

TRUPUL CUVÂNTULUI ROSTIT
De la aer la formă sonoră

Cătălina-Elena Mihăilă

DOI 10.46522/CT.2024.01.03

Abstract

THE BODY OF THE SPOKEN WORD

From air to sound form

I often tell young actors or future artists that it is necessary to be aware of the phonation process and to have control over it, even if in everyday life we speak without paying attention to breathing or vocalization. Thus, the dramatic artist must change his type of breathing and be able to breathe consciously and in a controlled manner, to know his voice and its qualities with which he can paint countless logical or affective nuances and to understand how the word is produced.

Keywords:

spoken word, air, artistic breath, voice, voice imposture

1. Noțiuni introductive

Incă din Antichitate, s-a manifestat o permanentă preocupare pentru a defini teatrul. Complexitatea acestui fenomen social și a tuturor valențelor sale răsfrânte asupra societății este surprinsă de emerita și regretata noastră actriță Cella Dima care a lăsat moștenire un vast bagaj de roluri memorabile interpretate unic și savuros, dar și o suită de repere, sfaturi, gânduri valoroase pentru actorul de astăzi. În opinia actriței, teatrul reprezintă „mijlocul cel mai direct, mai viu de a sta de vorbă cu oamenii, de a povesti despre ceea ce

a fost bun și rău în ale omenirii, de a le aminti despre trecutul țării și de a visa la viitorul ei, de a-i așeza față în față cu negura viciilor și stăruința virtuților, de a recrea viața¹.

Astfel, putem vedea teatrul ca o întâlnire între oameni, o întâlnire prin care se comunică, se povestește, se transmit idei, mesaje, frământări, emoții. Sigur că la nașterea întregului spectacol se află o suită de viziuni, idei, o întreagă echipă de artiști care se unesc în aceeași direcție și spre același scop artistic, dar cel care se întâlnește, care spune o poveste și comunică direct cu publicul este actorul: „bunul cel mai de preț al teatrului: dă autorul un text, dă teatrul scena, sala, recuzita, dar totul cade în derizoriu fără prezența actorului, care sintetizează spectacolul și rămâne singurul factor viabil din scenă. Ceva mai mult, el nici n-are nevoie, mi-aș permite să adaug, de un text oarecare, necum de o hală de vechituri, de ateliere, de peruci și frizerie. Se poate foarte bine juca teatru în fața unei perdele de catifea neagră, actorul concentrând în el întregul peisaj de simboluri ale unui act. Luați-l de braț și urcați-l pe un scaun, într-o cameră goală. Nu trebuie mai mult. Teatrul bun se reazemă pe om, pe actor. El e și decor și atmosferă și idee. El nu afirmă: sugerează².

Așadar, actorul este inițiatorul și exponentul comunicării, cel care bucură, sensibilizează, atenționează, rolul său fiind unul primordial în întreaga creație spectacologică. Actorul vine în fața publicului și dăruiește, punându-și în joc trupul, mintea și sufletul. „Când ești privit și ascultat trebuie să ai ce oferi privirilor și auzului celor care îți fac cinstea să te privească și să te asculte³. Pentru a putea da viață personajului creat, studiat, aprofundat, îndelung repetat, actorul apelează la un ansamblu de „arme“, instrumente de exprimare care necesită o perfecționare și un antrenament continuu pentru a putea excela în momentul în care lumina se aprinde și acesta devine „pe parcursul spectacolului prizonier și protagonist al



1. Cella Dima, *De la vorbire la elocință*, București, Editura Albatros, 1982, p. 14.

2. Tudor Arghezi, *Teatru*, nr. 1, aprilie, 1956.

3. Cella Dima, *De la vorbire la elocință*, op. cit., p. 20.

lumii create chiar de el după legile Artei⁴⁴. Pentru a putea „face cinste“ scenei pe care se află și pentru a fi o plăcere pentru privirea și auzul curios al spectatorului, actorul trebuie să își cunoască, în primul rând, îndeaproape, instrumentele prin care își poate exprima eficient gândul, emoția, frământarea, să și le studieze, să le stăpânească, să și le asume.

Actorul devine nucleul declanșator de idei, gânduri și emoții doar aprofundând un nivel avansat de a comunica atât cu partenerul din scenă, cât și cu publicul. Pentru a putea sugera ceea ce se petrece în sufletul și mintea acestuia, el se sprijină, se ajută de elementele exterioare de exprimare: mimică, corp, voce, cuvânt. El trebuie să găsească echilibrul perfect, o armonie între esențe și aparențe, pentru a putea deveni un maestru al comunicării: „glasul și trupul actorului trebuie să transmită nemijlocit și cu o imensă sensibilitate, în chip imediat și exact, cele mai subite, aproape imperceptibile sentimente lăuntrice“⁴⁵.

Așa cum muzicianul își descifrează instrumentul și îi cunoaște fiecare nuanță sonoră, așa și actorul trebuie să își cunoască mijloacele de exprimare, pentru a ajunge la un nivel avansat de expresivitate, în acest mod fiecare gest, expresie facială, sunet, cuvânt să nu aibă doar formă, ci și culoare, valoare, intenție, însuflețire, esență. Spre această direcție a cunoașterii profunde invită și Ivana Chubuk, un reper în actoria secolului XXI: „Cu cât vă veți cunoaște mai bine, cu atât veți fi un actor mai bun“⁴⁶.

Privind teatrul ca pe o întâlnire între oameni, ca pe o împărtășire de emoții și idei, actorul apelează abundant, precum în realitate, la cuvânt, acesta reprezentând unul dintre instrumentele de căpătâi ale lui, adică *sound-ul*



4. Eusebiu Ștefănescu, *Retorica limbajului scenic. Magul captiv*, Prahova, Editura Antet, 2003, p. 104.

5. Konstantin Sergheevici Stanislavski, *Munca actorului cu sine însuși în procesul creator de întruchipare*, partea a II-a, în românește de Lucia Demetrius și Sonia Filip, București, Editura de stat pentru literatură și artă, 1995, p. 321.

6. Ivana Chubuk, *Puterea actorului*, traducere din limba engleză de Irma Margareta Nistor, București, Editura Quality Books, 2007, p. 10.

spectacolului. Cuvântul pe care actorul îl rostește pe scenă capătă două valențe: una tehnică și una artistică, un trup și un suflet. Cea tehnică face referire la o pronunție corectă, iar cea artistică ține de nuanță, însufletire, culoare, stare, vibrație, un joc echilibrat între formă și fond, pentru a evita rostirea corectă a unor cuvinte goale de conținut, dar și a unor cuvinte pronunțate corect și care rămân doar la nivel de sunet fără valoare, fără acoperire emoțională. Curiozitatea și atenția spectatorului ne sunt oferite de la ridicarea cortinei, dar pierderea lor poate fi creată de o vorbire defectuoasă, de o voce care nu stârnește interes, de fapt, de lipsa unui studiu și al unui antrenament continuu, nerespectând nici publicul, nici partenerii de scenă.

Totodată, artistul dramatic trebuie să acorde replicilor, cuvintelor un rol aparte, deoarece acestea aparțin muncii altui artist, dramaturgul, existând, așadar, „un text scris de autor, dar mai e și un text oral, debitat de actor”⁴⁷. Pe de altă parte, „o piesă de teatru scrisă e ca partitura unei bucăți muzicale, și una și alta nu-și capătă viață decât în forma ei sonoră, amândouă se nasc deodată cu sunetul”⁴⁸. Traviulul producerii acestui sunet, corectitudinea, claritatea lui țin de forma, trupul cuvântului, care în perspectiva lui Stanislavski „e mai interesantă decât conținutul, ea acționează mai mult asupra auzului și văzului decât asupra sufletului și mai curând încântă decât emoționează”⁴⁹.

Chiar dacă cuvântul stă la baza comunicării de fiecare zi, pentru slujitorul scenei el trebuie să însumeze o vorbire superioară, profesionistă, alt nivel decât cel al vorbirii uzuale, inteligibile. Primul pas în dobândirea unei vorbiri superioare are la bază conștientizarea unui sistem complex, a unui



7. Vasile Moiescu, *Lectura artistică și recitarea*, Editura Comitetul de stat pentru cultură și artă. Casa centrală a creației populare, București, 1967, p. 47.

8. Sandina Stan, *Tehnica vorbirii scenice*, București, Editura Comitetul de stat pentru cultură și artă. Casa centrală a creației populare, 1967, p. 5.

9. Konstantin Sergheevici Stanislavski, *Munca actorului cu sine însuși*, op. cit., p. 372.

circuit care ajută la producerea sunetului articulat. „Având un organ fonorespirator sănătos, o respirație corectă al cărui flux respirator bine condus să formeze la nivelul faringelui sunetul articulat, rotund precis, clar¹⁰ creatorul va tinde spre acel cuvânt care străbate sala și este auzit și înțeles și de spectatorii din ultimul rând. Ne vom îndrepta atenția, așadar, spre procesul de respirație, spre definirea unei voci corect poziționate și spre o rostire corectă a cuvântului românesc.

2. Spre o coloană de aer optimă

Chiar dacă respirația este un fenomen vital de care ne bucurăm zilnic, pentru actor și vorbirea lui pe scenă aceasta are un rol important, fiind necesară o conștientizare, un control asupra întregului proces și a componentelor participante. Actorul are nevoie de o respirație care să îi susțină și cel mai lung monolog, dar și de o vorbire perfectă pe un mare efort fizic, fără a fi vizibilă sau zgomotoasă.

2.1. Aparatul respirator

Definind cuvântul drept „produsul vocii¹¹”, vocea drept „rezultatul sunetului¹²”, iar sunetul drept un efect al fluxului de aer expirat asupra corzilor vocale, ne vom ocupa de cel dintâi fenomen ce stă la baza fonației. Pentru a înțelege întregul proces de respirație umană, vom parcurge componentele aparatului respirator și importanța fiecăruia, aplecându-ne asupra unui studiu anatomic. Acesta este imperios necesar pentru a cunoaște și a înțelege funcționalitatea întregului proces și, totodată, pentru a putea avea un control asupra acestuia, fără a mai discuta despre importanța acestui mecanism în formarea sunetului și a vocii. Totodată, artistul trebuie să înțeleagă valoarea și funcția fiecărei componente ce ajută la producerea acestui act fiziologic, pentru a-l putea



10. Cella Dima, *De la vorbire la elocință*, op. cit., p. 56.

11. *Ibidem*, p. 23.

12. *Ibidem*.

îngrijii și proteja corespunzător, chiar și cea mai mică disfuncționalitate a uneia dintre acestea putându-i provoca neplăceri în scenă sau pune în pericol vocea și calitatea acesteia.

Respirația reprezintă totalitatea proceselor care servesc la realizarea schimbului de gaze între mediul intern și celulele organismului. În desfășurarea întregului fenomen, sunt identificate trei etape: etapa pulmonară care înglobează trei faze – ventilația pulmonară, perfuzia pulmonară și difuziunea alveolo-capilară –, etapa sanguină sau funcția respiratorie a sângelui și, cea de a treia, etapa tisulară, care folosește la asigurarea necesităților de oxigen variabil necesare diferitelor celule ale organismului.

Aparatul respirator este format din căile aeriene sau respiratorii și plămâni. Căile respiratorii însumează toate canalele care conduc aerul spre alveole (locul unde au loc schimburile gazoase respiratorii). Căile respiratorii sunt reprezentate prin căile nazale, faringe, laringe, trahee și bronhii și au rolul de a umezi, încălzi și curăța aerul inspirat. Ele au legături cu sinusurile și trompa lui Eustache. De asemenea, acestea au un rol esențial în procesul de fonație și vorbire, dar și unul de rezonator alături de cavitatea nazală, bucală, sinusuri paranasale și torace.

Respirația pulmonară susține modificările dimensiunilor cutiei toracice cu ajutorul mușchilor respiratori. Principalul mușchi respirator este diafragma care are o suprafață de 350 centimetri pătrați și este elementul esențial care va deveni tovarăș de drum pentru actor spre o vorbire profesionistă.

Plămânii au o structură elastică de care depinde volumul de aer care poate fi introdus. Toracele, cel care găzduiește inima și plămânii, se bucură de o elasticitate mai redusă decât plămânii. Capacitatea vitală reprezintă volumul maxim de aer introdus și eliminat din plămâni de respirația forțată și ea poate fi măsurată spirometric sau spirografic. Actorii din teatrele profesionale sunt supuși acestor măsurători pentru angajare, însă și periodic. Volumul maxim de aer expirat pe secundă trebuie să aibă o valoare de 70% din capacitatea vitală.

Ventilația pulmonară este cea care susține circulația unor volume de aer spre plămâni și invers, împropățiind continuu cu oxigen și eliminând dioxid de carbon. Această etapă este

susținută prin participarea mișcărilor cutiei toracice, plămâni jucând un rol pasiv.

Mișcărilor ventilatorii, inspirația și expirația, presupun intrarea și ieșirea aerului în sau din plămâni și sunt executate de modificarea volumului cutiei toracice. Aceste schimbări de volum sunt susținute de implicarea mușchilor respiratori: inspiratori – diafragma și intercostalii externi în inspirația de repaus, iar în efort se adaugă scalenul, sternocleidomastoidianul, pectoralii, trapezul sau dorsalii și expiratori – abdominalii, intercostalii interni, pătratul lombelor, triunghiularul sternului care intervin doar în expirația forțată.

Sub acțiunea acestor mușchi inspiratori, cutia toracică se dilată, se modifică pe toate trei planurile: vertical (prin coborârea diafragmului care are posibilitatea de a se deplasa sus-jos 10 cm), transversal (prin ridicarea și împingerea în afară a coastelor inferioare, în principal, antero-posterior) prin împingerea înainte a sternului sub acțiunea coastelor superioare.

Pe lângă aceste două etape active, inspirația și expirația, ciclului respirator i se alătură și două etape pasive, retenția și pauza. Retenția este oprirea fluxului de aer pentru a se reîntoarce în sens invers, iar pauza este timpul de care este nevoie pentru a se relua întregul fenomen.

Acest proces fiziologic conduce, practic, aerul care intră prin cavitatea bucală prin cea nazală sau prin ambele deodată, spre cavitatea faringelui și a laringelui, prin trahee, invadând, astfel, cei doi plămâni. Acesta este traseul firesc care trebuie înțeles de artist și conștientizat, pentru a putea opta pentru o respirație optimă folosită în actul vorbirii și pentru a-i înțelege importanța esențială în producerea sunetului, în fonație. O respirație corectă va conduce spre o voce superioară, de calitate, „o respirație sănătoasă pentru o profesiune îndelungată”¹³.



13. *Ibidem*, p. 54.

2.2. *Tipuri de respirație*

În funcție de zona antrenată, sunt identificate patru tipuri de respirație: abdominală sau diafragmatică, costo-diafragmatică, toracică inferioară sau costo-inferioară și toracică superioară sau costo-superioară. Respirația folosită în timpul somnului este cea abdominală, iar respirația toracică este cea în care cutia toracică participă în întregime și este numită și „cea a leneșului“. Cea care este indicată unui efort vocal ridicat este cea costo-diafragmatică și este considerată o respirație forțată sau activă, diferită, desigur, de cea spontană.

2.3. *Respirația costo-diafragmatică*

Numită și respirația artistică, respirația costo-diafragmatică este respirația indicată scenei atât pentru soliștii vocali, cât și pentru artiștii dramatici, deoarece permite introducerea unei cantități mai mari de aer datorită modificării dimensiunilor cutiei toracice în plan vertical și orizontal. Pe lângă faptul că plămânii primesc o cantitate suplimentară de aer, acest fel de a respira permite o eliminare a aerului controlată, direct proporțională cu lungimea frazei pe care actorul o are de rostit.

De asemenea, odată dobândit acest mod de a respira se va observa un consum de energie mai mic pentru realizarea întregului proces. Totul depinde de nivelul de conștientizare a zonelor în care aerul inspirat este ghidat să intre și de modul în care se percepe rolul diafragmului în inspirație unde se contractă și permite coborârea cutiei toracice și împingerea cavității abdominale în jos, dar și în expirație, când se relaxează, și, împreună cu mușchii respiratori expiratori, acționează asupra cutiei toracice pentru a trimite cu putere, cu precizie fluxul de aer care permite producerea sunetului. Este esențială dobândirea unui minim de cunoștințe spre a înțelege și a aborda un alt stil de a respira cu care actorul nu este obișnuit pentru a-și satisface o necesitate vitală. Dobândind acest fel de a respira, acesta își va putea impune și deține control asupra fluxului de aer pe care îl poate stăpâni în folosul nevoilor sale scenice. Pregătirea pentru scenă presupune un amplu travaliu, o adaptare continuă la nou și o șansă de a fi deschis și a intra în contact cu informații din diverse domenii,

așa cum Lucia Sturza Bulandra afirma: „viața unui actor este o veșnică ucenicie. În artă, nu te poți califica în șase luni”¹⁴.

2.4. *Gimnastica respiratorie*

Plecând de la o expirație cronometrată, o emisie măsurată a anumitor consoane pentru a observa în timp creșterea volumului de aer expirat, acest tip de respirație necesită un studiu îndelungat, o observație și un control continuu al invadării cu aer doar a zonelor precizate și executarea unor exerciții de respirație în diferite poziții ale corpului. După însușirea respirației costo-diafragmatică, se va urmări rostirea unor texte de lungime din ce în ce mai mare pe o expirație.

Înainte de realizarea acestor exerciții, în studiul realizat de Cella Dima apare conceptul de gimnastică respiratorie care nu are nicio asemănare cu gimnastica de înviorare sau cu antrenamentul fizic necesar oricărui actor, un corp bine dezvoltat și antrenat aducând un plus în efortul vocal. Ea susține că acest tip de gimnastică „urmărește o creștere progresivă a plămânilor pentru a dobândi cu amplificarea lor, o inspirație gazoasă de 5,6 ori mai mare. [...] urmărind frecvența, amplitudinea și ritmicitatea mișcărilor respiratorii”¹⁵. Acest gen de gimnastică este recomandat a se practica înainte de fiecare antrenament vocal care nu trebuie să lipsească din programul zilnic al artistului.

Arta înseamnă obstacole, dar și victorii, însă nu în ultimul rând presupune performanță și sacrificiu. Astfel, actorul trebuie să fie dispus să schimbe multe dintre aspectele cu care este obișnuit, vorbirea superioară, profesionistă constituindu-se într-un vis, într-o utopie fără asumarea și practicarea acestui stil de a respira. „Respirația, pentru vocea vorbită de performanță, trebuie să devină un act voluntar prin antrenament, cu rezultat constant, dar mereu crescut și controlat permanent. Actorul să devină stăpânul capacității sale respiratorii – nu invers”¹⁶. Spectatorul trebuie să fie fascinat de



14. *Ibidem*, p. 75.

15. *Ibidem*, p. 38.

16. Valeria Covătariu, „Vocea, vorbirea, dicțiunea pentru actori și redactori din mass-media”, în *Studii teatrale*, nr. 4, 2003, p. 21.

universul propus, de personajul interpretat, și nu cuprins de o stare de milă față de un actor care obosește sau se chinuie pe scenă.

3. În căutarea unei voci bine pozate

Unul dintre aspectele care conferă unicitate deopotrivă individului și artistului este vocea. Aceasta îi oferă o nemărginită paletă de nuanțe cu care poate creiona caractere care să își lase amprenta asupra auditoriului. Vocea este cea prin care cuvântul prinde formă, capătă valoare sonoră și cea care stabilește o relație cu spectatorul, ea configurând o „trăsătură de unire”¹⁷ între cei doi.

Vocea este una dintre armele de căpătâi ale actorului. Fără a o cunoaște, a o studia, a o exersa, a o proteja, a o îngriji, a o neglija la nevoie, vocea îi poate aduce artistului laude și aplauze, dar și neplăceri, deservicii, accidente sau probleme medicale grave. Este obligatoriu un antrenament vocal, o cunoaștere profundă asupra capacităților și calităților sale pentru a putea rosti și ultimul cuvânt dintr-un spectacol la fel de luminos precum rostirea primului și pentru a putea îndeplini cerințele regizorale și necesitățile impuse de starea, situația sau relația în care personajul interpretat se află.

„Vocea umană se presupune a fi primul instrument muzical ce a precedat apariția limbii vorbite”¹⁸. Un instrument muzical deține trei elemente definitorii: o forță sau o putere, un element vibrator și unul de rezonanță. Astfel, privind vocea din această perspectivă, forța, puterea care acționează asupra ei este fluxul de aer expirat; vibratorul este reprezentat de prezența corzilor vocale și rezonanța este formată de ansamblul cavităților de rezonanță. De forța coloanei de aer va depinde producerea sunetului prin vibrarea corzilor vocale și propagarea sunetului în cavitățile de rezonanță pentru a-și continua drumul înspre afară.



17. Cella Dima, *De la vorbire la elocință*, op. cit., p. 13.

18. <http://darcllee.ro/course/curs-canto/>, site consultat în 04.09.2019.

În urma mișcării respiratorii de inspirație, plămâni urmează mișcarea de expirație, trimițând, prin tubul de legătură numit trahee, fluxul de aer. Cantitatea de aer inspirat nu este egală cu cea a celui expirat, plămâni înmagazinând o cantitate mai mare de oxigen decât cea de dioxid de carbon. După ce a parcurs traheea, aerul expirat ajunge în laringe, unde produce vibrația corzilor vocale și, așadar, ia naște sunetul. Laringele este numit și organul vorbirii. Practic, în laringe se produce sunetul primar, fundamental, însoțit de o suită de sunete armonice. Orificiul, spațiul dintre corzile vocale numit glotă, joacă un rol important în procesul de fonație, de realizare a sunetului. În inspirație, aceasta este deschisă, iar în expirație aceasta se închide, pentru a permite apropierea corzilor vocale. Acestea își modifică forma în funcție de înălțimea sunetului emis, în registru grav îngroșându-se, iar în cel acut subțindu-se. Valoarea și calitatea întregii emisii vocale depinde de buna funcționalitate a acestei perechi de corzi vocale care necesită o anumită atenție asupra accesării lor, dar și o igienă corespunzătoare.

Pentru a căpăta amploare și pentru a avea forța de a evada spre mediul exterior, unda sonoră formată se îndreaptă spre cavitățile de rezonanță. Acestea joacă un rol esențial în emiteria sunetului, deoarece de forma și volumul lor depinde calitatea și însușirile vocii. Aceste spații de rezonanță, de amplificare a sunetului primar se împart în trei categorii în funcție de poziționarea acestora față de glotă: glotică, subglotică și supraglotice. Cavitatea glotică este cea care susține registrul de piept și cel dintâi rezonator în drumul parcurs de sunet. Singurul rezonator subglotic este cutia toracică, un spațiu generos în care sunetul se va întări și va căpăta forță. Nu trebuie urmărită decât o simplă participare a acestui rezonator, deoarece sunetul trebuie trimis în afară, nu înghițit, nu tubat, absorbit. Prima cavitate supraglotică în care ajunge unda sonoră este epiglota, membrană situată în partea superioară a laringelui. De aici, sunetul se îndreaptă spre faringe și apoi spre cavitățile supralaringale formate din cavitatea bucală și cavitatea nazală. Cavitatea bucală este locul în care sunetul laringian capătă o formă definitorie.

„Un cap proporționat, o față cu o frunte largă în care sinurile frontale, bine dezvoltate, oferă spații vibratorii ample, un nas drept, cu pereți bine desenați, cu nări corespunzătoare, prin care aerul intră și iese nestingherit, buze cărnoase¹⁹ sunt semne concrete care caracterizează capacitatea de amplificare a sunetului astfel încât întreaga suprafață și formă a feței să influențeze dezvoltarea sunetului și să ofere spațiul de amplificare necesar.

3.1. Aspectele calitative ale vocii

Pentru a putea reda „potențialul gândirii, sensibilității și acțiunii²⁰, artistul de dramă are sarcina de a-și cunoaște vocea și posibilitățile sale coloriste, pentru a putea apela la o diversitate de sunete diferite ca tonalitate, ritm, intensitate și care să vină în susținerea și completarea caracterului creat. Vocea poate fi considerată una dintre amprentele prin care actorul poate surprinde, păstra atenția și stârni curiozitatea, aceasta având obligația de a nu fi una comună, ci una studiată, colorată, stilizată.

Primul aspect calitativ al vocii este timbrul care îi conferă unicitate, specificitate și care nu poate fi schimbat. Acesta depinde de întreaga funcționalitate a aparatului fonorespirator și este în strânsă legătură cu sunetele armonice ce însoțesc sunetul inițial format în laringe. Artistul nu trebuie să se mulțumească doar cu stăpânirea unui timbru frumos, plăcut, fermecător, ci cu un timbru care îi conferă sunetului forța de a străbate întreaga sală de spectacol, bucurându-l și pe spectatorul aflat tocmai în ultimul rând prin minunata lui bogăție. Vocea trebuie să beneficieze de studiu, cunoaștere și dezvoltare continuă prin antrenament, deoarece atunci când actorul „este nevoit să-și forțeze minunatul său glas strică nu numai sunetul, rostirea, dicțiunea, dar și trăirea²¹.



19. Cella Dima, *De la vorbire la elocință*, op. cit., p. 86.

20. *Ibidem*, p. 152.

21. Konstantin Sergheevici Stanislavski, *Munca actorului cu sine însuși*, op. cit., p. 318.

Totodată, vocea actorului trebuie să dobândească o anumită întindere care să îi permită o susținere a diverselor sunete aflate în diverse tonalități. În mod ideal, ambitusul artistului trebuie să dobândească în vorbire o întindere de până la o octavă jumătate. Ansamblul acestor tonuri este etajat sub forma celor trei registre disponibile actorului pentru a-și exterioriza trăirile lăuntrice. Această înălțime a sunetelor este dependentă de dimensiunile și conformația celor două corzi vocale și se poate încadra în registrul grav sau de piept, acut sau al vocii de cap sau mediu. Pentru a putea beneficia de cât mai multe nuanțe, fie ele înalte sau joase, prin exerciții se propune o mai bună elasticitate a corzilor vocale, pentru a le permite acestora întinderea, subțierea pentru registrul acut sau strângerea pentru registrul sunetelor grave, joase. Este indicat ca actorul să memoreze înălțimea sunetului, pentru a o putea atinge la momentul oportun. Un glas cu o întindere generoasă și controlată poate evita riscul monotoniei tonale, oferind un amplu peisaj de tonuri, urmărind ca vocea să aibă naturalețe, suplețe, acuratețe pe fiecare treaptă tonală.

Una dintre calitățile primordiale ale vocii este intensitatea care reflectă cât de tare este emis un sunet, pornind de la *pianissimo* și ajungând până la *fortissimo*, adică de la șoaptă până la foarte tare. Prin voce tare se înțelege un glas care deține forță, putere, străpunge aerul, nu una țipată care poate provoca disconfort auditiv pentru cel ce ascultă ori probleme grave asupra corzilor vocale ale actorului. Această intensitate a sunetului emis atârână de capacitatea fluxului de aer expirat care vine prin trahee către laringe și de modul în care se propagă și invadează spațiile cavitățile rezonatorilor. De asemenea, un rol important îl are și coloana de aer care intră în contact cu cele două corzi vocale, impactul produs pregătindu-le pentru un efort vocal. „O voce intensă va reda și duritatea și nepăsarea și dragostea și ura”²². Controlul acestui volum al vocii este esențial, pentru a avea precizie și pentru a nu degrada cuvântul, deoarece de multe ori se întâmplă ca vorbele să nu mai fie inteligibile într-o intensitate mai mare



22. Cella Dima, *De la vorbire la elocință*, op. cit., p. 117.

care nu mai este cristalină. În lucrarea sa, David Mamet îi sfătuiește pe actori să vorbească cu forță, susținând că „dramaturgul a scris replicile ca să fie rostite tare”²³.

Pe de altă parte, o calitate impusă celui ce slujește scena este cea de rezistență vocală. Această rezistență aduce ideea unei egalități a calității vocii întâlnite în primele sunete emise pe scenă și în cele de la finalul spectacolului. Se pune problema unei voci care, în urma unui efort, să nu prezinte urme de oboseală sau traume. Această trăsătură are legătură cu rezistența firească în emisie, dar și cu funcționalitatea aparatului respirator și fonator și a locurilor de rezonanță. Nu trebuie omis faptul că această persistență a vocii este influențată de modul în care actorul își conștientizează procesul de fonație și modul de a apela la toate aceste calități vocale, dar și de stilul său de viață: tutunul, alcoolul și lipsa orelor de somn au un efect uriaș asupra întregului travaliu de emiteră sonoră, rezultând o voce răgușită, inexpressivă, oboșită sau una oboșitoare.

Unul dintre spectacolele de succes ale anului 2018 poate fi apreciat ca fiind *Regele moare*, după Eugen Ionescu, reprezentată la Teatrul Național București, în regia Andreei și a lui Andrei Grosu. Pe lângă atmosfera ionesciană redată într-un stil accesibil fiecărui spectator, spectacolul este surprinzător prin prezența în rolurile principale a doi mari actori, Mariana Mihuț și Victor Rebeniuc. Regalul actoricesc creat de cei doi a fost recunoscut de două premii UNITER pentru interpretare deținute de cei doi, întreaga creație scenică reprezentând o lecție vie de actorie. Ceea ce este remarcabil este faptul că acești maeștri ai scenei românești au vârste destul de înaintate, respectiv 76 și 86 ani, iar vocile lor sunt proaspete, cristaline, precise, colorate și străbat săli de spectacol cu capacitate de aproximativ 1000 de locuri. Sigur că măiestria actoricească este cea care deține controlul, însă vocile lor sunt rezultatul unui control total, al unei igiene, al unui repaus vocal la nevoie, al unui antrenament și al unui număr incredibil de spectacole jucate, deci, în mod clar, al unor eforturi vocale. În completarea acestei idei, într-una



23. David Mamet, *Teatrul*, traducere de Monica Botez, București, Editura Curtea Veche, 2013, p. 34.

dintre cronicile de teatru realizate pentru această capodoperă scenică, sunt amintite elemente ce țin de calitățile vocii și de emisia vocală care fac diferența în interpretarea lor: „Nu mai e timp să ai timp. Regele și Regina se țin de mână. Cadru final. Ea îl ajută pe el să treacă dincolo. Șoapte. Îmbărbătări subtile. Dragoste. Respirație. Voce lină și înceată. Încredere. Acceptare”²⁴. Pentru a putea atinge culmile trăirii și pentru a transmite o emoție, actorul nu trebuie să se împiedice de imposibilități sau neplăceri în emisia vocală, iar aceasta să vină în ajutorul său în procesul de comunicare.

Adresându-se unui public care își pierde foarte ușor răbdarea sau interesul și care, astăzi, este din ce în ce mai greu de surprins, actorului mânuitor de păpuși îi revine o sarcină și mai grea în ceea ce privește abordarea acestor aspecte calitative ale vocii. Atenția unui copil poate fi pierdută într-o secundă, iar curiozitatea stărnită nu neapărat facil, actorul fiind nevoit să surprindă nu doar printr-o mânuire cât mai expresivă, ci chiar să dea viață păpușii prin intermediul vocii. Pentru a crea personaje cât mai fermecătoare și fascinante, acesta trebuie să jongleze cu tonurile, intensitățile vocii, dar și cu viteza de rostire, pentru a ține treaz interesul micuțului. Atunci când un personaj nou intră în scenă, acesta trebuie să cucerească atât prin înfățișare, cât și prin sonoritate, pe lângă energia de care are nevoie în cadrul acestui tip de spectacol. Chiar dacă nu este satisfăcut, spectatorul adult rămâne în sală până la finalul spectacolului și are o atitudine civilizată, pe când copilul începe să vorbească, să se miște, aproape imposibil de recâștigat ca spectator. În plus, actorul are diverse poziții corporale în care își poate mânui personajul, ceea ce necesită un efort fizic în plus și o poziție mai puțin confortabilă și prielnică în emisia vocală care, în general, obligă o anumită ținută: o postură corectă a corpului per ansamblu și o linie dreaptă cap-gât-umeri.

Iată că vocea de care ne bucurăm în a ne exprima în fiecare zi ridică o serie de probleme atunci când se tinde spre o vorbire profesionistă, superioară celei uzuale, aceasta



24. <https://www.ziarulmetropolis.ro/omul-in-regele-moare-cu-victor-rebengiuc-si-mariana-mihut/>, site consultat în 04.09.2019, 00:00.

reprezentând până la urmă „o facultate care trebuie cercetată, cultivată și îndrumată tehnic“²⁵.

3.2. „Pozarea“ vocii

Este des întâlnită expresia „acest actor nu pozează bine“, făcând referire la poziționarea incorectă a vocii, o așezare care nu folosește în emisia vocală de performanță. Pozarea corespunzătoare a vocii depinde de calitatea unei respirații condusă conștient tehnic și în urma căreia aerul expirat întâlnește corzile vocale, poziția în care se găsește laringele și o așezare corectă a limbii. Sunetul îmbogățit de amplitudine datorită rezonatorilor trebuie să fie ghidat și să percuteze regiunea alveolelor incisivilor superiori.

Această așezare corectă a vocii va aduce beneficii atât emișiei, cât și sănătății corzilor vocale și a întregii serii de organe ce participă în procesul fono-respirator. Se urmărește depistarea unui loc general valabil, sunetul fiind îndreptat în funcție de necesitate spre zone rezonatorii diferite. Pentru registru grav, sunetul va rezona mai tare în zona toracică, pentru un sunet nazalizat, se va urma îndreptarea spre cavitatea nazală, iar pentru registrul acut se va urmări zona frontală a feței.

Pentru a nu produce acea senzație de oboseală, emițătorului îi este indicată o așa intitulată voce facială, de față, în mască, una care invadează toate zonele rezonatorii cuprinse de întreg perimetrul facial și care joacă un rol esențial în formarea cuvântului.

Sunetul obținut în urma fonației, odată ajuns în cavitatea bucală, trebuie direcționat cu promptitudine către baza incisivilor superiori. Întâlnind un obstacol dur, sunetul se întărește și are energia necesară pentru a evada.

Un alt aspect deosebit în această pozare a vocii este poziția laringelui care trebuie să fie ridicată. Acest lucru este realizabil prin poziția plată a limbii cu vârful sprijinit la baza incisivilor inferiori și prin coborârea decontractată a maxilarului inferior numit și mandibulă. Astfel, este eliberată cavitatea faringiană și se decontractă laringele.



25. Cella Dima, *De la vorbire la elocință*, op. cit., p. 115.

Indivizi unici din toate punctele de vedere, actorii trebuie să găsească sub supraveghere avizată locul corespunzător aparatului său, adaptându-și locul în care vocea poate căpăta strălucirea necesară în rostirea corectă.

3.3. *Funcția auditivă*

Elementară în corectarea unor greșeli și în sesizarea unor disfuncționalități este funcția auditivă care ne permite să ne ascultăm ceea ce emitem. Pentru a ne asigura că auzul nostru funcționează în deplinătatea sa, lucrul acesta se poate verifica prin intermediul unei investigații medicale numită audiogramă care urmărește recunoașterea unor sunete ce se încadrează în diferite tonalități și care posedă diverse intensități.

Urmărind această senzație din perspectivă psihologică, Valeria Covătariu susține că: „senzația sonoră este considerată cel mai elementar act de cunoaștere, ea nefiind altceva decât corespondentul cel mai simplu al unui excitant elementar. [...] De exemplu, când auzim un sunet, avem mai multe senzații: de intensitate, de înălțime, de durată, de timbre etc., pe care le percepem ca un complex și îl trăim nedescompus, deoarece calitatea unei percepții stă în conținutul său senzorial, al efectelor senzoriale, integrat cortical ca un complex, cunoscând și faptul că analizatorul acustic este factorul cel mai important care contribuie la formarea celui de-al doilea sistem de semnalizare, adică limbajul vorbit”²⁶.

3.4. *Afecțiuni ale aparatului fonorespirator*

Privindu-l ca pe o mașinărie, pentru ca aparatul fonorespirator să funcționeze optim este necesar ca fiecare componentă să își îndeplinească funcția. Același principiu se aplică și în cazul aparatului fonorespirator, disfuncționalitatea oricărei părți ducând la consecințe negative în emisia sonoră, indiferent că vorbim de o problemă, de o tulburare meschină sau accidentală sau că aducem în discuție o maladie sau o malformație.



26. Valeria Covătariu, „Vocea, vorbirea, dicțiunea...”, art. cit., p. 26.

Printre problemele frecvente mai puțin grave se numără obstrucțiile nazale sau polipii care duc la nazalizarea timbrului vocii, reducerea funcției de rezonator a cavității nazale și afectează mișcările respiratorii. Deviația de sept (septul-perete osos ce delimitează nasul în două component egale) provoacă probleme de respirație, voce nazalizată, formări greșite sau incomplete a anumitor sunete. Vegetațiile adenoide sau amigdalele creează probleme în zona dinaintea laringelui. Sinuzitele reprezintă disfuncționalități ale sinusurilor fie frontale, faciale sau maxilare și duc la neplăceri fonetice. Catarurile semnifică inflamarea mucoasei faringelui nazal și pot produce nazalizarea sunetului. Faringitele cronice au ca efect iritarea zonei laringiene și pot fi cauzate de excesul de tutun, de băuturi alcoolice sau băuturi reci consumate după efort fizic sau vocal. Laringitele cronice împiedică formarea corectă a sunetului și pot fi stârnite de răceli nevindecate total, alcool și tutun în exces, efort vocal în lipsa unei pregătiri, încălziri vocale, așezarea greșită a vocii. La nivelul corzilor vocale pot apărea fie polipi, fie noduli. Un semn al acestei afecțiuni este permanenta răgușeală a vocii. Polipii sunt mici tumori pe coarda vocală sau între acestea, iar nodulii sunt mici întărituri situate pe corzi. Pot fi cauzate de alcool, tutun, pozare greșită a vocii. Totodată, anumite imperfecțiuni dentare pot produce niște dizarmonii ce duc spre pronunții greșite a anumitor sunete sau chiar la înlocuirea sunetelor între ele.

De asemenea, se disting o serie de malformații congenitale care pot provoca disfonii. La nivelul maxilarilor, poate apărea dizarmonia celui superior în care maxilarul superior are un perimetru mai mare decât cel inferior. Astfel, dizarmonia mandibulei sau a maxilarului inferior creează probleme în realizarea anumitor consoane, limba nemaiputând să atingă zonele corespunzătoare; totodată, printr-o dezvoltare greșită a maxilarului inferior, acesta acoperă arcada dentară superioară. Toate aceste anomalii vor avea drept rezultat o pronunție incorectă sau incompletă a cuvintelor. Pe de altă parte, limba poate suferi malformații, fiind fie prea lungă, fie prea scurtă, fie prea lată sau cu un fren prea mic, cauzând o vorbire defectuoasă. Bolta palatină poate fi mai înaltă, mai joasă sau prea îngustă și poate dezavantaja emiterea

anumitor consoane sau poate crea probleme de nazalizare sau de intensitate scăzută. Buzele pot să fie exagerat de dezvoltate sau prea scurte, reducând rostirea precisă a sunetelor.

Cu o maximă atenție, aceste probleme pot fi soluționate prin tratament curativ, ortodontic sau chirurgical, fără a afecta și mai tare emisia vocală.

Pe lângă aceste tulburări, pot apărea disfonii psihice, vocea fiind în continuă conexiune cu conduita psiho-fizică. Urmând sfaturile mai multor medici și fiind atent consultată, vocea mării artiste Cella Dima nu mai răspundea corespunzător. Potrivit clarificării unui medic francez, corzile sale vocale au suferit un șoc în urma a două decese consecutive în familia acesteia. Astfel, „vocea este tributară comportamentului nostru psiho-fizic. Se însuflețesc reciproc. Activitatea psihologică și structurile corpului omenesc au o bază neurofizică. Orice tulburare nervoasă determină alterarea sunetului articulat, a intensității vocii, a timbrului său. La femei, acest traumatism vocal provocat de o disfonie psihică este mai frecvent. Vârsta contează de asemenea. În tinerețe, devii aфон mai ușor la nivelul unui șoc emoțional, dar restabilindu-se echilibrul psihologic, vindecarea este mai rapidă; la bătrânețe disfonia devine cronică, răgușeală – gradul de alterare a vocii depinde de intensitatea emoției, dar și de sensibilitatea individuală. Profesiunea de artist generează un astfel de teren. Artistul resimte mai intens emoțiile pricinuite de viață”²⁷. Iată încă un motiv pentru care actorul trebuie să aibă un control continuu asupra emoțiilor sale.

3.5. Igiena vocală

Majoritatea problemelor, care creează disconfort și care apar în emisia sunetului nu se desprind din anumite afecțiuni ale aparatului fonorespirator, ci vin din „lipsa de sincronizare sau de întrebuintare a unuia sau a celor trei părți ale aparatului periferic: sufleria, laringe, rezonatori”²⁸. Trebuie evitat efortul vocal care va duce la obosirea întregului aparat.



27. Cella Dima, *De la vorbire la elocință*, op. cit., p. 124.

28. Sandina Stan, *Tehnica vorbirii scenice*, op. cit., p. 201.

Este recomandată o încălzire a corzilor vocale înainte de orice expunere vocală, pentru a nu le implica în fonație fără a fi elastic. Pe lângă aceasta, este obligatoriu antrenamentul zilnic.

Sănătatea actorului influențează întreaga activitate de emisie vocală. De aceea, se recomandă sport, plimbări în aer liber, o alimentație aleasă cu grijă, evitarea exceselor de orice fel mai ales a alcoolului și a tutunului.

Fiind una dintre armele esențiale pentru munca sa, artistul trebuie să protejeze fiecare parte, organ implicat în acest fenomen de emisie vocală, având permanent sub atenția sa funcționalitatea optimă.

Stanislavski subliniază această idee a unei griji continue, amintind în lucrarea sa de o întâlnire marcantă. La o ceremonie, la masa la care se afla acesta s-a așezat un solist vocal care avea în buzunar un termometru și tot ce a consumat de natură lichidă sau solidă era în prealabil măsurat din punct de vedere al temperaturii, artistul susținând că vocea este bogăția lui. „Ingerarea de alimente foarte fierbinți sau foarte reci: temperaturile extreme, mai ales alternate, pot duce la alterarea mucoaselor și astfel, a calității sunetelor”²⁹.

4. Spre o rostire corectă a cuvântului românesc

Ca sunetul format în urma travaliului susținut de respirație și fonație să se materializeze în cuvânt – acest sonor purtător de semnificație format din vocale și consoane – trebuie să aducem în discuție cel de-al treilea proces intitulat articulare.

Ajuns în penultimul spațiu de rezonanță numit cavitate bucală, unda sonoră întâlnește o serie de organe articulatorii. Limba, divizată în apex (vârf), mijloc și rădăcină joacă un rol important în modul de articulare a sunetului. Palatul moale sau vâlul palatin și palatul dur sau cerul gurii servesc ca locuri unde se articulează. De asemenea, zona alveolară și cea dentară sunt implicate în acest proces. Maxilarul inferior sau mandibula ajută prin mișcările sale de coborâre și urcare, realizând ocluziunea cavității bucale, fundamental în formarea cuvântului.



29. Carmen Ivanov, *Șase sași în șase saci. Manual de dicție*, București, Editura Favorit, ediție revizuită 2015, p. 38.

Buzele sunt decisive, reprezentând ultimul organ în definirea sunetului articulat, pista de aruncare a undei sonore, dar și cel din urmă rezonator important prin schimbarea formelor sale în articulare. Astfel, se formează din foneme cuvântul și așa ajungem la un trup al cuvântului, constituit, de fapt, din forma sonoră a cuvântului, un aer transformat în sunet.

Bibliografie:

- CHUBUK, Ivana, *Puterea actorului*, traducere din limba engleză de Irma Margareta Nistor, București, Editura Quality Books, 2007.
- COVĂTARIU, Valeria, „Vocea, vorbirea, dicțiunea pentru actori și redactori din mass-media“, în *Studii teatrale*, nr. 4, 2003.
- DIMA, Cella, *De la vorbire la elocință*, București, Editura Albatros, 1982.
- IVANOV, Carmen, *Șase sași în șase saci. Manual de dicție*, București, Editura Favorit, 2015.
- MAMET, David, *Teatrul*, traducere de Monica Botez, București, Editura Curtea Veche, 2013.
- MOISESCU, Vasile *Lectura artistică și recitarea*, București, Editura Comitetului de Stat pentru Cultură și Artă / Casa Centrală a Creației Populare, 1967.
- STAN, Sandina, *Tehnica vorbii scenice*, București, Editura Comitetului de Stat pentru Cultură și Artă / Casa Centrală a Creației Populare, 1967.
- STANISLAVSKI, Konstantin Sergheevici, *Munca actorului cu sine însuși în procesul creator de întruchipare*, partea a II-a, în românește de Lucia Demetrius și Sonia Filip, București, Editura de stat pentru literatură și artă, 1995.
- ȘTEFĂNESCU Eusebiu, *Retorica limbajului scenic. Magul captiv*, Prahova, Editura Antet, 2003.

Resurse electronice

<http://darcllee.ro/course/curs-canto/>

<https://www.ziarulmetropolis.ro/omul-in-regele-moare-cu-victor-reben-giuc-si-mariana-mihut/>