

TURINYS

Pratarmė	4
Vietoj įžangos	6
IŠ DAINAVIMO KULTŪROS ISTORIJOS	7
Žymieji <i>bel canto</i> pedagogai, jų darbo principai ir metodai	14
DAINAVIMO MOKYMOŠI ELEMENTORIUS	23
Kaip nepakenkti balsui	24
Balso sugražinimas	24
Balso higiena įtempto darbo sąlygomis	25
Uždaviniai, kuriuos reikia spręsti žmogui, išeinančiam prieš klausytojų auditoriją	26
BALSO APARATO ORGANAI	30
Balso susidarymas	33
Rezonatoriai, kas tai?	34
KVĖPAVIMAS	36
Matomi kvėpavimo pastebėjimai dainuojant	36
Kvėpavimo tipai ir dainavimas	37
Kvėpavimo pratimai	47
ARTIKULIACINIS APARATAS. DIKCIJA	54
BALSO PARUOŠIMAS	61
Kas yra „kaukė“	66
Vokalinis žiovulys	68
Gerklos dainuojant	69
Keletas žodžių apie balso registrus	70
Keletas patarimų prieš pradėdant vokalinius pratimus	71
Vokalinio balso nustatymas	72
Dainavimas <i>a capella</i>	73
Kūno ir galvos padėtis. Garso ataka	73
Vokalinis kvėpavimas	75
Keletas dainavimo pratimų	76
Balso lavinimo etapai	77
ŽINIOS APIE BALSO APARATO HIGIENĄ IR KULTŪRĄ	80
Kokios sąlygos būtinos profesionaliai rengiant balsą	82
Organizmo grūdinimas	88
Kvėpavimo pratimai	89
Pratimai gerkloms stiprinti	91
Kuo ir kaip taisyklingai skalauti gerklę	95
Kas numalšins gerklės skausmą	96
Balso išderinimas (pažeidimas)	97
Rekomendacijos, kaip atsipalaiduoti	99
Pabaiga	101
Literatūra	102