

# Biały śpiew ma wiele barw

Czy można śpiewać w kolorze? Tak, pod warunkiem, że jest to biel. Białym śpiewem opowiadali kiedyś o swoich niedolach i radościach nasi przodkowie. Dziś o tej szczególnej technice opowiada nam **Marzena Motyl** – urodzona na wsi, mieszkająca w mieście trener fundacji Ovo i instruktorka białego śpiewu.

## ■ Od kogo uczyła się pani śpiewu?

– Najpierw z nagrań. A potem od etnomuzykologów ze wschodu – uczył nas zespół Drevo z Kijowa. Zajmują się badaniem tego śpiewu i profesjonalnym jego wykonywaniem.

## ■ Co to takiego jest ten biały śpiew?

– Mamy problem z tym terminem. Używamy go z braku lepszego, ale można by go nazywać śpiewem tradycyjnym. A chodzi o śpiew, którym posługiwali się kiedyś ludzie na wsi, w kulturze przedmedialnej, zanim na wieś trafiło radio. Ono zaczęło kształtować nowe maniere śpiewu. Ludzi zaczęli to naśladować i biały śpiew był wypierany. To jest taki śpiew, który od tysięcy lat opanowaliśmy bez edukacji muzycznej. Był dla nas zawsze naturalny. To emisja głosu, z którą człowiek się rodzi, to jakby śpiew ciała i z ciała. Człowiek, jeśli ma potencjał głosowy i śpiewa od dziecka, to sam z siebie, bez szkolenia, śpiewa właśnie białym śpiewem. W nim dźwięk jest kierowany „na zewnątrz”, głos jest „otwarty”, „nieprzykryty” i przede wszystkim niemodulowany. Biały śpiew jest paradoksalnie kolorowy, ma wiele barw. Jest ostry i bardziej wołający. Białych śpiewów jest wiele, więc nie można powiedzieć, że istnieje jeden sposób emitowania tego głosu. Mieszkańcy Afryki śpiewają białym głosem, ale to będzie inaczej brzmieć niż nasi górale, którzy też śpiewają białym głosem.

➔ **„Nie wierzę w to, że ktoś nie potrafi śpiewać. To najczęściej sprawa przekonań na swój temat, a nie brak talentu. Z umiejętnością białego śpiewania rodzimy się wszyscy. Mamy ten głos w ciele, tylko wstydzimy go uruchamiać”**

Marzena Motyl

## ■ Czy aparat głosowy działa tu inaczej niż w śpiewie głosem szkolonym?

– W każdym rodzaju śpiewu pracujemy tymi samymi narządami – przeponą, strunami głosowymi. Żeby wydobyć dźwięk, najpierw musimy nabrać dużo powietrza, potem to powietrze przechodzi przez struny głosowe, które się rozszerzają albo zwierają. A na końcu ten strumień powietrza kierujemy mocno na podniebienie i zęby. Podstawą każdego śpiewu jest podparcie oddechowe i użycie rezonatorów, czyli takich części ciała, które wzmacniają dźwięk. Podobnie jak z np. z magnetofonem czy innym sprzętem grającym, do którego podłączamy wzmacniacze. W białym śpiewie używamy tych rezonatorów – kości głowy i kości klatki piersiowej – intensywniej. I używamy ich czynnie, tego się uczymy na warsztatach. Zauważono, że ludzie mieszkający na wsi mówią głośniej. Musieli kiedyś tak mówić, ponieważ dzieliły ich od siebie średnio większe odległości niż tych mieszkających w miastach. A to znaczy, że musieli spontanicznie używać tych rezonatorów i ćwiczyli je w sposób naturalny. One sprawiają, że nie nadwężamy krteni, że nie jest ona jedynym źródłem dźwięku.

## ■ Czy biały śpiew jest śpiewaniem „z trzewi”, czyli trochę wyrażaniem emocji?

– Tak, autentyczny. Taką miał zresztą funkcję. Wyrażał uczucia,

troski codziennego życia, służył integrowaniu się i odreagowywaniu. Dziś śpiew stracił tę funkcję, choć współczesne karaoke czy



śpiewy przy ognisku trochę kontynuują tę ideę.

## ■ Biały śpiew może więc chyba pełnić też funkcję terapeutyczną? Czy podczas śpiewania uważa Pani uwalnianie się emocji np. pod postacią łez?

– Tak, to jest taka trochę intymna praca ze swoim głosem i ciałem. Uczymy się akceptowania swojego głosu. On jest ważną częścią nas. Na naszych warsztatach jest tej psychologii więcej, ponieważ w pracy z uczestnikami wykorzystuję metody psychologiczne ułatwiające pracę i uczenie się w grupie.

## ■ Czy ktoś, kto urodził się w mieście, nasłuchiwał się piosenek albo nawet śpiewał w chórze, może nauczyć się śpiewać „na biało”?

– To indywidualna sprawa. Czasem ktoś potrzebuje raptem kilku uwag, żeby uwolnić swój natural-

## ■ Ile czasu potrzeba, żeby wydobyć z siebie „biały” dźwięk?

– To też indywidualne. Niektórym wystarczy tydzień, taką też mamy formułę warsztatów. Żeby móc występować czy uczyć innych trzeba ok. dwóch lat. Ograniczenia mogą wynikać z problemów ze słuchem, ale też od blokad w ciele o psychologicznym podłożu. Pracę z głosem zaczynamy od mruczenia, wykonujemy w różnych pozycjach. Najłatwiej jest rozmruścić ciało na leżąco. Na początku drży twarz, potem głowa, a później staramy się uruchomić dźwiękiem całe ciało. Naszym zamiarem jest, żeby człowiek poczuł, że może śpiewać całym ciałem. Nie śpiewamy krtańią, gardłem czy przeponą, nie śpiewamy poszczególnymi częściami ciała. Żeby głos naprawdę zabrzmiał, powinniśmy używać całego ciała. Jeśli ono jest napięte, nie będzie efektu. Dlatego praca z białym śpiewem to dużo ćwiczeń rozluźniających i relaksujących.

## ■ Kto przychodzi na warsztaty białego śpiewu? Czy szukają go ci, którzy pierwotnie nim się posługiwali?

– To zwykle ludzie z miasta i tacy, którzy chcą zrobić coś dla siebie, poszukują nowych doświadczeń, często ci, którzy chcą zrealizować marzenia z młodości czy dzieciństwa. Mamy też na warsztatach dzieci, których rodzice przyjeżdżają na zajęcia. Niestety ciągle mało mamy osób mieszkających i pochodzących ze wsi. Na warsztatach jest też trochę więcej kobiet.

## ■ Czy śpiewa Pani codziennie „na biało”?

– Tak, głównie swojemu synkowi i z nim. Ma cztery lata, lubi kołysanki, muzyka jest dla niego naturalnym sposobem wyrażania siebie. Śpiew jest zjawiskiem bardziej pierwotnym niż mowa. Mój syn, zanim tworzył całe słowa, dobrze radził sobie z dźwiękami. Śpiew jest czymś prostszym, dlatego kiedy ktoś mówi, że nie potrafi śpiewać, to wiem, że wynika to bardziej z przekonań niż z faktów.

Rozmawiała Karolina KASPEREK