MINISTERUL EDUCAŢIEI NAŢIONALE

**UNIVERSITATEA DE ARTE DIN TÂRGU-MUREŞ**

**IMPORTANŢA IMPROVIZAŢIEI VERBALE ÎN FORME SEMI-FIXE (FSF)**

**ÎN EDUCAŢIA VORBIRII**

Teză de doctorat

Profesor coordonator:

Prof. univ. dr. habil. Magdolna Jákfalvi

Doctorand:

Júlia Gyéresi

Târgu-Mureş

2014

**CUPRINSUL TEZEI DE DOCTORAT**

Prolog.........................................................................................................................................................5  
1. Condiţiile formării corecte a sunetelor  
 1.1. Formarea sunetelor vorbirii.....................................................................................................8  
 1.2. Criteriile vorbirii inteligibile................................................................................................................................................11  
 1.3. Originea dificultăţilor de formare a sunetelor: corpul inflexibil...........................................12  
 1.4. Condiţia fundamentală a vocii puternice: corpul flexibil......................................................13  
 1.5. Indicatorul de referinţă al sunetului: rezonanţa.....................................................................15  
 1.6 Corzile vocale şi aerul............................................................................................................16  
 1.7. Păstrarea stării de sănătate a vocii.........................................................................................19  
 1.8. Antrenament vocal zilnic......................................................................................................21  
2. Formarea tonicităţii musculare echilibrate a corpului în vederea optimizării formării sunetelor  
 2.1. Relaxarea tuturor muşchilor corpului....................................................................................................................................................24  
 2.2. Rolul muşchilor inelari (sfincterelor) în formarea posturii corecte şi în activarea puterii oscilante....................................................................................................................................................25  
 2.3.Integrarea proceselor de mişcări mari şi fine în fluxul exerciţiilor  
de improvizaţie verbală………………………………………………………………………………....32  
3. Cerinţele acustice ale vorbirii scenice  
 3.1. Trăirea confidentă a conştientizării sonorităţii......................................................................36  
 3.2. Auzul şi vorbirea...................................................................................................................40  
 3.3. Respiraţia profundă...............................................................................................................55  
 3.4. Postură dreaptă şi mobilitate.................................................................................................60  
 3.5. Întărirea bazei sonorităţii.......................................................................................................64  
 3.6. Producerea liberă, relaxată, neinhibată a sunetelor...............................................................66  
 3.7. Fenomenul complex al procesului de vorbire.......................................................................69  
4. Starea vocii actorului în actul performativ  
 4.1. Vorbirea cotidiană şi vorbirea scenică………………………..……………………………73  
 4.2. Introducerea noţiunii de performativitate..............................................................................75  
 4.3. Conştiinţă corporală şi sonoritate în spaţiul performanţei....................................................79  
5. Barierele şi punţile vorbirii spontane   
 5.1. Vorbirea ca mijloc de comunicare........................................................................................83  
 5.2. Caracteristicile generale ale vorbirii spontane......................................................................96  
 5.3. Naraţiunea spontană, povestirea spontană..........................................................................107  
6. Iniţiere în sistemul exerciţiilor improvizaţiei verbale în forme semi-fixe (FSF)   
 6.1. Reţinere, memorare şi evocare ...........................................................................................120  
 6.2. Motivaţie şi imaginaţie........................................................................................................124  
 6.3. Activarea lexiconului mental şi gândirea creativă..............................................................128  
 6.4 Caracteristicile prozodice ale vorbirii..................................................................................136  
 6.4.1. Melodicitatea vorbirii şi schimbarea intonaţiei............................................................137  
 6.4.2. Accentul.......................................................................................................................140  
 6.4.3. Volumul........................................................................................................................143  
 6.4.4. Înălţimea vocii..............................................................................................................145  
 6.4.5. Tonalitatea....................................................................................................................146  
 6.4.6. Ritmul de vorbire.........................................................................................................148  
 6.4.7. Pauza............................................................................................................................150  
7. Exerciţiile improvizaţiei verbale în forme semi-fixe (FSF) ..............................................................152  
Concluzii................................................................................................................................................189  
Anexe  
 Îmbunătăţirea articulării şi formarea tehnicii de respiraţie suplimentară...................................191  
 Unităţile principale ale procesului de vorbire – criteriile de evaluare a stării de vorbire .........196  
Bibliografie............................................................................................................................................197

**IMPORTANŢA IMPROVIZAŢIEI VERBALE ÎN FORME SEMI-FIXE (FSF)**

**ÎN EDUCAŢIA VORBIRII**

Rezumatul tezei de doctorat

**CUPRINS**

Introducere……………………………………………………………...............……..4

1. Postură-tonus muscular-experienţă sonoră……………………………………….....5

2. Condiţiile formării corecte a sunetelor………………………………………….......8

3. Formarea tonicităţii musculare echilibrate a corpului în vederea optimizării formării sunetelor…………………………………………………............................................9

4. Cerinţele acustice ale vorbirii scenice......................................................................10

5. Starea vocii actorului în actul performativ...............................................................16

6. Barierele şi punţile vorbirii spontane.......................................................................18

7. Iniţiere în sistemul exerciţiilor improvizaţiei verbale în forme semi-fixe (FSF) ....23

8. Exerciţiile improvizaţiei verbale în forme semi-fixe (FSF) ....................................26

Concluzii......................................................................................................................27

Bibliografie...................................................................................................................28

**Introducere**

Tema tezei mele de doctorat este prezentarea improvizaţiei verbale în forme semi-fixe (FSF) şi analiza utilităţii practice a metodei în educaţia vorbirii. Am însumat experienţa teoretică şi practică a trecutului meu de douăzeci de ani ca pedagog universitar, şi am aranjat sistematic aceste cunoştinţe. Scopul meu primordial este să prezint o teză de doctorat, care să le ofere studenţilor la actorie o imagine cuprinzătoare, clară, accesibilă şi utilizabilă în cursul carierei lor despre formarea sunetelor şi vorbirea (atât vorbirea cotidiană, cât şi cea scenică).

După cum arată şi titlul tezei, această metodă este doar semi-fixă, iar în rest se bazează pe prezenţa lingvistică a studenţilor de actorie, pe bogăţia lexiconului lor mental şi pe mobilizarea strategiilor de acces la aceste aptitudini.

Limba este o resursă de instrumente, iar vorbirea este funcţionarea acestei resurse de instrumente. Vorbirea ca acţiune, ca activitate creativă unică, se realizează prin aplicarea, utilizarea individuală a limbii. Improvizaţia verbală semi-fixă asigură interacţiunea continuă a vorbirii şi a gândirii.

Realizarea şirului de exerciţii fără concentrare este de neconceput, deoarece în cursul repetării continue a discursului formate se desfăşoară examinarea aprofundată a structurii acustice şi a gesturilor articulării fiecărui sunet al vorbirii pus în centrul atenţiei, apoi corectarea acestora, şi înregistrarea senzaţiei musculare percepute în cursul experienţei senzoriale.

Metoda mea a fost creată de relaţia cauză-efect a trei teoreme fundamentale:

1. Scopul fiind de a păstra starea perfectă a vocii actorului şi vorbirea inteligibilă, principiul limbii maghiare a focusării asupra silabelor trebuie să devină un automatism, şi trebuie impuse criteriile de pronunţie a vocalelor.

2. Gândirea încetineşte vorbirea, astfel căutarea continuă în lexiconul mental şi respectarea concomitentă a sistemului respectiv de reguli pe toată lumea îl îndeamnă ca prin autocorecţie continuă în cele din urmă să alcătuiască un discurs bine articulat, cu sonoritate integră, individualizat, izvorât din propria personalitate.

3. Gândirea creativă şi memorizarea, evocarea continuă este potrivită pentru a-i păstra pe studenţii la actorie într-o stare adecvată de concentrare în cursul exerciţiilor. Iar această stare de concentraţie este cerinţa de bază a prezenţei actoriceşti active.

M-am confruntat în timp util cu faptul, că concentrarea continuă şi compulsia de a corespunde aşteptărilor poate încorda prea mult toată musculatura corpului. M-am străduit să utilizez în mod adecvat nişte tehnici, care pot forma un tonus muscular potrivit, şi care în acelaşi timp măresc şi eficienţa educaţiei profesionale a vorbirii. Aplicarea asociată a exerciţiilor de bază a tehnicii Alexander, a gimnasticii sfincterelor şi a terapiei prin sunete s-a dovedit a fi corespunzătoare pentru a pune în centrul atenţiei şi a examina triada postură-tonus muscular-experienţă sonoră.

Înainte de introducerea exerciţiilor improvizaţiei verbale FSF scopul este formarea unei posturi corecte, percepţia senzorială a muncii coordonate a muşchilor (a muşchilor inelari, a diafragmelor), şi de a avea parte de experienţa sonoră elementară. Introducând exerciţiile de mişcări fine şi mari, se dezvoltă capacitatea de coordonare corporală, se îmbunătăţeşte simţul echilibrului, şi devine uniformă emiterea de sunete. Formarea uşurinţei de a sta în picioare, de a merge şi de a şede este foarte importantă şi din punctul de vedere al vorbirii, deoarece numai un corp cu muşchi flexibili poate deţine controlul asupra mecanismelor psihofizice ale organismului, şi poate crea sunete de vorbire de o sonoritate potrivită.

Experienţele mele de până acum arată, că aplicarea combinată a tehnicii Alexander, a gimnasticii sfincterelor şi a terapiei prin sunete dezvoltă conştiinţa corporală, concentrarea şi întăreşte baza formării sunetelor.

Exerciţiile de improvizaţie verbale FSF menţin starea de alertă intelectuală, face posibilă gândirea creativă, totodată oferind posibilitatea de a impune sistemul clasic de cerinţe ale educaţiei vorbirii: examinarea şi corectarea ţintită a anumitor sunete ale vorbirii.

**1. Postură-tonus muscular-experienţă sonoră**

Sistemul muscular intern se mişcă întotdeauna în funcţie de dispoziţie, iar dacă solicitarea mentală este continuă, atunci respiraţia devine mai rapidă, şi corpul poate deveni spastic. Dacă respiraţia devine superficială, grăbită, aceasta este consecinţa tensiunii. Din cauza nivelului de încordare mai mare a diafragmei poate apare senzaţia de parcă volumul toracelui s-ar micşora şi spaţiul sonor s-ar îngusta. Ca consecinţă de obicei înălţimea vocii creşte, iar sonoritatea amplă a vocii se pierde. Musculatura laringelui începe să tremure, muşchii faciali devin rigizi, şi formarea vocalelor devine ştearsă. Introducerea în procesul educaţiei vorbirii a tehnicilor, care asigură o relaxare optimă şi care creează un tonus muscular adecvat, este o necesitate.

Asocierea şi îmbinarea anumitor elemente ale tehnicii Alexander, ale gimnasticii sfincterelor şi ale terapiei prin sunete multiplică eficienţa educaţiei vorbirii: facilitează crearea posturii corecte, dezvoltarea tonusului muscular flexibil şi trăirea experienţei sonore elementare.

Întreaga operă a lui Frederick Matthias Alexander[[1]](#footnote-1) (1869-1955) m-a ajutat în procesul de trăire şi dezvoltare a posturii corecte. Scopul metodei sale este de a obţine o postură mai bună, o libertate mai mare a mişcării şi o tehnică de respiraţie uşoară prin dezvoltarea intenţionată a conștiinței şi a autocontrolului.

Cu autocontrol intenţionat se pot exclude erorile de funcţionare ale organismului:

- pierderea de energie inerentă tensiunilor musculare scade

- rigiditatea spastică a muşchilor se atenuează

- postura încovoiată se face dreaptă

- coloana vertebrală rămâne tot timpul şi în mod optim întinsă

- corpul nu gravitează în mod pasiv, ci se mişcă cu uşurinţă

- mişcările fine şi mari devin armonioase

- tulburările sistemului respirator şi circulator dispar

- capacitatea de concentrare se îmbunătăţeşte

- muşchii inelari ai corpului se încordează şi se relaxează în sincron

- baza formării sunetelor (zona hipogastrică şi a bazinului) devine mai puternică

În urma exerciţiilor efectuate în mod regulat se formează senzaţia de mişcare a posturii corporale relaxate, care poate fi descrisă cu următoarele percepţii:

- gâtul aparţine de coloana vertebrală, nu de cap

- umerii aparţin de spate, nu de braţe

- bazinul aparţine de spate, nu de picioare

Obţinerea unei posturi uşoare, relaxate şi importanţa formării tonusului muscular corespunzător poate fi sintetizată într-o propoziţie, care a devenit emblematică: Nu capul vorbeşte, ci întregul trup!

Dacă dorim, ca musculatura corpului să fie flexibilă, ca vocea să aibă şi trup, şi să nu domine doar cavităţile rezonante ale capului, ci vocea de vorbire să devină profundă şi răsunătoare, atunci muşchii inelari (sfincterele) trebuie să funcţioneze în armonie reciprocă. Făcând exerciţii în mod sistematic, aceşti muşchi pot fi întăriţi, postura corporală incorectă se ameliorează, puterea oscilantă este activată, iar baza formării sunetelor devine mai puternică. Exerciţiile de sfincter ale lui Paula Garbourg le-am putut combina minunat cu exerciţiile de terapie prin sunet ale lui Evemarie Haupt. Scopul meu a fost să-i fac pe studenţii la actorie să simtă puterea elementară a vocii, ca să îndrăznească să se identifice cu prelungirea lor proprie corporală, şi anume vocea lor.

Cunoştinţele teoretice şi practice ale terapiei prin sunete poate fi utilizată excepţional de bine în educaţia tehnicii de vorbire, deoarece se bazează pe următoarele principii:

- crearea unui echilibru al puterii corporale, sufleteşti şi mentale

- capacitate de percepţie neîngrădită

- formarea intenţională a simţului siguranţei

- menţinerea posturii drepte şi a uşurinţei mobilităţii

- formarea unei respiraţii îmbunătăţite

- obţinerea producerii libere, relaxate, neinhibate a sunetelor

Tonusul muscular slab al zonei articulării are drept consecinţă tonusul muscular redus al diafragmei şi al celor două sfinctere cele mai importante (muşchii inelari ai uretrei şi ai anusului, deci sfincterele inferioare). Sâsâitul şi şuşuitul, articularea deficientă a consoanei *r*, pronunţia ştearsă sunt toate consecinţele tonusului muscular slab al acestei zone. Cu uluire mi-am dat seama, cât de eficient facilitează funcţionarea sincronizată a sfincterelor producerea unei voci sănătoase, ample şi răsunătoare. Tonusul muscular slab al bazei sonorităţii are ca consecinţă producerea compensatoare a unui tonus prea puternic în zona laringiană. În acest caz se poate remarca ceea ce am menţionat mai înainte: capul vorbeşte, nu trupul. Dacă laringele se încordează, vorbitorul este nevoit să folosească tot mai mult aer, ca în ciuda bolborosirii sale discursul să fie totuşi auzibil şi inteligibil, dar vocea în loc să fie compensată, devine tot mai neplăcută, fără volum sau refulată.

Cu toate acestea, utilizarea combinată a tehnicii Alexander, a gimnasticii sfincterelor şi a terapiei prin sunete face posibilă refacerea intensităţii elementare a vocii, astfel vocea revine, registrele fuzionează, şi toate cavităţile rezonante răsună împreună armonios.

**2. Condiţiile formării corecte a sunetelor**

Când vorbim, organele vorbirii (plămânii, traheea, laringele, corzile vocale, segmentul faringian al cavităţii bucale, cavitatea nazală, cavitatea bucală, uvula, bolta palatină, dinţii, limba, buzele şi creierul) se mişcă permanent, formarea sunetelor este neîntreruptă.

Formarea sunetelor are mai multe faze, care împreună determină calitatea sunetelor. Sunetele vorbirii de obicei le formăm prin expirare: aerul pornind din plămâni trece prin trahee, şi se întâlneşte cu corzile vocale la istmul laringian, care este poziţionat potrivit necesităţii formării sunetelor de către cartilajul aritenoid pereche. Tractul vocal ca un rezonator, modifică sunetul format în istmul laringian, produce zgomote (la articularea consoanelor) şi sunete sonorizante (la articularea vocalelor).

Pentru ca în cursul producerii continue a sunetelor vorbirii acestea să se aranjeze în vorbire, şi să poată îndeplini rolul multiplu al vorbirii, este nevoie de o serie de condiţii:

1. Condiţii biologice: organe de vorbire intacte, auz intact şi funcţii neurologice intacte

2. Condiţii sociale: mediul în care se desfăşoară procesul de socializare

3. Condiţii psihologice: viaţă afectivă şi intelectuală intactă

Aparţine de competenţa instructorului de tehnica vorbirii şi sarcina de a îndruma formarea sunetelor studenţilor în direcţie sănătoasă, dizolvând tensiunile musculare inutile, şi asigurând poziţionarea optimă a întregului corp şi a laringelui. O voce cu rezonanţă amplă, care poate cuprinde un spaţiu mare, poate provine doar dintr-un corp relaxat, cu tonus muscular bun.

Criteriile formării cu uşurinţă a sunetelor:

- respiraţie profundă

- emiterea sunetelor fără efort

- valorificarea maximă a cavităţilor rezonante ale corpului

- articulare inteligibilă

- intonaţie nuanţată

- emiterea uniformă a sunetelor în cadrul întregului registru vocal

- producerea sunetelor joase şi înalte cu efort minim

Păstrarea stării de sănătate a vocii şi antrenamentul vocal zilnic are o importanţă deosebită atât în viaţa profesională şi privată a studenţilor la actorie, cât şi în cea a actorilor.

**3. Formarea tonicităţii musculare echilibrate a corpului în vederea optimizării formării sunetelor**

Actorul, datorită vocaţiei sale, se consideră a fi un vorbitor profesionist, ceea ce implică solicitare fizică, sufletească şi mentală deopotrivă. Din acest motiv trebuie să-şi cunoască, să-şi stăpânească, să-şi ajute perfect propriul corp şi să-l dezvolte neîncetat.

În procesul de formare a posturii corecte primul pas este relaxarea musculaturii şi observarea posturii în diferite poziţii: în timpul statului în picioare, şederii, mersului, mişcărilor fine şi mari, săriturilor şi alergatului.

Corectarea rigidităţii musculare excesive sau a eventualei hipotonii musculare a corpului este extrem de importantă în vederea dezvoltării unei tensiuni ideale a corpului, şi ca să se creeze acea senzaţie de confort, care bazată pe cuvântul de origine greacă se numeşte eutonie. *Eutonia* înseamnă o stare de echilibru fizic şi sufletesc, care poate compensa tensiunea musculară prea mare sau prea mică.

Dacă corpul se relaxează, se relaxează buzele, limba, uvula, laringele şi musculatura mandibulei. Respiraţia dizolvă şi tensiunea. Când respiraţia ne este grea, tensiunea creşte, mai ales în umeri. Ne urmărim în mod conştient respiraţia şi poziţia de repaus a umerilor şi toracelui. Exerciţiile de respiraţie fac ca diafragma să fie flexibilă, dilatează cavităţile organelor de respiraţie, şi aprofundează respiraţia. Utilizarea conştientă a exerciţiilor de respiraţie ajută la păstrarea calmului şi independenţei în situaţii de vorbire stresante.

Muşchii inelari (sfincterele) alcătuiesc un sistem muscular, care serveşte ca sursă a proceselor de bază ale vieţii. Contracţiile şi relaxările armonioase coordonate de acestea produc respiraţia, digestia, circulaţia sanguină şi toate mişcările musculare. Corpul uman nu are nici o parte, care să nu fie influenţată de muşchii inelari. Într-un corp sănătos toţi muşchii inelari se încordează şi se relaxează concomitent. Dacă muşchii inelari nu lucrează împreună, atunci tonusul muscular al corpului nu este corespunzător. Dacă corpul nu este flexibil şi coloana vertebrală nu este dreaptă, vocea de vorbire devine neînsufleţită.

În copilărie capacitatea de a învăţa să vorbim depinde în mare măsură de dezvoltarea aparatului motor. Toate anomaliile dezvoltării aparatului motor influenţează învăţarea vorbirii, iar mai târziu calitatea activităţii de vorbire şi igiena formării sunetelor.

Perioada critică, adică acel interval de timp, în care creierul nostru este deosebit de plastic şi sensibil la stimulii ambientali, şi este capabil să se dezvolte rapid, diferă la fiecare sistem nervos. Atenţia şi concentrarea adevărată este foarte importantă pentru schimbările plastice pe termen lung. Plasticitatea este o parte esenţială a copilăriei, iar vârsta adultă se caracterizează mai mult prin plasticitate competitivă, ceea ce înseamnă, că creierul focalizează doar asupra stocării informaţiilor cu adevărat importante pentru el. Plasticitatea critică din copilărie este o funcţie periodică dar continuă, şi durează până la schimbările creierului de la vârsta adolescenţei.[[2]](#footnote-2)

Mediul bogat în stimuli pe termen lung şi mişcarea intensifică activitatea creierului, păstrează sistemul de echilibru. Putem diferenţia procese de mişcări mari şi mişcări fine. De *mişcări fine* aparţin toate mişcările la care participă tot corpul: săriturile, învârtire, alergare, căţărare, prinderea unei mingi, etc. *Mişcările fine* se manifestă în primul rând în mişcarea continuă şi fin coordonată a degetelor şi mâinilor. Vorbirea necesită în măsură deosebit de mare mişcări fine bine dezvoltate şi percepţie motorie bună. Abilitatea muşchilor organelor de vorbire şi percepţia mişcărilor acestora s-a dezvoltat prin folosinţă şi practică continuă încă în timpul gângurelii din perioada infantilă. Între aparatul motor şi abilitatea musculaturii gurii şi limbii există o legătură deosebit de strânsă.

**4. Cerinţele acustice ale vorbirii scenice**

Intonaţia discursului scenic diferă din multe puncte de vedere de vorbirea cotidiană, fiindcă actorul – ca vorbitor profesionist – se străduieşte să producă mai multă sonoritate, cu scopul ca vocea lui să cuprindă un spaţiu mai mare, ceea ce necesită o activitate de articulaţie mai ordonată şi întărirea conştientă a bazei sonorităţii.

Tonalitatea vorbirii scenice este mult mai complexă decât melodicitatea vorbirii cotidiene. Cum scrie Imre Montágh: „Esenţa producerii scenice a sunetelor este de a face ca vocea să fie cât mai puternică, cu cât mai puţin efort muscular. Actorul nu are voie să ţipe, totuşi trebuie să fie bine audibil. Acest lucru se poate obţine, dacă respiraţia devine perfectă, rezonanţa devine cea mai puternică, iar vocea devine mai puternică fără să fie mai înaltă.“[[3]](#footnote-3)

Toate aceste sunt posibile datorită metodologiei complementare a educaţiei tehnicii de vorbire şi vorbirii scenice. Tehnica de vorbire este o ramură a foneticii, care predă cunoştinţele tehnice de bază ale amplificării textului vorbit, care se întemeiază pe acustică, articulaţie plastică şi percepţie. Cu toate acestea, interpretarea textului ar fi imposibilă fără recunoaşterea şi înţelegerea structurii textului. Educaţia vorbirii scenice pregăteşte studenţii pentru a transforma unele părţi sonorizate ale textului în discurs coerent şi inteligibil. Am putea spune, că tehnica de vorbire focalizează asupra structurii sunetului segmental a vorbirii, iar discursul scenic examinează funcţiile structurii sunetului sugrasegmental.

Crearea sugrasegmentelor în timpul vorbirii se conştientizează mai puţin decât seria sunetelor vorbirii. Acest lucru înseamnă, că în procesul producerii vorbirii planificăm în primul rând formarea segmentelor, şi doar în al doilea rând cea a suprasegmentelor. Vorbitorul de obicei corectează erorile recunoscute ale structurii segmentale, controlul suprasegmentelor funcţionează mai slab, iar procesele de corectare aproape de loc.[[4]](#footnote-4)

În procesul însuşirii limbii materne auzul are un rol deosebit atât în procesul de percepţie a vorbirii, cât şi în înţelegerea şi producerea vorbirii. Cele patru nivele ale procesării vorbirii sunt următoarele:

1. Auzul: în cursul căruia organul auzului percepe stimulii sonori, le amplifică şi le transmite spre lobii temporali ai cortexului cerebral, unde se desfăşoară procesarea finală.

2. Percepţia vorbirii: identificarea sunetelor vorbirii, a conexiunilor dintre sunete şi a succesiunilor de sunete.

3. În cursul priceperii vorbirii efectuăm analize semantice şi sintactice: se desfăşoară înţelegerea denotaţiei structurilor limbii respective, adică a cuvintelor, sintagmelor, propoziţiilor şi a elementelor textuale.

4. Interpretare: cu ajutorul asocierilor noastre îmbinăm informaţiile procesate cu cunoştinţele noastre deja existente, cu experienţele prealabile stocate în memoria noastră.[[5]](#footnote-5)

În metoda mea de predare joacă un rol important exerciţiile de concentrare a auzului în vederea stabilirii criteriilor de articulare a anumitor sunete ale vorbirii, iar apoi pentru dezvoltarea atenției concentrate în mai multe direcţii. Studenţii aud, recepţionează prin canalul lor auditiv şi identifică mai multe secvenţe de text deodată, iar în final spun, care secvenţă de la care coleg le-a fost trimisă prin canalul vocal al acestuia.

În trăirile umane un rol central îl ocupă atenţia, selecţia dintre stimuli şi procesarea informaţiilor. Atenţia înseamnă percepţie, învăţare, memorie, gândire, motivaţie internă. Atenţia ajută să ajungem de la percepţiile senzoriale la sensibilitate, înţelegere şi la formarea discernământului.

În sistemul procesului de cunoaştere atenţia ocupă locul al treilea după simţire şi percepţie. Atenţia acustică poate fi dezvoltată: suportul cel mai sigur al intensificării concentraţiei este voinţa. Se poate concentra cu adevărat numai acela, care poate focaliza asupra sarcinii apreciate ca fiind cea mai importantă, şi se poate îndepărta de tot ceea ce nu are legătură cu subiectul respectiv.

Calitatea vorbirii depinde de tehnica bună de respiraţie. Respiraţia corectă este baza stării bune de sănătate. În cazul unei posturi incorecte, instabile, şi respiraţia este insuficientă, superficială.

Fiecare om respiră altfel, iar cei mai mulţi nu au habar despre faptul, că tipul cel mai perfect de respiraţie este respiraţia profundă mixtă. Adevărul este, că este mult mai dificil să-i dezobişnuim pe studenţii la actorie de respiraţia superficială deja automatică, decât de gesturile articulării greşite a câtorva sunete formate în loc greşit. Deşi încerc acest lucru, cred, că cel mai important este, să le aprofundez respiraţia. Nu mă concentrez asupra abdomenului, ci stau în spatele lor, şi verific mişcarea muşchilor exteriori şi interiori ai coastelor inferioare. Cu cele două palme comprim muşchii, după care las ca munca armonioasă a muşchilor intercostali şi a sfincterelor inferioare să-mi împingă palmele. Mulţi nu-mi pot împinge palmele cu munca muşchilor intercostali, dar îndată ce reuşesc să conştientizez faptul, că la această muncă musculară participă şi muşchiul inelar al ureterului şi al anusului, imediat reuşesc să-şi activeze muşchii intercostali. După experienţa mea cu dezvoltarea conştiinţei corporale, a autocontrolului şi a autocorecţiei respiraţia studenţilor la actorie devine tot mai uşoară şi mai profundă.

Postura corectă, libertatea mişcării, respiraţia uşoară şi profundă sunt condiţiile necesare ale stării generale bune.

Sunetul este exprimarea reuşitei echilibrului forţelor opuse (presiunea aerului, tensiunea musculară a corzilor vocale). O voce care se răspândeşte liber, care este răsunătoare şi amplă înseamnă o atitudine internă pozitivă faţă de viaţă. Vocea noastră se produce în istmul laringian. Dacă suntem speriaţi sau neliniştiţi, atunci vocea devine înăbuşită. Vocea noastră reflectă întotdeauna condiţiile noastre momentane de viaţă. Nu este voie să o presăm, ci trebuie lăsate ca undele sonore să ne poarte vocea. Dacă ne simţim bine, vocea începe să strălucească, ne predăm fluxului liber al vocii.

Vocea produsă de cele două corzi vocale este amplificată de rezonatorii corpului uman. Rezonatorul nostru cel mai mare este toracele, iar cavităţile rezonatoare ale capului sunt următoarele: cavitatea bucală, sinusul maxilar, cavitatea nazală şi sinusurile paranazale, sinusul frontal. Sinusurile paranazale asigură mai mult puterea vocii, iar rezonanţa cavităţilor capului asigură mai mult tonalitatea şi timbrul vocii. În cazul producerii corecte a sunetelor în fiecare sunet se îmbină rezonanţa capului şi toracelui în proporţie corespunzătoare.

Dacă nu auzim fluxul liber al vocii noastre în caracterul ei elementar, dacă nu simţim acea cavitate largă rezonatoare, care se ridică în partea din spate a palatului moale ca o adevărată boltă, şi că vocea ne răsună fără sfârşit, în mod plăcut, atunci nu ne putem bucura niciodată de propria noastră voce, deoarece nu putem conştientiza puterea şi melodicitatea ei incredibile.

*Fenomenul complex al activităţii de vorbire* poate fi defalcat în patru unităţi relativ bine conturate: respiraţia, emiterea sunetelor, articularea, exprimarea. Eficacitatea de durată a muncii de calitate depinde de consecvenţă. Studentul la actorie trebuie să ştie întotdeauna cu exactitate cât s-a dezvoltat în două săptămâni, într-o lună, în două luni, în trei luni, în ce stadiu se află în data respectivă, ce erori a reuşit să elimine, ce fel de exerciţii de producere a sunetelor l-au ajutat în munca lui scenică, şi aşa mai departe.

|  |
| --- |
| *1. Scopul exerciţiilor de respiraţie:* |
| formarea inspiraţiei fără nici un zgomot (1: 5-7) |
| rolul muşchilor abdominali, diafragmei, muşchilor intercostali şi ale sfincterelor în formarea respiraţiei profunde mixte |
| armonizarea dilatării uniforme a regiunii lombare |
| crearea siguranţei alimentării cu aer de către diafragmă |
| formarea ritmului liber, puternic, prelung şi uniform al expiraţiei  cantitatea de aer să se adapteze emiterii uniforme a sunetelor |
| conştientizarea pauzelor |

|  |
| --- |
| *2. Scopurile exerciţiilor de emitere a sunetelor:* |
| şlefuirea benzii vocale mijlocii constând din 4-5 sunete |
| formarea fără efort a sunetului din piept puternic, cu rezonanţă amplă |
| eliminarea vocii răguşite sau fără volum, cavernoase sau cu laringele presat în sus |
| relaxarea gâtului, muşchilor laringelui şi a muşchilor sublinguali |
| extinderea bidirecţională a registrului vocal |
| însuşirea intensificării nestânjenite a vocii |
| crearea uniformităţii emiterii sunetelor în tot cuprinsul registrului vocal |
| *3. Scopurile exerciţiilor de articulare:* | |
| formarea deschiderii relaxate a gurii | |
| eliminarea caracterului închis, funcţionării deficiente a palatului moale, şi a funcţiilor necorespunzătoare de producere a consoanelor oclusive şi fricative | |
| formarea timbrului şi duratei exacte a vocalelor | |
| clarificarea pronunţiei consoanelor (*sz, z, c, s, zs, cs – r*) | |
| stabilirea pronunţiei corecte a grupurilor de sunete | |
| obișnuirea cu pronunţia atentă a sfârşitului cuvintelor | |
| formarea unei vorbiri neîntrerupte şi clare | |
| crearea ritmului regulat al vorbirii | |

|  |
| --- |
| *4. Scopul exerciţiilor de exprimare:* |
| formarea capacităţii de interpretare a textului |
| recunoaşterea unităţilor frazeologice interpretative |
| exerciţii de tonalitate: utilizarea timbrelor vocale deschise, închise şi înăbuşite |
| studierea relaţiilor accentuale |
| prezentarea variaţiilor de intonaţie |
| realizarea alternanţei şi intensificării în mod nestânjenit |

Seria de cerinţe clare schiţate de Imre Montágh, care facilitează educaţia practică, şi care dă posibilitatea studenţilor să se autocontroleze în mod sistematic, răspunde şi aşteptărilor mele.[[6]](#footnote-6) Am încercat să le organizez într-un sistem clar pentru studenţii la actorie.

Fiecare exerciţiu de tehnică de vorbire este totodată şi un exerciţiu de concentraţie, care educă personalitatea. Dezvoltă în studenţii la actorie acea capacitate absolut necesară, fără de care nu pot avea o carieră de actor: le învaţă să fie atenţi pe mai multe planuri. Pe scenă nu mai trebuie să se concentreze pe vorbire, pentru că după exersare îndelungată producerea unei voci de calitate devine deja automatică, şi se integrează în personalitatea sa. Deja contează doar jocul uitat de sine, păstrarea stării de concentrare a prezenţei scenice. Actorul pretenţios, care se controlează în mod critic, niciodată nu poate înceta să facă exerciţii de încălzire a vocii şi de improvizaţie verbală, care dezvoltă aptitudinile lingvistice.

**5. Starea vocii actorului în actul performativ**

Vorbirea nu poate fi despărţită de actorie, cum nici textul dramatic scenarizat nu poate fi realizat fără vocea de vorbire a actorului. Când actorul sonorizează textul dramatic, se străduieşte să producă o vorbire sugestivă, expresivă şi inteligibilă, depune eforturi să-şi ridice inteligenţa şi ingeniozitatea la randamentul cel mai mare, încearcă să se detaşeze de clişeuri şi totodată să prindă caracteristicile cele mai generale. Se străduieşte ca în cursul probelor să faciliteze comunicarea interumană, să poată demonstra cu uşurinţă şi fără reţineri apartenenţa rolului său de interpretat. În cazul textelor dramatice singurul instrument textual de conturare a situaţiei şi a caracterului este vorbirea şi modul vorbirii.

Arta teatrală contemporană descompune straturile denotative convenţionale ale intonaţiei obişnuite. Discursul scenic nu este doar un mediu care poartă informaţii, ci şi un instrument de prezentare – deseori de sonoritate variată şi diferită de cea realistică – a trăsăturilor caracterelor scenice care au o identitate vocală individuală. Combinaţiile sunetelor nenaturale lărgesc spaţiul acustic al textului audibil, şi ca consecinţă a realizării artistice a discursului scenic înţelesurile se multiplică. Condiţia prealabilă a recepţiei acestei sonorităţi modificate, care pot fi asociate cu modelelor de comunicare ieşite din comun, este înţelegerea.

Anii 1960 au adus o schimbare importantă în arte, barierele dintre diferitele ramuri ale artei au devenit permeabile, şi această transformare nu mai putea fi descrise cu noţiunile esteticii tradiţionale. Posibilitatea de definire a operelor de artă a intrat în contradicţie cu premisele teoretice ale hermeneuticii artei şi cu scopul acesteia, care accentuează faptul, că opera de artă trebuie înţeleasă.

Procesul interpretării şi înţelegerii se desfăşoară în mod individual în spectator, organele de simţ descifrează în mod individualizat mesajul semnelor şi sistemelor de semne. Spectatorul nu este doar fiinţă simţitoare, ci şi fiinţă activă, care joacă un rol determinant şi ca jucător, deoarece participă direct la evenimente.

Percepţia spaţială a omului este în strânsă legătură cu autopercepţia sa, se formează o interacţiune intimă între om şi mediul său înconjurător. Conştiinţa de sine la om se compune din aspecte vizuale, auditive, de chinestezie, olfactive, tactile şi termice, dezvoltarea cărora mediul înconjurător o poate stimula, dar o poate şi împiedica. Teatrul este un loc deosebit de potrivit pentru înşirarea diferitelor ramuri ale artei: literatura, arta plastică, muzica, cântecul, dansul, pantomima, filmele video şi cinematografia se prezintă toate în spaţiul unui spectacol de teatru. Această varietate, acest sistem complex de semne expune inteligenţa intelectuală-emoţională dar şi cea creativă a spectatorului unor stimuli succesive.

Oare putem numi spectacolul de teatru o performanţă? Doar ştim bine, că spectacolul de teatru este o operă de artă, care desfăşoară între limite clare, se realizează într-un spaţiu vizibil şi delimitat, în care eventualităţii, improvizaţiei îi revine un rol redus, deoarece fiecare gest scenic, mişcare şi accent este gândit şi pregătit în prealabil, relaţiile cauză-efect sunt clarificate şi stabilite în decursul probelor. Ideea imposibilităţii de a reproduce cu exactitate un spectacol este totuşi specifică teatrului, deoarece două spectacole cu încărcătură total egală nu se pot realiza.

Performativitatea nu este un singur „act“, ci este întotdeauna repetarea unei anumite norme sau unui set de norme, şi „dacă obţine un statut asemănător unui act în prezent, atunci maschează sau simulează convenţiile, a căror repetare este însuşi actul.“[[7]](#footnote-7)

Când jocul scenic a părăsit scena, spectatorii i-au oferit actorilor feedback imediat, deoarece cele văzute au avut un efect provocativ asupra lor, şi participarea, implicarea a devenit inevitabilă. Erika Fischer-Lichte în primul capitol al cărţii intitulate *Estetica performanţei[[8]](#footnote-8)* descescrie detailat performanţa scenică a Marinei Abramović intitulate *Buzele lui Toma* (*Lips of Thomas*, 1975). Această performanţă a schimbat în mod atât de radical comportamentul obişnuit de până atunci a receptorului liniştit, încât spectatorii au fost nevoiţi să intervină şi să îndepărteze de pe scenă artistul, care sângera şi suferea.

Regulile savurării artei considerate până atunci de neschimbat şi-au pierdut valabilitatea. Pentru a aborda aceste eveniment a fost nevoie un nou sistem de interpretare. În aceste performanţe nu mai există acţiune, care descrie o lume fictivă, nu există joc scenic, nu există spectatori în sensul tradiţional, şi totuşi există teatru. Relaţia creator-receptor s-a schimbat atât în sensul ei corporal, spaţial, temporal, cât şi în sonoritate. Erika Fischer-Lichte a creat spaţiu pentru definiţia nouă a teatrului. Teatrul nu mai este doar forul comunicării culturale, ci şi o instituţie socială, o formă de artă deosebită, care lucrează cu corpul uman, vocea umană, lumina, muzica şi limba.

Problema performativităţii este prezentă în cercetarea culturii de mai mult de două decenii. Fischer-Lichte a ordonat terminologia într-un sistem logic, în care actul performativ este determinat de prezenţa fizică comună a artistului şi a spectatorului.

**6. Barierele şi punţile vorbirii spontane**

Vorbirea nu este o aptitudine nativă, ca celelalte capacităţi umane înnăscute (de ex. auzul, vederea, mişcarea, etc.), ci este o competenţă umană, care se poate obţine cu învăţare şi exersare îndelungată, şi care se formează împreună cu dezvoltarea vieţii intelectuale şi emoţionale a omului în decursul comunicării continue dintre oameni. Când începem să vorbim calitatea şi puterea vocii, şi inteligibilitatea vorbirii noastre transmite semnale către lumea înconjurătoare despre starea cognitivă, afectivă şi comportamentală a personalităţii noastre. Aceasta este semnul primar, care este descifrat de către creierul persoanei, care intră cu noi în relaţie de comunicare. Vorbirea este produsul celei mai organizate materii, al creierului uman, care se realizează în urma activităţii sistemului nervos central.

Formarea vorbirii este rezultatul final al procesului de planificare a vorbirii, cu ajutorul căreia transformăm comunicarea intenţionată în mişcări ale pronunţiei. Consecinţele gesturilor articulării se transmit ca semne acustice prin mediul aerului, şi acestea se procesează la diferite nivele ale mecanismului de descifrare. Între timp se desfăşoară o transformare semnificativă: gândul, conţinutul original şi forma originală păstrându-se în mişcările de pronunţie (în formarea sunetului, sau chiar în lipsa activităţii corzilor vocale, în funcţionarea diferitelor organe de vorbire), iar apoi preschimbându-se în forma undelor acustice, care pot fi caracterizate prin parametrii timpului, frecvenţei şi ale intensităţii, ajunge în zona de procesare auditivă. Aceasta este poarta procesării vorbirii, de unde începe procesul de percepţie.

Pentru ca auditorul să descifreze în zonele respective ale creierului acelaşi conţinut şi aceeaşi formăm care a fost intenţia vorbitorului, este nevoie de o reprezentare mentală (exprimare) comună. Reprezentarea mentală poate fi de mai multe feluri: gânduri, idei, dorinţe, observaţii, imaginaţii, iar în cadrul acestora reprezentări mentale specifice *lingvistice*, care conţine semnele şi funcţiile ansamblului de cunoştinţe referitoare la limbă. Fără aceasta procesarea vorbirii nu poate fi realizată. Mecanismul de descifrare, care începe de la auz şi ţine până la interpretare, este extrem de complex, şi se bazează pe conlucrarea multor procese.

Vorbirea şi limba sunt concepte în strânsă legătură, de nedespărţit: limba este un set de instrumente, iar vorbirea este funcţionarea acestuia. Delimitarea celor două concepte se leagă de numele lingvistului elveţian Ferdinand de Saussure, care este fondatorul structuralismului în lingvistica modernă a secolului XX, şi a cărui operă evidenţiază caracterul sistematic al limbii. Saussure introduce distincţia terminologică dintre limbă *(langue)* şi vorbire *(parole)*, pentru a deosebi aceste două concepte, înlocuind termenii *concept* (sau semnificaţie)şi *imagine acustică* cu termenii *semnificat* şi *semnificant*.

Prin limbă înţelegem acel sistem de reguli gramaticale şi de cuvinte, care se bazează pe performanţă intelectuală. Vorbirea este o acţiune de executare apelând la sistemul muscular. Limba şi vorbirea poate fi comparată cu planificarea şi execuţia. Deprinderea lingvistică şi deprinderea de a vorbi se referă la două funcţii diferite, şi astfel au legătură cu două procese de învăţare. În primul rând are legătură cu capacitatea intelectuală (cuvintele corecte trebuie înglobate în procesul de gândire aşa de repede, cum este nevoie în decursul comunicării). În al doilea rând are legătură cu coordonarea musculară deosebit de rapidă şi complexă (necesară pentru alcătuirea vorbirii din silabele şi din ordinea cuvintelor). Vorbirea este deci realizarea verbală a gândurilor formulate cu ajutorul limbii. „Limba, nu mai puţin decât vorbirea, este un obiect de natură concretă. (...) Semnele limbii sunt tangibile; scrierea le poate fixa în imagini convenţionale, în timp ce este cu neputinţă să fotografiezi, în toate detaliile lor, actele vorbirii; fonaţiunea unui cuvânt, oricât de scurt ar fi el, reprezintă o infinitate de mişcări musculare extrem de dificil de cunoscut şi de figurat. În limbă, dimpotrivă, nu există decât imaginea acustică, şi aceasta poate să se traducă într-o imagine vizuală constantă.”[[9]](#footnote-9)

De cercetarea procesul de realizare a vorbirii spontane sau a graiului viu se ocupă în primul rând psiholingvistica. În formarea şirului de exerciţii de improvizaţie verbală FSF a jucat un rol important şi examinarea graiului viu, deoarece forma semi-fixă cuprinde atât forma redactată a textului (imaginea fixă a sunetelor vorbirii), cât şi spontaneitatea, deci reacţiile libere ale prezenţei lingvistice. Vorbirea sonorizată a unei baze scrise oferă o suprafaţă de cercetare mult mai univocă şi tangibilă decât vorbirea spontană, a cărei reconstruire este posibilă doar cu ajutorul înregistrării sonore. Este clar la prima vedere, că structura acestor texte, construcţia propoziţiei şi tonalitatea lor este diferită.

Să parcurgem trăsăturile cele mai caracteristice ale graiului viu şi ale limbii scrise:

|  |  |
| --- | --- |
| Graiul viu | Limba scrisă |
| istoric şi ontogenetic este primar | a luat fiinţă din limba vorbită, s-a consolidat mai târziu |
| vorbirea precede scrisul cu mii de ani; capacitatea de a vorbi este o aptitudine înnăscută a omului | scrierea trebuie învăţată pe cale artificială |
| formă vocală | formă grafică |
| se întâmplă fără pregătire, spontan, necesită textualizare imediată, gândire rapidă, astfel comportamentul lingvistic este mai nepretenţios, mai instinctual | lasă timp de gândire, astfel dă posibilitatea unei formulări lingvistice mai conştiente, mai pretenţioase; regulile pot fi urmate mai riguros, editarea este mai gândită, mai precisă |
| este legat de timp, trecător, unic | este legată de spaţiu, statică, constantă |
| schimbător, se modifică neîncetat | îi conferă stabilitate şi prestigiu limbii |
| este instrumentul relaţiilor de comunicare cotidiană, a comunicaţiei | este exemplul de urmat al perfecţiunii lingvistice |
| scrisul şi vorbirea sunt cele două forme de prezentare diferite dar de aceeaşi valoare ale limbii;  scrisul şi vorbirea se influenţează reciproc | |

Formele cele mai caracteristice ale vorbirii spontane sunt: dialogul, conversaţia, naraţiunea, vorbirea semiinterpretativă şi improvizaţia verbală. Se poate observa o diferenţă foarte mare între articularea şi acustica textelor citite şi spontane.

În mod logic, vorbirea rostită este precedată de ideea vorbirii, deoarece formularea ideii este rezultatul a două procese:

1. Vorbitorul delimitează în linii mari, despre ce doreşte să vorbească. Planificarea se desfăşoară în imagini, şi determinarea lingvistică pare să se contureze.

2. Vorbitorul dă formă lingvistică actelor vorbirii, începe să aleagă din lexiconul mental cuvintele pe care doreşte să le folosească, şi planifică punctele principale de fixare ale ordinii cronologice a textului rostit.

Povestirea spontană a basmelor şi a întâmplărilor este deosebit de utilă: „Melodicitatea caracteristică a basmului se ridică la suprafaţă din vorbirea cotidiană, constituie formulările muzicale ale formelor de intonaţie de toate zilele. Totuşi – modificând accentul şi ordinea cuvintelor în propoziţie – , putem spune, că ridicându-se la suprafaţă din vorbirea cotidiană, ei devin într-o anumită măsură independente.“[[10]](#footnote-10)

În cariera mea didactică întotdeauna am avut în primul rând scopul de a facilita manifestarea individualităţii unice. Astfel scopul exerciţiilor de fantezie este, ca pentru studenţii la actorie exprimarea verbală cu glas tare să nu fie o barieră, ci o punte în primul rând spre sufletul lor, iar în al doilea rând spre colegii şi spre spectatorii lor. Căci cel care nu dispune de o imaginaţie corespunzătoare, este despărţit cu un zid nu doar de realităţile mai profunde ale vieţii, dar şi de propriul suflet. Iar actorul pe tot parcursul vieţii sale încearcă să cucerească teritoriul, care face legătura între sufletul şi spiritul lui. Cel care învaţă să vorbească, învaţă să gândească. Totul depinde de pregătirea internă a individului, deoarece atitudinea interioară joacă un rol în fiecare sentiment.

**7. Iniţiere în sistemul exerciţiilor improvizaţiei verbale în forme semi-fixe (FSF)**

Poziţia improvizaţiei verbale în forme semi-fixe (FSF) poate fi marcată pe axa dintre vorbirea spontană şi vorbirea sonorizată de pe o bază scrisă. Această poziţie nu este perfect fixată, deoarece regulile şi cerinţele improvizaţiei verbale FSF se schimbă de la o categorie de exerciţii la alta. Improvizaţia verbală FSF este vorbire semi-fixă, vorbitorul se pregăteşte pentru ea activându-şi imaginaţia şi lexiconul mental.

Şirul de exerciţii treptat devine tot mai complicat. Sistemul se bazează pe şirul care se bazează pe opoziţia vocalelor: I-Í, E-É, A-Á, O-Ó, Ö-Ő, U-Ú, Ü-Ű, respectiv pe sunetele vorbirii ale abecedarului maghiar: A, Á, B, C, CS, D, DZ, DZS, E, É, F, G, GY, H, I, Í, J, K, L, LY, M, N, O, Ó, Ö, Ő, P, R, S, SZ, T, TY, U, Ú, Ü, Ű, V, Z, ZS**.** (Dacă nu putem alcătui un cuvânt cu fonemul care urmează, atunci sărim la următorul.)

Memoria începe cu reţinerea. Creierul nostru acţionează, îşi aminteşte de ceva de am reţinut fie neintenţionat, fie intenţionat. Memoria este capacitatea creierului cu care reţine şi recuperează informaţiile.

Conţinutul memoriei din punct de vedere a duratei memorării poate fi împărţit în două părţi. În memoria pe termen scurt rolul principal îl joacă atenţia, şi capacitatea ei este doar de câteva secunde.

În memoria pe termen lung domină înţelegerea şi sentimentele. Funcţionarea ei cu succes depinde de cunoştinţele de până atunci ale individului, de obiect şi de cantitatea materiei. „Din punct de vedere neurologic se poate afirma, că dacă ne reamintim de un eveniment din trecut împreună cu circumstanţele specifice ale acumulării cunoştinţelor, atunci ne aducem aminte.“[[11]](#footnote-11) Durata memoriei pe termen lung se extinde de la câteva minute până la mai mulţi ani.

Scopul meu cu improvizaţia verbală în forme semi-fixe este să activez memoria pe termen lung a studenţilor, chiar dacă de multe ori trebuie să alcătuiască şi să memorizeze şiruri de cuvinte, care nu au în nici o legătură logică. Totuşi sistemul de reguli, şirul fix al sunetelor facilitează fixarea, memorarea şi evocarea.

Cele două forme ale fixării constituie rezultatul final al prelucrării mecanice (tocire automatică) şi cognitive (bazată pe gândire, cunoaştere). Când ne aducem aminte, de fapt ne străduim să refacem o stare anterioară a creierului, a stării în care informaţia respectivă a fost fixată, deci amintirea s-a imprimat în creier.

Evocarea poveştilor, întâmplărilor se realizează prin prelucrare cognitivă, procesul de amintire este de obicei prin asociativă, urmele de amintiri se succed una după alta, activându-se pe rând. Memoria se dezvoltă, şi poate fi dezvoltată în mod conştient. Repetarea îmbunătăţeşte înţelegerea şi memoria deopotrivă.[[12]](#footnote-12)

Exerciţiile improvizaţiei verbale FSF stimulează triada reţinere, memorare şi evocare în mod egal. Şirul sunetelor poate fi evocat cu uşurinţă, avem la dispoziţie timpul necesar pentru formarea unor asocieri, pentru activarea memoriei. Procesul de fixare şi de memorare afectează câte un alt tip de memorie:

1. Evocarea care a devenit obişnuinţă înseamnă o cunoştinţă, care am dobândit-o cu o trăire de-a noastră, dar această cunoştinţă deja s-a îndepărtat de experienţa noastră de odinioară. Suntem conduşi de obișnuință, ceea ce a fost indusă de multă repetiţie (texte, piese muzicale învăţate)

2. În contrast, amintirea evocativă se îndreaptă spre o anumită experienţă concretă (de exemplu putem evoca cu uşurinţă fiecare element al decorului, fiecare recuzită a unei scene dintr-un act, pentru că n-i s-a imprimat în memorie)

Când facem exerciţiile de improvizaţie verbală FSF, când ne reamintim, oscilăm între memoria automatică şi cea bazată pe logică, în funcţie de situaţia respectivă de vorbire.

Iar în cazul improvizaţiei verbale FSF chiar acesta este scopul: crearea unei stări, în care gândirea poate deveni o activitate creativă, unde şi vocabularul pasiv devine mobilizabil, şi se poate desfăşura actul creării de imagini, care se realizează prin vorbire.

Când motivăm pe cineva, îl îndemnăm să se comporte cum dorim noi. Îl convingem să-şi schimbe comportamentul cu un comportament nou. Cât mai precis putem formula situaţia ţintită, atât mai puternică va fi motivaţia.

În cazul improvizaţiei verbale FSF sistemul meu de motivaţie a evoluat în felul următor:

1. Corecţia domeniilor ţintite ai activităţii de vorbire ca consecinţă a încetinirii vitezei medii de vorbire în urma gândirii (respiraţie, producerea sunetelor, pronunţie, corectarea exprimării)

2. Armonizarea proceselor de reţinere, memorare, evocare

3. Importanţa motivaţiei şi a creării de imagini

4. Activarea lexiconului mental şi realizarea gândirii creative

Memorizarea semnelor lingvistice şi de vorbire începe cu însuşirea limbii materne, şi ţine până la sfârşitul vieţii noastre. Avem în creier un sistem de memorizare, în care stocăm diferitele unităţi, reguli şi moduri de funcţionare a limbii şi a vorbirii, pe care le utilizăm la diferitele nivele ale producerii vorbirii (de la intenţia de a vorbi până la pronunţare), ale percepţiei vorbirii (activitatea prelucrării vorbirii), în procesul de însuşire a limbii materne, respectiv la citire. Acest sistem de memorizare se numeşte lexicon mental.[[13]](#footnote-13)

Lexiconul mental este un fel de „dicţionar cerebral“, al cărui elemente determinante sunt cuvintele. Lexiconul mental este legată întotdeauna de individ, mărimea şi funcţionarea acestuia nu se poate descrie cu parametri constanţi.

Lexiconul mental se compune din trei domenii, care din punct de vedere al limitelor se schimbă în mod flexibil, respectiv se transformă unul în celălalt: partea activă (sau vocabularul activ), partea pasivă (sau vocabularul pasiv) şi vocabularul activat pe moment.

În cursul exerciţiilor de improvizaţie verbală FSF se nasc discursuri pe jumătate planificate, pe jumătate spontane, care servesc şi un scop de tehnică de vorbire, totodată stimulând şi creativitatea lingvistică. Wilhelm von Humbolt, autorul clasic al teoriei unităţii limbii şi gândirii, a legat conceptul individualităţii cu calitatea ei unică şi inexprimabilă. Formularea lui, conform căreia omul este mai mult şi încă ceva decât vorba şi faptele sale, şi chiar mai mult decât toate sentimentele şi gândurile sale, este valabilă şi astăzi.[[14]](#footnote-14) Chiar trăirea acestui ceva *mai mult* şi *încă ceva* constituie provocarea în cursul acestor exerciţii.

Vorbirea ne influenţează nu numai cu conţinutul ei, ci şi cu sonoritatea. Deşi sunetele în sine nu au nici o semnificaţie, au efect estetic şi putere de exprimare. Prozodia vorbirii înseamnă structura suprasegmentală a sunetelor.

Crearea sugrasegmentelor în timpul vorbirii se conştientizează mai puţin decât seria sunetelor vorbirii. Prima dată planificăm formarea segmentelor, şi doar în al doilea rând cea a suprasegmentelor. Suprasegmentele le producem cu aceleaşi organe de vorbire şi deodată cu segmentele. Relaţiile accentuale, intonaţia, volumul, înălţimea, tonalitatea şi ritmul vorbirii şi pauzele inserate sunt semnele extralingvistice ale comunicaţiei, dar dacă utilizăm aceste mijloace de exprimare muzicale în mod conştient în cursul activităţii noastre de vorbire, atunci cu ajutorul lor mesajul nostru va fi fără echivoc, şi putem alcătui astfel o vorbire mai complexă.

**8. Exerciţiile improvizaţiei verbale în forme semi-fixe (FSF)**

Experienţele mele formulate în cursul aplicării şirului de exerciţii sunt următoarele: lanţul improvizaţiilor verbale FSF asigură interacţiunea continuă a vorbirii şi a gândirii. Sistemele de reguli de respectat, formate în mod consecvent, la prima vedere pot părea bariere, care îngrădesc exprimarea verbală individuală. Totuşi fără sisteme de reguli jocul îşi pierde valabilitatea, fiindcă nu mai are miză. Miza performativităţii actorului este executarea circumspectă a interpretării textului ca acţiune intelectuală, şi realizarea acesteia ca act artistic. Primul pas în acest proces poate fi experienţa exerciţiilor improvizaţiei verbale FSF.

Gândirea încetineşte ritmul vorbirii, şi astfel se poate obţine mai uşor atenţia conştientă, condiţionarea la focusul silabic al limbii maghiare. În timp ce în procesul de învăţare a cititului condiţia de bază a succesului este conştientizarea fonemelor, cerinţa de bază a articulării precise este formarea automatismului de pronunţie cu focus silabic.

Concepţia profesională larg acceptată, conform căreia pe scenă pronunţia bine audibilă şi cu sonoritate amplă a vocalelor este obligatorie, devine de sine înţeles pentru studenţi. În cursul improvizaţiilor verbale FSF are loc şi articularea grupurilor de consoane şi examinarea acestora. Exerciţiile improvizaţiei verbale FSF educă studenţii la segmentare şi coordonare precisă. Caracterul cumpătat al textului memorizat perfect, siguranţa textului repetat îndelung cu voce tare dispare. Vorbitorul gândeşte, îşi activează lexiconul mental, alege din acesta în mod creativ cuvântul, sintagma, propoziţia potrivită, şi între timp este atent şi la sonorizarea textului. După un anumit timp, într-un stadiu mai înalt al realizării, acordarea mentală optimizează echilibrul presiunii aerului şi tensiunii musculare. Studenţii devin capabili de a vorbi într-un registru mediu, cu tonus muscular bun, oferind o performanţă vocală uniformă şi echilibrată, chiar şi sunetele de la sfârşit devenind mai masive.

În timpul exerciţiilor studenţii stau în cerc în picioare sau şezând, vorbesc şi se mişcă. Mişcarea cu uşurinţă şi relaxată este un criteriu important al armoniei prezenţei scenicei, care coordonează vorbirea cu acţiunea. Studentul la actorie, care începe exerciţiul, indică studentul următor arătând spre el, sau aruncându-i o minge, acesta procedează la fel cu cel care urmează, şi aşa mai departe. Aceste este începutul unei serii de acţiuni creative, studenţii fiind atenţi la mediul înconjurător şi la procesele interioare. Condiţia de bază a receptivităţii este deschiderea. A fi receptiv înseamnă, că suntem gata de a primi ceva nou.

**Concluzie**

Improvizaţia verbal FSF oferă posibilitatea de a examina procesul de formare a sunetelor, de a percepe în mod conştient activităţii musculare care au loc în timpul articulării sunetelor vorbirii, şi de a trăi posibilitatea gândirii creative.

Punctul de pornire al metodei mele este formarea conştiinţei corporale bine dezvoltate: postură corectă prin percepţia organelor de simţ, dezvoltarea musculaturii flexibile şi trăirea conştientizării sonorităţii sigură pe sine. Voce cu rezonanţă amplă cu poate provine nici dintr-un corp cu musculatură prea rigidă, nici dintr-unul cu musculatură prea leneşă.

Experienţa mea este, că modalitatea cea mai eficientă de formare şi menţinere a tensiunii musculare potrivite a corpului este îmbinarea următoarelor trei metode: tehnica Alexander, gimnastica sfincterelor şi terapia prin sunete.

Inserarea în şirul exerciţiilor ITS a unor serii de mişcări fine şi mari, care se repetă ciclic, ajută în menţinerea stării de concentraţie, în coordonarea mişcărilor părţii drepte şi stângi a corpului şi în păstrarea echilibrului. Centrul de gravitaţie se poziţionează în partea inferioară a abdomenului, baza sonorităţii se întăreşte, şi respiraţia se adânceşte.

În cursul exerciţiilor, datorită repetiţiilor continue se iveşte ocazia examinării aprofundate a gesturilor articulării – bazate pe mişcări musculare coordonate – a fiecărui sunet al vorbirii, reţinerii senzaţiilor musculare şi memorizării acestora.

În cursul formării exerciţiilor de improvizaţie verbală FSF percepţia senzaţiilor musculare cu organele de simţ şi activarea lexiconului mental la început are loc în mod alternativ, iar apoi în mod simultan, îndată ce corectările tehnice devin aptitudini.

Utilizarea combinată a tehnicii Alexander, a gimnasticii sfincterelor şi a terapiei prin sunete multiplică eficienţa educaţiei vorbirii: menţine starea dinamică a corpului, face posibilă emiterea liberă, relaxată, nestânjenită a sunetelor.

Şirul tot mai complex al improvizaţiei verbale FSF creează un echilibru între provocare şi aptitudine, facilitează funcţionarea coordonată a acţiunilor şi a conştiinţei. Sistemul de reguli este clar, scopul propus este crearea unui discurs nou, care poate fi ori un şir de cuvinte, ori o întâmplare personală bazată pe cinci cuvinte date, ori o poveste fictivă. În caz de succes reacţiile ulterioare sunt pozitive fără echivoc, atât din partea studenţilor la actorie, cât şi din partea profesorului, ceea ce are un efect benefic asupra respectului de sine al creatorului discursului. Dezvoltarea personalităţii şi dezvoltarea vocii se influenţează reciproc: în dată ce se întăreşte conştiinţa de sine, se intensifică capacitatea de rezonanţă.

Controlul neîncetat: supravegherea posturii, echilibrarea funcţiilor musculare, precizia pronunţiei, formarea unui discurs corect din punct de vedere gramatical şi nuanţat în sonoritate, toate ajută în menţinerea conştiinţei de sine, şi garantează păstrarea stării de atenţie activă.

Exerciţiile improvizaţiei verbale în forme semi-fixe armonizează starea de alertă intelectuală cu sistemul de cerinţe a educaţiei tehnicii de vorbire. În cursul executării exerciţiilor iese la iveală utilitatea lor didactică, tehnică şi creatologică în aceeaşi măsură.

**Bibliografie**

Arisztotelész: *Hermeneutika [Aristotel: Hermeneutică]*, Budapest, Kossuth, 1994.

Artaud, Antonin: *A könyörtelen színház [Teatrul cruzimii]*, Budapest, Gondolat, 1985.

Augustinus: *Vallomások [Confesiuni]*, Budapest, Gondolat, 1987.

Austin, John L.: *Tetten ért szavak [Cum să faci lucruri cu vorbe]*, Akadémiai, Budapest, 1990.

Barthes, Roland: *A szöveg öröme [Plăcerea textului]*, Budapest, Osiris, 1996.

Birkenbihl, Vera F.: *Kommunikációs gyakorlatok*, Budapest, Trivium, 2000.

Bolla Kálmán: *Magyar fonetikai atlasz*, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1995.

Buda Béla: *Az empátia, a beleélés lélektana*, Budapest, Gondolat, 1985.

Butler, Judith: *Jelentős testek [Corpul care contează]*, Budapest, Ú-M-K, 2005.

Büky Béla: *A beszédtanítás pszichológiája*, Budapest, Tankönyvkiadó, 1982.

Chomsky, Noam: *Mondattani szerkezetek. [Structuri sintactice] Nyelv és elme*, Budapest, Osiris, 1999.

Cohen, Robert: *A színészmesterség alapjai [Bazele actoriei]*, Pécs, Jelenkor, 1998.

Crystal, David: *A nyelv enciklopédiája [The Cambridge Encyclopedia of Language]*, Budapest, Osiris, 2003.

Czigler István: *A figyelem pszichológiája*, Budapest, Akadémiai, 2005.

Doidge, Norman: *A változó agy [The Brain That Changes Itself]*, Budapest, Park, 2007.

Dudley, Geoffrey A.: *A rögzítés és a felidézés hatékony technikája [Double Your Learning Power. Master the Techniques of Successful Memory and Recall]*, Budapest, Bioenergetic, 2011.

Elekfi László és Wacha Imre: *Az értelmes beszéd hangzása*, Budapest, Szemimpex, 2004.

Eliade, Mircea: *Képek és jelképek [Imagini şi simboluri],* Budapest, Európa, 1997.

Fekete László: *Beszédművelési gyakorlatok és irányításuk*, Kaposvár, Institutul Pedagogic Csokonai Vitéz Mihály şi Editura Móra Ferenc, f.d.

Fekete László: *Magyar kiejtési szótár*, Budapest, Gondolat, 1992.

Fischer Sándor: *A beszéd művészete*, Budapest, Gondolat, 1966.

Fischer-Lichte, Erika: *A performativitás esztétikája [Estetica performanţei]*, Budapest, Balassi, 2009.

Iván Fónagy – Klára Magdics: *A magyar beszéd dallama,* Budapest, Akadémiai, 1967.

Gábor Miklós: *Tollal*, Budapest, Szépirodalmi, 1968.

Gadamer, Hans-Georg: *Igazság és módszer [Adevăr şi metodă],* Budapest, Gondolat, 1984.

Garbourg, Paula: *A gyűrűsizmok titka [Secret of the Ring Muscles]*, Institutul Paula Garbourg U.S.A., 2011.

Gósy Mária: *Fonetika, a beszéd tudománya*, Budapest, Osiris, 2004.

Gósy Mária: *Pszicholingvisztika*, Budapest, Osiris, 2005.

Grotowski, Jerzy: *Színház és rituálé*, Budapest, Kalligram, 1999.

Haupt, Evemarie: *Hangterápia*, Budapest, Holnap, 2006.

Heidegger, Martin: *Lét és idő [Fiinţă şi timp]*, Budapest, Gondolat, 1989.

Hernádi Sándor: *Beszédművelés*, Budapest, Osiris, 1996.

Hernádi Sándor: *Szórakoztató szóra késztető*, Budapest, Móra Ferenc, 1987.

Huszár Ágnes: *A gondolattól a szóig*, Budapest, Tinta, 2005.

Jakobson, Roman: *Hang – jel – vers*, Budapest, Gondolat, 1969.

Kerényi Miklós György: *Az éneklés művészete és pedagógiája*, Budapest, Zeneműkiadó, 1959.

Kornis Mihály: *A félelem dicsérete*, Budapest, Szépirodalmi, 1989.

MacDonald, Robert şi Ness, Caro: *Alexander-technika [The Secrets of Alexander Technique]*, Budapest, Scolar, 2007.

Măniuţiu, Mihai: *Aktus és utánzás [Act şi mimare]*, Kolozsvár, Koinónia, 2006.

Montágh Imre – Montághné Riener Nelli – Vinczéné Bíró Etelka: *Gyakori beszédhibák a gyermekkorban*, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1994.

Montágh Imre: *Mondjam vagy mutassam?!,* Budapest, Holnap, 2001.

Montágh Imre: *Nyelvművesség. A beszéd művészete*, Budapest, Múzsák, 1989.

Nádasdy Ádám: *Ízlések és szabályok,* Budapest, Magvető, 2003.

Novarina, Valère: *A test fényei*, Budapest, L’Harmattan, 2008.

Oláh Attila: *Pszichológiai alapismeretek*, Budapest, Bölcsész Konzorcium HEFOP Iroda, 2006.

Pap János: *Hang – ember – hang*, Budapest, Vince, 2002.

Pavis, Patrice: *Előadáselemzés [Analyzing Performance: Theater, Dance, and Film]*, Budapest, Balassi, 2003.

Pléh Csaba: *A lélek és a nyelv*, Budapest, Akadémiai, 2013.

Propp, V.J.: *A mese morfológiája [Morfologia basmului].* Budapest, Osiris, 1999.

Quintilianus, Marcus Fabius: *Szónoklattan [Institutio Oratoria]*, Budapest, Kalligram, 2009.

Rasi, Luigi: *A színész művészete*, Budapest, Lampel Róbert (Wodianer F. şi Fiii), 1904.

Richter, Erwin – Brügge, Walburga – Mohs, Katharina: *Így tanulnak beszélni a gyerekek*, Budapest, Akkord, 1997.

Rosengren, Karl Erik: *Kommunikáció [Communication. An Introduction]* Budapest, Typotex, 2004.

Saussure, Ferdinand de: *Bevezetés az általános nyelvészetbe [Introducere în lingvistică]*, Budapest, Corvina, 1997.

Szőke-Milinte Enikő: *A kommunikációs kompetencia fejlesztése*, Piliscsaba: PPKE BTK, 2005.

Sztanyiszlavszkij, Konsztantyin Szergejevics: *A színész munkája [An Actor’s Work: A Student’s Diary]*, Budapest, Gondolat, 1988.

Thoroczkay Miklósné: *Beszédtechnikai gyakorlókönyv*, Budapest, Holnap, 2011.

Ungvári Zrínyi Ildikó: *Bevezetés a színházantropológiába*, Târgu-Mureş, Editura Universităţii de Arte Târgu-Mureş, 2006.

Wacha Imre: *Beszélgessünk a beszédről!*, Budapest, Kossuth, 1981.

Zsolt Péter: *Kommunikációelméletek diszciplínái*, Vác, Eu-Synergon KFT, 2004

1. Robert MacDonald – Caro Ness: *Alexander-technika (Tehnica Alexander)*, Budapesta, Editura Scolar, 2007. [↑](#footnote-ref-1)
2. Norman Doidge: *A változó agy (Creierul schimbător)*, Budapesta, Editura Park, 2007. 45-66. [↑](#footnote-ref-2)
3. Imre Montágh: *Mondjam vagy mutassam?! (Să spun, sau să arăt?!),* Budapesta, Holnap, 2001. 77. [↑](#footnote-ref-3)
4. Mária Gósy: *Fonetika, a beszéd tudománya (Fonetica, ştiinţa vorbirii)*, Budapesta, Editura Osiris, 2004. 182-183. [↑](#footnote-ref-4)
5. Mária Gósy: *Pszicholingvisztika (Psiholingvistică)*, Budapesta, Editura Osiris, 2005. 148-149. [↑](#footnote-ref-5)
6. Imre Montágh: *Nyelvművesség. A beszéd művészete (Clutivarea limbii. Arta vorbirii)*, Budapesta, Editura Múzsák, 1989. 27-28. [↑](#footnote-ref-6)
7. Judith Butler: *Jelentős testek (Trupuri semnificative)*, Budapesta, Editura Ú-M-K, 2005. 26. [↑](#footnote-ref-7)
8. Erika Fischer-Lichte: *A performativitás esztétikája (Estetica performanţei)*, Budapesta, Editura Balassi, 2009. [↑](#footnote-ref-8)
9. Ferdinand de Saussure: *Bevezetés az általános nyelvészetbe (Introducere în lingvistica generală)*, Budapesta, Editura Corvina, 1997. 48. [↑](#footnote-ref-9)
10. Iván Fónagy – Klára Magdics: *A magyar beszéd dallama (Melodia vorbirii maghiare),* Budapesta, Editura Akadémiai, 1967. 27. [↑](#footnote-ref-10)
11. Mária Gósy: *Pszicholingvisztika (Psiholingvistică)*, 60. [↑](#footnote-ref-11)
12. Geoffrey A.Dudley: *A rögzítés és a felidézés hatékony technikája (Tehnica eficientă a reţinerii şi evocării)*, Budapesta, Editura Bioenergetic, 2011. 80-81. [↑](#footnote-ref-12)
13. Mária Gósy: *Pszicholingvisztika (Psiholingvistică)*, 193-236. [↑](#footnote-ref-13)
14. Wilhelm von Humbolt: *Válogatott írásai (Scrieri alese)*, Budapesta, Editura Európa, 1985. 88. [↑](#footnote-ref-14)