

## Arta teatrală

### ROLUL ȘI IMPORTANȚA RESPIRAȚIEI ȘI ARTICULĂRII ÎN FORMAREA VORBIRII PERFORMANTE

#### THE ROLE AND IMPORTANCE OF BREATHING AND ARTICULATION IN THE FORMATION OF STAGE SPEECH

VERA MEREUȚĂ (GRIGORIEV),

profesor universitar, Artistă emerită  
Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice

*Este cunoscut că respirația și articularea au un rol important în formarea vorbirii performante, a unei vorbiri scenice expresive. O respirație bine susținută asigură sonoritatea emisiei și penetranța vocii, iar articularea corectă și energetică imprimă cuvintelor claritate. În acest scop este necesar să fie bine antrenați (fortificați) mușchii abdominali. Exercițiile recomandate, sistematizate în tabele speciale, explică modul de exersare întru eficientizarea vorbirii. Efectuarea corectă, cu multă răbdare și insistență, aceste exerciții tehnice pot da rezultatele scontate în educarea vorbirii de performanță, imprimând ușurință și eleganță.*

**Cuvinte cheie:** limba, apertura, articulare, expresivitate, vorbire performantă.

*It is common knowledge that breathing and articulation play an important role in the formation of performance speech and of a clear and expressive stage speech. A well-sustained breathing ensures sonority to the emission, penetration to the voice but correct and energetic articulation gives clarity to the words. With this purpose the abdominal, thoracic. The proposed exercises, systematized in special tables, explain the way of their realization and efficiency Practiced thoroughly and with great patience these technical exercises give the anticipated results in the formation of performance speech, giving it easiness and elegance.*

**Keywords:** language, aperture, articulation, expressiveness, performance speech.

Spectatorul vine la teatru cu dorința nu doar să vadă, ci și să audă. Întrucât ideea pătrunde în sala de spectacole prin intermediul cuvântului, actorul trebuie să posede o voce sonoră pentru a fi auzit, o dicțiune impecabilă pentru a fi înțeles; mai trebuie să cunoască și să respecte normele ortoepice. O vorbire neglijentă, defectuoasă, cauzată de proasta activitate a mușchilor respiratori și articulatori, de deschiderea insuficientă a maxilarelor, de o articulare intrafaringiană slabă, pasivă nu poate captiva publicul, concentrând atenția acestuia asupra sensului cuvintelor, ci dimpotrivă, atenția lui se va abate asupra curenților de vorbire în defavoarea receptării, percepției mesajului. Pentru ca vocea să fie puternică și flexibilă, iar dicțiunea bună, clară, asigurând o vorbire performantă, studenții, sub îndrumarea profesorilor de Arta vorbirii scenice, urmează, prin exerciții sistematice și asidue, să-și dezvolte aparatul fonorespirator, formându-și noi deprinderi de respirație, de articulare, conștientizând, totodată, necesitatea antrenamentului zilnic. (Pentru studiul respirației vezi: Gr. Rusu *Arta vorbirii* Ch.Liceum 1998, Ghidul metodic *Exerciții de respirație pe texte* de Gh. Pietraru și *Tehnica respirației actoricești* de V. Mereuță și Gh. Pietraru).

Nu în zadar graiul, vorbirea se numește *limbă*. Mușchii linguali, prin diverse mișcări de contracție, de atingere cu diverse zone din cavitatea bucală, formează foneme care, ulterior, alcătuiesc cuvinte. Consoanele apicale, de exemplu, formate fără vârful limbii (apexul) bine antrenat, nu pot da cuvintelor claritatea necesară.

În *articularea* corectă a vocalelor limbii române conform normelor ortoepice, are importanță *apertura*, adică gradul de deschidere a canalului fonator în timpul emiterii sunetelor. Dar spre regret,

nu toți indivizii, se îngrijesc de corectitudinea și acuratețea articulării cuvintelor, cauză a unei vorbiri lipsite de claritate și frumusețe.

Adevăr este cine a spus că ochii sunt oglinda sufletului. O privire vioaie, sclipitoare ne vorbește și de o minte ageră, și de o stare sufletească mai aprinsă, de o sănătate mai bună. Oamenii, când își vorbesc, când comunică, de obicei se privesc în față, în ochi, și de multe ori, privirea este mai grăitoare decât cuvintele. Căci doar din priviri se înțeleg îndrăgostiții, sau mama și pruncul ce nu știe încă să vorbească, etc. Un alt punct atractiv al feței este gura. Importă, firește, și forma gurii, dar o articulare corectă, energetică face floarea gurii frumoasă, expresivă, atrăgătoare. Dintre multiplele exerciții de eficientizare a vorbirii am selectat doar unele, pe care le-am structurat în tabele speciale, pentru a înlesni înțelegerea și modul de exersare.

### Exercițiul 1

Acest exercițiu antrenează vâlul palatin, rădăcina limbii, apexul, buzele. Se execută șezând pe scaun, poziția corpului – dreaptă, cu ambele tălpi pe podea, și nicidecum cu picioarele încrucișate. Respirația dominantă este cea abdominală. Între dinți, după canini, se fixează un creion sau un pix de grosimea creionului, apoi, fără grabă și foarte clar, se rostesc asocierile precum urmează; buzele rămân pasive, nu participă la articulare:

che /

che – che /

che – che – che / – toate într-un singur suflu. Bara marchează o pauză, un moment de relaxare a presei abdominale care, în timpul rostirii, se contractă. Urmează o inspirație nazală și reluarea exercițiului. Acesta se repetă de 3 – 4 ori.

Apoi tot de câte 3-4 ori roștiți:

co /

co – co /

co – co – co /

ca /

ca – ca /

ca – ca – ca /

Tonul va fi afirmativ, cu sonoritate intensă.

La fel se va proceda cu **g**:

ghe

go

ga

ghe – ghe

go – go

ga – ga

ghe – ghe – ghe

go – go – go

ga – ga – ga

În acest exercițiu au lucrat intens partea posterioară a limbii și faringele.

Tot cu impedimentul între dinți se vor rosti și frazele:

a) Cupă cu capac, capac cu cupă.

b) Cucurigu, vine frigu, Gogu mi-a mâncat covrigu.

Fiecare frază trebuie rostită lent și clar, apoi tot mai energetic, accelerat, mai întâi – o dată dintr-un suflu, apoi de două, de trei și de patru ori, obținând automatismul articulării.

Următoarele asocieri sunt pentru apex. Deasemenea, cu impedimentul între dinți, se vor rosti de câte 3 – 4 ori la rând:

la

la – la

la – la – la

lo

lo – lo

lo – lo – lo

și

na

na – na

na – na – na

no

no – no

no – no – no

le

le – le

le – le – le

ne

ne – ne

ne – ne – ne

Prin acest exercițiu veți obține poziționarea corectă a sunetelor L și N, vârful limbii apăsând pe alveolele incisivilor superiori. Veți rosti și fraze întregi, mai întâi cu creionul între dinți, apoi fără de el, având grijă că apexul să apese pe alveole. Buzele rămân pasive.

a) Lalele, lalele, lalele, frumoasele mele lalele.

b) Vine, vine nana Nina, vine, vine lelea Lina

Dacă până acuma buzele au rămas pasive, în exercițiul ce urmează vor fi fortificați mușchii labiali.

Evident, se execută cu creionul așezat după canini.

pa	po	pe
pa – pa	po – po	pe – pe
pa – pa – pa	po – po – po	pe – pe – pe
	și	
ma	mo	me
ma – ma	mo – mo	me – me
ma – ma – ma	mo – mo – mo	me – me – me

Apoi roștiți frazele:

a) Papucarul papucărește papucii papucăresei, iar papucăreasa nu papucărește papucii papucarului.

b) Mama mea mâine vine la mine.

Pentru început e destul de dificil să exersezi, să vorbești cu creionul între dinți. După rostirea fiecărui grup de trei-patru ori, impedimentul se va înlătura pentru câteva secunde.

Pot fi folosite și alte texte, fraze, versuri, proverbe, care să abunde în consoanele respective. Peste o vreme, când se va automatiza articularea lor corectă, energetică și activă, este bine să se citească vreo jumătate de pagină de text, întâi cu creionul în gură, apoi fără de el. Veți obține astfel mai multă lejeritate, abilitate în rostire.

### Exercițiul 2

O altă problemă este obișnuința unora de a vorbi cu maxilarele închise, de parcă s-ar sfi, s-ar teme să deschidă gura. Din această cauză, vocea sună înfundat, vorbirea este lipsită de claritate, de *expressivitate*. În vederea depășirii acestor carențe de vorbire, se recomandă exersarea conform tabelii nr. 1.

Fiecare silabă convențională se va rosti clar, ferm, citindu-se pe verticală, de sus în jos. Respirația se va îmbogăți după fiecare șase silabe, apoi după nouă, ca, în final, să se zică toate optsprezece ușor și repede dintr-un singur suflu: BA! CA! DA! etc.

Apertura trebuie să fie largă, cât să încapă două degete suprapuse. Vom rosti apoi energetic grupul de silabe – Ba-ba-ba – accentuând - o pe cea de a treia și, respectiv, coborând mandibula ceva mai mult pentru silaba accentuată.

În colonița a treia – BA-CE – se va accentua ultima silabă. În asemenea caz, la rostirea silabei CE se vor contracta comisurile (colțurile buzelor), buza superioară va descoperi ușor incisivii superiori, formându-se, astfel, floarea gurii frumoasă. Neobservat, neforțat se poziționează corect și vocala E. În colonița a patra – BU -CE – accentul va cădea pe prima silabă, menținându-se poziția vocalei U cu buzele bine ținute. Și în colonița a cincea – BA-CO – se va accentua ultima silabă, CO, rotunjind bine buzele pentru O, deschizând suficient maxilarele și articulând energetic cu partea posterioară a limbii în regiunea palatului moale consoana C.

Tabela 1

1	2	3	4	5
BA	Ba-ba-ba	BA-CE	BU-CE	BA-CO
CA	Ca-ca-ca	CA-CE	CU-CE	CA-CO
DA	Da-da-da	DA-CE	DU-CE	DA-CO
FA	Fa-fa-fa	FA-CE	FU-CE	FA-CO
GA	Ga-ga-ga	GA-CE	GU-CE	GA-CO
HA	Ha-ha-ha	HA-CE	HU-CE	HA-CO
JA	Ja-ja-ja	JA-CE	JU-CE	JA-CO
LA	La-la-la	LA-CE	LU-CE	LA-CO

MA	Ma-ma-ma	MA-CE	MU-CE	MA-CO
NA	Na-na-na	NA-CE	NU-CE	NA-CO
PA	Pa-pa-pa	PA-CE	PU-CE	PA-CO
RA	Ra-ra-ra	RA-CE	RU-CE	RA-CO
SA	Sa-sa-sa	SA-CE	SU-CE	SA-CO
ȘA	Șa-șa-șa	ȘA-CE	ȘU-CE	ȘA-CO
TA	Ta-ta-ta	TA-CE	TU-CE	TA-CO
ȚA	Ța-ța-ța	ȚA-CE	ȚU-CE	ȚA-CO
VA	Va-va-va	VA-CE	VU-CE	VA-CO
ZA	Za-za-za	ZA-CE	ZU-CE	ZA-CO

Alte trei colonițe ce urmează, care încep cu BEC, BET și BEL –grupate în tabela nr. 2, educă obișnuința de a articula activ și a sonoriza suficient consoanele respective la finele cuvântului. Totodată, se stabilește și se fixează poziția ortoepică corectă a vocalei E. Principiul este același: întâi se rostește rar, clar, cu un efort sporit al mușchilor linguali și labiali, apoi tempoul se accelerează, până când se stabilește o bună deprindere, după care vine ușurința, eleganța, plăcerea rostirii.

Tabela nr.2

1	2	3	4
BEC	BET	BEL	BU-PTI-PTA-PTA
CEC	CET	CEL	CU-PTI-PTA-PTA
DEC	DET	DEL	DU-PTI-PTA-PTA
FEC	FET	FEL	FU-PTI-PTA-PTA
GEC	GET	GEL	GU-PTI-PTA-PTA
HEC	HET	HEL	HU-PTI-PTA-PTA
JEC	JET	JEL	JU-PTI-PTA-PTA
LEC	LET	LEL	LU-PTI-PTA-PTA
MEC	MET	MEL	MU-PTI-PTA-PTA
NEC	NET	NEL	NU-PTI-PTA-PTA
PEC	PET	PEL	PU-PTI-PTA-PTA
REC	RET	REL	RU-PTI-PTA-PTA
SEC	SET	SEL	SU-PTI-PTA-PTA
ȘEC	ȘET	ȘEL	ȘU-PTI-PTA-PTA
TEC	TET	TEL	TU-PTI-PTA-PTA
ȚEC	ȚET	ȚEL	ȚU-PTI-PTA-PTA
VEC	VET	VEL	VU-PTI-PTA-PTA
ZEC	ZET	ZEL	ZU-PTI-PTA-PTA

Ultima coloniță – Bu-pti-pta-pta – rostită întâi lent, cu accentul pe prima silabă, cu contracția simultană a presei abdominale, fortifică mușchii labiali, apexul și presa. Treptat veți obține o rostire energetică, clară.

### Exercițiul 3

Tablela nr. 3 se constituie din consoanele apicale T,D,L,N,R. Rostite în asociere cu vocale, organizează părțile mobile ale aparatului de vorbire în vederea unei bune și corecte articulări atât a consoanelor apicale cât și a vocalelor. Astfel T și D sunt consoane dentale, formate prin lovirea-apăsarea vârfului limbii de incisivi superiori. Există însă cazuri frecvente de palatalizare a acestor consoane în asociere cu vocalele I și E, ceea ce este impropriu limbii române literare.

Aceeași confuzie se observă și la consoana N, care fiind asociată cu vocalele I și E se palatalizează. Atât N cât și L sunt consoane alveolare. Apexul la rostirea lor, va lovi-apăsa pe alveolele superioare, –

proeminențele în care sunt implantați dinții.

Inițial fiecare consoană se va rosti fiind urmată de vocala Î, care are apertura cea mai mică. Buzele rămân pasive. Șirul de consoane apicale se rostește citindu-se de la stânga la dreapta, pe orizontală, ca un enunț oarecare, pe un ton afirmativ. Scrie:DT DL DR DN, se citește: DâTâ DâLâ DâRâ DâNâ

Exercițiul de rostire a consoanelor apicale însoțite de vocala Î ordonează buzele, nu le lasă să se întindă excesiv spre urechi.

Fie câte o coloniță – două, fie toată tabela se va rosti apoi cu vocala I după fiecare consoană: Ti-LiDiTi TiLiDiNi TiLiDiLi TiLiDiRi, fără a întinde buzele excesiv, ci doar ușor radicand comisurile. Treptat se va rosti tabela cu toate vocalele pe rând: Î, I, E, Ă,U,O,A, în funcție de problemele individuale.

Tabela nr. 3

1	2
DT DL DR DN	NDT NDL NDR NDN
TD TL TR TN	NTD NTL NTR NTN
LD LT LR LN	NRD NRT NRL NRN
RD RT RL RN	NLT NLD NLR NLN
ND NT NL NR	
DTL DTR DTN	DTDL DTDR DTDN DTDN
DLT DLR DLN	DTLR DTLN DTLD DTLT
DRT DRL DRN	DLTR DLTN DLTN DLTN
DNT DNL DNR	DNLT DNLD DNLN DNLR
TDL TDR TDN TDT	DTND DTNT DTNL DTNR
TLD TLR TLN TLT	DLDT DLDL DLDR DLDN
TRD TRT TRN TRL	DLRT DLRD DLRL DLRN
TND TNT TNR TNL	DLND DLNT DLNR DLNL
LDT LDL LDR LDN	DRDT DRDL DRDR DRDN
LTD LTL LTR LTN	DRLT DRLD DRLR DRLN
LRD LRT LRL LRN	DRNT DRND DRNL DRNR
LNT LND LNL LNR	DRTD DRTL DRTN DRTR
RDT RDL RDR RDN	DNRD DNRT DNRL DNRN
RTD RTL RTR RTN	DNDT DNDR DNDL DNDN
RLD RLT RLR RLN	DNTD DNTR DNTR DNTN
RND RNT RNL RNR	DNLT DNLD DNLR DNLN
TDLT TDLD TDLR TDLN	LTDT LTDL LTDR LTDN
TDRT TDRD TDRL TDRN	LTLT LTLD LTLR LTLN
TDNT TDND TDNL TDNR	LTRT LTRD LTRL LTRN
TDTD TDTL TDTR TDTN	LTNT LTND LTNL LTNR
TLDT TLDL TLDR TLDN	LRTD LRTL LRTR LRTN
TLRT TLRD TLRL TLRN	LRDT LRDL LRDR LRDN
TLTD TLTL TLTR TLTN	LTLT LTLD LTLR LTLN
TLND TLNT TLNL TLNR	LRNT LRND LRNL LRNR

TRTD TRTL TRTR TRTN  
 TRDT TRDL TRDR TRDN  
 TRLT TRLD TRLR TRLN  
 TRNT TRND TRNL TRNR

LNTD LNTL LNTR LNTN  
 LNDR LNDR LNDR LNDR  
 LNLT LNLD LNLR LNLN  
 LNRT LNRD LNRL LNRN

TNTD TNTL TNTR TNTN  
 TNDT TNDL TNDR TNDN  
 TNLT TNLD TNLR TNLN  
 TNRT TNRD TNRL TNRN

RDTR RD'RL RDTR RDTN  
 RDLT RDLR RDLR RDLN  
 RDRT RDRD RDRL RDRN  
 RDNT RDND RDNL RDNR

LDTD LD'RL LDTR LDTN  
 LDLD LD'LT LDLR LD'LN  
 LDRD LDRT LDRL LDRN  
 LDND LDNT LDNL LDNR

RLRN RLRD RLRT RLRL  
 RN'RL RNTR RNTD RNTN  
 RN'RT RNDR RNDL RNDR  
 RTLD RT'LT RTLN RTLR

Acestea, dar și o serie de alte exerciții îl vor ajuta pe viitorul actor să-și formeze o dicțiune bună, o vorbire cultă în acord cu normele ortoepice. Dezvoltându-și capacitatea respiratorie, va reuși să-și fortifice presa abdominală, precum și alte grupe de mușchi ai aparatului fonorespirator, ceea ce în consecință i-ar asigura o *vorbire performantă*, conform tuturor exigențelor scenei.