταίριασμα φωνών

Το πρώτο βήμα για τη συγκεκριμένη διαδικασία (voice matching) αποτελεί η εύρεση δυο φωνών σε ένα τμήμα (section) που έχουν φυσικό *blend*. Σταδιακά οι τραγουδιστές προστίθενται ένας ένας μέχρι να τοποθετηθούν όλοι σε μια οριζόντια γραμμή. Ο Noble υποστηρίζει πως το *blend* πρέπει να ενυπάρχει και στις δυο πλευρές των τραγουδιστών και διαπίστωσε πως οι ταιριαστές φωνές δεν είναι πάντα η καλύτερη επιλογή ώστε να τοποθετηθούν πλάι πλάι. Οι διαφορετικού χρώματος φωνές έχουν

τη δυνατότητα να ταιριάζουν (διαφορές στο βιμπράτο, στο χρώμα, στον τόνο κ.α.).

Σύμφωνα με τις μελέτες των (Forsythe, 1977 & Moore, 1987), παρόλο που πολλά παιδιά λαμβάνουν μουσική εκπαίδευση στο δημοτικό σχολείο η συχνότητα της συμμετοχής από το γυμνάσιο και έπειτα είναι σημαντικά πιο μικρή. Μια έρευνα η οποία έλαβε χώρα απο το Κέντρο Εκπαιδευτικής Στατιστικής φανέρωσε οτι καθόλη την έκταση των ΗΠΑ ότι το 23% των μαθητών ηλικίας 7-8 χρόνων συμμετείχε σε χορωδία ενώ αυτό το ποσοστό έπεσε στο 12% όταν οι μαθητές έγιναν 12-13 ετών. Επιπρόσθετα (Castelli, 1986) παρατήρησε μια σταδιακή μείωση στις εγγραφές των αγοριών σε τμήματα χορωδίας. Σημαντικό φαινόμενο που παρατηρείται, το *chorusing effect* συμβαίνει όταν πολλές φωνές μαζί με τις ανακλάσεις τους δημιουργούν έναν σχεδόν ανεξέλεγκτο και πολύπλοκο ήχο, σχεδόν τυχαίο, όπου οι συνηθισμένοι τύποι ακουστικού μηχανισμού συγχωνεύονται (Ternstrom, 1989).

1.4 Η Θεωρία του συστήματος στο μικρόκοσμο της χορωδίας

Ένας από τους πιο ελπιδοφόρους τρόπους (Porfiri, 2016) για να παρατηρήσουν την ομαδικότητα στη χορωδιακή μουσική είναι με τη χρήση ορισμένων στοιχείων από τη θεωρία του συστήματος. Η θεωρία του

συστήματος είναι μια πολύ περίπλοκη ιδέα, αλλά με τη χρήση ορισμένων χαρακτηριστικών για να κατανοήσουμε τα πράγματα μπορεί να είναι ενδιαφέρουσα και, κατά κάποιο τρόπο, αποκαλυπτική. Ο ιδρυτής της θεωρίας του συστήματος θεωρείται ο βιολόγος Ludwig von Bertalanffy (1901-1972):

«Έτσι, ένα σύστημα είναι ο τρόπος με τον οποίο τα πράγματα ή οι άνθρωποι οργανώνονται. Είναι η παρατήρηση σύνθετων φαινομένων στο σύνολό τους. Μια χορωδία είναι σίγουρα ένα σύνθετο πράγμα, από ανθρώπους, αλληλεπιδράσεις, γλώσσες και πολλά άλλα.»

Πολύ συχνά εξετάζουμε αυτά τα στοιχεία ως χωριστά τμήματα, αλλά αυτό μπορεί να μην είναι μια καλή ιδέα σύμφωνα με τη θεωρία που προσπαθούμε να παρουσιάσουμε:

"Η θεωρία των συστημάτων είναι αντιρευματική. Υποστηρίζει ότι κανένα σύστημα δεν μπορεί να κατανοηθεί επαρκώς ή να εξηγηθεί εξ ολοκλήρου μόλις αναλυθεί στα συστατικά του μέρη "(Zastrow, 2009, σελ. 49).

Έτσι, για να κατανοήσουμε κάποια φαινόμενα, όπως τη χορωδιακή μουσική, θα πρέπει να δούμε τη μεγαλύτερη εικόνα, αντί να ψάχνουμε μόνο για αυτό ή εκείνο το στοιχείο. Δεν χρειάζεται να διευκρινιστεί ότι αυτή η προσέγγιση δεν μπορεί να εφαρμοστεί μόνο σε χορωδίες ή ορχήστρες, αλλά και σε μεγαλύτερη οργάνωση που συγκεντρώνει χορωδίες ή οργανώνει

δραστηριότητες που αφορούν χορωδίες, όπως διαγωνισμούς και άλλα. Συνολικά, είναι ένας νέος τρόπος να δούμε κάτι που πιστεύουμε ότι γνωρίζουμε πολύ καλά. Μια χορωδία είναι ένας μικρός κόσμος. Για το λόγο αυτό, κάθε χορωδία πρέπει να κατανοηθεί με τους δικούς της όρους: Το σύστημα, σε μεγάλο βαθμό, προκαλεί τη δική του συμπεριφορά» (Meadows, 2009, σελ. 2). Ωφείλουμε να εξετάσουμε κάθε μία από τις επιμέρους χορωδίες ως ένα σύστημα από μόνο του:

Μόλις διαπιστώσουμε τη σχέση μεταξύ δομής και συμπεριφοράς, μπορούμε να αρχίσουμε να κατανοούμε πώς λειτουργούν τα συστήματα, τι τους κάνει να παράγουν κακά αποτελέσματα και πώς να τα μεταφέρουν σε καλύτερα μοντέλα συμπεριφοράς (Meadows, 2009, σελ. 1).

Επειδή έχει διαπιστωθεί ότι τα συστήματα συχνά προκαλούν τη δική τους συμπεριφορά, πρέπει να σταθούμε ιδιαίτερος στη διασταύρωση των διαφόρων στοιχείων που διαμορφώνουν τη χορωδία. Αρχικά είναι οι άνθρωποι, οι αλληλεπιδράσεις, οι γλώσσες, τα συναισθήματα, τα συναισθήματα, τα ψυχολογικά μπλοκ και ούτω καθεξής, πρέπει να προσπαθήσουμε να αναλύσουμε γιατί στο σύστημα μας, η χορωδία, παράγει κάποιο αποτέλεσμα και όχι άλλους.

Για να δώσουμε ένα παράδειγμα, είναι πολύ χρήσιμο να πιστεύουμε ότι τα προβλήματα συνοχής είναι απλώς το αποτέλεσμα συγκεκριμένων κωλυμάτων και μπορούν να λυθούν με απλή αντιμετώπιση της

συγκεκριμένης άσκησης. Αυτά τα προβλήματα, όπως και άλλα, είναι ένα σημάδι για κάτι που πρέπει να αντιμετωπιστεί σε επίπεδο συστήματος. Αυτό είναι ένα μάθημα που διδασκόμαστε από τη θεωρία του συστήματος: τα προβλήματα πρέπει να αντιμετωπιστούν με τρόπο συνδεδετικό. Όταν προσδιοριστεί, το τμήμα που έχει το ζήτημα (για παράδειγμα, ο τόνος ή η κακή έκφραση) πρέπει στη συνέχεια να ανασυσταθεί στο σύνολο του συστήματος. Αυτή η συνολική σύνδεση είναι πράγματι ιδιόμορφη για κάθε μορφή συστήματος.

"Τα συστήματα συνδέονται όχι μόνο προς μια κατεύθυνση, αλλά σε πολλές κατευθύνσεις ταυτόχρονα. Για να τα συζητήσουμε σωστά, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσουμε με κάποιο τρόπο μια γλώσσα που μοιράζεται μερικές από τις ίδιες ιδιότητες με τα υπό συζήτηση φαινόμενα »(Meadows, 2009, σελ. 4).

Ένα σύστημα χρειάζεται τρία πράγματα για να τρέξει σωστά: στοιχεία, διασυνδέσεις και σκοπό. Πράγματι, και αυτό ισχύει και για μεγαλύτερα συστήματα όπως αυτά που αναφέρθηκαν στην αρχή, δεν πρέπει να ξεχνάμε τον χρυσό κανόνα: τι κάνει τη χορωδία αυτό που είναι, είναι ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι μπορούν να αλληλεπιδρούν ουσιαστικά μεταξύ τους και είναι σε θέση να παράγουν μουσική δημιουργία μαζί (και όχι "για") με τον μαέστρο. Πολλά βιβλία για τη χορωδιακή μουσική διδάσκουν τον μαέστρο να παράγει διαφορετικά αποτελέσματα

χρησιμοποιώντας ποικίλες μεθόδους, αλλά αυτό είναι κάτι που προδίδει τη βαθιά φύση της χορωδιακής μουσικής, η οποία είναι η ικανότητα να ακούτε και να επαναφέρετε μαζί με το συντονισμό του μαέστρου.

Ο ισραηλινός διευθυντής χορωδιακών συνόλων Itay Talgam έκανε πράγματι τη διαδικασία της εφαρμογής της τεχνικής διεύθυνσης χρησιμοποιώντας διαδικασίες που εφαρμόζονται σε άλλους τομείς όπως για παράδειγμα την πειθαρχία σε επιχειρήσεις, στρατιωτικούς ή άλλους τομείς. Αναλύοντας το ύφος πολλών μαέστρων, ήταν σε θέση να παρουσιάσει διαφορετικά μοντέλα ηγεσίας που σχετίζονται με επιχειρηματίες, στρατηγούς και πολλά άλλα στο βιβλίο του (Talgam, 2015). Έτσι, θα παρατηρηθεί πως η ικανότητα του μαέστρου να δημιουργήσει αυτές τις διασυνδέσεις και να διασφαλίσει ότι το σύστημα είναι γεμάτο ενέργεια μεταδίδεται πάντα μεταξύ των μελών και εντέλει εγγυάται την καλή κατάσταση του ίδιου του συστήματος.

Αλλά ποιος είναι ο σκοπός αυτού; Γιατί υπάρχει ένα σύστημα; Μια σημαντική λειτουργία του σχεδόν κάθε συστήματος είναι να εξασφαλίσει τη δική του συνέχεια (Meadows, 2009, σελ. 15).

Μαζί με τη μουσική, οι λόγοι ύπαρξης συστήματος χορωδίας πρέπει να βρεθούν στην προθυμία των στοιχείων του συστήματος (ανθρώπων) να βρουν νόημα σε αυτό που κάνουν ελεύθερα (για τις περισσότερες μη επαγγελματικές χορωδίες) για να δικαιολογήσουν τη συμμετοχή τους. Αυτή

η ύπαρξη βοηθιέται από τη μουσική, αλλά δεν πρέπει να είναι η ίδια η μουσική. Μπορεί να είναι για την προσωπική ανάπτυξη, για να ανακουφίσει τη μοναξιά, την επιθυμία να κοινωνικοποιηθεί κάποιος και ούτω καθεξής. Θεωρείται ότι είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι η διαιώνιση του συστήματος σημαίνει επίσης τη διαιώνιση των σκοπών των μελών του, τα οποία είναι συχνά υπαρξιακά. Αυτό πρέπει να λαμβάνεται υπόψη όταν μιλάμε για μεγαλύτερους οργανισμούς - χορωδικούς, μουσικούς, καλλιτεχνικούς - των οποίων οι στόχοι, συχνά μη δηλωμένοι και κρυμμένοι πίσω από ευγενείς σκοπούς, είναι η επιβίωση της ίδιας της οργάνωσης και η προστασία των μελών που εγγυώνται τον προαναφερθέντα σκοπό (ή παρόμοιους σκοπούς που πρέπει να κάνουν περισσότερο με προσωπικές φιλοδοξίες).

Εξετάζοντας τα πράγματα με αυτή τη συγκεκριμένη άποψη, κάποιος είναι σε θέση να δει τα πράγματα - χορωδίες, ενώσεις, οργανισμούς - σε μια καλύτερη και πιο υγιή προοπτική. Τονίζεται αυτό γιατί συχνά αυτοί οι πραγματικοί σκοποί δεν είναι τόσο απλοί:

Το λιγότερο προφανές μέρος του συστήματος, η λειτουργία του ή ο σκοπός του, είναι συχνά ο πιο κρίσιμος καθοριστικός παράγοντας της συμπεριφοράς του συστήματος» (Meadows, 2009, σελ. 16).

Αυτού του είδους έρευνας μας κάνει να δούμε τις χορωδίες όχι σαν μια δέσμη αποσυνδεδεμένων στοιχείων που συναντώνται μέσα από το έργο

ενός πανίσχυρου μαέστρου, αλλά ένα πολύπλοκο σύστημα που λειτουργεί σε πολύ πιο λεπτό επίπεδο, όπου τα διάφορα μέρη αλληλεπιδρούν μεταξύ τους , Και πώς ένα πράγμα που συμβαίνει σε ένα τμήμα μπορεί να λυθεί σε άλλα τμήματα της χορωδίας. Ένα σύστημα είναι ένα σύνολο πραγμάτων - ανθρώπων, κυττάρων, μορίων ή οποιουδήποτε άλλου - που διασυνδέονται με τέτοιο τρόπο ώστε να παράγουν το δικό τους πρότυπο συμπεριφοράς με την πάροδο του χρόνου. Το σύστημα μπορεί να τσαλακωθεί, να περιοριστεί, να προκληθεί ή να κινηθεί από εξωτερικές δυνάμεις. Αλλά η απάντηση του συστήματος σε αυτές τις δυνάμεις είναι χαρακτηριστική του εαυτού του, και αυτή η απάντηση είναι σπάνια απλή στον πραγματικό κόσμο.

Ακόμα και οι νέοι εκπαιδευτικοί μαθαίνουν γρήγορα ότι συμπεριφορές που παρακινούν μια ομάδα μαθητών μπορεί να μην δουλεύουν σε μια άλλη ομάδα. Ενώ η εμπειρία που αποκτήθηκε με την πάροδο των χρόνων συμβάλλει στη διαδικασία αναγνώρισης όσων κινητοποιούν τους σπουδαστές, ένας άμεσος τρόπος επιτάχυνσης της διαδικασίας είναι να τους ζητήσουν, να αξιολογήσουν τις απαντήσεις τους και να αναπτύξουν συστάσεις. Η συμμετοχή των σπουδαστών στον εντοπισμό στρατηγικών κινήτρων μπορεί να απαντηθεί από τη μελέτη των συμπεριφορών που επιδίδονται στους εκπαιδευτές χορωδιακής μουσικής για να δημιουργήσουν μια ατμόσφαιρα στη χορωδιακή πρόβα που παρακινεί τους μαθητές να μάθουν (Stamer, 1999) .

1.5 Χορωδιακή μείξη

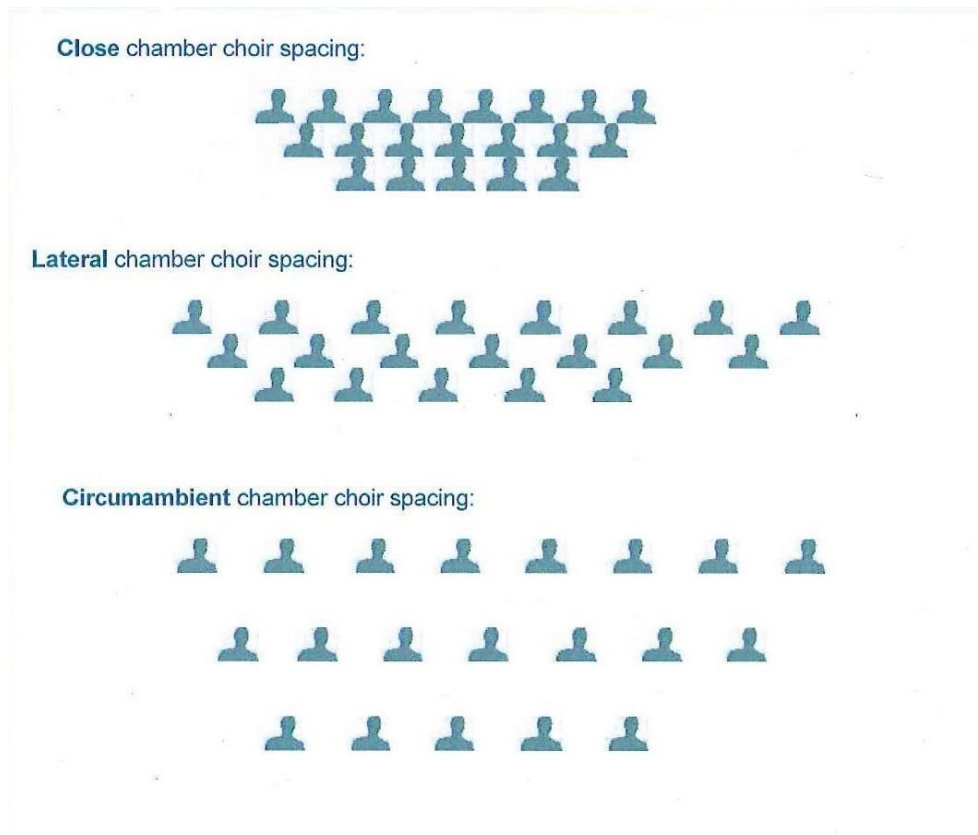
Πολλοί δάσκαλοι τραγουδιού θεωρούν πως για την επίτευξη του *choral blending* συχνά χρησιμοποιούνται τεχνικές που ενδεχομένως μπορεί να βλάψουν την φωνή των σολιστ ενώ άλλοι υποστηρίζουν πως δεν υπάρχει σημαντική διαφορά σε ότι αφορά την παραγωγή του ήχου μεταξύ των χορωδών και των σολιστ ή ακόμα και αν υπάρχει, οι τραγουδιστές είναι σε θέση να επιλέξουν και να εναλλάξουν όποτε αυτοί το επιθυμούν την τεχνική τους με σχετική ευκολία (Ekholm, 2000).

Ακουστικές μελέτες οι οποίες πραγματοποιήθηκαν σε ότι αφορά τον τρόπο παραγωγής του ήχου μεταξύ σολιστ και χορωδών απέδειξαν πως υπάρχει μεγάλη διαφορά από τους σολιστ στην προσπάθεια τους να επιτύχουν το “blend” και παρουσιάζουν μεγάλες διαφορές απο το σολο τραγούδι στο χορωδιακό. Πιο συγκεκριμένα σύμφωνα με τη μελέτη (Rossing, 1986) οι σολιστ στην προσπάθεια τους να επιτύχουν το “blend” παράγουν σχετικά λιγότερη ενέργεια στην "singer's formant" περιοχή περίπου 3ΚΗ και ένα κοντινότερο vibrato απ' ότι στο σολο τραγούδι.

1.5.1 Χορωταξική διάταξη χορωδίας

Η διάταξη της χορωδίας σύμφωνα με τον James F. Daugherty και η τοποθέτηση των χορωδών μέσα σε αυτή σε ένα γενικότερο επίπεδο σε

αντιπαραβολή με με το συγκεκριμένο περιεχόμενο του χορωδιακού ήχου και και της χορωδιακής παιδαγωγικής. Παρακάτω στην εικόνα παρουσιάζονται τα είδη των διατάξεων όπου τυπικά εφαρμόζονται στις χορωδιακές πρακτικές ώστε να δείξουν το περίγραμμα των τμηματικών και μεικτών σχηματισμών. Η πίστη για το ακουστικό αποτέλεσμα αυτών των διατάξεων τυπικά συνοδεύεται από πολλές απεικονίσεις. Σύμφωνα με το συγγραφέα κάθε διαμόρφωση των θέσεων θα αποδώσει διαφορετικό ηχητικό αποτέλεσμα στη χορωδία. Αυτές οι πλατιές-ευρύς (broad) τοποθετήσεις στο σχηματισμό της χορωδίας όπως η τμηματική τοποθέτηση *per se* πυρήνα ήχου ή οι μεικτοί σχηματισμοί *per se* θα διορθώσουν προβλήματα intonation και choral blend, συνήθως συναντούνται στα gospel τραγούδια.



Εικόνα 1. Μικτή χορωδιακή τοποθέτηση (Daugherty, 2001, σελ. 72)

χορωδίας. Ακόμα και η χρήση φακέλων και φωτοτυπιών ενδέχεται να διαφοροποιήσει τον χορωδιακό ήχο σε κάποια αίθουσα συναυλιών. Μέσα στο ηχοτόπιο της χορωδίας και εξαρτώμενη τόσο στη γωνία όσο και στο υλικό κατασκευής, οι φάκελοι ενδέχεται να αντανακλάσσουν σωματίδια αέρα μιας φωνής, συνήθως υψηλής συχνότητας. Όσον αφορά τη μάζα του ήχου που φτάνει στα αυτιά του θεατή, οι φάκελοι μπορούν να λειτουργήσουν ώστε να απορροφήσουν τον ήχο (σε υψηλές συχνότητες) ή για να δώσουν ενισχυτική τάση στον ήχο (σε κάποιες χαμηλότερες

συχνότητες). Μια πρακτική γνώμη από αυτή την έρευνα αναφέρει πως οι sopranos όταν κρατούν τον φάκελο με κάποια συγκεκριμένη θέση είναι εφικτό να ακούν τις φωνές τους περισσότερο (monitoring themselves) όμως αυτή η γωνία που σχηματίζουν οι φάκελοι ενδέχεται ωστόσο να αποτρέπει κάποιο μέρος του ήχου που φτάνει στο κοινό.

Επιπροσθέτως το μέγεθος της χορωδίας ενδέχεται να επηρεάσει τον συνολικό ήχο αλλά και την παραγωγή ήχου κάθε χορωδού. Οι μεγάλες σε αριθμό και όγκο χορωδίες επί παραδείγματι μειώνουν τη δυνατότητα στους χορωδούς να αντιλοιφθούν την ανατροφοδότηση (feedback) των φωνών τους σε μεγάλο βαθμό, ιδιαίτερα όταν απαιτείται να στέκονται πίσω από αναλόγια τα οποία είναι τοποθετημένα σε κοντινές αποστάσεις. Μια τμηματική τοποθέτηση ενδεχομένως μπορεί να σταθεί ικανή ώστε να εμποδίσει και να μειώσει την ικανότητα των μελών της χορωδίας στην αντίληψη του ήχου από την κύρια πηγή του (*reference sound of the choir as a whole*). Και στις δύο αυτές περιπτώσεις, ενδέχεται να παρουσιαστούν προβλήματα σε ότι αφορά το intonation και στην παραγωγή ήχου.

Παρατηρώντας φαινόμενα που σχετίζονται με την ακουστική ,σε περιόδους έντασης υπάρχει μια μικρή εξήγηση για πολύ μεγάλες χορωδίες. Φαίνεται να υπάρχει μια μείωση της επιστροφής του ήχου :διπλασιάζοντας τον αριθμό των χορωδών για παράδειγμα το επίπεδο της έντασης θα αυξηθεί κατά τρία decibel. Διαμορφώνοντας τους χορωδούς σε θέση ώστε οι φωνές τους να ταιριάζουν ακουστικά είναι δυνατό να βελτιωθεί σημαντικά η

ομοιομορφία, το φραζάρισμα και σε γενικές γραμμές το tone quality.

Επίσης υποστηρίζεται πως η τοποθέτηση των χορωδών είναι δυνατό να βελτιώσει την παραγωγή της φωνής, την άνεση της και την αισθητική ικανοποίηση των χορωδών .

Η έρευνα σε ένα δεκαεξαμελές χορωδιακό σύνολο απο τέσσερις τυχαία επιλεγμένους τραγουδιστές ώστε να καθορίσει τα αποτελέσματα της χορωδιακής τοποθέτησης (μεικτής ή τμηματικής-sectional) . Στα αποτελέσματα ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει πως κάποιοι απο τους συμμετέχοντες τραγουδιστές παρουσιάζονται απρόθυμοι να τροποποιήσουν το φωνητικό τους στυλ ώστε να επιτευχθεί το χορωδιακο blend. Αυτό ίσως ωφείλεται στο γεγονός οτι δεν γνωρίζουν οτι το χορωδιακό τραγούδι διαφέρει από το σολιστικό τραγούδι (Atkinson, 2010).

Κεφάλαιο Δεύτερο

2. Σωματοποίηση της φωνής

2.1 Φωνητική ενσωμάτωση

Η μουσική ως μια αφηρημένη έννοια χρίζει χαρτογράφησης. Ως μια φυσική εμπειρία του σώματός μας η αλληλεπίδραση με τη μουσική όταν την ακούμε γεννά την ανάγκη για κίνηση. Ο εμπειρικός τρόπος με τον οποίο προσλαμβάνουμε τη μουσική εμπεριέχει μεταφορές για πραγματική κίνηση του σώματος (Pistorius, 2016) .

Η στιγμή κατά την οποία το σώμα μεταφράζει το κείμενο, οι ήχοι, για παράδειγμα, μπορούν να γίνουν αντιληπτοί με το άγγιγμα και να προκαλέσουν εικόνες, ενέργεια, ευχέρεια και περιοδικότητα. Αυτή η συνθετική αλληλεπίδραση των ακουστικών, οπτικών και οι αισθήσεις μπορούν να βρεθούν σε λεκτικές περιγραφές της μουσικής αυτό μπορεί να δώσει νόημα σε μια μουσική εμπειρία. (Zbikowski, 2008).

Ταυτόχρονα, αυτή η συναισθησία μπορεί να παρατηρηθεί στα παιδιά και πιο συγκεκριμένα στα αυθόρμητα παιχνίδια, στα οποία η κίνηση ενός αντικειμένου μπορεί να ερμηνευτεί από τη φωνή, και τα χαρακτηριστικά ενός ήχου μπορούν να μεταφερθούν με ένα σημάδι ή μια χειρονομία. Παρ'όλα αυτά, οι παραδοσιακοί τρόποι της οργανικής παιδαγωγικής τείνουν να ακολουθούν μια διαφορετική πρακτική: λεκτικές

οδηγίες, πρόβες, σημειώσεις ανάγνωσης, αλλά καμία κίνηση. Ο Σκοπός αυτής της μελέτης είναι να αναρωτηθούμε σχετικά με τις πρόσφατες έρευνες για την πολυτροπική αντίληψη, στην οποία θα ενσωματωθεί η κίνηση του σώματος, η απεικόνιση, η αφή και η κίνηση σε νέες κατευθύνσεις στη μουσική παιδεία, προκειμένου να γίνει πιο κοντά η διδασκαλία της μουσικής τη φυσική μέθοδο εκμάθησης ενός παιδιού. Πρόσφατα, πολλές μελέτες έχουν τονίσει το ρόλο του σώματος ως μεσολαβητή μεταξύ της μουσικής και της γνώσης στη μουσική κατανόηση (Leman, 2008).

Η ενσωματωμένη δραστηριότητα αναφέρεται τόσο στις πραγματικές κινήσεις όσο και στις εσωτερικές σωματικές αισθήσεις, τις εμπειρίες και τις φυσιολογικές αλλαγές. Σε ενσωματωμένες μαθησιακές, μη συμβολικές αισθήσεις που παράγονται από τη σωματική δράση και την πολυαισθητηριακή δέσμευση αλληλοσυνδέονται με τη συμβολική γνώση και οδηγούν σε πολύπλοκες διαδικασίες λήψης νοημάτων μέσα στον κοινωνικό και πολιτιστικό κόσμο (Svendler Nielsen, 2015).

Η ενεργητική προσέγγιση στοχεύει στη γεφύρωση της γνωστικής επιστήμης και της ανθρώπινης εμπειρίας (Anttila, 2016). Η σύλληψη θεωρεί το ζωντανό σώμα ως ένα σύστημα που περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση μεταξύ σώματος και νου, σώματος και περιβάλλοντος, περιβάλλοντος και νου και εστιάζει στην ενσωματωμένη κοινωνική αλληλεπίδραση ως

αμοιβαία συμμετοχική νοηματική διαδικασία. Όπως εξηγεί ο Evan Thompson,

«η ανθρώπινη γνώση δεν είναι η σύλληψη ενός ανεξάρτητου, εξωτερικού κόσμου από ένα ξεχωριστό μυαλό ή τον εαυτό του, αλλά αντ' αυτού η δημιουργία ή η δημιουργία ενός εξαρτημένου κόσμου που σχετίζεται με και μέσα από την ενσωματωμένη δράση» (2016, xviii).

Η ενεργητική προσέγγιση στοχεύει στη γεφύρωση της γνωστικής επιστήμης και της ανθρώπινης εμπειρίας. Αυτή η γνωστική επιστήμη επικεντρώνεται σε διαδικασίες που

επιφέρουν την εμπειρία μας στον κόσμο, συμπεριλαμβανομένης της αίσθησης του εαυτού μας ... και επεκτείνονται σε πολύπλοκες συσχετίσεις του εγκεφάλου, του υπόλοιπου σώματος και του περιβάλλοντος (Thompson, 2016).

Αυτή η άποψη για το "μυαλό" είναι συστηματική και θεωρεί ότι είναι

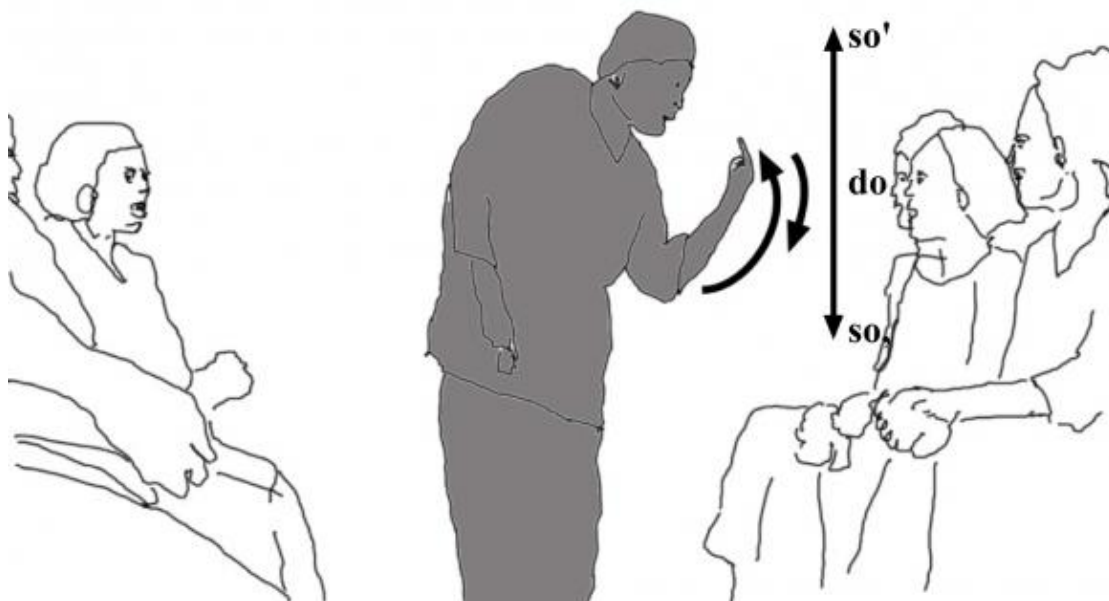
μια συλλογή συνεχώς μεταβαλλόμενων, αναδυόμενων διαδικασιών που προκύπτουν μέσα σε ένα πολύπλοκο σύστημα που περιλαμβάνει τον εγκέφαλο, το υπόλοιπο σώμα και το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον (Thompson, 2016).

Άλλες μελέτες επικεντρώνονται κυρίως στη λειτουργία των κινήσεων του σώματος, στην επεξεργασία, τη διανομή και τη σημασία της μουσικής διερευνήθηκε με ποιο τρόπο η εκφραστική σωματική κίνηση, σε συνδυασμό

με τη μουσική, μπορεί να διαμορφώσει τα παιδιά την αντίληψη της μουσικής εκφραστικότητας (Maes PJ, 2013).

Ο Merleau-Ponty υποστηρίζει ότι αυτό που αντιλαμβανόμαστε σχετίζεται με την αλληλεπίδραση του σώματός μας με το τον κόσμο γύρω μας. Μέσα από τις ενεργές σωματικές μας εμπειρίες, δημιουργούμε γνωστικές, φυσικές, συναισθηματικές και πνευματικές έννοιες της κίνησης και των αλλαγών στο περιβάλλον μας. Στη μουσική εκπαίδευση, ο ρόλος των κινήσεων του σώματος έχει μελετηθεί πρόσφατα από διάφορους συγγραφείς, με σκοπό να τονίσει τη σχέση μεταξύ μουσικών χαρακτηριστικών και κινήσεις του σώματος κατά τη διάρκεια της διαδικασίας μάθησης. Πρόσφατα, η έρευνα έχει επικεντρωθεί επίσης σχετικά με τις επιπτώσεις του κινήματος του σώματος στην ανάπτυξη της μουσικής γνώσης και σε εκφραστικές μουσικές επιδόσεις. Εκφραστική επικοινωνία με το όργανο διερευνάται επίσης με βάση ενσωματωμένη μουσική γνώση. Επιπροσθέτως έχει παρατηρηθεί η αλληλουχία του ήχου με τις κινήσεις του σώματος καθώς και με γραφική αναπαράσταση με σύμβολα ή φιγούρες (Juntunen, 2004). Η οπτικοποίηση των μουσικών ερεθισμάτων ενισχύεται ακόμα και διαμέσω νευρολογικής έρευνας, όπου αποδुकνύεται πως διαφορετικά μέρη του εγκεφάλου ενεργοποιούνται από το ίδιο ερέθισμα (Chen JL, 2008).

2.2 Κίνηση ως μέσο διδασκαλίας



Εικόνα 2. Απεικόνιση χειρονομίας μαέστρου (Riva, 2015, σελ. 10)

Οι υψηλές συχνότητες υποδεικνύονται ψηλά στον άξονα και χαμηλές σημειώσεις χαμηλά στον άξονα, χωρίς πάντα να χρειάζεται να μετακινείται ολόκληρο τον βραχίονα καθώς ο δείκτης είναι αρκετός για να δείξει το σημείο. Με αυτό το σύστημα χειρονομιών, ο μαέστρος μεταφορικά δημιουργεί μια στήλη με τις κινήσεις της. Τα μέλη της χορωδίας λαμβάνουν επίσης μια οπτική εικόνα του μελωδία, ακόμα και αν είναι φευγαλέα.

Μερικές φορές οι τραγουδιστές χρειάζονται οπτικές υπενθυμίσεις για να τους βοηθήσουν να θυμούνται τα λόγια το τραγούδι. Πιο

συγκεκριμένα, στο παρακάτω παράδειγμα, ο μαέστρος να προσπαθεί να απεικονίσει με τα χέρια του τον Θεό.



Εικόνα 3. Νοηματική μεταφορά (Riva, 2015, σελ. 12)

Ολόκληρο το σώμα ασχολείται με τη μουσική έκφραση, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει και εικονική απεικόνιση. Χειρονομίες που αντιστοιχούν στις λέξεις του τραγουδιού, τις οποίες ο μαέστρος και τα μέλη

της χορωδίας εκτελούν από κοινού και συγχρονισμένα.



Εικόνα 4. Κίνηση μαέστρου – χορωδών (Riva, 2015, σελ. 14)

Απόδοση χορωδίας με τις χειρονομίες του διευθυντή της χορωδίας που απεικονίζει τη λέξη "γραπτή". Το δεξί χέρι μιμείται το μολύβι και το αριστερό χέρι, το χαρτί.



Εικόνα 4. Παραστατική απεικόνιση (Riva, 2015, σελ. 14)

Η κίνηση συμπαρασύρει τη φωνή δημιουργώντας καλύτερες συνθήκες για την εκμάθηση του ρυθμού σε ένα τραγούδι από τα μέλη μιας χορωδίας. Η κίνηση αποκαλύπτει στα μέλη της χορωδίας ένα βαθύτερο επίπεδο ερμηνείας καθώς η κίνηση ακόμα βοηθά στην απόδοση του μουσικού φραζαρίσματος καθότι η σωματική κίνηση απεικονίζει πολλές φορές τη μουσική φράση του έργου.

Αναντίρρητα κάποιοι από τους πιο σημαντικούς λόγους για την εκτέλεση χορωδιακής μουσικής είναι για εκπαιδευτικούς κυρίως λόγους

σαν μια φόρμα αυτοέκφρασης και η κίνηση βοηθά στη διατήρηση αυτής της τέχνης τόσο για κλασσικά χορωδιακά αλλά και για σύγχρονη χορωδιακή μουσική. Παραδείγματα χρήσης της κίνησης στην πρόβα περιλαμβάνουν ταλαντεύοντας το σώμα ενώ τραγουδάει ένα τραγούδι, περπατώντας, σαρωτικές κινήσεις βραχίονα που αντιπροσωπεύουν τη φράση, διάφορα σχήματα χεριών μπροστά από το στόμα που αντιπροσωπεύουν σχηματισμό φωνηέντων. Τα δεδομένα που συλλέχτηκαν στην παρούσα έρευνα αναδुकνύουν ενθαρρυντικά ποσοστά αντίληψης της αποδοτικότητας της κίνησης στη χορωδία και πιο συγκεκριμένα αναφέρεται πως το 96% των συμμετεχόντων στην έρευνα ανέφερε πως βοηθήθηκε από τη συγκεκριμένη τακτική και πως η σωματική δραστηριότητα ειδικότερα στο ζέσταμα τους βοήθησε ιδιαίτερα. Ακόμα ανέφεραν πως χρησιμοποιώντας όλο το σώμα τους καταπόνησε λιγότερα σε σύγκριση με την παραδοσιακή χρήση μόνο τους στόματος και του συστήματος φώνησης μεμονομένα (Green, 1984) .

Οι χορωδοί επιθυμούν να γνωρίζουν για ποιό λόγο τους ζητάται να παίρνουν μέρος σε οποιαδήποτε δραστηριότητα και αντιλαμβάνονται ουσιαστικότερα τα πλεονεκτήματα της κίνησης αν ο μαέστρος τους εξηγήσει το συλλογισμό που κρύβεται πίσω από αυτή την τεχνική. Στη συγκεκριμένη έρευνα τονίζεται από το 97% των συμμετεχόντων αυτής πως το επιθυμητό αποτέλεσμα επιτυγχάνεται αν ο μαέστρος αναλύσει στο σύνολο τα πλεονεκτήματα της χρήσης της κίνησης και πως η κίνηση τους ωφελεί στο συνολικό φωνητικό αποτέλεσμα.

Οι τραγουδιστές στη συγκεκριμένη έρευνα αποκρίθηκαν πως αντιλαμβάνονται τις κινησιολογικές κινήσεις ωφέλιμες για τους ίδιους και αυτό διότι τους κρατά σε εγρήγορση και νοιώθουν πως είναι άμεσα έτοιμοι για τραγούδι αναπτύσσοντας την τεχνική τους στο τραγούδι, αλλά και στην αναπνοή ακόμα και στην τονική ακρίβεια αλλά και στη ρυθμική αρτιότητα. Πάνω από το 95% των συμμετεχόντων ανέφερε πως η κίνηση οδηγεί στη σωματική ενεργοποίηση των χορωδών. Ακόμα αναφέρθηκε πως η κίνηση έχει εξαιρετικά αποτελέσματα σε ότι αφορά το οπτικό, ακουστικό και αισθητικό συνολικό αποτέλεσμα.

Η σωματική προσέγγιση ως μια οργανική και φυσική προσέγγιση διδασκαλίας τραγουδιού. Αναγνώρισε συγκεκριμένες στρατηγικές οι οποίες είναι χρήσιμες στη διδασκαλία. Άρθρωσε μια προοπτική μέσω της σωματοποίησης στη χορωδιακή εκμάθηση η οποία βοηθούσε κάθε άτομο να πετύχει το στόχο του για δημιουργία μουσικής.

Η προσδιόρισε μια από τις θεμελιώδεις διαφορές με μια σωματική προσέγγιση, σκοπός της οποίας είναι να αναπτύξει την ευαισθητοποίηση των μεμονωμένων τραγουδιστών και όχι να καθορίσει συγκεκριμένες λύσεις στα προβλήματα. Η διάκριση βοήθησε να διευκρινιστεί τι σημαίνει να διδάσκεις από σωματική προοπτική (Riggins, 2012).

Η σωματική εξερεύνηση που βασίζεται στην Feldenkrais Method, αφορούσε το περιεχόμενο των προβών και σύμφωνα με αυτό δόθηκε η δυνατότητα στους συμμετέχοντες η ευκαιρία να προχωρήσουν πέρα από την

παραδοσιακή θεώρηση του σώματος ως ένα μηχανικό ή τεχνικό δομικό σπειχίο της ερμηνείας προς την ολιστική θεώρηση και κατανόηση της ενσωματοποίησης. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως άρχισαν να αισθάνονται ένα εσωτερικό όργανο ενώ περιέγραψαν πως αισθάνονται το σώμα τους ως όργανο περιγράφοντας πως το σώμα τους ήταν το επίκεντρο του τραγουδιού. Εξέλιξαν συναίσθηση των εαυτών τους διαμέσω των αισθήσεων του σώματός τους. Ιδιαίτερη μνεία μετά την εμπειρία τους με τον συγκεκριμένο τρόπο εκμάθησης τραγουδιού στη χορωδία έγινε για την ισοροπία και την άνεση στην αναπνοή των συμμετεχόντων. Η επίγνωση των συμμετεχόντων για ότι αφορά το σώμα τους, στάθηκε ως έναυσμα για καλύτερη και αμεσότερη κατανόηση των συνηθειών τους στο τραγούδι. Αρχικά τους βοήθησε να αναγνωρίσουν συνήθειες που είχαν κατά τη διάρκεια του τραγουδιού και αργότερα αυτό τους οδήγησε να αποκόψουν αντιπαραγωγικές συνήθειες που παρουσίαζαν κατά τη διάρκεια του τραγουδιού. Το παρόν δηλώνει πως το σώμα βοηθά στην κατανόηση των συνηθειών και αυτό αλληλεπιδρά με το τραγούδι. Οι συμμετέχοντες ακόμα ανέφεραν ανάπτυξη από το χαμηλότερο στο υψηλότερο σημείο αισθητικής συνηθειοποίησης στο πλαίσιο του ερευνητή Shusterman. Αυξήθηκε η επίγνωση στο σώμα τους καθώς τραγουδούσαν υποδεικνύοντας μετατοποίηση αρχικών συνηθειών σε σωματοαισθητική αντίληψη. Οι συμμετέχοντες ακόμα ανέφεραν μετατόπιση σωματοαισθητικής αντίληψης σε σωματοαισθητική ανάκλαση τις στιγμές κατά τις οποίες συγκεντρώνονταν

στο σώμα τους. Η αναγνώριση των λανθασμένων συνηθειών επιδुकνύει ανάκλαση στη σωματική αντίληψη που προέρχονται από τους συμμετέχοντες στο πείραμα. Η σωματική διερεύνηση βασίζεται στην Feldenkrais Method όπου εξέλιξε την ικανότητα των συμμετεχόντων στο τραγούδι. Βασιζόμενοι στη φιλοσοφία των ιδεών της σωματοποίησης της φωνής η Feldenkrais Method παρέχει καλλιέργεια στην αντίληψη και εκμάθηση των νέων επιλογών που βασίζονται στην κίνηση (Hillier, 2015) .

Περιλαμβάνει στοιχεία όπως η έκφραση του προσώπου, η επαφή με τα μάτια, η θέση του σώματος, η στάση του σώματος και η χειρονομία. Η χειρονομία είναι ένα μη λεκτικό στοιχείο επικοινωνίας που χρησιμοποιείται από τον μαέστρο στην πρόβας και στην εκμάθηση. Ως μουσικοί εκπαιδευτές όταν στεκόμαστε απέναντι από ένα σύνολο μουσικών για να τους διευθύνουμε εφαρμόζουμε συγκεκριμένα παραδοσιακά ρυθμικά και εκφραστικά μοτίβα, χειρομονομίες που έχουν ως βάση τους πολλές δεκαετίες ή ακόμα και αιώνες πίσω. Σε αυτή την παράδοση λειτουργίες τόσο μηχανικές όσο και εκφραστικές μεταδόθηκαν σε βάθος χρόνου από γενιά σε γενιά ώστε η επικοινωνία να είναι εφικτή καθώς και να υπάρχει ποικιλία μουσικών χαρακτηριστικών προς τους μουσικούς (Gumm, 2012) .

Η τέχνη όμως της διεύθυνσης προόδευσε πέρα από την παραδοσιακή θεμελίωση της μηχανικής και λειτουργικής χρήσης. Με την πάροδο του χρόνου επετεύχθει μια σημαντική πρόοδος πέρα από τις παραδοσιακές λειτουργίες και όχι μόνο διακρίθηκαν τόσες πολλές διαφορετικές

λειτουργίες μηχανικών πρακτικών και εκφραστικών μουσικών προθέσεων της παραδοσιακής διεύθυνσης αλλά επίσης αναγνωρίστηκαν τέσσερις διαφορετικές λειτουργίες έχοντας ως κύριο στόχο την ενθάρρυνση, τη φυσική τεχνική και τις ανάγκες των μουσικών. Αυτές οι διαφορές επιβεβαιώνουν την εκτενή πρόοδο που προέκυψε στο πεδίο της διεύθυνσης σε άμεση επικοινωνία με τους μουσικούς αλλά εξίσου σημαντικό αποτελεί το γεγονός πως επιφέρουν πρόοδο που ως τώρα δεν είχε ποτέ τόσο ξεκάθαρα αποτελέσματα.

Επιπλέον, αυτές οι νέες θεμελιώδης ανακαλύψεις είναι επωφελές για όλους τους αγωγούς να φέρει οποιοδήποτε σύνολο σε υψηλότερα ύψη από αυτό που επιτυγχάνεται μόνο με την παραδοσιακή μηχανική και την έκφραση μόνο.

Οι κινήσεις του σώματος και η απεικόνιση έχουν επίσης θεωρηθεί σημαντικές οχήματα για μουσική εκπαίδευση, και αυτοί οι μαθησιακοί τρόποι χρησιμοποιούνται σε τέτοιες μεθόδους όπως (Kodaly 1974), (Orff 1950), (Gordon 2003) και (Dalcroze 1919). Αναντίρρητα όλοι υποστήριζαν πως με την επίδραση των κινήσεων του σώματος για να αισθανθούν και να βιώσουν μουσικές έννοιες. Σύμφωνα με τη μεθοδολογική συνείδηση του Dalcroze, το αποτέλεσμα της σωματικής εμπειρίας, και μπορεί να αποκτηθεί με επαναλαμβανόμενες ακουστικές και φωνητικές εμπειρίες, καθώς και κίνηση του το σώμα. Με αυτόν τον τρόπο, θα μπορούσαν να μεταφερθούν όλα τα χαρακτηριστικά πο Σύμφωνα με τη

μέθοδο Dalcroze, δημιουργούνται κινήσεις σώματος μια σύνδεση μεταξύ του αυτιού και του εγκεφάλου, ώστε να βελτιωθεί η ενσωμάτωση των μουσικών χαρακτηριστικών και εκφραστικότητα στο όργανο υ βίωσαν ολόκληρο το σώμα στο μουσικό όργανο διαδικασία απεικόνισης έχει δύο σημασίες. Η πρώτη είναι η δημιουργία του εξωτερική γραφική αναπαράσταση από τα παιδιά ή τη δραστηριότητα της σύνταξης χαρτών, και ο δεύτερος παρατηρεί μια χειρονομία κινουμένων βραχιόνων που υποδηλώνει μια μουσική έννοια.

Η βασική ιδέα είναι αυτή της εσωτερικοποίησης μιας μουσικής εικόνας μέσα από όλες τις αισθήσεις μας, έτσι ώστε να οικοδομήσουμε μεταφορικές (φωνητικά, λεκτικά, οπτικά, κιναισθητικά) πλαίσια για την κατανόηση της μουσικής και τη διαμόρφωση ενός διανοητική εικόνα των χαρακτηριστικών ήχου. Οι ακολουθίες των κινήσεων του σώματος θα μπορούσαν να δημιουργηθούν από τους εκπαιδευτικούς ή να δημιουργηθούν οι μαθητές (Kerchner 2014). Στο πρώτο, ο δάσκαλος προτείνει κινήσεις που συνδέονται με τη μουσική, η οποία μπορεί να μιμηθεί. Στην τελευταία, οι κινήσεις, οι οποίες περιγράφουν το οι μουσικές παράμετροι (ταχύτητα, ρυθμός, μελωδία και μουσική άρθρωση φράσεων) ποικίλλουν σύμφωνα με τη γνώση των μαθητών και τον τρόπο αντίληψης της μουσικής. Σήμερα, οι δάσκαλοι μουσικής αναγνωρίζουν τη χρησιμότητα των κινήσεων του σώματος και την αυθόρμητη συγγραφή παιδιών (Maerker Garner 2009, Manifold 2008, Barry 2008, Gault 2005).

Οι υψηλές νότες υποδεικνύονται ψηλά στον άξονα και οι χαμηλές σημειώσεις χαμηλές στον άξονα, χωρίς πάντα να χρειάζεται να μετακινείται ολόκληρος ο βραχίονας καθώς ο δείκτης είναι αρκετός για να δείξει τη σημείωση. Με αυτό το σύστημα χειρονομιών, ο μαέστρος μεταφορικά δημιουργεί μια στήλη ήχου με τις κινήσεις του. Τα μέλη της χορωδίας λαμβάνουν επίσης μια οπτική εικόνα της μελωδίας, έστω κι αν είναι φευγαλέα. (Riva, 2015). Το σώμα όχι ως αντικείμενο αλλά ως μια συνεχόμενη ροή υποστηρίζεται πως είναι ιδιαίτερα κατάλληλη για την ενεργοποίηση της ενσωματωμένης γνώσης (Antle, 2009).

Το σώμα όταν υποδύεται έναν ρόλο είναι δυνατό να μεταμορφωθεί ιδίως όταν επιτυγχάνεται η ενσυναίσθηση του ρόλου από τον τραγουδιστή (Blau, 1990) Αυτή η μορφή σωματοποίησης που συναντάται συχνότερα στις τέχνες παρουσιάζει σημαντικά ωφέλη εκπαιδευτικού χαρακτήρα τόσο στις τέχνες όσο και στη γενική εκπαίδευση (Bresler, 2004) .

2.3 Ψυχολογικά ωφέλη του τραγουδιού

Τα τελευταία χρόνια, αρκετές μελέτες υποστήριξαν ότι η κοινωνική σύνδεση διαδραμάτισε καθοριστικό ρόλο στα οφέλη για την υγεία που συνδέονται με το τραγούδι σε ομάδες. Επιπλέον, οι μεγαλύτερες αλλαγές στη συλλογική δέσμευση συμμετέχοντας σε μια ομάδα όπως η χορωδίας, παρουσίασαν αυξημένη άνθηση, βελτιωμένη σωματική την υγεία, και το

μειωμένο άγχος ανεξάρτητα από το αντίστοιχο βασικό επίπεδο (Pearce, 2016) .

Η παγκόσμια φύση των μουσικών δραστηριοτήτων όπως το τραγούδι και ο χορός και τα συνηθισμένα χαρακτηριστικά *shared cross-culturally* (Patrick, 2015) οδήγησαν στο συμπέρασμα πως αναπτύσσεται η προσαρμοστικότητα και η συνοχή της ομάδας (Bronwyn, 2014). Βεβαίως το να ακούει κάποιος μουσική με συγγενείς ή με συναδέλφους του αυξάνει τα συναισθήματα για κοινωνική συνοχή (Diana Boer, 2014) και η ανάμειξη της μουσικής δημιουργίας, σχετίζεται με μια σαφώς μεγαλύτερη ανάδειξη της κοινωνικής επιβεβαίωσης συγκρινόμενη με άλλες δραστηριότητες όπως η εκμάθηση γλώσσας και η ασχολία με χειροτεχνίες, yoga και λέσχες βιβλίων (Creech, 2013).

Επιπλέον οι κοινές μουσικές προτιμήσεις πιστεύεται πως δημιουργούν κοινωνικούς δεσμούς καθώς λειτουργούν ως λειτουργίες βασισμένες σε κοινές αξίες συνεπώς η συναισθηματική έλξη αυξάνεται (Fraternity, 2016) καθώς επίσης η δημιουργία κοινωνικών συνδέσεων, οι ομάδες μουσικής απασχόλησης αποδείχθηκε πως παρουσιάζουν μια θετική επίπτωση στον κατανόηση (αντίληψη στα συναισθήματα του άλλου) ειδικότερα σε ηλικίες 8 εως 11χρόνων, υποδηλώνοντας η αφοσίωση στη μουσική είναι ικανή να προωθήσει την εξέλιξη των κοινωνικών διανοητικών-γνωστικών (cognitive abilities) δεξιοτήτων που βρίσκονται

κάτω από την ικανότητα της επικοινωνίας-σύνδεσης με κοινωνικούς
εταίρους (Tal-Chen Rabinowitch, 2016).

Η δημιουργία μουσικής από ένα σύνολο ξεχωριστών ατόμων
προυποθέτει συντονισμό και συγχρονισμό, δεξιότητες οι οποίες
αποδεδειγμένα αυξάνουν τους διαπροσωπικούς δεσμούς και παρακινούν
θετική κοινωνική συμπεριφορά. Επιπλέον κινούμενοι σε συγχρονισμό όχι
μόνο αυξάνει τις συνδετικές τάσεις (affiliative tendencies) αλλά γίνεται
αντιληπτή από τους άλλους ως επίδειξη υψηλών επιπέδων καλής
συνδετικής σχέσης (rapport), αλλά και ενότητας μεταξύ των
συνεργασθέντως συντελεστών (Lynden K Miles, 2009). Το γεγονός ότι ο
συγχρονισμός χρησιμοποιείται ως σύνθημα (cue) για συνεκτικότητα
υποδुकνύει το συντονισμό, σχετίζεται με τη δημιουργία και συντήρηση
υψηλών κοινωνικών δεσμών (social ties) (Cirelli Laura K, 2014) .

Παρόλο που αρκετή έμφαση έχει δοθεί σε ότι αφορά το
συγχρονισμό στην κίνηση των άκρων, οποιεσδήποτε συμπεριφορές
εμπεριέχουν συγχρονισμό θα πρέπει να έχουν (*bonding effect*). Όπως για
παράδειγμα μια συμπεριφορά που σχετίζεται με τη μουσική και εμπεριέχει
συγχρονισμό σε ότι αφορά το χρόνο και τον τόνο όπως και συγχρονισμένη
αναπνοή, έτσι το τραγούδι φαντάζει υποψήφιο για ένα κοινωνικό μέσο
δεσίματος (Weinstein, 2016). Σε συνέχεια αυτού, τα ποιοτικά στοιχεία
υποδεικνύουν πως οι χορωδίες και οι φωνητικές ομάδες μπορούν να
δημιουργήσουν ένα περιβάλλον αποδοχής (accepting environment), στο

οποίο μπορούν να αναπτύξουν διαπροσωπικές σχέσεις (Clift, 2001) και να προκαλέσουν πρόοδο στον κοινωνικό ιστό (Clift, 2008). Η παραγωγή φωνητικής μουσικής αυξάνει ιδιαίτερα σημαντικά την θετική επίδραση (positive affect) συγκρινόμενα με δραστηριότητες όπως η παθητική ακοή ή οι συζητήσεις μεταξύ δυο ατόμων (Kreutz, 2004). Η συνέπεια αυτής της κοινής ανάτασης στη διάθεση, ενδεχομένως να ωφείλεται στην πιθανότητα πως τα άτομα αντιδρούν θετικά μεταξύ τους συντονίζοντας αποτελεσματικά τις μελλοντικές τους δραστηριότητες. Επιπλέον η αναπτυξιακή έρευνα επιδυνκνύει ότι η ικανότητα του τραγουδιού σχετίζεται με θετικό τρόπο στην αίσθηση ενός παιδιού για κοινωνική ένταξη (Welch, 2014) και πως οι δραστηριότητες που αφορούν το τραγούδι, βοήθησαν τις γυναίκες κρατούμενες να αναπτύξουν βασικές διαπροσωπικές δεξιότητες (Laya, 2005).

Οι επιδράσεις των συντρόφων και των οικογενειών τους αναφέρονται στον παρακάτω πίνακα. Οι οικογένειες, οι σύντροφοι και οι σύζυγοι υποστηρίζουν τη συμμετοχή των ανθρώπων τους στη χορωδία σε ποσοστό πάνω από 80%, ενώ ενδιαφέρον αποτελεί και το γεγονός πως πάνω από το 50% αναφέρει πως οι οικογένειές τους έχουν επωφεληθεί από τη συμμετοχή τους στις χορωδίες ενώ πάνω από το ένα τρίτο θεωρούν πως η συμμετοχή τους δεν είναι δεσμευτική. Τα μέλη της χορωδίας ρωτήθηκαν αν οι οικογένειες τους απολαμβάνουν

παρακολουθώντας εκδηλώσεις χορωδίας. Λίγο παραπάνω από το μισό συμφώνησαν ότι το έκαναν (53,4%), λίγο πάνω από το ένα τρίτο ήταν ουδέτερο (37,7%) και μια μειοψηφία μόλις διαφώνησε (8,9%) (Clif, 2016) .

Table 1 – Views of choir and committee members on songs and performances (%). Choir members (464), committee members (173).

Songs and performances	Strongly disagree	Disagree	Neither	Agree	Strongly agree
The core repertoire creates a bond					
Choir members	3.7	3.2	14.0	53.2	25.9
Committee members	5.8	3.5	9.2	55.5	26.0
I can learn the core repertoire					
Choir members	1.3	1.5	10.1	54.3	32.8
Committee members	1.2	3.5	4.6	57.8	32.9
I enjoy performing with my choir					
Choir members	4.3	1.3	4.1	25.0	65.3
Committee members	4.0	0.6	1.7	20.2	73.4
I sometimes feel pressure from the choir to attend performances	Never	Some of the time	Often	All of the time	
Choir members	56.0	34.7	5.4	3.9	
Committee members	56.6	30.7	7.5	5.2	
The performance element of choir membership is:	Positive	Negative			
Choir members	96.8	3.2			
Committee members	96.5	3.5			
The number of performances I am asked to attend is:	Manageable	Too many	Not enough		
Choir members	84.1	9.7	6.2		
Committee members	83.8	9.2	6.9		
I have gained confidence through performing with my choir	Yes	No			
Choir members	84.1	15.9			
Committee members	88.4	11.6			
Has singing with your MWC developed your musical ability?	Yes	No			
Choir members	80.2	19.8			
Committee members	85.0	15.0			

Εικόνα 5. Πίνακας σχετικά με την αφοσίωση των μελών της χορωδίας (Clift, Page, Daykin & Peasgood, 2016, σελ. 4)

Ακόμα η συμμετοχή στη χορωδία βοηθάει στην βελτίωση του well being για άτομα που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις (Lord, 2010) . Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός πως έχει αποδειχθεί από έρευνα τοποθετώντας παλμογράφους στους συμμετέχοντες πως τα ποσοστά των

χτύπων της καρδιάς σε ανθρώπους που τραγουδούν στη χορωδία επιταχύνονται ή επιβραδύνονται ταυτόχρονα ανάλογα με το μουσικό έργο και το σημείο το οποίο τραγουδούν. Η συσχέτιση της αναπνοής και της μεταβλητότητας του καρδιακού ρυθμού έχει προηγουμένως συνδεθεί με φυσιολογικά οφέλη (Vickhoff, 2013).

Κύρια στοιχεία στην ανάλυση του χορωδιακού τραγουδιού εντόπιστηκαν σε σχετική έρευνα όπου παρουσιάζουν μια βελτιωμένη διάθεση, βελτιωμένη ποιότητα ζωής, μεγαλύτερη ευτυχία, μείωση του στρες και συναισθηματική ευεξία (Clift, 2007).

Table 2 – Personal and social development, health and well-being (%). Choir members (464), committee members (173).

Personal effects of membership					
	Strongly disagree	Disagree	Neither	Agree	Strongly agree
Membership of the choir has increased the number of friends I have					
Choir members	1.9	1.5	10.3	45.5	40.7
Committee members	5.8	1.2	6.9	36.4	49.7
The effect on my health of singing in a choir is (positive)					
Choir members	0.9	1.1	16.8	54.3	26.9
Committee members	0.6	0.6	20.2	50.3	28.3
My personal confidence has grown through membership of the choir					
Choir members	1.7	6.0	29.1	42.9	20.3
Committee members	1.7	7.5	18.5	38.2	34.1
I have a stronger sense of well-being since joining choir					
Choir members	2.8	2.8	23.1	53.0	18.3
Committee members	1.2	3.5	21.4	49.1	24.9
Membership of the choir has enabled me to develop new personal skills					
Choir members	2.2	8.4	36.4	38.1	14.9
Committee members	No: 52.2			Yes: 48.0	
Membership of the choir has developed my own sense of identity					
Choir members	2.8	11.2	32.1	41.2	12.7
Committee members	0.6	8.7	30.6	39.3	20.8

Εικόνα 6. Πίνακας σχετικά με την προσωπική και κοινωνική εξέλιξη των μελών της χορωδίας (Clift, Page, Daykin & Peasgood, 2016, σελ. 4)

Επιπροσθέτως λαμβάνοντας υπόψη το έργο του Bailey και του Davidson, έχει ιδιαίτερη σημασία τα ευρήματα της έρευνάς τους (Clift, 2010).

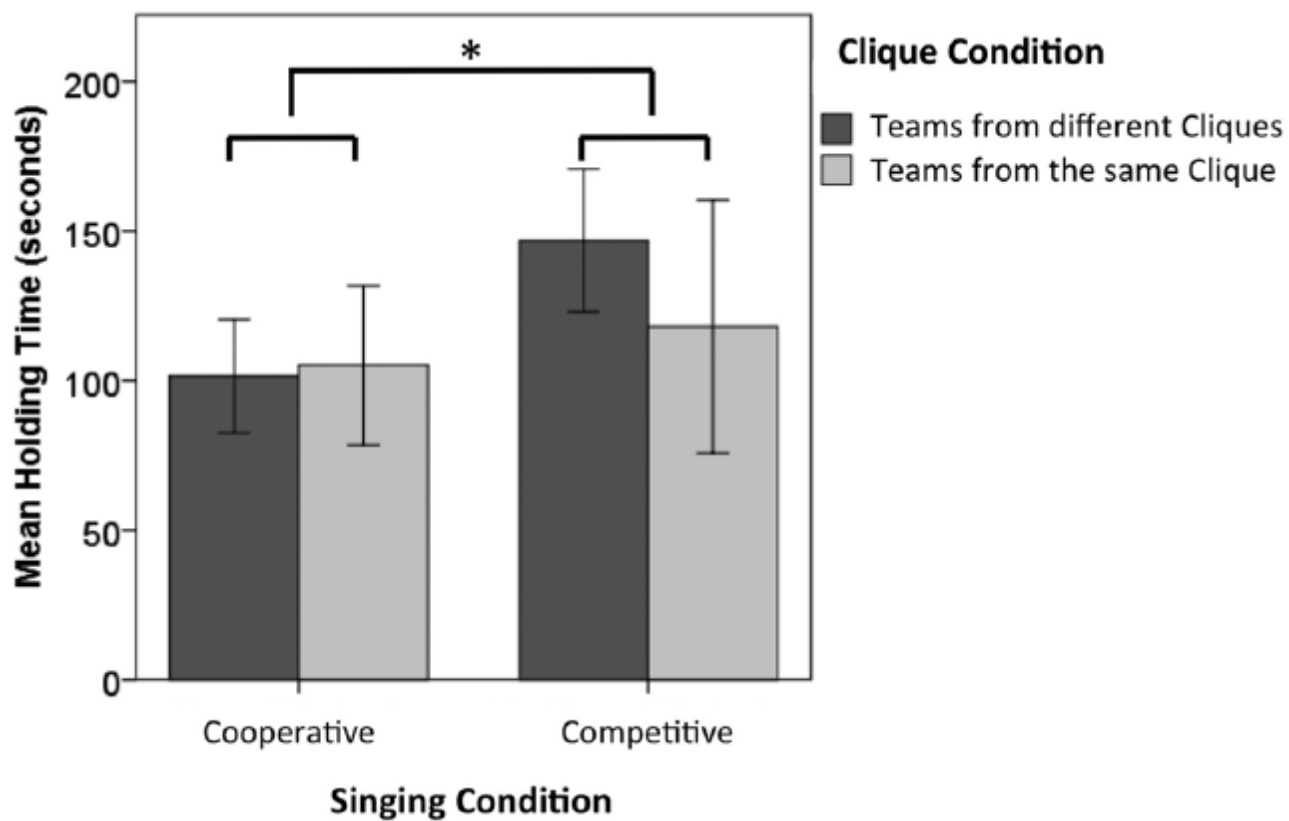
Εξετάζοντας μέλη μιας μικρής χορωδίας που ιδρύθηκε στο Μόντρεαλ για τους άστεγους άνδρες, παρατηρήθηκε πως κυρίως τέσσερα θέματα εμφανίστηκαν επανειλημμένα στις αναφορές των ανδρών:

- Το ομαδικό τραγούδι ανακουφίζει την κατάθλιψη και βελτιώνει τη συναισθηματική και σωματική ευημερία.
- Η εκτέλεση σε ένα κοινό ενθάρρυνε την αίσθηση της προσωπικής αξίας και παρείχε ένα μέσο επανασύνδεσης με ευρύτερα κοινωνικά δίκτυα.
- Η χορωδία παρείχε ένα υποστηρικτικό πλαίσιο στους άνδρες στους οποίους θα μπορούσαν να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες και να επιτύχουν συλλογικούς στόχους.
- Το τραγούδι είναι διανοητικά απαιτητικό και απαιτεί από τους άντρες να συγκεντρωθούν και να μάθουν νέο υλικό για να εκτελέσουν. Μια τέτοια συγκέντρωση στρέφει επίσης την προσοχή τους μακριά από την εσωτερική τους ανησυχία και προβλήματα τους.

Table 3 – Effects on partners and families (%) choir members (464), committee members (173).					
Effects on partners and families					
	Strongly disagree	Disagree	Neither	Agree	Strongly agree
My family/husband/partner is supportive of my involvement with the choir					
Choir members	0.6	1.5	7.1	46.6	44.2
Committee members	1.7	5.8	6.9	36.4	49.1
My membership of the choir has positively affected my family					
Choir members	1.5	5.8	39.2	41.6	11.9
Committee members	2.3	9.2	33.5	43.4	11.6
Military rank is important to members of the choir					
Choir members	48.7	31.9	12.7	4.5	2.2
Committee members	50.9	30.6	12.1	4.6	1.7

Εικόνα 7. Αποτελέσματα συμμετοχής στη χορωδία σε συγγενικά πρόσωπα των μελών (Clift, Page, Daykin & Peasgood, 2016, σελ 5)

Χαρακτηριστικό ενδιαφέρον αποτελεί η ανταγωνιστικότητα στο τραγούδι. Πιο συγκεκριμένα όπως διαφέρεται και στο παρακάτω διάγραμμα, έχοντας δυο διαφορετικές ομάδες παρατηρείται μεγάλη διαφορά στην ανταγωνιστικότητα που δημιουργείται σημειώνοντας συγχρόνως αυξημένη συνεργατικότητα στα μέλη της ίδιας ομάδας (Pearce Eiluned, 2016) .



Εικόνα 8 κατάσταση συναισθημάτων στο τραγούδι (Weinstein , Launay , Pearce , Dunbar , Stewart, σελ. 5)

Επιπλέον συγκρινόμενα γκρουπ πριν και μετά το τραγούδι αποδείχθηκαν πως παρουσίασαν μια μεγάλη αύξηση στα (*self-reported*)

αισθήματα σύνδεσης και ενσωμάτωσης με τους συναδέλφους τραγουδιστές τόσο σε μικρές ομάδες οικείων ατόμων όσο και σε μεγάλες ομάδες που απαρτίζονται από λιγότερο εξοικωμένα μεταξύ τους άτομα (Daniel Weinstein J. L., 2015). Το τραγούδι ακόμα σχετίζεται με την απελευθέρωση δυο νευρώνων (*neuropeptides*) γνωστές για τη σύνδεσή τους με την κοινωνική συμπεριφορά: την οξυτοκίνη (oxytocin) (Grape, 2003) και την β-ενδορφίνη (b-endorphin) (Deinstein, 2016).

Ωστόσο επικρατεί η ολοένα και αυξανόμενη πεποίθηση σύμφωνα με τις μελέτες, πως το τραγούδι είναι ικανό να προωθήσει συναισθήματα εγγύτητας μεταξύ των μελών μιας χορωδίας και επιπρόσθετα συντελεί στη δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων συνοχής (*intragroup-cohesion*). Επιπροσθέτως στην ίδια έρευνα, παρουσιάζεται μια σημαντική εξέλιξη στην ευημερία του συναισθήματος μεταξύ των συμμετεχόντων τραγουδιστών που απαρτίζουν μια χορωδιακή κοινότητα ενώ παρουσιάζονται σημαντικές εξελίξεις στην συναισθηματική-συγκινησιακή κατάσταση μετά το τραγούδι (Pearce, 2016).

Η επίδραση του τραγουδιού αποτιμάται σε φυσιολογικές μεταβλητές που έχουν εμπλοκή με την αυτοευημερία. Ακόμα ορισμένες μελέτες αναφέρονται σε τυποποιημένες μετρήσεις ευημερίας και υγείας είτε αντικειμενικούς δείκτες κατάστασης υγείας αξιολογώντας την επίδραση της ενεργούς συμμετοχής στο τραγούδι. Όμως δύο έρευνες επέδειξαν θετικές επιδράσεις στην υγεία από το τραγούδι σε ομάδες με μεγάλους ηλικιακά

ανθρώπους, διαπίστωσαν σημαντική μείωση στα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους σε ανθρώπους που νοσηλεύονται κατοίκον χρησιμοποιώντας συγκεκριμένες τυποποιημένες μετρήσεις, ακολουθώντας ένα πρόγραμμα τραγουδιού τεσσάρων εβδομάδων και ανακάλυψαν σημαντικές βελτιώσεις τόσο στην σωματική όσο και στη πνευματική υγεία σε ένα γκρουπ αποτελούμενο από ανεξάρτητους ηλικιωμένους ανθρώπους συμμετέχοντας πάνω από ένα χρόνο σε μια ειδικά διαμορφωμένη χορωδιακή κοινότητα (Gene, 2006).

Χαρακτηριστικά παραδείγματα από μια μικρή χορωδία αστέγων στο Μόντρεαλ και τέσσερα θέματα προβλήθηκαν: το χορωδιακό τραγούδι εξαλείφει την κατάθλιψη και βελτιώνει τη συναισθηματική και φυσιολογική ευημερία. Η συμμετοχή σε συναυλίες με κοινό ενθαρύνει την αίσθηση προσωπικής αξίας και παρέχει έναν ουσιαστικό λόγο για επαναδραστηριοποίηση σε μεγαλύτερα κοινωνικά δύκτια. Η συμμετοχή στη χορωδία παρείχε έναν υποστηρικτικό ρόλο για τους άντρες στον οποίο ήταν δυνατό να εξελίξουν τις κοινωνικές δεξιότητές τους και να επιτύχουν συλλογικούς σκοπούς. Το τραγούδι είναι διανοητικά απαιτητικό και απευθύνεται από τους άντρες συγκέντρωση και ικανότητα μάθησης ώστε να κατανοούν το νέο υλικό (Bailey, 2002). Η συγκέντρωση και η προσοχή σε αυτά τους βοηθά να ξεχαστούν από τα εσωτερικά τους προβλήματα. Ακόμα αναφέρεται (Beck, 2000) πως το 67% ημιεπαγγελματιών τραγουδιστών χορωδίας στην έρευνά τους συμφώνησαν πως το τραγούδι συνεισφέρει

στην προσωπική τους ευημερία ενώ αναφέρθηκε πως το 71% των τραγουδιστών σε μια πανεπιστημιακή χορωδιακή κοινότητα συμφώνησαν πως το τραγούδι τους βοήθησε στην πνευματική τους ευημερία (Clift, 2001).

Ένας μεγάλος αριθμός ποιοτικής έρευνας με ποικιλόμορφα δείγματα έχει αποδείξει πως οι τραγουδιστές χορωδίας παρουσιάζουν ένα ευρύ φάσμα ψυχολογικών, πνευματικών, και υγείας ωφέλη που σχετίζονται με το τραγούδι. Πιο συγκεκριμένα το 71% των τραγουδιστών μιας χορωδίας πανεπιστημίου συμφώνησε πως το τραγούδι ωφελεί στην πνευματική ευεξία. Σε ένα πιο ουδέτερο σκοπό, η συγκεκριμένη έρευνα επιδुकνύει την ύπαρξη του τραγουδιού σε φυσιολογικές μεταβλητές συμπεραίνοντας την παρατήρηση και την εμπλοκή ευεξίας καθώς και ζητημάτων υγείας (Clift, 2007). Επιπρόσθετα σημαντική βελτίωση σε επίπεδα άγχους και κατάθλιψης σε άτομα που δέχονται κατοίκον περίθαλψη χρησιμοποιώντας συνήθης τυποποιημένες πρακτικές μετρήσεις ακολουθώντας ένα πρόγραμμα όπου τραγουδούσαν σε διάστημα τεσσάρων εβδομάδων ενώ καταγράφηκε (Cohen, 2006) σημαντική βελτίωση τόσο στην πνευματική όσο και στην φυσική υγεία μεγαλύτερων ατόμων οι οποίοι συμμετείχαν σε χορωδία για διάστημα ενός και πλέον έτους. Σε ένα δείγμα λοιπόν 633 χορωδών από την Αγγλία με μέσο όρο ηλικίας τα 61 χρόνια, 77% των συμμετεχόντων ήταν γυναίκες και 23% άντρες. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε περιείχε τρεις ανοιχτές ερωτήσεις για τα αποτελέσματα

του τραγουδιού στην ποιότητα της ζωής, στην ευεξία και στην υγεία συνοδευόμενο με 24 δηλώσεις σχετικά με πιθανά αποτελέσματα του χορωδιακού τραγουδιού (Clift, 2010).

Η συμμετοχή σε συναυλίες με κοινό ενθαρύνει την αίσθηση προσωπικής αξίας και παρέχει έναν ουσιαστικό λόγο για επαναδραστηριοποίηση σε μεγαλύτερα κοινωνικά δίκτυα.

Η συμμετοχή στη χορωδία παρείχε έναν υποστηρικτικό ρόλο για τους άντρες στον οποίο ήταν δυνατό να εξελίξουν τις κοινωνικές δεξιότητές τους και να επιτύχουν συλλογικούς σκοπούς. Το τραγούδι είναι διανοητικά απαιτητικό και απευθύνεται από τους άντρες συγκέντρωση και ικανότητα μάθησης ώστε να κατανοούν το νέο υλικό. Η συγκέντρωση και η προσοχή σε αυτά τους βοηθά να ξεχαστούν από τα εσωτερικά τους προβλήματα (Bailey, 2002). Οι σολιστ και οι επαγγελματίες χορευτές, έχουν αναφέρει ότι η εκτέλεση για ένα κοινό είναι συχνά μια βαθιά εμπειρία που παράγει θετικά συναισθηματικά αποτελέσματα (Davidson, 2005).

Κεφάλαιο Τρίτο

3. Σωματοποίηση της φωνής στο χορωδιακό σύνολο

3.1 Μουσικοκινητική Χορωδιακή Αγωγή

Η χρήση της κίνησης στην χορωδιακή εκπαίδευση αρχίζει να διαδίδεται στις χορωδίες της Αμερικής. Από μικρές κιόλας ηλικίες, οι χορωδικοί τραγουδιστές συνηθίζουν να τραγουδούν έχοντας την παραδοσιακή στάση εκτέλεσης χορωδιακής μουσικής δηλαδή κάθονται όρθιοι κρατώντας φακέλους στο χέρι. Παρόλο που αυτή η στάση είναι αποτελεσματική για πολλές συνθέσεις, η καινοτόμος και δημιουργική κίνηση ενισχύει ένα χορωδιακό πρόγραμμα. Το ενδιαφέρον για κίνηση, συγκεκριμένα η χορογραφία, κατά τη διάρκεια μιας παράστασης, γίνεται ένα σημαντικό μέρος των προγραμμάτων χορωδιακών σπουδών από το 1950 και ύστερα. Η χορογραφία έχει ως σκοπό να υποδηλώσει μια αρκετά απλή κίνηση που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από μια χορωδία για να αυξήσει οπτικά το αντίκτυπο του έργου της. Με άλλα λόγια, η χορογραφία είναι κίνηση, χειρονομία ή παντομίμα που ενισχύει οπτικά το κείμενο ή τη διάθεση ενός έργου κατά τη διάρκεια μιας χορωδιακής παράστασης (Green,

1984) .

Το 1973, η έννοια της χορογραφίας αποκτά καινούρια ταυτότητα, ενώνοντας τις δυνάμεις της πολύπλευρης σωματικής κίνησης και του χορωδιακού τραγουδιού. Κάθε μέρος διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην επίτευξη ενός εξαιρετικού τελικού προϊόντος. Η μουσική πρέπει να απομνημονεύεται και να μαθαίνεται με άριστη ακρίβεια, σαν να έπρεπε να γίνει η δουλειά χωρίς κίνηση του σώματος. Αυτό θα διασφαλίσει ότι επιτυγχάνεται ο ήχος, η ισορροπία και τα άλλα απαραίτητα βασικά στοιχεία του καλού χορωδιακού τραγουδιού. Επιπλέον, η κίνηση πρέπει να είναι τέλεια συγχρονισμένη έτσι ώστε ο παρατηρητής που παρακολουθεί την κίνηση, να λαμβάνει δηλαδή μια μη λεκτική επικοινωνία του κειμένου. Η χορογραφία συνδυάζει χορωδιακό τραγούδι και κίνηση του σώματος, δημιουργώντας μια νέα εμπειρία τόσο για τους καλλιτέχνες όσο και για τους ακροατές. Η χορογραφία μπορεί να αποτελέσει έναν ακόμα σημαντικό παράγοντα ερμηνείας και απόδοσης του κειμένου ενός μουσικού έργου. Διαμέσω των εκφράσεων αλλά και της κίνησης του σώματος είναι δυνατόν να τονιστούν κυρίαρχες έννοιες ή λέξεις του έργου (Danny, 1984) .

Στις συναυλίες, ένας σκηνοθέτης - χορογράφος που αναλαμβάνει να σκηνοθετήσει την κίνηση της χορωδίας συνήθως επιλέγει μια ποικιλία μουσικών στυλ από διαφορετικές ιστορικές περιόδους της δυτικής μουσικής. Αν και οι ήχοι που ακούγονται έχουν διαφορετικό στυλ, η οπτική εμφάνιση της ομάδας συνήθως δεν αλλάζει. Εκτός από ορισμένες

περιπτώσεις, όπως ένα συγκεκριμένο φεστιβάλ ή ένα έργο, μια συναυλία προγραμματισμένη χρησιμοποιώντας μόνο ένα ύφος μουσικής ή μία οπτική εμφάνιση μπορεί να είναι μονότονη. Το ίδιο ισχύει και αν υπήρχε χορογραφία για κάθε επιλογή ενός προγράμματος. Επομένως, η προσεκτική χρήση της κίνησης στις χορωδιακές επιδόσεις είναι όχι μόνο δικαιολογημένη αλλά και επιθυμητή. Οι περισσότεροι χορωδιακοί σκηνοθέτες σήμερα συνειδητοποιούν τη σημασία της οπτικής πτυχής της χορωδιακής παράστασης και, πιο σημαντικό, τη σημασία της εκφραστικής κίνησης βελτιστοποιώντας το χορωδιακό πρόγραμμα. Οι κινήσεις προκαλούν διαφορετικά αισθήματα και σημασίες. Ακόμα εξυπηρετεί ως ένα χρήσιμο εργαλείο μουσικής εκμάθησης καθώς βοηθά ιδιαίτερος και στη ρυθμική αγωγή βοηθώντας τα μέλη της χορωδίας στην κατανόηση του ρυθμού αλλά και γενικότερα στην μουσική ερμηνεία και απόδοση του έργου. Βοηθά ακόμα στην εξέλιξη και στην αίσθηση της ρυθμικής ακρίβειας καθώς κάθε μέλος της χορωδίας εκτελεί την κίνηση με συνολική ομοιομορφία επηρεάζοντας έτσι και τη φωνή του. Η κίνηση συμπαρασύρει τη φωνή δημιουργώντας καλύτερες συνθήκες για την εκμάθηση του ρυθμού σε ένα τραγούδι από τα μέλη μιας χορωδίας, ακόμα αποκαλύπτει στα μέλη της χορωδίας ένα βαθύτερο επίπεδο ερμηνείας καθώς η κίνηση βοηθά στην απόδοση του μουσικού φραζαρίσματος καθότι η σωματική δράση απεικονίζει πολλές φορές τη μουσική φράση του έργου. Τέλος ακόμα και για το κοινό η χορογραφία μοιάζει ελκυστική. Οι διευθυντές χορωδιών είναι

ιδιαιτέρως προσεκτικοί με τη χρήση χορογραφιών και σωματικής κίνησης στα χορωδιακά έργα, όμως είναι κοινά αποδεκτό πως τα χορωδιακά έργα με κινητική απόδοση από το φωνητικό σύνολο μπορεί να έχουν και χαρακτήρα ψυχαγωγικό τόσο για το κοινό που παρακολουθεί αυτό τον συνδυασμό αλλά και από τους ίδιους τους συντελεστές.

Αναντίρρητα κάποιοι από τους πιο σημαντικούς λόγους για την εκτέλεση χορωδιακής μουσικής είναι για εκπαιδευτικούς κυρίως λόγους σαν μια φόρμα αυτοέκφρασης και η κίνηση βοηθά στη διατήρηση αυτής της τέχνης τόσο για κλασσικά χορωδιακά αλλά και για σύγχρονη χορωδιακή μουσική. Παρότι υπάρχουν αρκετές δημοσιεύσεις που ειδικεύονται στην χορωδιακή κίνηση, οι διευθυντές χορωδίας έχουν την δυνατότητα να ενσωματώσουν την κίνηση σε προκαθαρισμένο κείμενο. Σαφέστα η πλειοψηφία των συνθέσεων για φωνή ενδύκνεται για ενσωμάτωση κίνησης όμως κάποια μουσικά είδη έχουν ένα σαφέστατο προβάδισμα. Αυτό κυρίως μπορεί να εξαρτηθεί από το κείμενο του τραγουδιού και τις δυνατότητες που προσφέρει για την ενσωμάτωση κίνησης μέσα στη χορωδία. Ακόμα έγκειται στα προσωπικά ερεθίσματα και τα εντικτώδη συναισθήματα που δημιουργεί το ίδιο το κείμενο καθώς και η εξελεκτική του πορεία, στο μαέστρο. Ακόμα ο χορογράφος έχει τη δυνατότητα να παρουσιάζει μια εντελώς ελεύθερη και ανοιχτή κινησιολογία του σώματος υποκινώντας μια βεβαιότητα ενώ είναι σε θέση να εμβαθύνει ως προς το σώμα περιορίζοντας ή δίνοντας έμφαση σε μια προσωπική σκέψη. Επιπροσθέτως η τεχνική της

επανάληψης μπορεί να φανεί χρήσιμη στον χορογράφο δίνοντας με αυτόν τον τρόπο έμφαση σε οποιοδήποτε στοιχείο κρίνει σκόπιμο ο ίδιος να δοθεί. Επίσης μπορεί να απομονώσει ένα μέρος του σώματος όπως το κεφάλι, τα χέρια, τα δάχτυλα και άλλα μέρη ενώ ακόμα μπορεί να χρησιμοποιήσει συνολικά όλο το σώμα. Χρησιμοποιώντας κατευθυντήριες γραμμές ώστε να αναλύσει τις κατάλληλες χειρονομίες είναι σε θέση να επιτύχει την κατάλληλη εκφραστικότητα μέσω της κίνησης.

Οι περισσότεροι χορογράφοι συμφωνούν πως όταν τοποθετούν κίνηση σε χορωδιακά έργα κάποιοι περιορισμοί και προβληματισμοί ωφείλουν να λαμβάνονται υπόψη. Η αρχική θεώρηση επιφέρει την άποψη πως το κείμενο πρέπει να γίνονται αντιληπτά από το κοινό ενώ η χορογραφία πρέπει να ενισχύει αυτούς τους παράγοντες και όχι να τους καλύπτει. Ο χρόνος για την εκμάθηση της χορογραφίας πρέπει να είναι επαρκής και να διδάσκεται στα μέλη της χορωδίας βήμα βήμα, ή φράση φράση. Οι χορωδοί πρέπει να αντιληφθούν τη συνολική σκέψη πίσω από τη χορογραφία ώστε να βρεθούν σε θέση να αποδώσουν τόσο φωνητικά αλλά και κινισιολογικά, κυρίως όμως εκφραστικά.

Ο μαέστρος ωφείλει να αποφασίσει πολύ νωρίτερα αν η τοποθέτηση των μελών της χορωδίας θα γίνει σύμφωνα με την ομάδα στην οποία ανήκουν ή αν θα είναι απόφαση του χορογράφου η τοποθέτηση τους πάνω στη σκηνή για την καλύτερη εικόνα του συνόλου. Η υπερβολική κίνηση πάνω στη σκηνή μπορεί να δημιουργήσει θόρυβο συγκρούοντας έτσι την

κινησιολογία με τη μουσική. Ακόμα και οι στολές πολλές φορές μπορεί να σταθούν εμπόδιο στους χορωδούς. Ο μαέστρος ακόμα οφείλει να γνωρίζει την εικόνα της χορωδίας προς το κοινό παρόλου που σε μια τυπική χορωδιακή διάταξη οι θεατές βλέπουν μόνο την πρώτη σειρά της χορωδίας, κινήσεις, εκφράσεις και χειρονομίες των μελών γίνονται εύκολα ευδιάκριτα προς το κοινό. Η χρησιμοποίηση ειδικών αντικειμένων βοηθούν ιδιαίτερος στο συνολικό οπτικό αποτέλεσμα αν και μόνο αν αυτά χρησιμοποιηθούν με μέτρο και διακριτικότητα. Το συνολικό αποτέλεσμα πρέπει οπτικά να είναι ελκυστικό, κινησιολογικά αποτελεσματικό και μουσικά σταθερό. Οι διυθυντές χορωδίας παρατηρείται πως απομακρύνονται από την παραδοσιακή χορωδιακή τοποθέτηση. Το σύγχρονο χορωδιακό ρεπερτόριο πλέον περιλαμβάνει ποικίλλες μουσικές φόρμες ενώ η ελκυστικότητα προς το κοινό λαμβάνεται ιδιαίτερος υπόψη.

Η χρήση της κίνησης στη χορωδιακή πρόβα έτυχε της ενθουσιώδους υποστήριξης από τους μαέστρους, παράγοντας που οδήγησε στη συγγραφή πολυάριθμων μελετών, παρουσιάσεις και άρθρα που υποδεικνύουν την αποτελεσματικότητα της κίνησης ως τεχνική διδασκαλίας και ενθαρρύνουν τους μαέστρους να συμπεριλάβουν την κίνηση στις πρόβες (Garnett, 2005). Αυτές οι απόψεις υποστηρίζουν ότι η ανθρώπινη νοηματοποίηση συνδέεται πάντα με τις φυσικές, υλικές συνθήκες στις οποίες βρισκόμαστε και ότι είναι μόνο εν μέρει υπό τον συνειδητό μας έλεγχο (Núñez, 1999). Η ενεργοποίηση του σώματος φαίνεται επίσης να είναι στενά συνδεδεμένη με

τις σύγχρονες προσεγγίσεις της εκπαιδευτικής έρευνας που αναφέρονται ως θεωρίες κοινωνικών υλικών *sociomaterial theories* (Fenwick, 2011).

"Κίνηση" αναφέρεται η χρήση οποιουδήποτε μέρους του σώματος επιπλέον των μυών που χρησιμοποιούνται συνήθως κατά το τραγούδι και η χρήση μιας τέτοιας κίνησης ως τεχνικής διδασκαλίας για τη μεταφορά αφηρημένων εννοιών της μουσικής και της φωνητικής παιδαγωγικής σε μια σωματική και απτή πρόβα δραστηριότητα. Για τους τραγουδιστές. Δεν αναφέρεται στη χορογραφία ή σε οποιαδήποτε κίνηση που θα παρουσιαζόταν σε μια παράσταση ή συναυλία. Η χρήση της κίνησης στην πρόβα περιορίζεται μόνο από τη φαντασία, την εμπειρία και την κατανόηση του παιδαγωγικού σκεπτικού πίσω από την αποτελεσματικότητα της κίνησης. Ωστόσο; Η επιτυχία του διευθυντή χορωδίας με τις κινησιολογικές ασκήσεις εξαρτάται επίσης σε μεγάλο βαθμό από τις στάσεις και τις αντιλήψεις των τραγουδιστών σχετικά με την κίνηση στη χορωδιακή πρόβα και την ενεργό συμμετοχή τους στην κίνηση ενώ τραγουδούν. Η έρευνα για τη μετακίνηση στη χορωδιακή πρόβα επικεντρώθηκε κυρίως στη θεωρία, τη λογική και την αποτελεσματικότητά της, Οι συμπεριφορές των τραγουδιστών στην πρόβα αποτελούν βασικό συστατικό για την ψυχολογία της ομάδας και την καλλιτεχνική επιτυχία.

Οι μαέστροι από την πλευρά τους ωφείλουν να αξιολογούν τις συμπεριφορές και την αντιληπτική ικανότητα των χορωδών κατά τη διάρκεια της χρήσης κίνησης στην πρόβα. Αξιολογώντας αυτές τις

συμπεριφορές που προκαλούν αρνητικά συναισθήματα κατά το διάστημα των προβών και εμβαθύνοντας στην θετική πλευρά που δημιουργείται χάρη στην κίνηση οι μαθητές χαίρονται και ωφελούνται περισσότερο.

Αντιλαμβάνοντας πως οι τραγουδιστές προσλαμβάνουν τη χρήση της κίνησης και αξιολογώντας τη συμπεριφορά τους σύμφωνα με αυτή τη δραστηριότητα μπορούμε να αντλήσουμε χρήσιμες πληροφορίες καθώς και να συντάξουμε ειδικά διαμορφωμένες ασκήσεις σύμφωνα με τις επιλογές και τις προτιμήσεις των ίδιων των χορωδών παρέχοντας μουσικά παραγωγικές και ευχάριστες εμπειρίες κατά τη διάρκεια των προβών.

Κατά την εξέταση της κίνησης στις πρόβες από την σκοπιά των τραγουδιστών ωφείλουμε να αναρωτηθούμε αν αντιλαμβάνονται το μουσικό στόχο για τον οποίο χρησιμοποιείται η κίνηση, αν αντιλαμβάνονται μια κάποια προσωπική εξέλιξη στην τραγουδιστική τους ικανότητα ή ακόμα και αν παρατηρούν μια συνολική ομαδική πρόοδο χάρη στην σωματική κίνηση.

Σύμφωνα με τους η σωστή χρήση της κίνησης κατά τη διάρκεια των προβών της χορωδίας από τους μαέστρους αποτελούσε στρατηγική χάρη στην οποία επιτυγχάνονταν γρηγορότερα αποτελέσματα σε ότι αφορά την εκμάθηση των τραγουδιών από τους χορωδούς. Οι δραστηριότητες που σχετίζονται με την χρήση της κίνησης του σώματος αποτελούν σπουδαίο τέχνασμα στα χέρια των μαέστρων που μπορούν να επιτύχουν αμεσότερα αποτελέσματα μέσω αυτής της τεχνικής (Liao, 2015).

Από την άλλη πλευρά όμως όταν οι τραγουδιστές δεν αισθάνονται σίγουροι για τη χρησιμότητα αυτής της τεχνικής ή ακόμα και αν συμμετέχουν με αδιαφορία η χρήση της κίνησης επηρεάζει ελάχιστα τον ήχο της χορωδίας. Η πληοψηφία των τραγουδιστών αρχικά παρουσιάζονται διστακτικοί ως προς τη συμμετοχή στην κίνηση του σώματός τους κατά τη διάρκεια των προβών και αυτό διότι δε μπορούσαν να αντιληφθούν τη χρησιμότητα αυτής της τεχνικής καθώς και την αποτελεσματικότητά της. Εναπόκειται στο μαέστρο να πείσει το σύνολο της για την αξία της κίνησης στη διάρκεια των προβών ανοίγοντας έτσι νέους χώρους σε ότι αφορά τη μουσική δημιουργικότητα όπου με άλλους τρόπους δε θα ήταν δυνατόν να επιτευχθούν τόσο στη χορωδία όσο και στον ίδιο το μαέστρο. Τα δεδομένα που συλέχτηκαν στην παρούσα έρευνα αναδुकνύουν ενθαρρυντικά ποσοστά αντίληψης της αποδοτικότητας της κίνησης στη χορωδία και πιο συγκεκριμένα αναφέρεται πως το 96% των συμμετεχόντων στην έρευνα ανέφερε πως βοηθήθηκε από τη συγκεκριμένη τακτική και πως η σωματική δραστηριότητα ειδικότερα στο ζέσταμα τους βοήθησε ιδιαίτερα. Ακόμα ανέφεραν πως χρησιμοποιώντας όλο το σώμα τους καταπόνησε λιγότερα σε σύγκριση με την παραδοσιακή χρήση μόνο τους στόματος και του συστήματος φώνησης μεμονομένα. Οι χορωδοί επιθυμούν να γνωρίζουν για ποιό λόγο τους ζητάται να παίρνουν μέρος σε οποιαδήποτε δραστηριότητα και αντιλαμβάνονται ουσιαστικότερα τα πλεονεκτήματα της κίνησης αν ο μαέστρος τους εξηγήσει το συλλογισμό που κρύβεται πίσω από αυτή την

τεχνική. Στη συγκεκριμένη έρευνα τονίζεται από το 97% των συμμετεχόντων αυτής πως το επιθυμητό αποτέλεσμα επιτυγχάνεται αν ο μαέστρος αναλύσει στο σύνολο τα πλεονεκτήματα της χρήσης της κίνησης και πως η κίνηση τους ωφελεί στο συνολικό φωνητικό αποτέλεσμα (Briggs, 2018) .

3.2 Προσωπική μουσική εξέλιξη ως αποτέλεσμα της κίνησης κατά τη διάρκεια των προβών.

Οι τραγουδιστές αντιλαμβάνονται τις κινησιολογικές κινήσεις ωφέλιμες για τους ίδιους και αυτό διότι τους κρατά σε εγρήγορση και νοιώθουν πως είναι άμεσα έτοιμοι για τραγούδι αναπτύσσοντας την τεχνική τους, βοηθώντας τους σε ζητήματα αναπνοής ακόμα και στην τονική ακρίβεια αλλά και στη ρυθμική αρτιότητα. Ακόμα η κίνηση έχει εξαιρετικά αποτελέσματα σε ότι αφορά το οπτικό, ακουστικό και αισθητικό συνολικό αποτέλεσμα. Για ακόμη μια φορά ωφείλουμε να τονίσουμε τη σημαντικότητα της αντίληψης από το σύνολο για την ευεργετική ικανότητα της κίνησης και της κινησιολογικής δραστηριότητας που θα επιφέρει σημαντικά συνολικά και ατομικά πλεονεκτήματα. Αφού δούμε τη σχέση μεταξύ δομής και συμπεριφοράς, μπορούμε να αρχίσουμε να κατανοούμε πώς λειτουργούν τα συστήματα, τι τους κάνει να παράγουν ανεπαρκή αποτελέσματα και πώς να τα μετατρέψουν σε καλύτερα μοντέλα

συμπεριφοράς.

Καθώς ο κόσμος μας συνεχίζει να αλλάζει ταχύτατα και να γίνει πιο περίπλοκος, τα συστήματα σκέψης θα μας βοηθήσουν να διαχειριστούμε, να προσαρμόζουμε και να δούμε το ευρύ φάσμα των επιλογών που έχουμε μπροστά μας. Είναι ένας τρόπος σκέψης που μας δίνει την ελευθερία να εντοπίζουμε τα βασικά αίτια των προβλημάτων και να βλέπουμε νέες ευκαιρίες (Chagnon, 2001).

3.3 Οι αντιληπτές επιδράσεις της σωματικής πρακτικής στην απόδοση του τραγουδιού

Σημαντικές αλλαγές στην απόδοση στο τραγούδι ως αποτέλεσμα της μειωμένης έντασης και της αυξημένης ευθυγράμμισης, αναπνοής, αντήχησης, άρθρωσης, εύρους και ακρίβεια στον σωστό τόνο. Χαρακτηριστικά κάποια από τις συμμετέχοντες στην έρευνα αναφέρει πως ένιωσε πιο ελεύθερη και χαλαρή στους ώμους της και στο στέρνο της, κάνοντας πιο εύκολο για αυτήν τη διαδικασία του τραγουδιού παρουσιάζοντας σημαντικές διευκολύνσεις κυρίως στην υψηλή της περιοχή. Η εκμάθηση μελωδιών έπειτα από περιστροφικές σωματικές κινήσεις οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως αισθάνθηκαν πιο χαλαροί για να τραγουδήσουν από ότι ήταν αρχικά στο ξεκίνημα της πρόβας ενώ ανέφεραν και μεγαλύτερη ευκολία στην αναπνοή καθώς και μεγαλύτερη διάρκεια

στην ανάσα τους κάτι που επιτεύχθηκε μέσω της προσθήκης άσκησης στην διαδικασία εκμάθησης των μελωδιών τους όπως επίσης και στο ζέσταμά τους. Οι συμμετέχοντες εξέλιξαν μια αναδυόμενη κατανόηση των εαυτών τους ως ενσωματωποιημένες υπάρξεις και εξέλιξαν μια μεγαλύτερη δυνατότητα να εκφράζουν τους εαυτούς τους κατά τη διάρκεια του τραγουδιού καθώς επίσης κατανόησαν την ανάγκη για σωματοποίηση του τραγουδιού. Περιέγραψαν ακόμα μια επίγνωση των σώματών τους και των αισθημάτων τους τα οποία συνδέονται με τα σώματά τους κατά τη διάρκεια του τραγουδιού. Ακόμα ανέφεραν πως δεν γνώριζαν ή δεν είχαν συνηδητοποιήσει την σημαντικότητα της κίνησης στο τραγούδι. Χαρακτηριστικά παραδείγματα από το συγκεκριμένο πείραμα παρουσιάζουν πως η γενικότερη συνειδητοποίηση της επίδρασης της κίνησης στο τραγούδι ξαφνιάζει πολλούς συμμετέχοντες, ενώ η γενικότερη εξερεύνηση του σώματός τους, τους βοηθά στην καλύτερη κατανόηση εν γένει του ίδιου τους του εαυτού(Creswell, 2007) .

3.4 Νέες προοπτικές στη χορωδιακή μουσική διδασκαλία

Η σωματική προσέγγιση ως μια οργανική και φυσική προσέγγιση διδασκαλίας τραγουδιού. Αναγνώρισε συγκεκριμένες στρατηγικές οι οποίες είναι χρήσιμες στη διδασκαλία. Άρθρωσε μια προοπτική μέσω της σωματοποίησης στη χορωδιακή εκμάθηση η οποία βοηθούσε κάθε άτομο να

πετύχει το στόχο του για δημιουργία μουσικής.

Ακόμα προσδιορίστηκε μια από τις θεμελιώδεις διαφορές με μια σωματική προσέγγιση, σκοπός της οποίας είναι να αναπτύξει την ευαισθητοποίηση των μεμονωμένων τραγουδιστών και όχι να καθορίσει συγκεκριμένες λύσεις στα προβλήματα. Η διάκριση βοήθησε να διευκρινιστεί τι σημαίνει να διδάσκεις από σωματική προοπτική .

Η σωματική εξερεύνηση που βασίζεται στην Feldenkrais Method, αφορούσε το περιεχόμενο των προβών και σύμφωνα με αυτό δόθηκε η δυνατότητα στους συμμετέχοντες η ευκαιρία να προχωρήσουν πέρα από την παραδοσιακή θεώρηση του σώματος ως ένα μηχανικό ή τεχνικό δομικό στειχείο της ερμηνείας προς την ολιστική θεώρηση και κατανόηση της ενσωματοποίησης. Με την απελευθέρωση συνηθισμένων συμβατικών μυών και μαλακών ιστών του στήθους, των πλευρών, της κοιλιάς και του πυελικού εδάφους, οι συμμετέχοντες ήταν σε θέση να αναπνεύσουν ευκολότερα και καλύτερα. Η σωματική διερεύνηση βασισμένη στην Feldenkrais Method παρέχει μια εναλλακτική σημασία των φωνητικών οδηγιών στην χορωδιακή τοποθέτηση και συνδυάζεται επιτυχώς και σε ένα μέρος του ζεστάματος και στην πρόβα (Hillier, 2015).

Επιπλέον, η κατανόηση της ενσωμάτωσης προσέφερε στην κα Riggins και στους μαθητές της μια νέα οπτική γωνία για να εξετάσει τι σημαίνει να διδάξει και να μάθει σε χορωδιακό περιβάλλον. Οι συγκεκριμένες παρεμβάσεις αυτής της μελέτης βοήθησαν τους

τραγουδιστές να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους και να αναπτύξουν την κατανόησή τους για το πώς να τραγουδήσουν.

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως άρχισαν να αισθάνονται ένα εσωτερικό όργανο ενώ περιέγραψαν πως αισθάνονται το σώμα τους ως όργανο περιγράφοντας πως το σώμα τους ήταν το επίκεντρο του τραγουδιού. Εξέλιξαν συναίσθηση των εαυτών τους διαμέσω των αισθήσεων του σώματός τους. Ιδιαίτερη μνεία μετά την εμπειρία τους με τον συγκεκριμένο τρόπο εκμάθησης τραγουδιού στη χορωδία έγινε για την ισοροπία και την άνεση στην αναπνοή των συμμετεχόντων. Η επίγνωση των συμμετεχόντων για ότι αφορά το σώμα τους, στάθηκε ως έναυσμα για καλύτερη και αμεσότερη κατανόηση των συνηθειών τους στο τραγούδι. Αρχικά τους βοήθησε να αναγνωρίσουν συνήθειες που είχαν κατά τη διάρκεια του τραγουδιού και αργότερα αυτό τους οδήγησε να αποκόψουν αντιπαραγωγικές συνήθειες που παρουσίαζαν κατά τη διάρκεια του τραγουδιού. Το παρόν δηλώνει πως το σώμα βοηθά στην κατανόηση των συνηθειών και αυτό αλληλεπιδρά με το τραγούδι. Οι συμμετέχοντες ακόμα ανέφεραν ανάπτυξη από το χαμηλότερο στο υψηλότερο σημείο αισθητικής συνηθειοποίησης στο πλαίσιο του ερευνητή Shusterman. Αυξήθηκε η επίγνωση στο σώμα τους καθώς τραγουδούσαν υποδεικνύοντας μετατοπίηση αρχικών συνηθειών σε σωματοαισθητική αντίληψη. Οι συμμετέχοντες ακόμα ανέφεραν μετατόπιση σωματοαισθητικής αντίληψης σε σωματοαισθητική ανάκλαση τις στιγμές κατά τις οποίες συγκεντρώνονταν

στο σώμα τους. Η αναγνώριση των λανθασμένων συνηθειών επιδύκνυει ανάκλαση στη σωματική αντίληψη που προέρχονται από τους συμμετέχοντες στο πείραμα, εξέλιξε την ικανότητα των συμμετεχόντων στο τραγούδι. Βασιζόμενοι στη φιλοσοφία των ιδεών της σωματοποίησης η Feldenkrais Method παρέχει καλλιέργεια στην αντίληψη και εκμάθηση των νέων επιλογών που βασίζονται στην κίνηση. Η μειωμένη μυϊκή ένταση, ο καλύτερος συντονισμός των μυών του καμπήρος και των εκτεινόντων μυών και η αναδιοργάνωση του κεφαλιού, του στήθους, της πλάτης, της λεκάνης και των ποδιών συνέβαλαν στην καλύτερη ευθυγράμμιση του κορμιού, κάτι που παρουσιάζεται ως θεμελιώδη οδηγία του τραγουδιού. Με την εξέλιξη της ευθυγράμμισης του κορμιού όλες οι μορφές του φωνητικού μηχανισμού κινούνται πιο ελεύθερα ενώ παρατηρείται μικρότερη μυϊκή προσπάθεια για το τραγούδι (Pararo, 2015).

Τα χαρακτηριστικά ενός «μοντέλου» φωνητικού παιδαγωγού περιλαμβάνουν (α) την ικανότητα διάγνωσης φωνητικών προβλημάτων και την παροχή αποτελεσματικών λύσεων, (β) την ικανότητα εκτίμησης των αναγκών των σπουδαστών και την σαφή διαβίβαση πληροφοριών Φοιτητής, (γ) τη σοφία να αντιμετωπίζει κάθε μαθητή ως άτομο. Έρευνες έχουν προσπαθήσει να εξηγήσουν τα χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής διδασκαλίας και διεξαγωγής. Συγκεκριμένα, οι τομείς της μουσικής ικανότητας, των χαρακτηριστικών προσωπικότητας, της διδασκαλίας και της διεξαγωγής δεξιοτήτων, εμφανίζονται ευρέως στη λογοτεχνία

αποτελεσματικότητας.

Το ζήτημα της ακατάλληλης φωνητικής έντασης, που επισημαίνεται με πολλούς τρόπους, εμφανίζεται σχεδόν σε όλη τη φωνητική και χορωδιακή παιδαγωγική λογοτεχνία. Έτσι, μπορεί να χρειαστεί η διερεύνηση της ικανότητας των χορωδιακών αγωγών να χρησιμοποιήσουν αποτελεσματικά χειρονομίες για τη διατήρηση μιας αίσθησης ευημερίας και υγείας μεταξύ των τραγουδιστών (Fuelberth, 2004) .

Η μη λεκτική επικοινωνία περιλαμβάνει "χειρονομίες, κινήσεις σώματος, χρήση διαπροσωπικού χώρου, έκφραση προσώπου, αφή, στάση, παράφραση, ματιά, επαφή με τα μάτια, εκτός από τη φυσική εμφάνιση και τις προσωπικές συνήθειες". Πολλές τέτοιες εκφάνσεις της μη λεκτικής επικοινωνίας φαίνεται να σχετίζονται με τη φύση της χειρονομίας. Στην ιδανική περίπτωση, το 100% της επικοινωνίας ενός αγωγού είναι μη λεκτική στην απόδοση. Σε μια ανάλυση της εκφραστικής κίνησης και της χειρονομίας, (Benge, 1996) κατέληξε στο συμπέρασμα: (α) η διεξαγωγή είναι ένας τύπος μη λεκτικής επικοινωνίας. Β) υπάρχει καθολικότητα στη γλώσσα διεξαγωγής. (Γ) συγκεκριμένες χειρονομίες και κινήσεις ερμηνεύονται γενικά με τον ίδιο τρόπο. Και (δ) οι χειρονομίες των εκφραστικών αγωγών μεταδίδουν μια τεράστια ποικιλία εκφραστικών και στιλιστικών πληροφοριών . Η χειρονομία είναι ένα μη λεκτικό στοιχείο επικοινωνίας που χρησιμοποιείται από τον χορωδιακό αγωγό σε ρυθμίσεις πρόβας και επιδόσεων (Love, 1993) .

Ακόμα, έχει εξεταστεί (Skadsem, 1997) αντιδρώντας σε συγκεκριμένες χειρονομίες, η επίδραση τεσσάρων εκπαιδευτικών συνθηκών στις δυναμικές απαντήσεις στους τραγουδιστές. Οι τέσσερις προϋποθέσεις ήταν: (α) ομιλία του μαέστρου, (β) δυναμική σήμανση, (γ) χειρονομία μαέστρου, και (δ) δυναμική χορωδίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι λεκτικές οδηγίες που δόθηκαν από τον αγωγό επικαλέστηκαν τις πιο σημαντικές αλλαγές στις δυναμικές απαντήσεις των τραγουδιστών.

Εξετάστηκε ακόμα η επίδραση διαφόρων χειρονομικών κινήσεων στην ακρίβεια και την εκφραστικότητα των χορωδιακών τραγουδιστών στα σημεία στίξης, επίσης επιδίωξε να διαπιστώσει την αποτελεσματικότητα των διαχειριζόμενων προπαρασκευαστικών κινήσεων (Fuller, 2000). Οι χειρονομίες που χρησιμοποιήθηκαν για την ανάλυση περιελάμβαναν: (α) χειρονομίες που προτείνονται από τα χορωδιακά κείμενα, (β) χειρονομίες που χρησιμοποιούνται από τους μαέστρους χορωδίας για να επιτύχουν επιλεγμένες τεχνικές ιδιότητες όπως η ισορροπία, η ποιότητα του τόνου και η εικονογράφηση, (γ) χειρονομίες που χρησιμοποιούνται από χορωδιακούς αγωγούς, Staccato και marcato, και (δ) χειρονομίες που χρησιμοποιούνται από χορωδιακούς αγωγούς για την επίτευξη εκφραστικών στοιχείων όπως crescendo, diminuendo. Η διεξαγωγή κειμένων υποδεικνύει διάφορους σκοπούς του αριστερού χεριού στη διεξαγωγή χειρονομίας (Patterson 1984). Γενικά, οι συγγραφείς αυτών των κειμένων συμφωνούν για το ρόλο του αριστερού χεριού. Συγκεκριμένα, το αριστερό χέρι χρησιμοποιείται

κυρίως για να δημιουργήσει μια εκφραστική απόκριση από τους τραγουδιστές. Οι χειρονομίες στο αριστερό χέρι δίνουν έμφαση στις οδηγίες που δίνονται από το δεξί χέρι. Επιπλέον, το αριστερό χέρι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τα συνθήματα και τις απελευθερώσεις, δυναμική, crescendos και diminuendos, accents. Η ένταση σε μια μουσική ομάδα επηρεάζει συχνά μια άλλη ομάδα μουσικών (McKinney, 1994).

Υποστήριξε ότι η διατήρηση της φυσικής κατάστασης, ο υγιεινός τρόπος ζωής και η σωστή τεχνική στο τραγούδι συμβάλλουν στη μακροχρόνια χρήση της φωνής. Η βελτιωμένη τεχνική θα μπορούσε να αναστείλει τις λειτουργικές διαταραχές της φωνής (Sundberg 1987).

Μια έρευνα εξετάζει τα φωνητικά προβλήματα μεταξύ των φωνητικών επιδόσεων και των φωνητικών παιδαγωγικών σπουδαστών από το ίδιο πανεπιστήμιο (N = 40) αποκάλυψε ότι το 56% των συμμετεχόντων στην έρευνα παρουσίασε συμπτώματα φωνητικών διαταραχών. Αυτά τα συμπτώματα περιελάμβαναν προβλήματα με την άρθρωση, την ποιότητα της φωνής και τα προβλήματα συντονισμού που σχετίζονται με τη φωνητική κακοποίηση, την εσφαλμένη χρήση φωνής και τις παθολογικές καταστάσεις. Σχεδόν όλοι οι ερωτηθέντες παραπονέθηκαν για φωνητική κόπωση και πονόλαιμο μετά από χορωδιακές πρόβες έρευνα (Galloway & Berry, 1981)

Ο μαέστρος και καθηγητής επικοινωνεί εκ προθέσεως ή ακούσια, με διάφορους λεκτικούς και μη λεκτικούς τρόπους. Η ουσία της χορωδιακής

συμπεριφοράς είναι μη λεκτική και περιλαμβάνει έκφραση του προσώπου, επαφή με τα μάτια, θέση σώματος και στάση του σώματος και χειρονομία (Julian, 1980 & Love, 1993). Στην απόδοση, το 100% της επικοινωνίας ενός αγωγού είναι μη λεκτική. Διαπιστώθηκε ακόμα ότι οι ενισχυμένες μη λεκτικές ικανότητες, συγκεκριμένα, περισσότερες κινήσεις σώματος, η έγκριση των εκφράσεων του προσώπου, η μεγαλύτερη χρήση χειρονομίες στο αριστερό χέρι και ο καλύτερος συντονισμός των χειρονομίες του αριστερού και του δεξιού χεριού μπορεί να έχουν θετικό αντίκτυπο στις εκφραστικές μουσικές παραστάσεις (Grechesky, 1986). Κατά την ανάλυση της κίνησης και της χειρονομίας, διαπιστώθηκε ότι η γλώσσα διεξαγωγής είναι καθολική και οι διαχειριστικές πράξεις γενικά ερμηνεύονται με τον ίδιο τρόπο. Η διεξαγωγή, ως τύπος μη λεκτικής επικοινωνίας, μπορεί να οδηγήσει σε διάφορες απαντήσεις από τους τραγουδιστές (Benge, 1996).

Ακόμα η συμπεριφορά του εκπαιδευτικού καθορίζει το εκπαιδευτικό αποτέλεσμα. Αυτές οι «συμπεριφορές» μπορεί να είναι μόνο ένα μικρό νεύμα ή να αναπνεύσουν ή να κάνουν μια εξαιρετικά λεπτή χειρονομία, αλλά πρέπει να είναι εμφανείς στους μαθητές (Madsen & Yarbrough, 1985).

Κεφαலைο Τέταρτο

4. Σωματοποίηση της φωνής στην εκπαίδευση

4.1 λειτουργικό χαρακτήρα στην εκπαίδευση

Ενώ αρχικά (Piran N. , 2016) θεωρούνταν το μυαλό και το σώμα ισωδύναμα, αλληλένδετα και αδιάσπαστα αργότερα μελετήθηκε από τον (Crossley, 1995) ο όρος *body-subject* κάτι που αργότερα διατυπώθηκε ως η *εμπειρία της ενσωμάτωσης του σώματος στον κόσμο* (Piran, 2012). Οι διαδεδομένες εμπειρίες σωματικής δυσαρέσκειας ως ένα βαθμό υπερβαίνουν τη φυλή ή την εθνικότητα (Webb, 2014). Σημαντικά ζητήματα σε σχέση με την ενσωμάτωση: (α) συντονισμός με εσωτερικές καταστάσεις, (σι) βιωματικό πλάτος. και (γ) σχέσεις με τις κοινωνικές δομές. Όσον αφορά την εναρμόνιση με τα εσωτερικά κράτη (Blood, 2005), αντικατοπτρίζεται η ιδέα ότι η ενσωμάτωση ως έννοια αναγνωρίζει τη σημασία των εμπειριών του σώματος που έζησαν, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων και φυσιολογικές καταστάσεις, διαδικασίες που υποστηρίζει ο συγγραφέας που λείπει από τη δομή εικόνας του σώματος. Ιδιαίτερη αίτηση προκαλεί η αυτοεκτίμηση σε ότι αφορά το σώμα και τα ζητήματα εξωτερικής εμφάνισης (Beverley & Mendelson, 2010). Οι

ερευνητές υιοθέτησαν πρόσφατα άλλες προσεγγίσεις για την αξιολόγηση της εικόνας του σώματος. Οι ερευνητές επικεντρώνονται όλο και περισσότερο σε κοινωνικοπολιτιστικά ζητήματα, όπως η επιρροή των μέσων ενημέρωσης και της κοινωνίας σχετικά με την αντίληψη του ατόμου για την εικόνα του σώματος (Cusumano, 1997).

Ο τομέας της σωματοποιημένης γνωστικότητας (embodied cognition) (Corness, 2008), άρχισε να αναπτύσσεται τον προηγούμενο αιώνα βασισμένος σε φαινομενολογικές προσεγγίσεις -κυρίως των Merleau-Ponty και Heidegger- και των γνωστικών επιστημών (cognitive sciences). «η γνωστικότητα είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο κατανεμημένο σε νου, σώμα, δράση και πολιτιστικό περιβάλλον» (Iyer, 2002). Κατά τον Merleau-Ponty (στο Corness, 2008), η κατάσταση αυτή δεν αφήνει περιθώρια για οριοθέτηση μεταξύ σώματος και κόσμου και δηλώνει πως «ο κόσμος ούτε περιβάλλει το σώμα, ούτε περιβάλλεται από αυτό» ή με άλλα λόγια

δεν είμαστε μέσα στον κόσμο (εμπειρισμός), ούτε ο κόσμος είναι μέσα σε εμάς (διανοουμενισμός). Είμαστε μέρος του κόσμου (Merleau-Ponty, 1962, σελ. 22). .

Η γνώση αυτή γίνεται κτήμα του ατόμου, αφού εγκαθίσταται στο ρεπερτόριο του συστήματος συγκεκριμένων λειτουργιών του εγκεφάλου και μπορεί στο μέλλον να ανακληθεί και να σωματοποιηθεί ασυνείδητα όταν θα ξανακούσει groove (άμεσα συνδεδεμένη σωματοποίηση) ή ακόμα και όταν θα ξαναβρεθεί στο ίδιο μέρος (έμμεσα συνδεδεμένη σωματοποίηση) (Pavlidou, 2013). Πέρα από τη σωματοποίηση μέσω διέγερσης και κίνησης, οι σωματικές Καταστάσεις και εκφράσεις του προσώπου σύμφωνα με τη θεωρία

σωματοποίησης επηρεάζουν τις συναισθηματικές, τις κοινωνικές και τις γνωστικές, επιδρούν εξίσου και στη μουσική εμπειρία. Όπως περιγράφηκε παραπάνω συγκεκριμένες σωματικές καταστάσεις και εκφράσεις επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την προδιάθεση προς αντικείμενα του περιβάλλοντος, ένα από τα οποία είναι και η μουσική. Ενδιαφέρον παρουσιάζει η οικειότητα των ακροατών με τη μουσική, τότε η ανάπτυξη μιας πιο εκλεπτυσμένης ή απαιτητικής έννοιας του ρυθμού στους σπουδαστές θα πρέπει να θεωρείται ζωτικής σημασίας για την πλήρη κατανόηση των εκφραστικών ιδιοτήτων της μουσικής. Αντί να επικεντρώνεται αποκλειστικά στην ανάγνωση των δομημένων παραμέτρων της μουσικής (π.χ. μελωδία, ρυθμός, μέτρο κ.λπ.), η μουσική διδασκαλία θα πρέπει να προάγει την ανάπτυξη δεξιοτήτων ακρόασης, ειδικά αναφορικά με τις ανακριβώς εκφρασμένες σε συμβατικές σημειώσεις, συναισθηματικές πτυχές της μουσικής, όπως συμβαίνει με το τέμπο (Lapidaki, 1992) .

Επίσης, η μουσική εμπειρία διευρύνει τις σωματικές αισθήσεις που δομούν τον τρόπο ακρόασής μας, παράλληλα, οι Alerby & Ferm (Alerby, 2005) (2005, σελ. 180) επισημαίνουν ότι η χρήση του σώματος και η ανάπτυξη σωματικών δεξιοτήτων κατά τη μουσική εμπειρία επιδρά στη σωματική σχηματογραφία του κάθε ατόμου διευρύνοντας την αίσθηση του σώματός του με τον ίδιο τρόπο που ένας τυφλός χρησιμοποιεί το μπαστούνι σαν προέκταση του σώματός του. Με αυτόν τον τρόπο, η εκμάθηση μουσικής αποτελεί μια σωματοποιημένη διαδικασία που συμβαίνει στην

ολότητα της ύπαρξης του μαθητή και όχι μεμονωμένα στον εγκέφαλό του ή σε μέρη του σώματός του. Όπως σημειώνουν οι Alerby & Ferm (2005, σελ.183) μεταξύ άλλων, η μάθηση πραγματοποιείται όταν οι εμπειρίες και οι γνώσεις σωματοποιούνται και η μουσική μπορεί να παρέχει γνώση και να 87 διαμορφώσει την ανθρώπινη σκέψη στον πληρέστερο βαθμό καθοδηγούμενη από τη σωματοποίηση, την ενεργοποίηση των αισθήσεων, της φαντασίας, της δημιουργικότητας, της δράσης, της έκφρασης και της συνείδησης (Bowman, 2004). Συνεπώς, η μουσική μάθηση ως αισθητική εμπειρία δεν μπορεί να πραγματοποιείται μέσα από ορθολογιστικά μοντέλα μεταφοράς γνώσεων που απευθύνονται στη λογική, εξαιτίας της σωματοποιημένης και συναισθηματικής της φύσης.

Παρόλο που η μουσική προκαλεί κίνηση, υπάρχει επίσης ορισμένα στοιχεία που δείχνουν ότι η κίνηση επηρεάζει την αντίληψη περί κτύπου. Διαπιστώθηκε ακόμα (Todd, 2007) ότι το 16% της μεταβολής του προτιμώμενου ρυθμού κτύπων μπορεί να προβλεφθεί από ανθρωπομετρικούς παράγοντες, όπως το βάρος καθώς και το μήκος και το πλάτος ορισμένων κινήσεων. Ακόμα η παθητική κίνηση του κεφαλιού και των ποδιών επηρεάζει την αντίληψη του ρυθμού, και ότι οι κινήσεις του κεφαλιού που αφορούν την μετρική αντίληψη, ενώ η κίνηση των ποδιών δεν έχει καμία επίδραση(Phillips-Silver, 2008). Μπορούμε λοιπόν να διερευνήσουμε σε ποιο βαθμό οι κοινότητες και οι διαφορές που συζητήθηκαν εδώ παρουσιάζονται σε δομή και λειτουργία του εγκεφάλου.

Η παρούσα ανάλυση προβλέπει, όπως θα περίμενε κανείς, ότι δεν υπάρχει ούτε μία μουσική περιοχή ούτε ένα ενιαίο αλλά ότι οι μουσικές και γλωσσικές λειτουργίες κατανέμονται σε διαφορετικές διαρθρωτικές και λειτουργικά στοιχεία. Προβλέπει περαιτέρω ότι αυτές οι μονάδες εγκεφάλου που επεξεργάζονται οι ρυθμοί, το περίγραμμα και οι χρονομετρικές σχέσεις είναι οι ίδιες στη μουσική και στη γλώσσα, ενώ αυτές που επεξεργάζονται καθαρά δομές βήματος και καθαρά γλωσσικές δομές καταλαμβάνουν διαφορετικά μέρη του εγκεφάλου. Οι νευροψυχολογικές ενδείξεις υποδεικνύουν επίσης μια διακλάδωση στη μουσική επεξεργασία μεταξύ διαστήματος και ρυθμού. Οι περισσότεροι άνθρωποι αναφέρουν ότι κινούνται ακούγοντας μουσική (Lesaffre, 2008). Αποδεδειγμένα οι άνθρωποι τείνουν να περπατούν γρηγορότερα όταν επιταχύνει η μουσική που ακούν επηρεασμένοι από τα μετρικά ερεθίσματα (Styns, van Noorden, Moelants & Leman, 2007).

Αυθόρμητες κινήσεις προς τη μουσική –μπορεί να σχετίζονται στενά με τις προβλέψεις των τοπικών εκρήξεων ενέργειας στο μουσικό ρεύμα ήχου, ιδιαίτερα στο ρυθμό και το τα πρότυπα ρυθμού "(Leman, 2008, σελ. 14).

Οι περισσότερες μελέτες (Lesaffre, 2008) το αποκαλύπτουν οι σημασιολογικοί / συναισθηματικοί περιγραφείς βασίζονται σε έναν αριθμό υποκειμενικών παράγοντες. Ωστόσο, δεν σχετίζονται με πληροφορίες

μουσικής ανάκτηση και για το λόγο αυτό υποφέρουν από έλλειψη αντιπροσώπου τον πληθυσμό και τη μουσική.

Η περιγραφή της κιναισθησίας διερεύνησε (Lesaffre, 2008) την έκταση των υποκειμένων, σωματική δράση ως απάντηση στην εμπειρία της μουσικής.

Αυτή η πτυχή περιορίστηκε σε δύο φράσεις: "Με αυτή τη μουσική εγώ να αρχίσει να κινείται αυθόρμητα »και« θα μπορούσα να μιμηθώ μελωδία ".

Και οι δύο φράσεις βαθμολογήθηκαν σε κλίμακα πέντε σημείων. Ο η εξοικείωση με τα αποσπάσματα ελέγχθηκε στο τμήμα που αφιερώθηκε στη μνήμη. Μια αναγκαστική επιλογή έπρεπε να γίνει μεταξύ τέσσερις επιλογές: α) μη γνωρίζοντας ούτε το κομμάτι της μουσικής ούτε το μουσικό κομμάτι είδος, (β) δεν γνωρίζει το κομμάτι της μουσικής αλλά είναι οικείο με το είδος, (γ) έχοντας ακούσει το κομμάτι πριν, και (δ) έχοντας ακούσει το κομμάτι πολύ. Τέλος, στην κρίση, θέματα έπρεπε να δηλώσουν αν τους άρεσε ή δεν τους άρεσε προσωπικά. Τα διπολικά επίθετα όμορφα-απαίσια και δύσκολες αξιολογήθηκαν σε κλίμακα εννέα σημείων.

4.2 Σωματοποίηση στην μουσική εκπαίδευση

Οι μορφές σωματικής διδασκαλίας , (Bresler, 2007) που υπήρχαν εκτός της γενικής εκπαίδευσης, περιέχουν πολύτιμες γνώσεις και μπορούν να παρέχουν παιδαγωγική μέσα μέσω των οποίων μπορεί να διερευνηθεί η ενσωματωμένη γνώση σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Οι άνθρωποι είναι

ενσωματωμένα όντα, που σκέπτονται, αισθάνονται, αισθάνονται και ενεργούν ως ολοκληρωμένα ολόκληρος. Η μουσική δράση (δηλαδή η εκτέλεση ή η ακρόαση) ενσωματώνεται επειδή εξαρτάται από την ψυχική, φυσικές και συναισθηματικές διαδικασίες. Η εμπειρία μέσα από το σώμα αποτελεί έναν τρόπο γνώσης (που μπορεί να αναφέρεται ως "ενσωματωμένο") και παρέχει μια συγκεκριμένη βάση για αφηρημένη, εννοιολογική γνωρίζων. Η εμπειρία της μουσικής είναι απαραίτητη για να καταλάβετε, να γνωρίζετε και να κάνετε νόημα στη μουσική. Αντίστροφα, ένας τρόπος για να δείξει ή να καταδείξει τη μουσική κατανόηση και γνώση είναι μέσω του πράξη τραγουδιού (Stephen., 2015) ταυτόχρονα αναδυόμενη φιλοσοφική και εμπειρική δουλειά για το σωματικό μυαλό δείχνει τον θεμελιώδη ρόλο της απαγορευμένης εμπειρίας στη νοηματική, τη γνώση και τη συσχέτιση. Μια πολύτιμη πρόταση η μουσική δεν «μεταφράζεται» στην εμπειρία (και ως εκ τούτου δεν είναι απλά μια επανεξέταση της εμπειρίας), αλλά αποτελεί έζησε εμπειρία. Μια τέτοια μη αντιπροσωπευτική προσέγγιση της μελέτης των mindexpands μας εννοιοποίηση του τι σημαίνει να δημιουργήσει το νόημα, συμπεριλαμβανομένων αλλά δεν περιορίζεται στη γλώσσα. Στις εκπαιδευτικές επιστήμες, οι προσεγγίσεις των κοινωνικών υλικών έχουν φέρει μια παρόμοια αναζωογονητική προσέγγιση στη σχέση μάθησης και δράσης (Fenwick., 2011) .

Πρόσφατα, αυτές οι φιλοσοφικές και εμπειρικές γνώσεις έχουν αρχίσει να φιλτράρουν την εκπαιδευτική πολιτική και πρακτική. Για

παράδειγμα, το νέο φινλανδικό πρόγραμμα σπουδών έχει ενσωματώσει στην πραγματικότητα την ενσωμάτωση στην εκπαιδευτική τους αντίληψη

Όπως αναφέρει (Coward, 2012):

Η σωματοποίηση είναι ο μοναδικός τρόπος με τον οποίο οι κιναισθητηριακές δυνατότητες ενός οργανισμού, τον καθιστούν ικανό να αλληλεπιδράσει επιτυχώς με τις διάφορες πτυχές του περιβάλλοντος του.

Η θεωρία της σωματοποίησης βρίσκει εφαρμογή στη μουσική (Corness 2008) εξαιτίας της θεμελιώδους σχέσης μουσικής και σωματικής κίνησης, η μουσική είναι ένα φαινόμενο που βιώνεται μέσα από όλο το σώμα και της συναισθηματικής και σωματικής φύσης της μουσικής (Sedlemeier, 2011). Εκτός από σωματική διέγερση, η μουσική είναι γνωστό ότι προκαλεί κίνηση που συχνά είναι αποτέλεσμα της διαδικασίας της κοινωνικοποίησης (enculturation) μέσα από την οποία προκύπτει σύνδεση συγκεκριμένων χαρακτηριστικών της μουσικής (ρυθμός, μέτρο, φραζάρισμα, μελωδία κλπ) με συγκεκριμένη κίνηση του σώματος (Nettl, 2013). Όπως σημειώνεται κάθε ακροατής έχει σώμα και κάθε πολιτισμός δομεί αυτό το σώμα διαφορετικά» (Iyer, 2012, 388), ενώ:

Οι μουσικοί σωματοποιούν πολιτισμικά συγκεκριμένη ώριμη γνώση –τόσο πνευματική όσο και σωματική– των δομών και των φορμών που δίνουν νόημα στη μουσική (Morgan, 2011, σελ. 11).

Η μέθοδος Feldenkrais, που ονομάστηκε από τον δημιουργό Moshe Feldenkrais (1904-1984), είναι μια μορφή σωματικής εκπαίδευση που αναπτύσσει μεγαλύτερη συνειδητοποίηση της δικής της λειτουργίας (Feldenkrais, 1972). Ο Feldenkrais αγκάλιασε τη φαινομενολογική

ενσωμάτωση, διατηρώντας ότι η μετακίνηση, η αντίληψη, η δράση, το αίσθημα, η αίσθηση και η σκέψη είναι αδιάσπαστα. Η ενσωμάτωση, από την οπτική γωνία Feldenkrais, είναι να κατανοήσουμε και να χρησιμοποιήσουμε τον εαυτό μας πιο βέλτιστα από το βαθμό στον οποίο κάποιος είναι εξοικειωμένος, ως εκ τούτου, ο στόχος της μεθόδου Feldenkrais είναι να γίνει πιο ολοκληρωμένος και πληρέστερος ενσωματωμένο. Η Feldenkrais method ανέπτυξε μαθήματα ευαισθητοποίησης μέσω της κίνησης ως ένα μέσο για να διδάσκουν πιο αποτελεσματική κίνηση, έτσι ώστε σε κάθε κίνηση ή δράση, κάθε μέρος του σώματος που μπορεί να μετακινηθεί στην υπηρεσία της κίνησης ή της δράσης. Οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν μια αναδυόμενη κατανόηση του εαυτού τους ως ενσωματωμένα όντα και αναπτύχθηκαν μεγαλύτερη ικανότητα να εκφράζονται πληρέστερα ενώ τραγουδούν. Περιέγραψαν μια συνειδητοποίηση του σώματός τους και τα συναισθήματα που συνδέονται με το σώμα τους ενώ τραγουδούν. Πολλοί ανέφεραν ότι δεν είχαν προηγουμένως εξετάσει ή συνειδητοποίησε το βαθμό στον οποίο ο οργανισμός έπαιξε κάποιο ρόλο στο δικό τους τραγούδι (Feldenkrais, 1972).

Ως τώρα, οι σπουδαιότερες μέθοδοι διδασκαλίας στη μουσική εκπαίδευση (Orff, Kodaly, Dalcroze, Gordon & Willems), χρησιμοποιούν συγκεκριμένες δραστηριότητες για τη μάθηση μελωδιών, καθώς και ρυθμούς, όργανα και κίνηση του σώματος (Conti, 2015) . Στην προσπάθεια για εκμάθηση μελωδίας συνήθως η φωνή λαμβάνει πρωταγωνιστικό ρόλο

ενώ το σώμα χρησιμοποιείται κυρίως για τα ρυθμικά μοτίβα. Η προσοχή στην ενσωμάτωση είναι ιδιαίτερα εμφανής με τη χρήση σωματικών προσεγγίσεων στη μουσική απόδοση εντολή. Η ενσωμάτωση της τεχνικής Alexander και της μεθόδου Feldenkrais στη φωνητική (Heirich, 2011) η ανάμειξη τεχνικών αναπνοής διαλογισμού και ασκήσεις κίνησης T'ai Chi με φωνητική διάλεξη στις χορωδιακές πρόβες (Rao, 2005), και η εφαρμογή της χαρτογράφησης του σώματος στην χορωδιακή διδασκαλία είναι μερικά παραδείγματα. Ωστόσο, η ενσωμάτωση των σωματικών πρακτικών είναι αρκετά πρόσφατη και δεν είναι ακόμη διαδεδομένη μέσω της μουσικής εκπαίδευσης; ούτε οι σωματικές πρακτικές που προσφέρονται συνήθως ως μέρος του προγράμματος σπουδών μουσικής εκπαίδευσης (Conable, 2000).

Η μουσική δράση (δηλαδή η εκτέλεση ή η ακρόαση) ενσωματώνεται επειδή εξαρτάται από την ψυχική, φυσικές και συναισθηματικές διαδικασίες. Η εμπειρία μέσα από το σώμα αποτελεί έναν τρόπο γνώσης (που μπορεί να αναφέρεται ως "ενσωματωμένο") και παρέχει μια συγκεκριμένη βάση για αφηρημένη, εννοιολογική γνωρίζων. Η εμπειρία της μουσικής είναι απαραίτητη για να καταλάβετε, να γνωρίζετε και να κάνετε νόημα στη μουσική. Αντίστροφα, ένας τρόπος για να δείξει ή να καταδείξει τη μουσική κατανόηση και γνώση είναι μέσω του πράξη τραγουδιού (Paparo, 2016) .

Όσον αφορά τη δημιουργική σύνδεση, οι σπουδαστές ανέφεραν τη σημασία (και αδιαχώριστο) του φυσικού και του εσωτερικού ανοίγματος.

Αυτό δείχνει ότι οι μαθητές αναγνωρίζουν ότι αυτή η βαθιά προκλητική πτυχή της παιδαγωγικής μπορεί να είναι η πηγή νέων, δημιουργικών μορφών μάθησης, γνώσης και σχέσης. Ο ενσωματωμένος διάλογος - η συλλογική απάντηση στη μουσική - θεωρήθηκε καταλύτης βαθιάς συνοχής, διαστρεψιμότητας, δημιουργικών συνεργασιών και παιδαγωγικής μεταμόρφωσης. Αυτό επιβεβαιώνει ότι η παιδαγωγική προσφέρει μια ιδανική πλατφόρμα για την ανάληψη κινδύνων, τη δοκιμή νέων ιδεών ή - όπως στην περίπτωση της Πονα - την εμφάνιση μιας παθιασμένης, καινοτόμου προσωπικής φιλοσοφίας της μουσικής εκπαίδευσης.

4.3 Νέες προοπτικές στη διδασκαλία του χορωδιακού τραγουδιού

Η σωματική προσέγγιση ως έναν οργανικό και φυσικό τρόπο εκμάθησης να τραγουδήσει. Προσδιόρισε συγκεκριμένες στρατηγικές που ήταν χρήσιμες στη διδασκαλία και επιβεβαίωσαν τη σπουδαιότητα των μαθητών της, παρατηρήσεις που συζητήθηκαν στο προηγούμενο θέμα. Έχει αρθρώσει μια ενσωματωμένη προοπτική του χορωδιακού διδασκαλία, η οποία αναγνώρισε ολόκληρο τον άνθρωπο, ως έναν τρόπο να βοηθήσει τους μαθητές να επιτύχουν ένα στόχο της μουσικής:

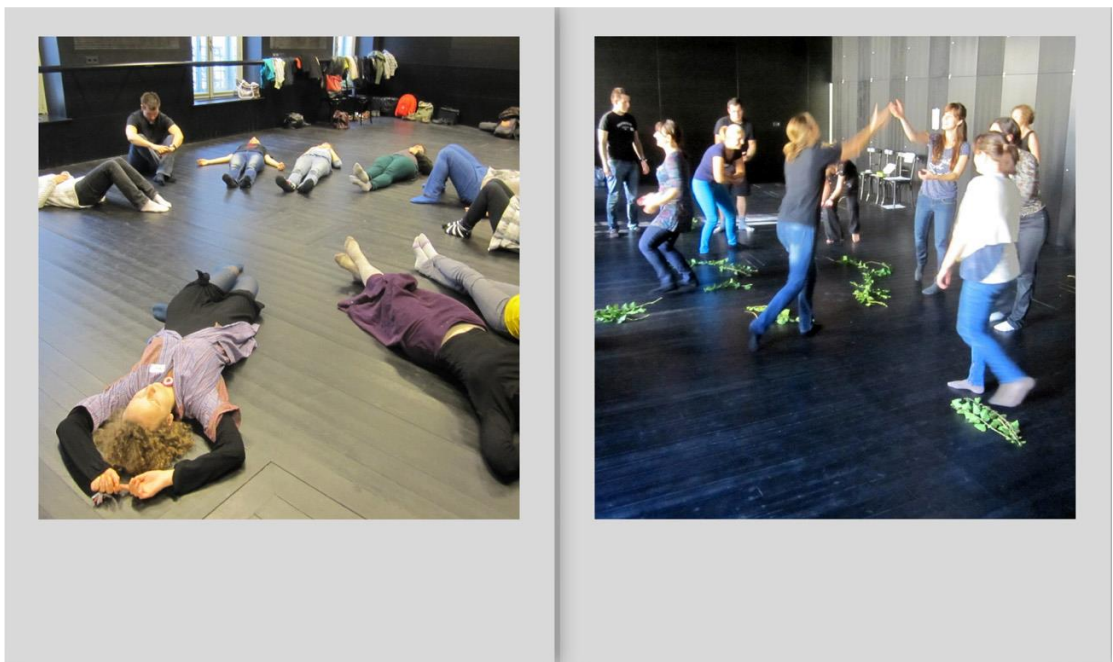
στην τάξη μου από τότε που ήσασταν εδώ. Μιλάμε για το σώμα σε μια παραδοσιακή χορική τάξη, αλλά στο πολύ συγκεκριμένους τρόπους, όπως "Τραβήξτε τους ώμους σας πίσω και αφήστε τους" και "Βάλτε το κεφάλι σας μέσα στο κέντρο "και" Σταθείτε με τα πόδια σας μέχρι το πλάτος του ώμου, με ένα ελαφρώς μπροστά από το άλλο. "Και κανένας από αυτό είναι πολύ φυσικό, έτσι ώστε όλοι

να μοιάζουν με παράξενα μικρά στρατιώτες εκεί πάνω. Νομίζω ότι κάνει αυτές τις ασκήσεις τους δίνει μια ιδέα για το δικό τους σώμα και για το τι πρέπει να κάνει το σώμα τους για να έχουν τον πιο ελεύθερο τόνο ή προκειμένου να μειωθεί η προσπάθεια ή η ποσότητα πίεσης ή μυών που χρησιμοποιούν ενώ βρίσκονται τραγουδώντας ... Είναι αυτή η ιδέα να τους κάνει να συνειδητοποιούν - αυτή την οξεία συνειδητοποίηση του δικού τους σώματος. (Riggins, 2011, σελ. 42).

Για παράδειγμα (Persellin, 1993), σύγκρινε την απασχόληση οπτικών, ακουστικών και κιναισθητικών τρόπους για να διδάξει ένα τραγούδι σε πρωτοβάθμιους φοιτητές, εύρεση ότι το οπτικό μοντέλο (οπτικό βοήθημα υψηλής χαμηλής στάθμης) τους βοήθησε με μεγαλύτερη ακρίβεια. Αυτό μπορεί να έχει ήταν εξαιτίας του γεγονότος ότι οι τραγουδιστές μπορούσαν να δουν παραστάσεις των επιπέδων βήματος (Debra, 2012) κατά την αναπαραγωγή των φωνητικών γραμμών. Παιδιά ηλικίας πέντε και 6 ετών που χρησιμοποίησαν χειρονομίες κινήσεων να αισθανθούν κιναισθητικά οι διαφορές στα τρία σημειώματα τανικά μοτίβα (Liao, 2008) βελτιώθηκαν στην ακρίβεια τακτοποίησης (Liao, 2008), αποδεικνύοντας ότι χρησιμοποιούν πρόσθετα μέσα παρουσίασης η έννοια του pitch έδωσε θετικά αποτελέσματα. Οι συμμετέχοντες εξήγησαν πώς η σωματική διαδικασία μάθησης επιβραδύνει, μειώνει την προσπάθεια, ανιχνεύοντας τις διαφορές και αντιμετωπίζοντας την αβεβαιότητα και την απογοήτευση πριν από την αναδυόμενη κατανόηση (Parago, 2015)

Συνεχίζω να επιστρέφω σε αυτή τη διχοτόμηση μεταξύ αυτής της παραδοσιακής χορωδικής τάξης και του τι συμβαίνει στην τάξη μου από τότε που ήσασταν εδώ. Μιλάμε για το σώμα σε μια παραδοσιακή χοριακή τάξη, αλλά στο πολύ συγκεκριμένους τρόπους, όπως "Τραβήξτε τους ώμους σας πίσω και αφήστε τους"

και "Βάλτε το κεφάλι σας μέσα στο κέντρο "και" Σταθείτε με τα πόδια σας μέχρι το πλάτος του ώμου, με ένα ελαφρώς μπροστά από το άλλο. "Και κανένα από αυτό είναι πολύ φυσικό, έτσι ώστε όλοι να μοιάζουν με παράξενα μικρά στρατιώτες εκεί πάνω ... Νομίζω ότι κάνει αυτές τις ασκήσεις τους δίνει μια ιδέα για το δικό τους σώμα και για το τι πρέπει να κάνει το σώμα τους για να έχουν τον πιο ελεύθερο τόνο ή προκειμένου να μειωθεί η προσπάθεια ή η ποσότητα πίεσης ή μυών που χρησιμοποιούν ενώ βρίσκονται τραγουδώντας ... Είναι αυτή η ιδέα να τους κάνει να συνειδητοποιούν - αυτή την οξεία συνειδητοποίηση του δικού τους σώματος. (Riggins, 2011, σελ. 22).



Εικόνα 8. Μουσικοκινητική δημιουργικότητα (Vass, Deszpot, 2010, σελ. 5)

Μία από τις θεμελιώδεις διαφορές με μια σωματική προσέγγιση, σκοπός της οποίας ήταν είναι να αναπτύξει η συνειδητοποίηση των μεμονωμένων τραγουδιστών και όχι να καθορίσει συγκεκριμένες λύσεις προβλήματα. Η διάκριση βοήθησε να διευκρινιστεί τι σημαίνει να διδάσκει κανείς από σωματική άποψη αγκαλιάζει την ενσωμάτωση. Κατά τη

διάρκεια της τελευταίας μας συνέντευξης, προσέφερε τη δική της προοπτική για την ενσωμάτωση και τη σχέση της με τη χορωδιακή μουσική διδασκαλία:

Δεν είναι σώμα. Δεν είναι μυαλό. Δεν είναι φωνητικό καλώδιο. Είστε εσείς συγκεκριμένα. Κάθε τραγουδιστής φέρνει κάτι διαφορετικό από το τραπέζι και το γεγονός ότι μπορείτε να πάρετε 28 από αυτά μαζί, συν έναν τρελό αγωγό, να κάνει μουσική σε κάποια ενοποιημένη μόδα - αυτό είναι μαγικό. (Riggins, 2011, σελ 21).

Η γνώση της σωματοποίησης επηρέασε την προοπτική της για τη διδασκαλία σε χορωδιακό σύνολο, η σωματική εξερεύνηση διευκόλυνε τη διαδικασία διδάσκοντας στους σπουδαστές πώς να χρησιμοποιήσουν τον εαυτό τους πληρέστερα προς τον κοινό στόχο να κάνουν όμορφα χορωδιακή μουσική. Είναι ακόμα άγνωστο αν η προσθήκη κειμένου μπορεί να είναι αποτρεπτικό στοιχείο για την ακριβή αντιστοίχιση κίνησης και μουσικής. Μία μελέτη βρήκε ότι ο συνδυασμός κειμένου και βήματος μπορεί να συγχέει το σύνολο (Levinowitz, 1989) σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Αντίθετα, άλλες μελέτες δεν υποστήριξαν αυτά τα ευρήματα, καθώς αποδείχθηκε σε παιδιά 4 και 5 ετών (Smale, 1988) πως ορισμένα κείμενα μπορεί να είναι προβληματικά ή μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα σε αντιστοιχία βημάτων με ορισμένες μελωδίες, ενώ άλλες μπορεί να μην είναι. Ένα άλλο μέρος της παιδαγωγικής είναι η διδασκαλία των παιδιών ακούγοντας και παράλληλα παράγοντας για να δημιουργήσουν ένα φωνητικό ρεπερτόριο, στο τραγούδι εξαρτάται σίγουρα από την ικανότητα του ατόμου να ακούει και να αναπαράγει ήχους (Apfelstadt,

1988).

Έτσι πρέπει να εξετάσουμε ότι οι ήχοι που περιβάλλουν τα παιδιά θα ασκούν επίδραση σε αυτά. Θα μιμούνται ήχους και θα αναπαράγουν όπως τους άκουγαν, με τα περισσότερα παιδιά να έχουν ικανότητα να το πράττουν με μεγάλη ακρίβεια. Φωνητικό παιχνίδι προτείνεται να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της διδασκαλίας των παιδιών επιτρέποντας στους μαθητές να αποκτήσουν χρόνο καθώς και στην ευαισθητοποίηση των φωνών τους δηλαδή ότι κάθε παιδί ελέγχει τον εαυτό του και τη φωνή του τραγουδούν (Farmer, 2005).

Είναι σημαντικό για το παιδί να νιώσει την παραγωγή του τραγουδιού για να ελέγξει τον εαυτό του ή να τραγουδήσει καλύτερα, κάνοντας μια ισχυρή υπόθεση για την ένταξή του στο σύνολο. Μία από τις θεμελιώδεις διαφορές που παρουσιάστηκαν αποτελεί η διδασκαλία χορωδιακού τραγουδιού με μια σωματική προσέγγιση, σκοπός της οποίας ήταν είναι να αναπτύξει τη συνειδητοποίηση των μεμονωμένων τραγουδιστών και όχι να καθορίσει συγκεκριμένες λύσεις προβλήματα. Η διάκριση βοήθησε να διευκρινιστεί τι σημαίνει να διδάσκει κανείς από σωματική άποψη αντιλαμβάνοντας στην πράξη την σωματοποίηση.

Πραγματικά ενσωματώνεται μια πράξη όταν μια καθημερινή κατάσταση ή οι ενέργειες οι οποίες πραγματοποιούνται συμβαίνουν διαμέσω της χρήσης της βιωματικής εμπειρίας. Με άλλα λόγια, η πράξη της

ενσυναίσθησης συμβαίνει ως μια μυστική προηγούμενη εμπειρία (Hirose, 2002).

Οι διάφορες αφηγήσεις της μουσικής εμπειρίας είναι το κοινό νόημα που προκύπτει από σημασία της κατανόησης του κάθενός ο οποίος είναι σε θέση να παράξει μουσική, τιμώντας τους δικούς του όρους και τις δικές τους αντιλήψεις. Ομοίως, παρουσιάζεται πως οι έφηβοι σπουδαστές μουσικής αποδίδουν την επιτυχία ή την αποτυχία τους στη μουσική στον ίδιο τους τον εαυτό (Schmidt, 2005). Συχνά οι μαθητές αντιλαμβάνονται τους εαυτούς τους ως αποτυχημένοι στη μουσική, ενώ προσδοκούν στην άμεση βελτίωσή τους στο μέλλον. Επιπλέον, τα ευρήματα που σχετίζονται με την αυτο-αντίληψη παρέχουν κρίσιμο λόγο για την οικοδόμηση επιτυχίας για μεμονωμένους τραγουδιστές σε μεθόδους διδασκαλίας για ένα μεσαίο επίπεδο χορωδίας.. Ενώ οι ικανοποιητικές συναυλίες και οι θετικές αξιολογήσεις ενός διαγωνισμού μπορεί να έχουν νόημα για τους μαέστρους και τους διευθυντές των σχολείων, για ότι αφορά τους ίδιους (ερασιτέχνες) συμμετέχοντες σημασία έχει η συνεχή συμμετοχή στη μουσική πράξη (Eve Ruddock, 2005).

Συχνά ακούμε σχόλια για κάποια παράσταση από πρόσωπα που δεν έχουν συγκεκριμένη γνώση πάνω στη συγκεκριμένη τέχνη, δεν το καταλαβαίνει. Δεν είναι περίεργο, σχολιάζει την κοινή αντίληψη της μουσικής ως γλώσσας και προτεραιότητας για τη γλώσσα ως μοναδικός φορέας σημασίας στη δυτική κοινωνία μας. Με την προϋπόθεση ότι

κάποιος θεωρεί ότι έχει νόημα ως διαδικασία καταγραφής αισθητηριακών δεδομένων, εκτελώντας ψυχικές ενέργειες σε αυτήν και στη συνέχεια να αναθέσουμε την έννοια σε αυτό, υποθέτω ότι κάνει ακόμα πιο νόημα. Η μουσική για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη (ερμηνευτής, ακροατής, συνθέτης) είναι μια ενσωματωμένη εμπειρία που εκτυλίσσεται σε ένα κοινωνικό και πολιτιστικό πλαίσιο (Einarsson, 2017).

Η σωματική διερεύνηση βασισμένη στη Feldenkrais Method σε ότι αφορά τις πρόβες της χορωδίας οδήγησε στο συμπέρασμα πως οι χορωδοί μαθαίνουν να χειρίζονται το «εσωτερικό όργανο» όπως επισημαίνεται από τις έρευνες και ακόμα αντιλαμβάνονται το σώμα τους ως μουσικό όργανο. Αντιλήφθηκαν καλύτερα τις αισθήσεις του σώματος κατά τη διάρκεια του τραγουδιού ενώ το σώμα αποτέλεσε το κύριο μέρος για τεχνική βελτίωση του τραγουδιού. Αντιλαμβήθηκαν έτσι τις συνήθειες και τα χαρακτηριστικά τα οποία αναπτύσσονταν κατά τη διάρκεια του τραγουδιού. Άργότερα με την έρευνα του Merleau-Ponty η οποία βοήθησε να αντιληφθούν τις συνήθειες που αναπτύσει το σώμα κατά τη διάρκεια του τραγουδιού και πως το σώμα επικοινωνεί με τον κόσμο μεταδόθηκε η σημασία της μάθησης μέσω της σωματικής εμπειρίας και αυξήθηκε η σωματική ευαισθητοποίηση. Μέσω της σωματικής αντίληψης και του προβληματισμού οι συμμετέχοντες άρχισαν να κατανοήσουν πώς ενσωμάτωσαν το τραγούδι τους με αποδοτικότερο τρόπο. Η σωματική εξερεύνηση με βάση τη μέθοδο Feldenkrais παρείχε επίσης ένα

εναλλακτικό μέσο φωνητική διδασκαλία στο χορωδιακό σκηνικό και ενσωματώθηκε με επιτυχία και ως μέρος του ζεστού και σε συνδυασμό με το ρεπερτόριο πρόβας. Επιπλέον, μια κατανόηση της σωματοποίησης για μια νέα οπτική γωνία ώστε να εξετάσει τι σημαίνει να διδάσκει και να διδάσκεται σε χορωδιακό περιβάλλον. Οι συγκεκριμένες παρεμβάσεις αυτής της μελέτης συνέβαλαν τους τραγουδιστές να βελτιώσουν τις εμπειρίες τους και να αναπτύξουν την κατανόησή τους για το πώς να τραγουδήσουν (Paparo, 2016).

Ολοκληρώνοντας, στα πλαίσια της εκπαίδευσης και ειδικότερα στη χορωδιακή μουσική εκπαίδευση, η αναγνώριση της σημασίας του σώματος και της σωματοποιημένης εμπειρίας μέσω της κίνησης βοηθά στην λειτουργικότητα και στην ανάπτυξη της χορωδιακής πρακτικής. Η χρήση της κίνησης στη χορωδία βοηθά στη μουσική εκπαίδευση των μελών της, συμβάλλοντας έτσι στον εκπαιδευτικό χαρακτήρα που μπορεί να αποκτήσει η σωματοποίηση στη χορωδιακή μουσική, στη μουσική εκπαίδευση.

Βιβλιογραφία

- Aaron, J. (1993). Using vocal coordination instruction to help the inaccurate singer. *Applications of Research in Music Education*, 8–13.
- Adler, A. &. (2004). Swinging back the gender pendulum: Addressing boys' needs in music education research and practice. . *Canadian Music Educators Association.*, 270 – 289.
- Alerby, E. &. (2005). *Learning music: Embodied experience in the lifeworld*.
- Antle, A. N. (2009). *What the Body Knows: Exploring the Benefits of Embodied Metaphors in Hybrid Physical Digital Environments*. *Interacting*.
- Anttila. (2016). The potential of dance as embodied learning. *Proceedings of A Body of Knowledge - Embodied Cognition and the Arts conference CTSA UCI*. Canada.
- Apfelstadt, H. (1988). What makes children sing well? *Applications of Research in Music Education*,, 27-32.
- Beck, C. Y. (2000). *Choral Singing, Performance Perception and Immune System Changes in Salivary Immunoglobulin* .
- Betty A. Bailey, J. W. (2002). Adaptive Characteristics of Group Singing: Perceptions from Members of a Choir Forhomeless Men. 221-256.
- Betty A. Bailey, J. W. (2002). Adaptive Characteristics of Group Singing: Perceptions from Members of a Choir Forhomeless Men. 221-256.
- Beverly K. Mendelson, M. J. (2010). *Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults*.
- Björn Vickhoff, H. M.-R. (2013). Music structure determines heart rate variability of singers. *Frontiers in Psychology* , 4.
- Blau, H. (1990). *Universals of performance; or amortizing play*.
- Blood, S. K. (2005). *Body work: The social construction of women's body image*.
- Bowman, W. D. (2004). *Cognition and the Body: Perspectives from Music Education*.
- Bresler. (2004). *Knowing bodies, moving minds: Towards embodied teaching and learning*. Boston.
- Bresler. (2007). *International handbook of research in arts education*. OXFORD UNIVERSITY PRESS.

- Briggs, K. E. (2018). How and why to incorporate movement in choral rehearsals. *Oregon American Choral Directors*, 1-4.
- Chen JL, P. V. (2008). *Listening to musical rhythms recruits motor regions of the brain*. *Cerebral Cortex*.
- Cirelli Laura K, E. K. (2014). Prosocial Consequences of Interpersonal Synchrony. Στο *Develomental Science* (σσ. 1003-1011).
- Clif S, P. S. (2016). The perceived effects of singing on the health and well-being of wives and partners of members of the British Armed Forces: a cross-sectional survey. *www.elsevier.com/puhe*, 3-4.
- Clift S M, H. G. (2001). The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. *The Journal of The Royal Society for the Promotion of Health*, 248-256.
- Clift SM, H. G. (2001). The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. 248-256.
- Clift Stephen, H. G. (2006). What do Singers Say About the Effects of Choral Singing on Physical Health? Findings from a Survey of Choristers in Australia, England and Germany. 3-7.
- Clift Stephen, H. G. (2007). Choral singing and psychological wellbeing: Findings from English choirs in a crossnational national survey using the WHOQOL-BREF. *International Symposium on Performance Science* (σσ. 202-207). WWW.PERFORMANCESCIENCE.ORG .
- Clift Stephen, H. G. (2008). Singing and Health: Summary of a Systematic Mapping and Review of Non-Clinical Research. 1-9.
- Clift Stephen, H. G. (2010). Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts and Health*, 20-31.
- Clift Stephen, H. G. (2010). The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music Performance Research*, 80.
- Clift Stephen, H. G. (2010). The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music Performance Research*, 79-90.
- Clift Stephen, H. G. (2017). Choral singing and psychological wellbeing: Findings from English choirs in a cross-national survey using the WHOQOL-BREF.

International Symposium on Performance Science (σ. 203).
WWW.PERFORMANCESCIENCE.ORG.

- Cohen. (2006). Social, emotional, ethical and academic education Creating a climate for learning, participation in democracy and well-being. *Harvard Educational Review*, σσ. 201-237.
- Cohen Gene, P. S. (2006). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health and social functioning of older adults. *The Gerontologist*, 1-7.
- Conable, B. (2000). *Structures and movements of breathing: A primer for choirs and choruses*. Chicago, IL:GIA.
- Corness, G. (2008). *Musical experience through the lens of embodiment*. Leonardo Musical Journal.
- Cowart, M. (2012, December 5). Embodied cognition. *Internet Encyclopedia of Philosophy*,.
- Creech A, H. S. (2013). Active music making: a route to enhanced subjective well-being among older people. *Perspect Public Health*, 1-8.
- Cusumano, D. L. (1997). . *Body image and body shape ideals in magazines: Exposure, awareness, and internalization*. *Sex Roles*.
- D., L. (2000). The effect of the use of text in music instruction understanding of kindergarten students. *Dissertation Abstracts International*,.
- Daniel Weinstein, J. L. (2015). Singing and social bonding: changes in connectivity and pain threshold as a function of group size. *Evolution and Human Behavior* , 1-6.
- Daniel Weinstein, J. L. (2016). Group music performance causes elevated pain thresholds and social bonding in small and large groups of singers. *Europe PMC Funders Group*, 152-158.
- Danny, G. (1984). Choralography: Expressive Movement for Choral Singing . *The Choral Journal*, 19-23.
- Davide Conti, F. J.-N. (2015). Singing BAPNE®: body percussion and voice as a didactic element. *7th World Conference on Educational Sciences*,, (σσ. 2499-2505). Athens.
- Davidson. (2005). Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Psychology of Music*, 269-303.

- De Jaegher, H. &. (2007). *Participatory sense making. Phenomenology and the Cognitive Sciences.*
- De Jaegher, H. &. (2007). *Participatory sense making. Phenomenology and the Cognitive Sciences.,.*
- Debra, H. (2012). An Overview of Existing Research About Children’s Singing and the Implications for Teaching Children to Sing. *National Association for Music Education*, 53-60.
- Diana Boer, A. A. (2014). Music listening in families and peer groups: benefits for young people’s social cohesion and emotional well-being across four cultures. *Frontiers in psychology*, 1-16.
- Durrant Colin, H. E. (1998). What makes people sing together? Socio-Psychological and Cross-Cultural Perspectives on the Choral Phenomenon. *International Journal of Music Education*, 61-71.
- Eiluned Pearce, J. L.-B. (2016). Singing together or apart: The effect of competitive and cooperative singing on social bonding within and between sub-groups of a university Fraternity. *Psychology of Music*, 2-4.
- Einarsson, A. (2017). *Singing the body electric: Understanding the role of embodiment in performing and composing interactive music.* Stockholm: Royal College of Music Stockholm.
- Ekholm. (2000). The Effect of Singing Mode and Seating Arrangement on Choral Blend and Overall Choral Sound. Στο E. Elizabeth.
- Eve Ruddock, S. L. (2005). I am unmusical!': the verdict of self-judgement. *Internation Journey of Music Education*, 9-22.
- Farmer, A. D. (2005). A study of elementary music teachers use of research-based practices in teaching first and second grade students to sing. *Dissertation Abstracts International*, 124.
- Feldenkrais, M. (1972). *Awareness through movement.* San Francisco: HarperSanFrancisco.
- Fenwick, T. E. (2011). Emerging approaches to educational research Tracing the sociomaterial. *Routledge.*
- Fenwick, T. E. (2011). Emerging approaches to educational research: Tracing the sociomaterial. *Routledge*, 7-42.
- Fraternity, S. t.-g. (2016). Pearce Eiluned, Launay Jacques and Duijn Max van. *sempra*, Volume: 44 issue: 6, page(s): 1255-1273.

- Fuelberth, R. J. (2003). The Effect of Left Hand Conducting Gesture on Inappropriate Vocal Tension in Individual Singers . *Bulletin of the Council for Research in Music Education* .
- Fuelberth, R. J. (2004). The Effect of Various Left hand Conducting Gestures on Perceptions of Anticipated Vocal Tension in Singers. *University of Nebraska – Lincoln*.
- Garnett, L. (2005, Dec). Choral Singing as Bodily Regime. *International Review of the Aesthetics and Sociology of Music*, σ. 2005.
- Glaser, B. G. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*.
- Grape C, S. M. (2003). Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integr Physiol Behav Sci*, 65-74.
- Green, D. (1984, November). Choralography: Expressive Movement for Choral Singing . *Choral Journal*, σσ. 19-23.
- Gumm, A. J. (2012, Dec 1). Six Functions of Conducting. *Music Educators Journal*.
- Heirich, J. R. (2011). Voice and the Alexander technique. *Mornum Time Press*.
- Isabelle Peretz, R. J. (n.d.). *THE COGNITIVE NEUROSCIENCE OF MUSIC*. Oxford University Press.
- Iyer, V. (2002). *Embodied Mind, Situated Cognition, and Expressive Microtiming in African-American*. University of California Press.
- John W. Creswell, W. E. (2007). Qualitative Research Designs Selection and Implementation. *Division of Counseling Psychology*, 236-264.
- Juntunen. (2004). Embodiment in musical knowing: how body movement facilitates learning within Dalcroze Eurhythmic. *British Journal of Music Education*, 199-214.
- Kitch JA, O. J. (1984). The perceptual features of vocal fatigue as self-reported by a group of actors and singers. *Journal of Voice* , 14.
- Kreutz G, B. S. (2004). Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state. 623-635.
- Lapidaki. (1992). On the nature of musical experience.
- LAPIDAKI, E. (1996). *Stability of Tempo Perception in Music Listening*.

- Laya, S. (2005). Bars behind bars: the impact of a women's prison choir on social harmony. *Music Education Research*, 251-271.
- Lesley Cavalli, J. H. (1993). Dynamics of the Singing Voice. *The Journal of Laryngology & Otology*, 978.
- Levinowitz. (1989). An investigation of preschool children's comparative capability to sing songs with and without words. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 14-19.
- Liao, M. (2008). The effects of gesture use on young children's pitch accuracy for singing tonal patterns. *International Journal of Music Education*, 197-211.
- Lord M. Victoria, C. P. (2010). Singing teaching as a therapy for chronic respiratory disease - a randomised controlled trial and qualitative evaluation. *BMC Pulmonary Medicine*, 1-7.
- Lynden K Miles, L. K. (2009). The Rhythm of Rapport: Interpersonal Synchrony and Social Perception. *Journal of Experimental Social Psychology*, 585-589.
- Marc, L. (2007). Embodied Music Cognition and Mediation Technology. *MIT Press*, σ. 290.
- Mei-Ying Liao, J. W.-Y. (2015). The effects of gesture and movement training on the intonation of children's singing in vocal warm-up sessions. *International Journal of Music Education*, 4-18.
- Micheline Lesaffre, L. D. (2008). How Potential Users of Music Search and Retrieval Systems Describe the Semantic Quality of Music. *JOURNAL OF THE AMERICAN SOCIETY FOR INFORMATION SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 697.
- Micheline Lesaffre, L. D. (2008). How Potential Users of Music Search and Retrieval Systems Describe the Semantic Quality of Music. *JOURNAL OF THE AMERICAN SOCIETY FOR INFORMATION SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 700.
- Micheline Lesaffre, L. D. (2008). *How Potential Users of Music Search and Retrieval Systems Describe the Semantic Quality of Music*. *JOURNAL OF THE AMERICAN SOCIETY FOR INFORMATION SCIENCE AND TECHNOLOGY*.
- Núñez, R. E. (1999). Embodied cognition as grounding for situatedness and context in mathematics education. *Educational Studies in Mathematics* 39. *Kluwer Academic Publishers*, 45-65.
- Paparo. (2015). Embodying singing in the choral classroom: A somatic approach to teaching and learning. *International Journal of Music Education*, 1-11.

- Paparo. (2015). Embodying singing in the choral classroom: A somatic approach to teaching and learning. *International Journal of Music Education*, 495-497.
- Paparo. (2016). Embodying singing in the choral classroom: A somatic approach to teaching and learning. *International Journal of Music Education*, 488-498.
- Pavlidou, I. (2013). Thessaloniki.
- Pearce E, L. J. (2016). Is group singing special? Health, well-being and social bonds in community-based adult education classes. *J Community Appl Soc Psycho*.
- Pearce Eiluned, L. J. (2016). Singing together or apart: The effect of competitive and cooperative singing on social bonding within and between sub-groups of a university Fraternity. *Psychology of Music*, 1255-1273.
- Persellin, D. C. (1993). Influence of young children's learning modalities on their pitch matching. *Perceptual and Motor Skills*, 313-314.
- Petri Toiviainen, G. L. (2010). *Embodied Meter: Hierarchical Eigenmodes in Music-Induced Movement*. Jyväskylä, Finland.
- Phillips-Silver, J. &. (2008). *Vestibular influence on auditory metrical interpretation*. *Brain and Cognition*.
- Piran, N. &. (2012). *The developmental theory of embodiment*. In G. Waterloo, ON: Wilfred Laurier.
- Piran, N. (2016). *Embodied possibilities and disruptions: The emergence of the experience of embodiment construct from qualitative studies with girls and women*.
- Pistorius. (2016). Singing the body electric. *Oxford Song Network Symposium*, (σσ. 1-8). Oxford.
- Porfiri, A. (2016, Jan). SYSTEM THEORY AND CHORAL MUSIC.
- Rao, D. &. (2005). Circle of sound voice education: A contemplative approach to singing through meditation, movement and vocalization. *Boosey & Hawkes/Alfred Publishing*.
- Riva, N. (2015). *Beating time, gesticulating and dancing*.
- Rossing, T. S. (1986). Acoustic comparison of voice use in solo and choir singing. *Journal of the Acoustical Society of America*, 3-6.
- Savage E. Patrick, B. S. (2015). Statistical universals reveal the structures and functions of human music. 1-6.

- Schmidt, C. P. (2005). Relations among Motivation, Performance Achievement, and Music Experience Variables in Secondary Instrumental Music Students. *Journal of Research in Music Education*, 134-147.
- Singing the body electric.* (2016).
- Skadsem, J. A. (1997). Effect of Conductor Verbalization Dynamic Markings, Conductor Gesture, and Choir Dynamic Level on Singers' Dynamic Responses. *Music Educators National Conference*. , (σσ. 509-520). Alabama.
- Smale. (1988). An investigation of pitch accuracy of four and five-year-old singers. *Dissertation Abstracts International*.
- Stamer, R. A. (1999, March 1). MOTIVATION IN THE CHORAL REHEARSAL. *Music Educators Journal*.
- Stephen., P. A. (2015). Embodying singing in the choral classroom: A somatic approach to teaching and learning. *International Journal of Music Education*, 2.
- Susan Hillier, A. W. (2015). *The Effectiveness of the Feldenkrais Method: A Systematic Review of the Evidence*.
- Svendler Nielsen, C. (2015). Exploring learning in dance as artistic-educational practice. In C. Στο S. N. BurrIDGE, *Dance education around the world: Perspectives on dance, young people and dance*. (σσ. 117-126). New York: Routledge.
- Tal-Chen Rabinowitch, I. C. (2016). Kinesthetic Empathy in Creative and Cultural Practices. Στο *Musical group interaction, intersubjectivity and merged subjectivity* (σσ. 111-121). Washington: Tal-Chen Rabinowitch.
- Tarr Bronwyn, L. J. (2014). Music and social bonding: "self-other" merging and neurohormonal mechanisms. *Front Psychol*.
- Ternström, S. a. (1989). Formant frequencies of choir singers . *Journal of the Acoustical Society of America*, 517-522.
- Ternstrom. (1989). Long-time average spectrum characteristics of different choirs in different room. *Journal of Voice*, 15-31.
- Thompson, E. (2016). Thompson, E. 2016. Introduction to the revised edition. In Varela, F., Thompson, E. and Rosch, E. *MIT Press*.
- Todd, N. P. (2007). *The contribution of anthropometric factors to individual differences in the perception of rhythm*.

- Ververis, M. (2015). *Taking part: Singer's perceptions of two ethnic community choir.*
- Webb, J. B.-A. (2014). *Considering an affect regulation framework for examining the association between body satisfaction and positive body image in black older adolescent females. Does body mass index matter?*
- Weinstein Daniel, L. J. (2016). Group music performance causes elevated pain thresholds and social bonding in small and large groups of singers. *Europe PMC Author Manuscripts*, 152-158.
- Welch GF, H. E. (2014). Singing and social inclusion. *Front Psychol.*
- Zbikowski. (2008). *Embodiment, Sound and Visualization: a Multimodal.*
- Atkinson. (2010). THE EFFECTS OF CHORAL FORMATION ON THE SINGING VOICE. *Choral Journal*, 2-9.
- Maes PJ, L. M. (2013). The influence of body movements on children's perception of music with an ambiguous expressive character. *PLoS ONE*, 1-9.