

## CONSIDERAȚII ASUPRA IMPOSTAȚIEI VOCII VORBITE

### COSIDERATIONS REGARDING SETTING UP A SPEECH VOICE

**VERA MEREUȚĂ (GRIGORIEV),**

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

*În articol se atrage atenția asupra rolului și importanței tehnicii vorbirii în arta dramatică. Așa cum vocea și vorbirea fac parte din arsenalul de mijloace de expresie ale actorului, autoarea face referință la aparatul fonorespirator, la formarea și producerea vocii vorbite. Într-un mod concis sunt arătate elementele principale ce contribuie la calitatea emisiei, cum ar fi articularea, rezonarea, atacul sunetului etc.*

*Dificiențele întâlnite în activitatea aparatului fonorespirator și celui articulator pot fi cauza unei proaste sonorități. Este recomandată utilizarea consoanelor M, N, Z, J, L ca exercițiu inițial de canalizare a sunetului.*

**Cuvinte cheie:** articulare, rezonare, atacul sunetului, diapazon, registru.

*The article considers the role and importance of the speech technique in dramatic art. As the voice and speech are integrant parts of the arsenal of means of expression – attention is drawn to the component parts that produce and from the voice, there is recommended one of the ways of teaching favorable qualities of the voice. The author describes in a concise way the main elements that contribute to teaching spoken voice such as articulation, resonance, sound attack etc. The difficulties met in the work of both the articulating and breathing apparatus can be the reason of poor sonority. The table of the sonorous consonants M, N, Z, J, L is recommended for training in the process of teaching the spoken voice as the first exercise for drilling.*

**Keywords:** articulation, resonance sound attack, range of voice, register.

În arta dramatică, factorul principal este cuvântul. Atât ideile autorului, cât și atitudinea proprie a actorului față de rolul jucat sunt redade cu ajutorul cuvântului. Pentru a exprima prin cuvinte ceea ce are de spus spectatorului personajul interpretat, actorul, pe lângă talent, trebuie să posede o voce puternică și flexibilă, o dicțiune clară, perfectă. De aceea studentul trebuie, încă din primii ani de studii, să-și pregătească aparatul său de vorbire în așa fel, ca fiecare cuvânt să sune limpede, expresiv,

califonic. Pentru a atinge o asemenea performanță, este nevoie de a însuși și practica în permanență o serie de exerciții tehnice menite să susțină și să dezvolte harul artistic cu care l-a înzestrat natura.

Orice artă are la bază anumite procedee tehnice pe care, dacă nu le cunoști, nu le stăpânești deplin, nu te poți perfecționa ca profesionist. E valabil pentru toate artele, inclusiv pentru arta vorbirii – element constitutiv al artei actorului. Pentru a deveni un adevărat maestru al scenei, al cuvîntului, este necesar să faci școală, să însușești elementele tehnice, fără de care este imposibil să atingi măiestria, să-ți dezvolți creativitatea, să devii tu însuși un creator. Marele Caragiale zice: “Instituțiile de cultură înaltă, publice și private, sunt menite și datoare nu să producă talente, ci să inițieze în secretele tehnice ale artei pe cei ce, cu mult înainte de a le păși pragul, erau talente” [1, p.192].

Vorbirea, precum se știe, se produce în rezultatul funcționării coordonate a aparatelor respirator, fonator și articulator, interacțiunea lor fiind asigurată de sistemul nervos central. Actorii dramatici, ca și cîntăreții, apelează la același mijloc greu de observat și de controlat – respirația – un proces complex, ce depinde de mai mulți factori, aproape imperceptibili. Respirația necesită antrenare în poziție atât statică cât și dinamică, în timpul mersului. Mișcarea influențează mult procesul respirator. Întreg aparatul fonorespirator efectuează o activitate destul de complexă, în special când actorul vorbește pe scenă în timpul mișcării. Antrenarea respirației presupune totodată și educarea unei prestațe bune – ținuta corporală atât static, cât și în poziție șezând pe scaun. Dar formarea noilor deprinderi necesită timp, răbdare și perseverență. Ba și mai mult, nici starea emoțională nu este de neglijat, ci din contra. Satisfacția, mulțumirea generează emoții pozitive, făcând procesul de instruire să fie mai plăcut și mai rezultativ. Metoda de predare a tehnicii vorbirii este una activă ce stimulează activitatea și creativitatea individuală a studenților.

Instrumentul de lucru al actorului este reprezentat de însuși corpul lui, de vocea, vorbirea sa. Atât vocea, cât și vorbirea sunt strict individuale. Particularitățile anatomice ale rezonatorilor, structura sistemelor nervos, cardiovascular determină și particularitățile timbrale ale vocii, ce diferă de la om la om. Putem recunoaște persoana după timbru, după glas, fără să o vedem. Tot vocea, prin inflexiunile ei, trădează starea individului, atât fizică cât și psihică (obosit, odihnit, supărat, mulțumit, bolnav, bine dispus etc).

Actorul dramatic, pe parcursul carierei sale artistice, dă viață scenică mai multor personaje, fiecare având o structură proprie neuropsihică, ce îi și dtermină caracterul, acțiunile, comportamentul etc. Întrucât vocea și vorbirea sunt parte integrantă a arsenalului de mijloace de expresie, studentul actor trebuie să știe cum să-și dezvolte, să-și perfecționeze aparatul fonorespirator, pentru a-și educa vocea, a și-o pregăti pentru fonațiune, pentru o vorbire performanță. Rolul fundamental în fonațiune îl are laringele. Aici se produce sunetul, vibrația prin contracție a coardelor vocale.

“Laringele însă nu produce sunet pur, ci numai așa numitul sunet fundamental care este însoțit de tonuri, sunete armonice, ele îmbogățind și personalizând sunetul fundamental. Tonul fundamental depinde de presiunea suflului respirator, de forma glotei și tensiunea coardelor vocale... Formarea și producerea vocii prezintă analogie cu producerea sunetelor prin instrumentele muzicale de suflat, având trei componente:

- o forță de punere în mișcare a mecanismului fonator, reprezentată de plămâni și de mușchii toracici;
- un aparat în care se produc vibrațiile sonore, reprezentat de glota cu coardele vocale;
- un rezonator compus din vestibulul laringian, faringe, cavitățile: bucală nazale și cranicee, precum și din cavitatea toracică” [2, p.15].

Anume în laringe se formează calitățile de bază ale vocii – înălțime, intensitate auditivă, timbru primar. Antrenarea vocii presupune descoperirea celor mai bune calități vocale, proprii persoanei date, adaptarea acestora pentru emisia profesională. Calitățile favorabile ale vocii trebuie formate în ansamblu prin:

- dezvoltarea respirației fonatoare în interacțiune cu procesul articulatoriu;
- coordonarea articulației intrafaringiene și celei exterioare;

- senzația de rezonanță în poziția relaxată a aparatului articular;
- dezvoltarea simțurilor auditiv și muscular.

În vederea dezvoltării vocii vorbite este necesar ca studenții să-și formeze o idee despre articulare, rezonanță, despre atacul sunetului, registre, întinderea vocii. Vom încerca, foarte succint, să le definim.

*Articulare* înseamnă pronunțarea, rostirea unui sunet, a unui cuvânt cu ajutorul organelor de vorbire.

*Rezonanță* înseamnă concentrarea maximală a undelor sonore. Cavitățile de rezonanță sau rezonatorii fiziologici sunt: cutia toracică, traheia, bronhiile, palatul dur, faringele, cavitățile nazale, dantura. În procesul de vorbire toate părțile aparatului rezonator-articulator se află într-o strânsă interdependență având scopul de a forma și emite sunetul dictat de imaginația auditivă.

*Atacul sunetului*, al vocii îl constituie momentul formării, emiterii lui. Există trei tipuri de atac al sunetului: dur, moale și aspirat, în funcție de gradul de acolare (alipire) a coardelor vocale și de presiunea suflului respirator.

Atacul se numește dur, dacă acolarea coardelor vocale este tensionată; dacă presiunea subglotică a aerului este mare și explozia puternică – are loc o dezlipire bruscă a coardelor, vocea căpătând un timbru aspru. Emiterea începe cu un sunet asemănător cu “K” (ca o lovitură de glotă).

Atacul moale presupune acolarea firească, netensionată a coardelor vocale, în momentul decuplării sunetul este moale, catifelat, îmbogățit cu armonici. Pentru limba română este caracteristic atacul moale al vocii. Atacul moale, ca și cel dur, nu permite scurgerea aerului. El constă în acuplarea coardelor vocale deasupra coloanei de aer expirat.

În timpul atacului aspirat coardele vocale nu se acuplează complet, apropiindu-se insuficient, ceea ce provoacă scurgerea aerului și, odată cu vocala, se aude și un “h”. Nu se recomandă utilizarea atacului aspirat în formarea vocii vorbite. Actorul poate folosi atacul aspirat pentru a reda vorbirea definitorie a personajului, precum și anumite stări: spaima, frica, neputința, etc. Deși, uneori, pentru activizarea aparatului de vorbire, pentru a înlătura moliciunea motilității coardelor vocale, se poate practica atacul dur.

La antrenarea vocii vorbite, însă, o atenție sporită trebuie acordată atacului moale, care e totodată și un element al culturii vorbirii.

Vocea trebuie să sune armonios, egal pe toată întinderea ei, de la nota cea mai joasă pînă la nota cea mai înaltă. Întinderea vocii se mai numește ambitus, ca și în muzică, sau *diapazon*.

Seria de sunete similare, produse de același mecanism vocal, se numește *registru*. Vocea umană are, convențional, trei registre:

1. Registrul grav, sau de piept. Este situat în partea inferioară a registrului vocal. În acest registru vocea rezonază preponderant în piept.
2. Registrul acut, sau de cap. Este situat în partea superioară a registrului vocal. Vocea rezonază preponderant în cap, în oasele cutiei craniene.
3. Registrul mixt, sau mediu. În vocea vorbită registrul mediu constituie centrul vocii, cel mai comod pentru vorbirea obișnuită.

Limitele registrelor la diverse personae sunt diferite, în funcție de constituția lor anatomică.

Vocalele corect organizate imprimă vorbirii melodicitate și sporesc sonoritatea vocii.

În timpul rostirii vocalelor, laringele se ridică, (I,E) se coboară (U,O), se rămâne la un nivel mediu (A), palatul moale se ridică.

Vocala I, de exemplu, aduce sunetul în față.

Dacă vocalele O și U contribuie la concentrarea sunetului, la formarea lui aprofundată, A este mai neutru raportat la calitățile acustice.

Vocalele I și E conțin mai multe sunete acute, în registrul de cap; vocalele O și U au mai multe sunete grave, în registrul de piept; vocala A rezonază în ambele registre.

În studiul tehnicii vorbirii, se acordă atenție sporită articulării – activității mușchilor labiali, lin-

guali și intrafaringieni. De ce este nevoie ca mușchii linguali și labiali să fie bine antrenați? Fiindcă de buna lor funcționare depinde calitatea vorbirii.

Organizarea conștientă a mișcărilor de articulare exterioară (limbă, buze, mandibulă) înlătură încordările musculare, reglează poziția liberă a laringelui în timpul fonației, favorizează justa senzație a spațiului rezonator. Poziționarea corectă a buzelor facilitează rostirea, adică formarea calitativă a sunetului, în vreme ce articularea lor incorectă dăunează dezvoltării vocii.

Mișcările corecte ale limbii asigură o pronunție clară și exercită influență totodată, asupra cavității intrafaringiene. Mișcarea corectă, activă a rădăcinii limbii contribuie la funcționarea corectă a faringelui. Poziționarea incorectă a limbii defavorizează calitatea sunetului, dicțiunea devine dificilă.

Mișcarea corectă a mandibulei asigură buna articulare a buzelor, influențează favorabil activitatea mușchilor intrafaringieni. Funcționarea mandibulei, la rîndul său, depinde într-o anumită măsură de poziția capului, de mișcările articulatorii ale limbii și buzelor. Constatăm deci că articularea intrafaringiană și cea exterioară, maxilofacială sunt interdependente. Dificultățile în funcționarea aparatului articulator, cât și a celui respirator pot fi cauza proastei sonorități a vocii.

În timpul fonației, coardele vocale produc mișcări de apropiere și de depărtare reciprocă, vibrație, sau motilitate. Este un act comandat de sistemul nervos central și susținut de suflul respirator. Nu în zadar studiul vorbirii scenice începe cu studiul respirației. Pe parcursul semestrului I, de exemplu, studentul actor ia cunoștință de tipurile de respirație, însușește respirația mixtă costodiafragmatică, își lărgeste prin exerciții sistematice capacitatea respiratorie, își optimizează mobilitatea aparatului articulator. Semestrul II include și exerciții de fonație, în special automasajul sonor vibrator și antrenarea mușchilor intrafaringieni. (Am vorbit despre modul de efectuare a lui în articolul „Antrenarea aparatului fonorespirator”, publicat în *Anuar științific: Muzică, Teatru și Arte Plastice*, Chișinău 2006, p. 223-228).

În exercițiul inițial de impostație, de pregătire a vocii vorbite pentru fonație, se utilizează consoanele sonore M, N, Z, J, L. Respirația costodiafragmatică, cea mai indicată pentru vocea vorbită, bine susținută de peretele abdominal, asigură emiterea lină și continuă a acestor sunete. Palma pusă pe piept va resimți o vibrație, dovadă că sunetul se reflectă în rezonatorul toracic. O altă palmă pusă pe creștet va simți vibrația oaselor craniene – sunetul se va reflecta în registrul de cap. Emiterea tărăgănată a sunetelor M și N, precum și abundența lor în text este un bun exercițiu pentru antrenarea rezonatorului nazofaringian (sau rinofaringian), nasul având în fonație un rol deosebit de important. Sunetele Z și L fac să intre în rezonanță, în vibrație părțile dure ale cavității bucale. Sunetul L face să rezoneze palatul dur – baza rezonatorului nazal.

Așadar, anume aceste sunete constituie elementele exercițiului de stimulare a rezonatorilor, sau ale exercițiului inițial de impostație.

Consoanele M, N, Z, J, L se psalmodiază (cîntă) tărăgănat, prelung. De la sunet la sunet se trece lin, ca și cum am mișca arcușul pe strune de vioară. Sunetul trebuie să fie bine susținut de suflul respirator, de parcă s-ar așterne pe coloana de aer. Aerul, astfel, se consumă cu economie, nu produce presiune subglotică excesivă asupra coardelor vocale. O presiune subglotică prea mare provoacă supracontractia coardelor vocale, ce poate duce la traumatizarea lor. Dacă însă presiunea subglotică este minoră, coardele vocale nu se acuplează suficient, producându-se o scurgere inutilă de aer. Pe când vorbirea tărăgănată, psalmodiată este posibilă doar prin scurgerea lentă a fluxului expirator.

Grupul consonantic M, N, Z, J, L se utilizează apoi și în asociere cu vocalele A, E, I, O, U în cele mai variate combinații ce asigură o bună vibrație sonoră.

Treptat se recurge la exerciții mai complexe, inclusiv cu texte, atât în poziție statică, cât și în mișcare, scopul fiind fortificarea întregului aparat fonorespirator, sporirea rezistenței lui, lărgirea diapazonului, dirijarea acusticii sonore în funcție de sarcinile scenice impuse de rolul interpretat.

„Cele două condiții pentru o bună impostație a vocii sunt următoarele:

a) Coloana de aer ce poartă vocea trebuie să țâșnească cu putere și fără să întâlnească obstacole (de exemplu, un laringe închis sau o deschidere insuficientă a maxilarelor);

b) Sunetul trebuie amplificat în rezonatorii fiziologici.

Toate acestea sunt strâns legate de o respirație corectă” [3, p.77].

Deprinderile necesare, elementele tehnice ale artei vorbirii se dobândesc în primii doi ani de studiu. Doar un aparat fonorespirator bine pregătit poate să pună în valoare sensibilitatea artistică a actorului, intențiile lui de creație.

„Pentru a dezvălui prin mijloace exterioare cele mai subtile și, uneori, inconștiente aspecte din viața naturii noastre organice, este absolut necesar să dispunem de o voce și de un aparat de vorbire extrem de sensibil și bine dezvoltat, care să ne permită să redăm cu o deosebită finețe și sinceritate, momentan și exact, cele mai subtile și, uneori, imperceptibile trăiri sufletești” [4, p.357].

#### Referințe bibliografice

1. CARAGIALE, I.L. *Despre teatru*. București, 1957.
2. COVĂTARIU, V. *Vocea, vorbirea, dicțiunea*. Târgu Mureș, 2003.
3. GROTOWSKI, E. *Spre un teatru sărac*. București, 2009.
4. СТАНИСЛАВСКИЙ, К.С. *Работа актера над собой*. Москва, 1938.