

# EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE PE TEXTE

## L'EXERCICES DE LA RESPIRATION AVEC LES TEXTES

**GHEORGHE PIETRARU,**  
conferențiar universitar interimar,  
Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice

*Une attention spéciale dans l'entraînement de la respiration revient aux exercices avec les textes. Quand la respiration est bien contrôlée, les textes aident au dosage ou à la diminution de la respiration. On peut utiliser tout les types de textes. Il est très important que chaque étudiant comprenne l'importance de ces exercices.*

În cele ce urmează, se indică modul de coordonare a respirației cu fonațiunea. Se începe cu rostirea cu glas tare a unui număr de cifre, apoi se trece la versuri, din ce în ce mai lungi și mai dificile. Aceste exerciții se fac cu intensități vocale diferite (de la piano la fortissimo) și în ritmuri variate (de la largo la prestissimo), pregătind astfel respirația pentru diverse roluri.

#### a) EXERCITII DE RESPIRAȚIE PE NUMĂRĂTOARE CU INTENSITĂȚI DIFERITE

##### *Exercițiul 1:*

Inspirați calm, lin, apoi rețineți o clipă respirația, între timp, pregătiți întregul aparat fono-respirator, pentru o emisie și o rostire clară, pe urmă pronunțați, pe o singură expirație, fără întrerupere, numerele de la 1 la 20, în mezzo-forte, adică cu o voce de intensitate normală, ca în vorbirea obișnuită.

##### *Exercițiul 2:*

Executați același exercițiu, rostind de astă dată numerele cu voce tare, în forte.

##### *Exercițiul 3:*

După o pregătire minuțioasă, înainte de a rosti cuvintele, inspirând ceva mai amplu, repetați exercițiul în fortissimo, adică cu glas foarte puternic, dar fără efort și fără a țipa. Intensitatea coloanei de aer este aceea care trebuie să crească, nu efortul gâtului și al laringelui. Totul se sprijină pe mișcarea centurii abdominale de împingere în sus.

##### *Exercițiul 4:*

După o pregătire similară, ca și în exercițiile precedente, roștiți în piano, cu o intensitate vocală mică, aceleași numere, de la 1 la 20. Străduiți-vă, însă, ca vocea să fie armonioasă, clară, nu abia șoptită sau hâșăită. De asemenea, cu cât vocea are o intensitate mai mică, cu atât grija pentru rostirea perfectă va fi mai mare, iar mișcările de articulare – mai precise. În special, trebuie bine articulate finalele cuvintelor .

*Notă.* Treceți apoi, progresiv, la numărarea pe o singură expirație a cifrelor de la 1 la 30...40...50...60, în aceeași suită de exerciții. Pentru a obține o expirație de lungă durată, mențineți diafragma încordată, ca la sfârșitul inspirației, în timpul rostirii cifrelor de la 1 la 20. Apoi, o relaxați treptat, susținând-o prin acțiunea încordării centurii abdominale, pe rostirea de la 20 la 40 și relaxând coastele și toracele pe cifrele finale de la 40 la 60 [1, 34].

E de remarcat faptul că, pentru un număr mai mic de cifre, se va face o inspirație mai mică, și, cu cât va crește numărul cifrelor rostite sau cu cât intensitatea lor este mai mare, cu atât inspirația trebuie să fie mai amplă.

#### b) EXERCITII DE RESPIRAȚIE ÎN RITMURI VARIATE

##### *Exercițiul 1:*

După o inspirație efectuată în condițiile expuse mai sus, roștiți clar, cu voce limpede și *în ritm normal*, cifrele de la 1 la 20, pe o singură expirație.

##### *Exercițiul 2:*

Repetăți exercițiul rostind același număr de cifre într-un ritm *ceva mai accelerat*.

##### *Exercițiul 3:*

Repetăți exercițiul rostind cifrele într-un ritm *foarte accelerat*.

E necesar, totodată, să nu inspirați pe parcurs, în timpul rostirii și să pronunțați fiecare fonem foarte clar. Ritmul trebuie păstrat același pe întreg parcursul rostirii cifrelor de la 1 la 20 (nu, la început, mai rar, iar spre final – grăbit, resimțindu-se lipsa de aer în respirație). Totul se face cu scopul dozării coloanei de aer în mod egal.

##### *Exercițiul 4:*

Se execută ca și exercițiul 3, însă într-un ritm *foarte lent*. Dar cu cât ritmul este mai lent, cu atât e nevoie de un consum de aer mai mare, deci inspirația premergătoare exercițiului va trebui să fie mai amplă.

*Notă.* Aceste exerciții de numărare se vor face apoi într-o manieră progresivă, cu voce tare, în ritmuri variate, pe o singură expirație a cifrelor de la 1 la 30...40...50...60...Regulile de susținere a unei expirații mai îndelungate sunt aceleași ca în exercițiile de numărare cu voce tare și cu intensități diferite [2, 65].

#### c) EXERCITIIILE DE RESPIRAȚIE PE VERSURI

Și aceste exerciții, ca și exercițiile premergătoare, trebuie făcute pe o singură expirație. Se rostesc toate textele, de la cele mai simple la cele mai complexe, cu intensități și ritmuri variate. Se respiră costo-diafragmatic, iar atunci când se cere o intensitate mai mare a vocii sau un ritm mai lent, se va

face o inspirație mai amplă, mai susținută. Inspirația trebuie făcută fără zgomot; urmează apoi un stop de o secundă, când pregătiți expirația pentru versurile ce le veți recita cu voce puternică, rostind clar cuvintele. Expirația va fi distribuită egal, susținută de centura abdominală, iar finalele cuvintelor vor fi la fel de clare, ca și începuturile lor.

*Exercițiul 1:*

Recitați în mezzoforte, pe o singură expirație, respectând punctuația și logica ideilor:

„Nebun s-aruncă roibul, ca viforul pe luncă,  
Trei cai cu el alături p-același pas s-aruncă”.

(George Coșbuc-*Patru portărei*)

Apoi urmează:

- același text spus în forte;
- același text spus în fortissimo;
- același text spus în piano;
- același text spus în ritm normal;
- același text spus în ritm accelerat;
- același text spus în ritm foarte accelerat;
- același text spus în ritm foarte lent;

*Exercițiul 2:*

Recitați în mezzoforte, pe o singură expirație, respectând punctuația și logica ideilor:

„Pe umeri pletele-i curg râu,  
Mlădie ca un spic de grâu,  
Cu șorțul negru prins în brâu,  
Atât îmi e de dragă;  
Și când o văd îngălbenesc  
Și când n-o văd mă-mbolnăvesc,  
Iar când merg alții de-o pețesc  
Vin popi de mă desleagă”.

(George Coșbuc-*Numai una*)

- același text spus în forte;
- același text spus în fortissimo;
- același text spus în piano;
- același text spus în ritm normal;
- același text spus în ritm accelerat;
- același text spus în ritm foarte accelerat;
- același text spus în ritm foarte lent;

*Exercițiul 3:*

Recitați pe o singură expirație, în ritm obișnuit:

„Ghicitoare știu că-ți place  
Ce-i ca un burduf cu ace?  
Ca un pepene cu țepi?  
Ia gândește-te. Pricepi?  
Și răspunde-n doi, trei timpi,  
Cine are mii de ghimpi?  
Cui îi ustură șoriciul?  
N-ai ghicit că e ariciul?”

(T. Arghezi-*Ghicitoarea*)

*Exercițiul 4:*

Recitați pe o singură expirație, în ritm obișnuit:

„Iată-l, blestemul s-a-mplinit  
Înzecit, însutit, înmiit,  
Din colb, din glod, din bătătură.

Din vii, din morți, din dragoste, din ură,  
Din staul, din colibă, din turme, din livezi,  
Din Bărăgan, din țara cît o vezi,  
Din scrâșnete, din suferință. Se năzare  
Din lanțuri, din cătușe și răbdare”.

(T. Arghezi-*Seceta mare*)

*Exercițiul 5:*

Recitați pe o singură expirație sau, cel mult, pe două:

„Baba-n sat face minuni,  
Că descântă cu cărbuni,  
Doi cărbuni și trei minciuni  
De-orice păs, de orice doare,  
De măsele, de lingoare,  
E atotvindecătoare”.

„Toate poate și le știe,  
Dând cu bobii-n farfurie.  
Cu o vrajă bombănită,  
Când însoară, când mărită,  
Și desleagă și desparte,  
De-aproape, de departe,  
Numai pentru om sărac  
N-are timp și n-are leac.  
De la ei n-ai ce să iei  
Nici pentru cocoașa ei”.

(T. Arghezi-*Baba-n sat*)

*Notă.* Pentru ca această poezie să poată fi rostită pe o singură expirație, procedați astfel: pe primele 6 versuri mențineți toracele cu volumul mărit, ca la sfârșitul inspirației; pe următoarele 6-7 versuri, împingeți ușor centura abdominală în sus, iar ultimele 3-4 versuri le roștiți lăsând să cadă ușor coastele și susținând, totodată, mișcarea de expirare cu ajutorul centurii abdominale.

*Exercițiul 6:*

Recitați pe două expirații versurile:

„Într-o zi, pe înserat,  
Ce să vezi? Ne-am apucat,  
Doi părinți și doi copii,  
Din „Cartea cu jucării”  
Să mințim, să povestim  
Ce-am știut și ce nu știm,  
Pentru alți copii, mai mici,  
Nici chiar mici de tot, dar nici  
Mari, ca de înșurătoare  
Și făcurăm și-o prinsoare,  
Cine poate scri mai iute  
Stihuri vre-o câteva sute,  
Și neam așternut pe scris.  
Ochii ni sau cam închis,  
Mâna ne-a cam amorțit  
Și-a ieșit ce a ieșit.  
Am citit în adunare  
Ce scrisese fiecare  
Și din toate, vrea nu vrea,

S-a ales povestea mea  
Rămășagul fu : „Se poate  
Scri și pe nerăsuflăte?”  
Vorba e c-am câștigat  
Și-n sfârșit, am răsuflat”  
(T. Arghezi-*Țara Piticilor*)

*Exercițiul 7:*

Recitați din textul ce urmează, în ritm obișnuit și mezzoforte, pe o singură expirație, primele 6 versuri. Apoi iarăși inspirați, trăgând aerul jumătate pe nas, jumătate pe gură, însă prin mijlocul bolții palatului. Așa se inspiră în timpul vorbirii scenice. Avantajul (după cum s-a arătat și la începutul capitolului *Respirația* constă în faptul că nu se produce zgomot, căci aerul nu pătrunde direct în laringe, ci, trece în lungul palatului și ajunge încălzit la coardele vocale.

Reluați textul de la început și recitați, de astă dată, 9 versuri.

Repetăți procedeul, până spuneți întreaga poezie, pe o singură expirație:

„De din vale de Rovine,  
Grăim, Doamnă, către Tine,  
Nu din gură, ci din carte,  
Că ne ești așa departe.  
Te-am ruga, mări, ruga  
Să-mi trimiți prin cineva  
Ce-i mai mândru-n valea Ta:  
Codrul cu poienele,  
Ochii cu sprâncenele;  
Că și eu trimite-voi  
Ce-i mai mândru pe la noi:  
Oastea mea cu flamurile,  
Codrul și cu ramurile,  
Coiful 'nalt cu penele,  
Ochii și sprâncenele.  
Și să știi că-s sănătos,  
Că, mulțămind lui Cristos,  
Te sărut, Doamnă, frumos”

(M. Eminescu-*Scrisoarea III*)

*Exercițiul 8:*

Rostiți, în ritm obișnuit, textul de mai sus, pe cât mai puține inspirații, respectând punctuația și frazarea logică.

Obiectivul principal, în acest exercițiu, este schimbarea de mai multe ori a intensității cu care recitați textul, căutând ca, în toate aceste variații, respirația să o dirijați astfel, încât să se facă, în timpul recitării cât mai puține inspirații.

Recitați deci versurile, păstrând ritmul obișnuit, în:

- mezzoforte;
- forte;
- piano;
- șoaptă.

E de menționat că șoapta necesită mult aer și, din acest motiv, e nevoie să se acorde o deosebită atenție dozării coloanei de aer în expirație. De asemenea, șoapta nu trebuie produsă din gât, pe coarde, pentru a putea fi trimisă departe, ușor, insistând pe siflante [3, 32].

## Referințe bibliografice

1. КАЛИНИНА, Н. *Сценическая речь*. Москва, 1988.
2. СТАНИСЛАВСКИЙ, К. *Собр. Соч. в 8 томах*. Т. 3, ч. 2. Москва, 1955.
3. STAN, S. *Arta vorbirii scenice*. București, 1972.