

## INDIVIDUALIZĒTAS PIEEJAS JAUNIEŠIEM NOZĪME VOKĀLĀ ETALONA IZVĒLĒ DZIEDĀŠANAS MĀCĪBU PROCESĀ

### Significance of Individualized Choice of Vocal Role-Model for Vocal Training of Young Singers

Zigrīda Krīgere

Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija, Imantas 7. līnija 1, Rīga, Latvija,  
e-pasts: rpiva@rpiva.lv

**Abstract.** *The article addresses one of vocal coaching problems – individualized approach for young singers when choosing vocal role-model. Author states that this topic is not sufficiently explored in Latvia. The interest has been stimulated by a performance heard by the author. This performance left the author deeply impacted and even created a desire to copy it. These first impressions were the basis on which a singer can build up his or her personal aesthetics or develop his vocal role-model. Article contains autobiographical artist experiences, interview with opera singer K. Zarinu and academic reports on intuition, empathy, idiomotorics. During the course of the research author has employed methodical materials, personal experience and observations from pedagogical practice.*

**Keywords:** *academic singing, vocal intuition, vocal role-model, vocal training.*

#### Ievads

Vokālā māksla savā attīstībā balstās uz atsevišķu izcilu personību sasniegumiem un atklājumiem, kuri pakāpeniski tiek pārņemti, pilnveidoti un ieviesti nozares pedagoģijā un metodikā. Atsevišķa subjektīva pieredze šajā procesā kļūst par objektīvu kolektīvu pieredzi. Tādā veidā ir kvalitatīvi mainījušās gandrīz visas vokālās mākslas komponentes. Te varam minēt balsis diapazonu, dinamiku, virtuozitāti, izteiksmīguma pakāpi utt. Nemainīga ir palikusi vēlme pēc balsis emocionālā iedarbīguma, kas ir bijusi un ir nozīmīgākā komponente neatkarīgi no laikmeta, žanra un auditorijas. Emocionālais iedarbīgums ir palielošākā vērtība, jo piekļūst dziļākajiem apziņas slāņiem, radot bieži pat neapzinātu priekšstatu par ideālo jeb etalonskanējumu, kas kļūst par atskaites punktu turpmākajam subjektīvajam vērtējumam.

Praktiski katra studējošā interese par vokālo mākslu ir ietekmējis kāds sākotnēji dzirdēts dziedājums, kurš ir radījis pietiekami lielu ar katarsi salīdzināmu emocionālu satricinājumu un izraisījis vēlmi to atdarināt vai tam līdzināties. Bieži saskaramies ar līdzilvēku atmiņām par mātes dziedāto šūpuļdziesmu, par skolotājas paraugu vai par kādā koncertā dzirdētu balsi, kas ir atstājusi neizdzēšamas pēdas. Agrīnā vecumā gūtie iespaidi parasti neatbilst realitātei un, ja izdodas vēlāk saskarties ar šo pašu izpildījumu audio variantā, liek to izvērtēt daudz kritiskāk. Tomēr šie pirmie iespaidi ir pamats, uz kura cilvēks būvē savu izpratni par pareizu un estētiski skaistu dziedājumu jeb rada savu vokālo etalonu.

Neapzināti, zemapziņā uzkrāti iespaidi var ietekmēt dziedāšanas mācību procesu gan pozitīvā, gan negatīvā veidā. Ja zemapziņā ir nofiksējies akadēmiskajam dziedājumam atbilstošs vokālais etalons, jaunieši viegli pieņem pedagoga piedāvāto skaņveides modeli. Ja šis skaniskais priekšstats atšķiras, mācību process var būtiski sarežģīties un progress iestāsies tikai mainoties vokālajam etalonam. Priekšstats par ideālo skanējumu rosina zemapziņu analizēt, vai paša radītais vokāls atbilst šim etalonam vai nē, tādējādi izjutot apmierinājumu par paveikto vai arī sarūgtinājumu par esošā snieguma neatbilstību vēlamojam.

Pētījuma gaitā autore pievēršas arī vokālās intuīcijas jautājumam, jo uzskata to par neizdiskutētu profesionālajā vidē un bieži pārprastu.

**Pētījuma mērķis.** Aktualizēt individualizētas pieejas jauniešiem nozīmi vokālā etalona izvēlē dziedāšanas mācību procesā.

#### Pētījuma uzdevumi:

1. Definēt vokālā etalona jēdzienu.

2. Definēt vokālās intuīcijas jēdzienu.
3. Noteikt faktorus, kuri ietekmē atbilstoša individualizēta vokālā etalona priekšstata izveidi.
4. Izanalizēt vokālās intuīcijas un pareizi izvēlēta vokālā etalona lomu dziedātāja balss attīstībā.
5. Izanalizēt vokālā pedagoga ietekmi uz audzēkņa individualizēta vokālā etalona izveidi.
6. Vērst vokālo pedagogu uzmanību uz iespējamajiem riskiem un ātrāku progresu veicinošiem apstākļiem darbā ar audzēkni.

### Materiāli un metodes

Rakstā izmantoti autobiogrāfiski mākslinieku dzīves apraksti, intervija ar ilggadējo operas solistu Kārli Zariņu, interneta resursi, pētījumi par intuīciju un tās ietekmi, pētījumi par empātijas dabu, ideomotorikas izpausmēm un citām ar cilvēka fizioloģiju un psiholoģiju saistītām parādībām, kā arī vokālās metodikas materiāli, autores personiskā skatuves darba pieredze un pedagoģiskās prakses novērojumi. Rezultāti atlasīti atbilstoši vokālā darba specifikai un referāta tēmai. Izmantota literatūras teorētiskās analīzes metode, diskusiju metode, aptauja, daļēji strukturētās intervijas metode.

Vokālajā pedagoģijā un metodikā ar jēdzienu vokālais etalons saskaramies reti, daudz biežāk kā veiksmīga vokālā darba atslēga tiek atzīmēta audzēkņa vokālā intuīcija, ar to apzīmējot audzēkņu spējas apgūt pareizas skaņveides principus, emocionāli patiesi atklāt skaņdarba saturu un tēlu, veidot muzikāli iedarbīgu frāzējumu. Tomēr pētījuma autore ir saskārusies ar problēmu, ka starp vokālajiem pedagogiem nav precīzas un vienotas izpratnes par to, kas ir šī bieži piesauktā vokālā intuīcija, kas to izsauc, attīsta vai traucē. Visbiežāk dominē vispārīgs skaidrojums, kurš parasti tiek noslēgts ar domu – vokālā intuīcija indivīdam vai nu ir, vai nu tās nav.

Intuīcijai izsenis ir pievērsta pastiprināta uzmanība. Jau 300 gadus pirms mūsu ēras noskanējušais Sirakūzu Arhimēda izsauciens *Eureka!* ir kļuvis par savdabīgu apzīmējumu piepešam intuīcijas uzplaisnījumam, kas atklājis ilgi meklētu atbildi vai sarežģītas problēmas risinājumu. Darvina, Einšteina, Mendeļejeva, Marijas Kirī u.c. cilvēces gaišo prātu ģeniālie intuīcijas uzplaisnījumi ir kļuvuši par daudzu zinātnieku pētījumu objektiem.

Vācu pētnieks Kurts Teperveins (Kurt Teperwein) savā grāmatā *Superintuīcija* piedāvā šādu intuīcijas skaidrojumu: „*Intuīcija ir sensibilitāte, iejušanās spējas, nojauta, neapzināta uztvere, radošas idejas, kreativitāte*” (Teperveins, 1999: 17). Latviešu valodas vārdnīcā intuīcija tiek definēta kā „*nojauta, instinktīva saprašana, kas balstīta uz neapzinātu pieredzi*” (Grase, 1987: 298).

Vēsturiski pazīstamākais un piesauktākais vokālās intuīcijas piemērs vokālajā mākslā parasti tiek saistīts ar izcilā itāļu dziedoņa Tita Rufo vārdu. Sava pirmā operas izrādes apmeklējuma laikā viņš bija guvis tik ārkārtīgi spēcīgu līdzpārdzīvojumu, ka, atgriežoties mājās pēc izrādes, esot intuitīvi spējis atdarināt tikko dzirdēto vokāli tehnisko izpildījuma manieri un pārsteidzis visus klātesošos ar tembrāli noformētu, spēcīgu tenora balsi: „Tiklīdz bijām iegājuši istabā, lūdzu brāli atkārtot uz flautas serenādi. [...] Neapzināti, nejudams, ko daru, iededzies sajūsmā, flautas pavadījumā sāku dziedāt. Biju jau nonācis līdz pašām serenādes beigām, un balss man skanēja arvien drošāk, skanēja tik neparasti skaistā, stihiska spēka pilnā tenorā, ka mēs ar brāli saskatījāmies, abi vienlīdz pārsteigti. [...] Kad beidzu dziedāšanu, kaimiņmājās dzirdēju aplausus un pat “bravo” saucienus” (Rufo, 1971: 66). Vēlākajos gados, tikai vērojot un klausoties baritona Orestes Benedeti (Oreste Benedetti 1872 – 1917) dziedāšanu, Rufo intuitīvi bija ieguvis lielisku baritonālu balss skanējumu: „Man iegribējās mājoties atveidot dziedoņa spēcīgo balsi, un pēkšņi ne pa jokam, bet īstenībā no krūtīm man izlauzās varena un plaša balss. [...] Turpināju dziedāšanu, cenzdamiem skaņu

pastiprināt un paplašināt ar paņēmienu, ko teātra žargonā dēvē par dziedāšanu “maskā”. Aiz prieka pilnīgi pazaudējis galvu, es pastiprināju skaņu, līdz tā sasniedza neiedomājamu spēku” (Rufo, 1971: 87). Interesanti pieminēt, ka Tita Rufo savukārt kalpoja par vokālo etalonu Latvijas Nacionālās operas izcilajam premjeram baritonam Pēterim Grāvelim (1919 - 1995).

Par ļoti spilgtu vokālās intuīcijas paraugu Latvijas operā var uzskatīt Ādolfu Kaktiņu (1885 - 1965). Atmiņu grāmatā „Mans Baltais nams” Mariss Vētra (1901 - 1961) raksta: „Ādolfam Kaktiņam nekas nebija kāda cita iemācīts vai attīstīts. Viss, kas viņam bij, bij – viņa paša izveidots. Tikai Dievs viņam ir palīdzējis. Nekad neesmu redzējis viņu pie darba citādi kā mēģinājumos un izrādēs. Darba vietu viņam aizstāja – intuīcija. Viņa intuīcijai bija reti sastopama talanta pazīmes” (Vētra, 1991: 233).

Analizējot minēto T. Rufo piemēru, saskaramies ar apzināta ļoti konkrēta vokālā etalona ietekmi, kā arī spilgti izteiktu ideomotoriku, kas precīzi iedarbinājusi vokālā iesaistītos muskuļus un rezonatorus, kopējot dzirdēto paraugu – T. Rufo gadījumā operā dzirdēto tenoru un vēlāk baritonu Benedeti. Savukārt Ā. Kaktiņa gadījumā varam runāt par neapzinātu, no dažādiem vokālajiem iespajdiem kompilētu vokālo etalonu, kurš acīmredzot pakāpeniski veidojies dziedoņa zemapziņā.

Vokālais etalons, līdzīgi vokālajai intuīcijai, kā vienots jēdziens nav definēts Latvijas enciklopēdijās, tādēļ autore izmanto skaidrojošās vārdnīcas piedāvāto formulējumu „etalons – mēra paraugs, parauga mēraparāts” (Ēdelmane, 1987: 214), atzīstot, ka vokālais etalons varētu kopumā būt identificēts ar jēdzienu ideāls vokālais paraugs jeb priekšstats.

Krievu vokālā pedagoga un metodiķa Viktora Jemeljanova skatījumā no vokālā etalona tiek atvasināts „precīzs regulējošais tēls, kurš sinhroni palaiž darbā uzreiz (!) visus balss radīšanas procesā iesaistītos muskuļus un (atgādinu!) pārsvarā principiāli neapjaustos. Bet tā kā ķermenis ir vienots, šo muskuļu darbs un šī darba radītais aerodinamiskais, akustiskais, vibrācijas process pastarpināti atspoguļojas uz apjaustajiem muskuļiem propriocepcijas veidā un iziet apziņā vibrocepcijas, barorecepcijas veidā. [...] Ķermeņa audu vibrācija, gaisa spiediens dobumos un dzirdes uztvere. Tas viss tūlīt pat tiek samērots ar regulējošo tēlu, kā rezultāts ar programmu, kura tūdaļ tiek koriģēta” (Емельянов, 2007: 69).<sup>1</sup>

Visi minētie piemēri attiecas uz zemapziņā esošā vokālā etalona pozitīvo ietekmi. Tomēr jāatzīst, ka lielākajai daļai vokālo mākslu apgūstošo jauniešu zemapziņā ir nostiprinājies akadēmiskajai dziedāšanai neatbilstošs vai deformēts vokālais etalons, kurš bieži nevis palīdz, bet pat traucē apmācības procesā.

V. Jemeljanovs brīdina par iespējamajām problēmām, ja pedagogam un dziedāšanu apgūstošajam jauniešim nav vienotas izpratnes par vēlamo vokālo rezultātu: „Vokāli pedagoģiskās sadarbības organizācijā audzēkņa un skolotāja etalona regulārai precizēšanai un saskaņošanai būs izšķiroša nozīme. Etalonu nesakrītība var izraisīt nesaprašanos ne tikai līmenī “kas ir labi un kas ir slikti”, bet arī daudz šaurākā nozīmē, kā piemēram, balss raksturs viena tipa ietvaros. Precizēšu: gan skolotājs, gan skolniece, piemēram, piekrīt, ka skolniecei ir soprāna balss, bet skolniece par savu etalonu izvēlas dziedātājas ar dramatiskām balsīm, bet pedagogs uzskata, ka etalonskanējumam vajadzētu būt liriskam. Kamēr viņi savstarpēji nenoskaidros pretrunas būtību un neatradīs kompromisa variantu, lieta nevirzīsies, skolotājs

<sup>1</sup> „Верный регулировочный образ синхронно запускает в работу сразу (!) все мышцы, участвующие в голосообразовании и (напомню!) в подавляющем большинстве принципиально неосознаваемые. Но поскольку тело едино, организм целостен, работа этих мышц и порождаемых этой работой аэродинамических, акустических, вибрационных процессов косвенно отражается на осознаваемых мышцах в виде proprioцепции и выходит в сознание в виде vibrocepции, барорецепции.[...]Все это тут же сопоставляется с регулировочным образом, как результат с программой, которая тут же корректируется.” (Емельянов, 2007: 69).

visu laiku pārmetīs audzēknei forsēšanu, bet audzēkne uzskatīs, ka viņu mākslīgi “atvieglina”, neļaujot dziedāt uz ”dziļas elpas” (Емельянов, 2007: 25).<sup>2</sup>

Jāzēpa Vītola Latvijas Mūzikas akadēmijas ilggadējais vokālais pedagogs, profesors Kārlis Zariņš atzīst, ka viņa pedagoģiskajā praksē ar vokālo intuīciju apdāvināti bijuši apmēram 25 % no uzņemtajiem akadēmijas studentiem. Profesors piešķir ļoti augstu vērtību vokālās intuīcijas spējai, attiecinot to galvenokārt uz muzikalitāti un tembrāli skaistu skaņveidi (Intervija ar Kārli Zariņu, 2011).

## Rezultāti

Vokālā intuīcija ir ar attīstītu idiomotoriku apveltīta indivīda spēja uz zemapziņā saglabātu vokālās pieredzes un emocionāli iedarbīgu priekšstatu kopuma bāzes radošā darbībā paātrināti un kvalitatīvi realizēt vokāli mākslinieciskos uzdevumus. Jo darbīgāka un radošāka ir par emocionāliem pārdzīvojumiem un to kopīgošanu/vispārināšanu atbildīgā labā smadzeņu puslode, jo aktīvāk izpaužas audzēkņa spējas un individualizētāks ir vokālais etalons. Zemapziņa, holistiski un radoši apstrādājot informāciju, saskaņā ar iekšēji apstiprināto vokālo etalonu, var automātiski iedarbināt neapjaustos vokālos resursus, kas vēl iztrūkst konkrētā dziedātāja iepriekš apgūtajā dziedāšanas sistēmā. Līdzīgā veidā mēs spējam uzminēt vārdus, kuros iztrūkst viens vai vairāki burti.

Pamatojoties uz šo skaidrojumu var tikt labāk izprasts atsevišķu apdāvinātu indivīdu vokālās attīstības straujais lēcienuveida raksturs, kuru dažreiz nepamatoti mēdz saistīt ar mistiku un neizskaidrojamu prāta apgaismi. Īstais iemesls ir precīzi uztverts un individualizēts vokālais etalons, kura skaniskā realizācija notiek, iedarbinot caur ideomotoriku apjaustos muskuļus un aktīvi, emocionāli, brīvi iesaistoties dziedāšanas procesā.

Nav noliedzams, ka labu dziedoņu priekšnesumu un ierakstu klausīšanās, kā arī vērošana ir uzskatāma par nozīmīgu mācību procesa sastāvdaļu. Nebūtu vēlams, kā savu vokālo etalonu izvirzīt vienu atsevišķu cilvēku, jo tas var draudēt ar kritiski neizvērtētu kopēšanu bez jaunrades un paša dziedātāja individualitātes tālākās attīstības. Tādēļ būtiski ir iepazīties ar daudzām interpretācijām un veikt analīzi, kas palīdzēs prātā izkristalizēties vērtīgākajai informācijai, atmet nevajadzīgo vai aizvietot to ar kvalitatīvāku. Neapšaubāmi gala rezultātam ir jābalstās dziedātāja paša emocionālajā pieredzē un izjūtās, kas ļaus balsij iekrāsoties tikai šim dziedātājam raksturīgās tembrālās nokrāsās.

Jāņem vērā, ka ne tikai vokālo mākslu apgūstošajam jaunietim, bet arī vokālajam pedagogam ir jābūt skaidrai izpratnei par audzēknim piemērotāko vokālo etalonu. Lai jaunietim un pedagogam veidotos savstarpēja sapratne un tiktu izvirzīts vienots mērķis, ir jābūt vienotai izpratnei par konkrētajam indivīdam piemērotu (individualizētu) vokālo etalonu. Tādēļ liela nozīme ir līdzvērtīgai koleģiālai sadarbībai, kurā notiktu atklātas, ieinteresētas un labvēlīgas diskusijas.

Problēmas var rasties arī tad, ja pedagogs tiražē tikai vienu savā zemapziņā iekodētu vokālo etalonu. Dažkārt tas notiek ar patiešām labiem, augstas klases dziedātājiem, kuriem ir ļoti spilgti individualizēts paša vokālais etalons, kuru pedagogs cenšas piemērot visiem

<sup>2</sup> „В организации вокально-педагогического взаимодействия выбор, регулярное уточнение и согласование эталонов ученика и учителя будут иметь решающее значение. Не совпадение эталонов может привести к нарушению взаимопонимания не только на уровне „что такое хорошо и что такое плохо”, но и в более узком плане, как например, характер голоса внутри одного типа. Уточню: и учитель, и ученица, к примеру, согласны, что ученица обладает голосом сопрано, но ученица избирает для себя в качестве эталона певиц с драматическими голосами, а педагог считает, что эталонное звучание должно представляться как лирическое. Пока они не выяснят между собою суть противоречия и не найдут компромиссный вариант, дело не пойдет, учитель будет все время обвинять ученицу в форсировании, а ученица будет считать, что ее искусственно „облегчают”, не позволяя петь „на глубоком дыхании””. (Емельянов, 2007: 25).

saviem audzēkņiem. Šeit ir pamats populārajai atziņai, ka ne katrs labs dziedātājs spēj būt arī labs pedagogs. Vēsture liecina, ka pat viens no pasaules izcilākajiem tenoriem Enriko Karūzo nav spējis sagatavot skatuves darbam nevienu savu audzēkni.

Lai sekmīgi īstenotu vokālā pedagoga uzdevumus ir nepieciešamas ne tikai zināšanas un iepriekš uzskaitītās spējas, bet arī izcila empātijas spēja. Tā ļauj iejusties jaunieša emocijās un palīdz uztvert sīkāko vokālo vai fizisko diskomfortu, kas varētu dziedājumu padarīt samākslotu un nedabisku, tādējādi apturot vokālo attīstību. Pedagoga uzdevums ir palīdzēt jauniešiem uztaustīt tieši viņam nepieciešamo vokālo etalonu, kurš var tikt elastīgi izmainīts atbilstoši iegūtajām prasmēm, mūzikas žanram un konkrētajai nepieciešamībai.

Par iedarbīgu uzskatāma pedagoga spēja ne tikai izskaidrot vēlamu rezultātu un prasības, bet arī demonstrēt to ar savu balsi. Lai noskaidrotu dziedāšanas prasmi apgūstošu jauniešu viedokli, autore veica aptauju, kurā tika lūgts atbildēt uz 3 jautājumiem:

1. Vai vokālo nodarbību laikā vēlaties regulāri saņemt no pedagoga metodisku skaidrojumu attiecībā uz vēlamu balss skanējumu?
2. Vai uzskatāt par nepieciešamu nodarbībās dzirdēt vokālā pedagoga paraugdemonstrējumu vai pieļautās vokālās kļūdas atdarinājumu?
3. Vai uzskatāt, ka vokālajam pedagogam ir tikai jānorāda uz nodarbībā pieļautajām vokālajām un muzikālajām kļūdām, ļaujot dziedātājam daudzkārtēju mēģinājumu laikā pašam atrast sev ērtāko un vienlaikus pedagogam pieņemamu dziedāšanas veidu?

Autores veiktajā aptaujā tika iekļauti 10 dziedāšanas prasmi apgūstoši jaunieši no JVLMA vokālās nodaļas un 10 Swedbankas kora jaunie dziedātāji. Regulāru metodisku skaidrojumu vēlējās dzirdēt 6 JVLMA studenti un 8 kora dalībnieki. Pilnīgi visi no aptaujātajiem 20 dalībniekiem atzina, ka vēlās dzirdēt pedagoga paraugu, lai labāk izprastu vokālo uzdevumu, kaut gan 3 no dalībniekiem (koristi) nevēlējās dzirdēt savas kļūdas atdarinājumu. Uz trešo jautājumu tika saņemtas tikai negatīvas atbildes, kaut gan autore praktiskā darbā arī starp aptaujātajiem jauniešiem ir bieži novērojusi vēlmi strādāt haotiski, bez analīzes un apzinātas koncentrēšanās uz mērķi.

Jāpiemin, ka 17., 18. gs. vokālās skolas balstījās praktiski tikai uz empīriskām mācīšanas metodēm. Strādājot tikai tādā veidā ir jāreķinās ar iespēju, ka audzēknis var sākt akli kopēt pedagoga balsi, kas iespējams jau ir zaudējusi savas iepriekšējās kvalitātes vai ir audzēknim neatbilstoša. Lai izvairītos no šādām problēmām, pedagogam ir jāspēj pievērst jaunieša uzmanību konkrētai vokālā procesa detaļai – rezonanses vietai, frāzējumam, elpas plūdamam, balstam utt.

### Secinājumi

1. Vokālais etalons ir apzināts vai neapzināts zemapziņā fiksēts emocionāli iedarbīgs skanisks priekšstats, ar kuru saistās konkrētā indivīda izpratne par pareizu un estētiski skaistu dziedājumu.
2. Individualizēts vokālais etalons ir konkrēta indivīda balss tipam atbilstošs skaniskais priekšstats, kurš tiek uzstādīts kā personiskais mērķis un atskaites punkts.
3. Vokālā intuīcija ir ar attīstītu idiomotoriku apveltīta indivīda spēja uz zemapziņā saglabātu vokālās pieredzes un emocionāli iedarbīgu priekšstatu kopuma bāzes radošā darbībā paātrināti un kvalitatīvi realizēt vokāli mākslinieciskos uzdevumus.
4. Faktori, kuri ietekmē vokālo intuīciju:
  - attīstīta tēlainā domāšana;
  - attīstīta, dabiska, kontrolējama emocionalitāte;
  - empātijas spēja;
  - attīstīta idiomotorika;
  - vokālais etalons;

- interese par vokālo mākslu, izrāžu, koncertu apmeklējumi;
  - audio / ierakstu klausīšanās un vērošana;
  - internetā pieejamo resursu analīze;
  - vokālās mākslas apguve;
  - radoša darbība.
5. Lai izveidotu zemapziņā atbilstoša individualizēta vokālā etalona priekšstatu studējošajam ir jāspēj:
- izvērtēt savas balsis vokālās kvalitātes;
  - kritiski izvērtēt savas balsis tipam atbilstošus vokālos paraugus;
  - izdalīt atsevišķas detaļas no kopējā vokālā snieguma;
  - iejusties citu dziedātāju fiziskajās un emocionālajās izjūtās;
  - domās atkārtot vokālo skaņdarbu, spēt iztēloties atbilstošu fiziskā ķermeņa darbību, izjūtot enerģijas pieplūdumu konkrētās muskuļu grupās.

#### Literatūra un avoti

1. Ēdelmane, I. Grase. I. (1987). *Latviešu valodas vārdnīca*. Rīga: Avots.
2. *Intervija ar Kārlī Zariņu*. (2011. g. 21. martā). Pier. Z. Krīgere/ diktofona ieraksta atšifrējums.
3. Rufo, T. (1971). *Manas dzīves parabola*. Rīga: Liesma.
4. Teperveins, K. (1999). *Super intuīcija*. Rīga: Solvita.
5. Vētra, M. (1991). *Mans Baltais nams*. Rīga: Teātra anekdošu apgāds.
6. Емельянов, В. (2007). *Развитие голоса. Координация и тренинг*. Санкт-Петербург: Лань.