

## ANTRENAREA APARATULUI FONORESPIRATOR

### L'ENTRAÎNEMENT DE L'APPAREIL FONORESPIRATEUR

L'article contient l'information succinct sur le processus respirateur en général et sur tous les trois types de respiration: thoracique (pectorale), abdominale et diaphragmatique, appelée respiration artistique.

Dans cet article sont décrit quelques exercices élémentaires de l'entraînement de la respiration nasale et de l'articulation intrapharyngitale. Sont données des recommandations selon l'automassage sonore (phonétique) — vibratoire ayant pour but la préparation de l'appareil de la parole pour le discours.

Deși organele respiratorii (trahee, bronhii, plămâni) se consideră organe interne, ele, de fapt sunt „ușa“ aeriană a organismului. Fără aer omul pierde, aerul fiind una din condițiile vieții. Compoziția sângelui, mișcărilor, sentimentele, intelectul, starea omului, în general depind de schimbul de gaze, adică de respirație, care asigură acest schimb de gaze în organism. Respirația stă și la baza fonației, adică a vorbirii și a cântării. Schimbările din activitatea organismului provoacă și modificări ale respirației. Iar emoțiile puternice schimbă și ritmul respirației, modificând tipul de respirație. În arta teatrală, în studiul vorbirii scenice, respirației i se acordă un rol important. Actorul trebuie să știe cum să respire și când să respire, căci și un simplu oftat trădează starea emoțională a omului. O excitație bruscă poate provoca închiderea spasmodică a glotei și întreruperea respirației. Când nimerim într-un mediu toxic, „închidem ușa“, adică glota în calea aerului nociv și căutăm febril o gură de aer curat.

Cântăreții, interpreții la instrumente de suflat, sportivii și iogii sunt calificați drept maeștri ai respirației. Ei știu să folosească corect și complet posibilitățile cutiei toracice, excursiunile ei respiratorii și diafragma — mușchiul inspirator principal. De respirația corectă depinde sănătatea, ba chiar și durata vieții omului. Cea mai recomandată, ca fiind și cea mai sănătoasă, este respirația nazală. Ea lungește drumul și timpul de aflare a aerului în căile respiratorii, încălzindu-l, umezându-l și curățându-l de praf. Respirația trebuie să fie ritmică și fără încetare. În respirația firească normală inspirația este mai scurtă decât expirația. Expirația poate dura de două sau mai multe ori decât inspirația, iar în

timpul cântării poate fi de 30—50 de ori mai lungă. Cele mai energice și mai rapide mișcări, vorbirea, cântecul, râsul, tusea, strănutul se produc doar în timpul expirației.

Există numeroase procedee de antrenare a respirației, de lărgire a cutiei toracice.

Ținuta corectă, gimnastica respiratorie, înotul, precum și alte sporturi, dezvoltă la modul necesar musculatura ce participă la actul de respirație. Gimnastica respiratorie constituie și un procedeu puternic de profilaxie a multor boli, în special a bolilor pulmonare, cardiovasculare menționăm că și faringita, laringita, traheita etc. țin, de obicei, de suprarăcirea organelor respiratorii. Aerul îmbărsătează organismul, îi restabilește energia, respirația constituind astfel și baza energetică a vorbirii. Respirația poate fi dirijată în mod conștient, deci poate fi educată, dezvoltată, perfecționată.

Vom remarca faptul că există câteva tipuri de respirație la care participă mușchii inspiratori și expiratori, doar mișcările fiind diferite. În general, tipul de respirație depinde foarte mult de educația fizică din copilărie.

Desprindem trei tipuri de respirație: toracică, abdominală și mixtă, adică costodiafragmatică. Izolat, aceste tipuri de respirație, practic, nu se întâlnesc. În actul respirației, într-o măsură mai mare sau mai mică, se includ toate părțile componente ale sistemului respirator. Tipurile de respirație se deosebesc după grupul de mușchi respiratori dominanți. În respirația **toracică**, pieptul se lărgeste în partea superioară și cea medie. Inspirația este destul de încordată, diafragma aproape că nu participă, la inspirație umerii se ridică; la expirație, efortul îi revine centurii scapulare și toracelui. Pasivitatea presei abdominale și a diafragmei nu va asigura o expirație lină și prelungă. Iar supraîncărcarea cu aer cauzează oboseala vocii.

Respirația **abdominală** se realizează în partea inferioară a toracelui. În momentul inspirației diafragma își modifică forma sa de cupolă, devenind, sub presiunea plămânilor umpluți cu aer, plată, apăsând astfel viscerele și împingând abdomenul înainte; la expirație, revine la loc, recăpătându-și forma de cupolă. Avantajul acestui tip de respirație constă în rapiditate și ușurință. Însă, slaba participare a părții medii și celei superioare a toracelui se răsfrânge negativ asupra calității sunetului.

Separat, aceste două tipuri de respirație nu facilitează dezvoltarea vocii vorbite.

La baza educării vocii vorbite stă respirația mixtă, **costodiafragmatică**, la a cărei realizare participă activ întreaga musculatură respiratorie, asigurându-se funcționarea concomitentă a mușchilor toracici și presei abdominale. Este tipul de respirație cel mai adecvat. Astfel respiră persoanele fizic sănătoase, cu o ținută bună, corectă. Respirația costodiafragmatică este tipul de respirație practicat și în profesiile ce solicită efort vocal: canto, recitare, artă dramatică, artă oratorică etc. Studiul respirației începe cu educarea respirației nazale — corectă, sănătoasă, din punct de vedere fiziologic. Respirația nazală se realizează prin căile respiratorii superioare: nasul cu sinusurile nazale, faringele, laringele, traheea.

Vom prezenta mai jos un grupaj de exerciții elementare și modul de executare a lor.

Poziția corpului ortostatică.

— Orto — element de compunere care înseamnă „drept“, „corect“

— Static — care nu se mișcă, fix, lipsit de dinamism.

**Exercițiul 1.** Apăsăm cu un deget nara dreaptă, blocând astfel accesul aerului și inspirăm doar pe nara stângă. Într-o clipă de retenție, adică de reținere a suflului, mutăm degetul pe cealaltă nară și expirăm astfel pe nara dreaptă. Apoi iarăși — pe nara dreaptă inspirăm, mutăm degetul și expirăm pe nara stângă. Exercițiul se repetă de 4—6 ori.

**Exercițiul 2.** În timpul inspirației nazale, netezim ușurel cu două degete nasul lateral masându-l, de la nări spre rădăcină. La expirație, lovim ușor cu degetele arătătoare aripile nasului. Exercițiul se repetă de 4 ori.

**Exercițiul 3.** Inspirația se face ca în exercițiul 2. La expirație „înșurubăm“ degetele arătătoare în aripile nasului. Exercițiul se repetă de 4 ori.

**Exercițiul 4.** În timp ce inspirăm, executăm o mișcare scurtă, rapidă, de parcă am șterge cu un deget vârful nasului, săltându-l ușor. În expirație, apăsând nările cu două degete, întrerupem suflul de câteva ori. Exercițiul se repetă de 4 ori.

**Exercițiul 5.** Inspirăm și expirăm pe nas de 10-12 ori, ținând gura deschisă și blocând intrarea aerului pe gură.

**Exercițiul 6.** Inspirând, lărgim nările, expirăm în mod natural.

### **MASAJUL SONOR VIBRATOR**

Deoarece multe terminații nervoase, care participă la procesul de formare a sunetului, se află în regiunea facială (fruntea, nasul, pomeții) și în cavitatea bucală (limba, palatul dur, gingiile), iar alte terminații nervoase, legate de sistemul muscular al aparatului de vorbire, se află

destul de aproape de pielea feței, gâtului, toracelui, abdomenului, acestea trebuie, cu ajutorul automasajului, încălzite, relaxate, pentru a evita crispările musculare, ce influențează nefast fonațiunea. Masarea cavităților de rezonanță contribuie la formarea sunetului, la emiterea lui lină și firească, canalizându-l în rezonatoare, făcându-l să curgă liber, fără efort. Masajul, utilizat în medicină din cele mai străvechi timpuri ca procedură curativă, are capacitatea de a reactiva procesul circulației sangvine, de a calma sistemul nervos, de a stimula și destinde mușchii.

În arta vorbirii, aplicăm automasajul pentru a pregăti și încălzi aparatul fonorespirator, ca să fie gata de fonațiune.

#### **Exerciții de automasaj:**

- Masăm ușor, întâi cu o palmă, apoi cu cealaltă, gâtul și pieptul până pe stern — de 4—6 ori.
- Masăm gâtul lateral, lăsând ușor capul ba pe o parte, ba pe alta — de 4—6 ori.
- Netezim ușor ceafa, începând de la creștetul capului, apoi peste grumaz, punând parcă un punct apăsător lângă subsuoară, cu palma dreaptă spre dreapta, cu palma stânga — spre stânga — de 4—6 ori.
- Cu vârful degetelor, tapăm ușor fruntea de la mijloc spre tâmpile pe deasupra sprâncenelor; concomitent, la expirație, mărând prelung consoana **M** cu gura închisă (cavitatea bucală i-a poziția vocalei **U**: buzele lipite, maxilarul inferior — lăsat în jos, limba — retrasă).
- Lovind ușor cu degetele, începând de la nas, pomeții obrazilor înspre urechi, întindem prelung consoana **N**.
- Cu buricele degetelor de la o mână lovim ușor locul de sub nas (buza superioară) și, expirând, întindem prelung consoana **V**. Jetul de aer se îndreaptă spre incisivii superiori, făcând să vibreze oasele craniului.
- Tapăm cu degetele bărbia; concomitent, cât durează expirația, întindem prelung consoana **Z**. Sunetul rezonează în cap. Jetul de aer se îndreaptă spre incisivii inferiori.
- Lovind cu buricele degetelor, de la ambele mâini, toracele în partea superioară, întindem consoana **J**. Vocea va vibra preponderent în piept.
- Cu muchia palmelor ambelor mâini, vom lovi lateral toracele, întinzând concomitent consoana **M** în asociere cu vocala **U** (cu gura închisă).

- Aplecăm corpul înainte, formând un unghi drept, ținem capul cu gâtul întins și, întinzând lung consoana **L**, ne lovim cu palmele peste coapse, deasupra genunchilor.
- Lovind cu dosul palmelor spatele, sub omoplați, vom mârâi prelung un **M**, apoi un **R**.

Toate exercițiile se repetă de 3—4 ori.

Ulterior, la consoane, putem adăuga vocale:

**mi-mi-mi-mi-mi- ..... mu-mu-mu-mu-....**

**vi-vi-vi-vi-vi-..... zi-zi-zi-zi-zi.....**

**nu-nu-nu-nu-..... lu-lu-lu-lu-lu.....**

Automasajul influențează benefic întregul sistem fonorespirator, încălzindu-l, antrenându-l, relaxându-l, proiectând sunetul în cutiile de rezonanță. După ce studenții au însușit modul de executare a masajului în clasă, se recomandă să-l practice zilnic, de sine stătător. În anii superiori de curs, se recomandă practicarea masajului sonor-vibrator cu o oră înainte de repetiție sau de spectacol. Masajul calmează și înviorează, înlătură crispările, oboseala. Se execută calm, lin, într-o încăpere bine aerisită. În final, este bine să se „zică“ un text oarecare, fie niște versuri sau proverbe, dar **nevorbit, ci doar mârâit, în gând, sau abia articulat.**

#### **ANTRENAMENTUL INTRAFARINGIAN**

La articularea sunetelor vorbirii, a vocalelor și consoanelor din care se constituie cuvintele, nu participă doar limba și buzele, ci se include activ și faringele, care, la rându-i, necesită un antrenament special.

Prezentăm mai jos câteva exerciții de articulare intrafaringiană, al căror scop este pregătirea faringelui pentru o rostire clară și sonoră.

Poziția ortostatică, cu picioarele un pic depărtate

1. Rostim în glas, rar, lin, energic **K — G** — de 4 ori, apoi, după o inspirație nazală, vom articula, în gând, cu gura închisă, sunetele **A — Ă — O** — de 4 ori. Atenția este concentrată la lărgirea faringelui (gâtlejului).
2. Rostim cu voce tare de 4 ori **K-G**, apoi, articulând în gând, cu gura închisă, de 4 ori **A — Ă — O**, lăsăm capul în jos, până atingem pieptul cu bărbia.
3. În timp ce rostim **K-G**, lăsăm capul pe spate, articulând **A — Ă — O**, revenim în poziția inițială.
4. Rostim de 4 ori **K — G**; în timp ce articulăm de 4 ori **A — Ă — O**, lăsăm capul pe umărul stâng. Revenind, inspirăm.
5. Repetăm exercițiul 4, dar aplecăm capul peste celălalt umăr.

6. Netezind cu palmele de 4 ori gâtul în timpul inspirației nazale, la expirație, articulăm în gând, rar **A — Ă — O**, având grijă să deschidem gâtulejul cât mai larg. Buzele rămân lipite, maxilarul inferior se lasă în jos.
7. Inspirăm profund pe nas și „rostim“, **în gând**, întins, fiecare din aceste vocale aparte, ca și cum ne-am „clăti“ cu ele gâtul, cavitatea bucală și cea nazală. Repetăm procedeul de 4 ori. Apoi cu gura închisă (buzele lipite, maxilarul coborât), întindem consoana **M** asociată cu vocala **U** (ca un muget cu gura închisă).
8. „Rostind“, în gând, **CA — CĂ — CO — CU** (apoi și **GA — GĂ — GO — GU**) lăsăm concomitent capul pe spate; urmează inspirația nazală și, revenind, lăsăm capul în piept articulând aceleași asocieri. Pot fi „rostite“ și de două ori la rând, într-o singură expirație, doar mai energic, ba cu capul pe spate, ba cu bărbia în piept. Exercițiul se repetă apoi și sonorizat. Toate exercițiile se execută de 4—6 ori.
9. Rotind lent capul când într-un sens, când în altul, vom rosti asocierile **GMI — ZMI — BMI — VMI, GNI — ZNI — BNI — VNI**. Vom proceda la fel cu vocalele: **Ă, A, O, U** (ex. **GMU — ZMU — BMU — VMU**).
10. Executăm o inspirație nazală, apoi prindem nasul cu două degete și, în timpul expirației, rostim rar o frază care să conțină mai multe consoane **M-uri** sau **N-uri**:

*La-mă, mamă, și pe mine*

*Și mă fă frumos ca tine.*

Sau:

*Eu nîcîcînd nu cînt în gînd,*

*dar am gînd ca în curînd*

*să încep să cînt în gînd.*

Luăm o nouă priză de aer (pe nas, firește), apoi astupăm nasul cu degetele și recităm textul nesonorizat, ci doar articulat.

Urmează o nouă inspirație, apoi zicem textul liber, fără să astupăm nasul.

Toate aceste exerciții, elementare, constituie o pregătire a aparatului fonorespirator pentru fonațiune, adică pentru vorbire.

#### Referințe:

1. Сценическая речь, уч., кол. авт., ред. И. П. Козлянинова. — Москва, 1976.

2. Zverev I. D. Lecturi despre om și sănătatea lui — Chișinău, 1991  
(Traducere din limba rusă D. Stahi).
3. Mereuță V. Vorbirea expresivă, — Chișinău, 1997

*Recenzent: V. Axionov, dr.habilitat, prof. univ.*