

MOJKA ŽAGAR, UČITELJICA NEGE GLASU

# POMAGA, DA SE ČLOVEK RAZPOJE

Učiteljica solopetja, nekoč operna pevka, poleg lastnega raziskovanja in samoizkušnje v svoje delo vključuje tudi dognanja glasbenih pedagogov, ki raziskujejo petje ali igranje instrumenta kot del naravnega procesa.

BESEDILO: PETRA ARULA // FOTOGRAFIJE: GORAN ANTLEY



Med vajo z učiteljico Mojko Žagar (desno).

**M**ojka svoje delo bogati tudi z znanjem duhovno-terapevtskega dela, ki ga je pridobila v svojem 20-letnem šolanju katedre Veduna.

## Ko zazveni celotno telo

»Naravno petje je sproščeno petje brez prisile, ko zazveni celotno telo kot uglasen inštrument. Glas se osvobodi zakrčenosti, blokad, omejitev telesnega, čustvenega ali miselnega izvora. Tako zazveni celotna osebnost,« razlaga Mojka. Negovati glas pomeni prisluhniti svojemu bitju, ki je glasbilo, in mu omogočiti, da zazveni z vso svojo zmogljivostjo ter dobi lesk, prodornost in jasnost v vseh barvah, ki so lastne vsakemu posamezniku. S spoznavanjem odtentkov svojega glasu prepoznavamo in ozaveščamo tudi dogajanja v samem sebi. Zato sta sproščanje grla in učenje naravne-

ga petja lahko tudi terapevtski in uglašujeta/uravnovešata/harmonizirata celotno bitje, duha in telo. Mojka pravi, da se je za šolo nege glasu odločila po zaslugi svoje profesorice solopetja, prof. Jelke Stergar, saj ni bila klasična profesorica petja: »Spodbujala je naraven glas. Pri njej nismo zavzemali pevskih pozicij, temveč nas je spodbujala, da smo se sprehajali po sobi. Tako smo dobili občutek, kot da gremo na travnik ali da smo pod prho, da smo začutili, kako se celotno telo sprosti, ko ni treba narediti ničesar, in kako lahko skozi to glas lažje poleti iz nas. Vedno smo izhajali iz sebe – kako se sliši moj glas in kako se počutim. Skozi študij solopetja sem že dobila željo, da bi se udeleževala v glasbi; šla sem na avdicijo v Opero in začela peti, obenem pa sem začela honorarno učiti v glasbeni šoli. Vsake toliko je prišel k meni tudi kdo, ki ni nameraval postati pevec, temveč je želel le peti, čeprav so mu na primer vse življenje govorili, da nima posluha.«



## Šola petja za 'nepevce'

»In potem je prihajalo vse več ljudi, ki niso želeli načrtno postati pevci, temveč so bili to tudi ljudje, ki so imeli težave z glasom. Delala sem tudi v gledališču z igralci, temu bi lahko rekli kondicijski trening za glas, in vse bolj sem spoznavala, kako pomembno je, da človek varno uporablja svoj glas, da se zaveda, kdaj obremenjuje glasilke, kdaj ne more sproščeno dihati in je v krču, ki povzroči, da glasilke ne zmorejo več; saj potem nastopi hripavost, za njo pa lahko tudi vozlički na glasilkah, kar sem videla tudi pri kolegicah učiteljicah, ki so učile v šolah in so pogosto ostale brez glasu.«

## Tudi glasilke se utrudijo

»Če govorimo ali pojemo tako, da glasilke obremenjujemo, torej z napetostjo, se utrudijo in ne morejo več. Najprej zatečejo, zaradi česar ne morejo več sproščeno nihati, tako kot mišica po težkem športu. Ob dolgotrajni 'zlorabi' glasilk pa so posledice hujše in zahtevajo tudi operacije. Pri svojem delu sem začutila, da bi bilo zelo pomembno, da bi vsem, ki se ukvarjajo z glasom, torej ne le pevcem, temveč tudi učiteljem, predavateljem, vzgojiteljicam v vrtcih, omogočili tako imenovano abecedo tega, kako pomagati glasu, da ga uporabljamo varno. Gre za to, da učimo človeka držati svinčnik v roki tako, da bo znal pisati in ga obenem ne bo bolela roka, pa naj piše, kar pač želi. Da se zave, kdaj drži svinčnik krčevito in kdaj lahkotno. Pri glasu je enako. Ko zazehamo, ko sprostimo čeljust, brado, ko ni nobene napetosti, glas pride kar sam. Potem šele rečeš, poje se mi,« razlaga Mojka in svetuje, da čim večkrat ozavestimo, koliko smo sproščeni,

zazehamo, da sprostimo čeljust, opazujemo, kaj in kdaj se dogaja z našim glasom ...

## Ko lupimo plasti ...

»Že od malega smo obremenjeni s tem, kaj vse moramo narediti, in se niti ne zavedamo več svoje sproščenosti. Velikokrat človek pride k meni in reče, zdaj sem pa čisto sproščen, a potem je treba olupiti še toliko plasti ... da lahko pride do popolne odprtosti. Ko pojesh, se ves čas razgaljaš. Navajeni smo se prilagajati, da bomo všečni; če se razgališ, pa pokažeš vse, kar nosiš v sebi. Prav zato je pot do sproščenosti in odprtosti dolga. Pri petju je zelo težko, da si ne bi želel, da kot pevec ne bi naredil vtisa. A vedno, ko je na koncertu prisoten strah zaradi tega, ker se hočeš izkazati s svojim petjem, že nisi povsem v sebi. Prav zato je tako pomembno, da se (s) poznaš in se znaš zavestno sprostiti.«

## Telo je naše glasbilo

»Tako kot ima vsako glasbilo svoj resonančni prostor, je tudi naše telo svoj resonančni prostor. Vse votline v telesu; celo telo zazveni, in takrat ko se sprostimo, ko se v sebi odpremo, lahko izkoristimo svoj prostor. Včasih se šalim in rečem, če bo prst na nogi zategnjen, bo tudi glas zategnjen. Prav zato mi je bilo tako

*Si želite z nego glasu in naravnega petja priti bliže samim sebi? V Ljubljani in Mariboru se lahko udeležite poletnih delavnic. Več o delavnicah in načinu dela si ogledajte na [www.mojka.si](http://www.mojka.si).*

hudo, ko sem nekoč slišala kolega v Operi, ko se je jezil nad svojo učenko: Kaj mi joka, naj poje. Ob teh besedah sem pomislila, le kako naj poje?! Saj ne gre za to, da mi mora učenec vse povedati, ja, res nisem psiholog, a stres je treba premagati. Ko mi nekdo zajoka, sem vesela, ker bo potem tudi lažje zapel. Če se človek v sebi ne počuti v redu, ne more peti, ne more nič. Prav tako je z držo, ki ni pomembna le za petje, temveč tudi takrat, ko stojimo na avtobusni postaji. Ko odprtost svojega telesa živiš v vsakem trenutku dneva, boš lahko tudi pel. Ne, ni se treba posebej pripravljati za petje. Ne, ti si tukaj. Tak, kot si ta trenutek. Pri negi glasu torej poskušamo začutiti svoje telo in to živeti, obenem pa se dogajajo procesi tudi na drugih – nefizičnih ravneh.

### Namesto za operacijo ... se odločajo za nego glasu

K Mojki torej ne hodijo le pevci, poklicni in 'laični', temveč tudi pedagogi, turistični vodniki, igralci, ki jim je zmanjkalo glasu, ker glasilk niso uporabljali pravilno. Pri nekaterih je šlo že tako daleč, da zdravniki niso videli nobene druge možnosti več kot operacijo. »Delala sem z amatersko igralko, katere glasilke so bile že polne vozličkov. Njen karakter je bil impulziven, žareč, tak je bil tudi njen glas, ki pa tega ni več zdržal. Ni hotela na operacijo glasilk in prišla je do mene, intenzivno sva delali več let. S pozornostjo na svoje odzivanje, prisluškovanjem svojemu telesu in celotnemu bitju je stanje glasilk ter svoj govor in petje izboljšala do te mere, da zdaj, ko dela kot vzgojiteljica v vrtcu, nikoli več ne

«<<<>>>»  
Naravno petje  
je sproščeno  
petje brez prisile,  
ko zazveni  
celotno telo.  
«<<<>>>»

– na svoje odzive, ozaveščale so, kaj povzročila, da pride do vozličkov. Tu ne gre le za to, da človek pride do mene in zna peti kot slavček ali se znebi vozličkov, temveč za to, da se celotno vrže v spoznavanje svojih odzivov, da spremeni svoje življenje, govorjenje, petje.

### Ko se glasilke uprejo ...

»Predvsem delamo vaje za sproščanje čeljusti in sprostitev celotnega telesa, nikoli

ostane brez glasu. Za to nisem zaslužna le jaz, ženske, ki so prišle k meni, so bile izjemno prizadevne, poglobljale so se vase

pa ne šepetamo. Šepetanje je za glasilke škodljivo. Ko ne moremo govoriti, ko se počutimo, da nas nekdo drži za vrat, se ustavimo, zavezajmo ... Mišic glasilke delujejo enako kod druge – če jih preobremenimo, jih poškodujemo. Prva pomoč je torej: zavezajmo, pomislimo na 'pišmevrit' in se poskušajmo tako tudi počutiti – to nas bo zelo hitro sprostilo. Živimo v času, v katerem smo ekstremno storilnostno naravnani. Še preden končamo eno stvar, že premišljujemo, kaj bi naredili naprej. Ni treba narediti 10 vaj, pomembno je, da tisto, ki smo jo izvedli, naredimo celotno, z vsem bitjem, kolikor je le mogoče.« ■



Mojka Žagar

## O MOJKINI ŠOLI

### Ne popravlja in ne kritizira

»Mojka goji izjemno mehak ter glasu in duši prijazen pristop do petja, saj nič ne vsiljuje in nikoli ne kritizira in ne popravlja. Le potrpežljivo in ljubeče vodi do tistega, ko v nekem trenutku rečem: »Ah, to je to ...« Poleg tega z izrednim občutkom pomaga najti najboljše v svoji 'učenki oz. učencu'. V času najinega skupnega dela sem zelo izpopolnila tehniko petja, kar mi je v neprecenljivo pomoč pri mojem koncertnem delovanju in predstavah za otroke. Uspelo mi je povečati svoj naravni glasovni obseg, izpopolnila tehniko dihanja, kar mi je v veliko pomoč pri predstavah za otroke, kjer ob petju tudi plešem, povečala sem kondicijo, tako da brez težav odigram in odpojem tudi tri predstave zapored.«

*Melita Osojnik, pevka in igralka*

### Odlična pevka in izjemna pedagoginja

»Ko sem na nekem koncertu ansambla Trutamora Slovenica prvič slišala peti Mojko Žagar, sem bila pretresena in navdušena hkrati: pretresena nad interpetacijo in navdušena nad pevsko tehniko, ki je razkriva

la veliko znanja ter v vsem pravo mero in dober okus. Predvsem pa je njen glas zvenel naravno in kultivirano, kar je redka vrlina. Kljub temu me je bilo pred prvo uro solopetja strah. Bila sem že izoblikovana pevka z lastno estetiko in bila sem trdno odločena, da se svojim posebnostim ne bom odrekla. Prav tako sem vedela, da dober pevec ni po vsej sili tudi dober pedagog. Moj strah je bil odveč. Mojka je odlična pevka in izjemna pedagoginja. Z mehko in obzirno metodiko poučevanja mi je pomagala odstraniti številne ovire in spodbuditi to, kar je v meni najboljše. Izboljšala sem dihanje, volumen in gostoto glasu. Gospodarna uporaba zraka, zlasti med izdihovanjem, mi omogoča lahkotnejšo izvedbo glasbenih fraz, tehnika staccata pa popoln, sproščen vdih tudi takrat, ko je za vdih zelo malo časa. Tukaj so tudi vaje, ki neskončno koristijo dikciji ... Nekatere ponovim tudi pred vsakim nastopom. Mojke ure solopetja zelo pozitivno vplivajo tudi na splošno počutje, zato bi jih priporočala ne le pevcem in igralcem, ampak tudi vsem, ki želijo globlje in temeljiteje začutiti lastno telo in zven ene najčistejših energij v njem – lastnega glasu.«

*Klarisa M. Jovanović, glasbenica, pesnica in prevajalka*