

Gheorghe PIETRARU

**RESPIRAȚIA — FACTOR IMPORTANT
AL PROCESULUI DE VORBIRE**

**LA RESPIRATION — FACTEUR IMPORTANT
DU PROCESSUS DU PARLER**

Dans cet ouvrage je vais essayer d'exposer les principes de base de l'art de la parole scénique. Je vais me concentrer, d'une façon spéciale, sur l'importance de la respiration dans le processus d'étude. Je cherche à atteindre l'essence de la respiration et de l'expiration par l'intermédiaire des exercices.

Teatrul este, în primul rând, o artă a vorbirii. Piesa de teatru e ca partitura unei bucăți muzicale: și una, și alta capătă viață doar atunci când sunt transpuse în sunet. Pentru ca piesa de teatru să transmită auditorului ideile, sentimentele și acțiunile personajelor, se cere ca interpretul acestora — actorul — să comunice mesajul rolului său prin cuvintele rostite clar, simplu și expresiv. Pentru a ajunge la acest mod de rostire, se cere o continuă și intensă pregătire. În teatru, cu cât cuvântul va fi rostit mai corect din punct de vedere fonetic și ortoepic și emis cu o voce armonioasă și bine pusă, cu atât impresia creată va fi mai puternică, iar mesajul piesei va ajunge mai bine la spectator.

Actorul nu va reuși acest lucru, decât atunci când va fi stăpân pe ceea ce se numește *tehnica exterioară a vorbirii scenice*, când există un echilibru perfect între instrumentele folosite și executant, adică între voce, rostire, respirație și actor. Orice vorbire, cu atât mai mult vorbirea scenică, cere claritate, sens, simplitate și naturalețe. Cuvântul, ca mijloc de realizare scenică, este expresia cea mai fidelă a gândului. El fiind purtătorul ideii, forța acțiunii sale constă tocmai în exprimarea clară, firească și expresivă. Când un actor nu și-a însușit temeinic o rostire clară, spectatorul se vede silit să facă eforturi, pentru a-l urmări. Astfel, lipsa exercițiilor zilnice, neclaritatea, deficiențele rostirii vor influența negativ realizarea rolului.

Tehnica vorbirii scenice are ca scop și corectarea defectelor funcționale, care pot fi eliminate prin exerciții adecvate fiecărui defect.

În studiul artei vorbirii scenice, distingem două părți principale: partea tehnică și partea artistică. Aparatul fonorespirator include patru elemente distincte: plămânii, laringele, cavitatea bucală și cavitatea nazală; iar studiul tehnicii vorbirii conține trei compartimente: dicțiunea, ortoepia și respirația și vocea.

Există trei tipuri de respirație:

Respirația costal inferioară: în acest tip de respirație, toracele își mărește volumul în partea inferioară.

Respirația diafragmatică: se realizează prin contractarea mușchiului diafragmei, provocând mărirea toracelui pe diametrul vertical.

Respirația costo-diafragmatică: îmbină primele două tipuri. În teatru domină acest tip de respirație. Fără a-l cunoaște și însuși bine, nu poți deveni un bun actor. O respirație bine pusă la punct nu numai că asigură un debit vocal bun, un timbru plăcut, o dicțiune perfectă, ci și o bună interpretare. Profesia de actor solicită multă sănătate și rezistență fizică. La baza acestora stă o respirație antrenată și conștientă, bine dirijată, care nu deranjează auzul publicului spectator.

Pentru ca alimentarea cu aer să nu fie observată de public, oricât de greu ar fi textul, trebuie urmărite două obiective: primul prevede ca această alimentare să se producă numai în cazul în care o cere logica frazării, iar al doilea — ca aerul să nu fie inspirat doar pe gură, ci și pe nas. Coloana de aer inspirată pe gură va fi îndreptată mai întâi spre mijlocul palatului și abia după aceea va coborî spre laringe. Respirația scenică bine studiată și bine însușită nu-l va împiedica pe actor să vorbească, iar pe public să asculte. Pe scenă, actorul se mișcă, aleargă, sare, dansează și în același timp vorbește. O frază lungă, un

monolog dificil, cu probleme grele de crescendo al vocii, sau un rol în versuri, sau o dispută energetică, în comedii, — toate acestea necesită o respirație foarte bine antrenată. Măiestria respirației scenice nu constă doar în acumularea unei cantități cât mai mari de aer, ci în arta dozării aerului.

Exerciții de respirație

În exercițiile de respirație, pe lângă timpul inspirației și timpul expirației, se utilizează și un timp de repaus complet, denumit *retenție*. Aceasta poate fi plasată fie între inspirație și expirație, fie după efectuarea completă a respirației.

Exercițiile de respirație trebuie executate într-o formă organizată, ritmată, pentru că însăși respirația este un act ritmic: nu se vor face, în nici un caz, într-o manieră forțată sau încordată, ci într-o totală relaxare, păstrând poziția corectă a corpului. La început, pentru a deprinde corpul să stea absolut drept, se recomandă ca să se exerseze în picioare, cu spatele rezemat de perete. E bine ca geamul să fie deschis.

Exercițiile de respirație se execută în două etape: de respirație calitativă și de respirație cantitativă.

Dacă în viața de toate zilele, în locul respirației normale, necontrolate, am începe să ne controlăm actul respirației, ne-am inhiba, respirația s-ar deregla și n-am mai putea respira normal. Același fenomen se întâmplă în timpul primelor exerciții de respirație costo-diafragmatică.

Din acest motiv, studiul respirației va începe cu mai multă eficiență prin exerciții în care acel care învață e pus în situația de a respira corect în mod reflex, fără contribuția voinței sale.

Exerciții de respirație calitativă

Exercițiul 1: Stând în picioare, neîncordat, apăsați nara stângă cu arătătorul mâinii stângi și inspirați aerul numai prin nara dreaptă. În timpul inspirației, ridicați brațul drept, foarte lent, pe lângă corp, de jos în sus, până deasupra capului; după o mică pauză, mutați arătătorul mâinii stângi pe nara dreaptă și expirați pe nara stângă, lăsând în jos, tot atât de încet, brațul drept, pe lângă corp. Străduiți-vă să nu forțați cătuși de puțin respirația.

Acest exercițiu trebuie executat păstrându-vă buna dispoziție, senzația de calm și totală relaxare.

Exercițiul 2: Bine dispuși și bine relaxați, continuând să stați în picioare, ridicați lent ambele brațe, pe lângă corp, în sus, până deasupra capului. Urmează o mică pauză, apoi aplecați încet trunchiul și brațele până jos, atingând vârful degetelor de la picioare. După o

mică pauză, ridicați din nou trunchiul și brațele în sus, foarte încet. Repetați aceste mișcări de trei-patru ori. Bineînțeles că ridicarea trunchiului (care cere efort) provoacă inspirația, iar aplecarea (care se execută relaxat) — expirația. Respirația se face numai pe nas, și nu trebuie forțată.

Exercițiul 3: Stând în picioare drept și relaxați, țineți în mână dreaptă, bine întinsă, o lumânare (imaginară) aprinsă; suflați de câteva ori în lumânare, astfel încât flacăra să se plece, dar să nu se stingă; suflul expirator va provoca ridicarea laringelui, diafragmei. Stopați apoi, brusc, suflul expirator. Odată cu această oprire, laringele, diafragma coboară imediat și apare imediat inspirația reflexă. După terminarea inspirației reflexe, suflați din nou în lumânare. Exercițiul se repetă de mai multe ori. Scopul tuturor exercițiilor de respirație calitativă este să se ajungă la fonațiunea naturală. Unele exemple demonstrează utilitatea coordonării fonațiunii cu ritmul respirator: sugarii pot plânge timp îndelungat, fără nicio primejdie, tocmai de aceea că, instinctiv, plânsul lor e adaptat la ritmicitatea respiratorie: *aaaVaaaVaaaV*.

Exercițiul 4: Stând în picioare, mișcați brațele ritmic înainte-înapoi, imaginându-vă că acestea sunt roțile unei locomotive; în același ritm dați drumul suflului expirator, imitând zgomotul trenului: *psss Vpsss Vpsss V*. Acest joc „*de-a trenul*“, trebuie executat cu încrederea și buna dispoziție a copiilor. Exercițiul se repetă de mai multe ori.

Exerciții de respirație cantitativă

La început, exercițiile se vor face în formula fiziologică (inspirație 1/3 și expirație 2/3), apoi în cea de echilibrare a duratelor inspirației și expirației.

Exerciții nesonorizate

Exercițiul 1: În poziția culcat, pe spate, cu mușchii abdominali complet relaxați, faceți o inspirație amplă diafragmatică pe nas, urmată de o expirație pe gură cu durata de două ori mai mare decât cea a inspirației. Exercițiul trebuie repetat de trei-patru ori.

Exercițiul 2: Stând în picioare, inspirați exact ca atunci când ați sta culcat, și apoi expirați pe gură susținând bine coloana de aer.

Respirați după schema:

<i>Inspirație</i>	<i>Expirație</i>
1 timp	2 timpi
2 timpi	4 timpi
3 timpi	6 timpi

Exercițiul 3:

Se execută întocmai ca exercițiul precedent, variind timpii:

<i>Inspirație</i>	<i>Expirație</i>
4 timpi	8 timpi
5 timpi	10 timpi
6 timpi	12 timpi

Exerciții sonorizate

Pentru toate exercițiile sonorizate, se va utiliza respirația costo-diafragmatică. Inspirați calm, emițând siflanta S pe toată durata expirației.

Exercițiul 1:

Respirați după schema:

<i>Inspirație</i>	<i>Expirație</i> (pe siflanta S)
1 timp	2 timpi
2 timpi	4 timpi
3 timpi	6 timpi

Exercițiul 2: Inspirați pe nas, lin, fără zgomot și adânc. Rețineți respirația o secundă, în care timp vă pregătiți să începeți a rosti clar și cu voce tare cifrele 1—6.

Respirați după schemă:

<i>Inspirație</i>	<i>Expirație</i> (rostind clar, rar, tare)
1 timp	1,2
2 timpi	1,2,3,4
3 timpi	1,2,3,4,5,6

Ca și la exercițiile nesonorizate, antrenamentul respiratoriu continuă cu exerciții mai avansate, cu respirația costo-diafragmatică.

În afară de respectarea regulilor unei inspirații și expirații perfecte, se acordă o deosebită atenție controlului sunetului, fie rostind siflanta S, fie numărând cu glas tare. Vocea trebuie să fie clară, ca și rostirea, ritmul rar, egal și neprecipitat, sunetul nu trebuie să se întrerupă, adică nu veți inspira în alt mod, decât conform schemei. De asemenea, dozați aerul astfel, încât cantitatea de aer inspirat să o consumați în expirație, strict după cum se indică în schemele exercițiilor 1 și 2.

Exercițiul 1:

Respirați după schema:

Inspirație

1 timp

2 timpi

3 timpi

etc.

10 timpi

Expirație

2 timpi

4 timpi

6 timpi

etc.

20 timpi

Exercițiul 2:

Respirați după schema:

Inspirație

1 timp

2 timpi

3 timpi

10 timpi

Expirație

(se rostesc cu voce tare cifrele)

1.2.

1.2.3.4.

1.2.3.4.5.6. etc.

1.2.....20.

Exerciții în formula dirijată

Exercițiile ce urmează se execută în formula fiziologică a respirației. Durata inspirației va crește, căutând să se obțină, astfel, pe lângă puterea de *autocontrol* și de *stăpânire* a respirației, *mărirea capacității toracice*; crește apoi și *durata expirației*, căutând să se obțină, astfel, o *dozare conștient stăpânită* a emisiei și fonațiunii. Tipul respirației este costo-diafragmatic.

Exerciții de echilibrare a inspirației și expirației

Exerciții nesonorizate

Exercițiul 1:

Respirați după schema:

Inspirație

2 timpi

3 timpi

etc.

10 timpi

Expirație

2 timpi

3 timpi

etc.

10 timpi

Exercițiul 2:

Respirați după schema:

Inspirație

10 timpi

etc.

Expirație

10 timpi

etc.

Exerciții sonorizate

Exercițiul 1:

Respirați după schema:

Inspirație

1 timp

etc.

20 timpi

Expirație

(emiteți siflanta S cu o durată egală cu cea a inspirației)

Exercițiul 2:

Respirați după schema:

Inspirație

1 timp

etc.

20 timpi

Expirație

Numărați clar și cu voce tare

1 etc.

Numărați clar și cu voce tare

1—20.

Exerciții de creștere a duratei inspirației, în formula inversată (inspirație 2/3; expirație 1/3)

Cu aceste exerciții, se trece la o etapă mai grea de antrenare a respirației conștiente. Începeți cu exercițiile nesonorizate, apoi treceți la o formulă mai avansată a exercițiilor sonorizate.

Exerciții nesonorizate

Exercițiul 1:

Respirați după schema:

Inspirație

4 timpi

6 timpi

8 timpi

10 timpi

12 timpi

14 timpi

16 timpi

18 timpi

20 timpi

Expirație

2 timpi

3 timpi

4 timpi

5 timpi

6 timpi

7 timpi

8 timpi

9 timpi

10 timpi

Exerciții sonorizate

Exercițiul 1:

Este executat la fel ca exercițiul precedent, doar cu deosebirea că expirația va fi sonorizată, emițând, conform indicațiilor anterioare, siflanta S.

Exercițiul 2:

Este executat ca și exercițiul 1, doar că se va sonoriza expirația, rostind cu voce tare cifrele timpilor respectivi.

Reamintim că trebuie controlată expirația, ca aceasta să se producă în așa fel, încât aerul să fie complet eliminat (fără „stoarceri“, fără crispări, curgând lin), pentru ca inspirația următoare să găsească cutia toracică golită de aer.

Exerciții de creștere a duratei expirației (controlul dozării fonațiunii)

Prin aceste exerciții, se urmărește puterea de control și de dozare a coloanei de aer expirate (care se va transforma apoi în sunete și cuvinte). Acestea sunt exercițiile de bază pentru a obține respirația cerută la debitarea celor mai grele texte artistice.

Exerciții nesonorizate

Exercițiul 1:

Respirați după schema:

<i>Inspirație</i>	<i>Expirație</i>
1 timp	3 timpi
3 timpi	7 timpi
5 timpi	11 timpi
7 timpi	15 timpi
9 timpi	19 timpi
11 timpi	23 timpi
13 timpi	27 timpi

Exercițiul 2:

Respirați după schema:

<i>Inspirație</i>	<i>Expirație</i>
2 timpi	5 timpi
4 timpi	9 timpi
6 timpi	13 timpi
8 timpi	17 timpi
10 timpi	21 timpi
12 timpi	25 timpi
14 timpi	29 timpi

Exerciții sonorizate

1. Folosiți același procedeu, ca la exercițiile nesonorizate (1 și 2), sonorizând expirația prin emiterea siflantei S.
2. Aceleași exerciții, sonorizând expirația și rostind cu voce tare cifrele corespunzătoare.

Exerciții de retenție

Retenția este o **pauză completă în actul respirației**, ce asigură odihna aparatului fono-respirator. Din punct de vedere artistic, ea deține actorul (prin această reținere conștientă a respirației) să-și domine respirația, să și-o dirijeze după dorință. Autocontrolul respirației va conduce, de la sine, la controlul fonațiunii, în paragrafele cele mai grele, precum și la autodominarea nervilor, atenuând efectele emoției și ajutându-l pe actor să stăpânească toate mijloacele de expresie scenică. De asemenea, momentul de reținere a respirației, bazat pe contracția musculară, va asigura întărirea mușchilor solicitați în actul respirației.

Exercițiile de retenție se execută conform schemelor de mai jos.

În formula fiziologică

Plasarea retenției între inspirație și expirație

Exercițiul 1:

Respirați după schema:

<i>Inspirație</i>	<i>Retenție</i>	<i>Expirație</i>
1 timp	1 timp	2 timp
2 timpi	1 timp	4 timpi
3 timpi	1 timp	6 timpi

Exercițiul 2:

Timpul de retenție crește

Respirați după schema:

<i>Inspirație</i>	<i>Retenție</i>	<i>Expirație</i>
1 timp	2 timpi	2 timpi
2 timpi	2 timpi	4 timpi
3 timpi	2 timpi	6 timpi

Urmează apoi exerciții de respirație pe texte. Dar acestea sunt de domeniul altui studiu.

Referințe:

1. Калинина Н. Сценическая речь.- Москва, 1988.
2. Mereuță V. Vorbirea expresivă. — Chișinău, 1997.

Recenzent: V. Mereuță (Grigoriev), prof. inter.