

Tehnika glasa



Pi?e - Milan Mijatovi?



M.M.

Tokom saradnje slem pesnika sa glumcima, kao i razradom ve?bi na samostalnim radionicama Poezina, nastao je sistem ve?bi koje mogu da koriste svakom poetskom performeru i koje treba da omogu?e bolje kori??enje glasa. Osnova za ove ve?be je sistem koji je razvio Je?i Grotovski, poljski pozori?ni reditelj i idejni tvorac "Siroma?nog pozori?ta".

Grotovski je smatrao da "nosivosti" glasa treba posvetiti posebnu pa?nju, tako da gledalac ne samo ?to treba jasno da ?uje glas izvo?a?a, ve? treba i da bude pro?et i okru?en glasom performera (glumca) na sceni. Publika treba da ima ose?aj kao da glas dolazi iz svih pravaca, a ne samo sa mesta gde izvo?a? stoji. Upravo razlika izme?u izvo?a?a i prose?nog gledaoca treba da bude u tome da izvo?a? ima tu sposobnost da proizvede zvuke i intonacije koje gledalac ne mo?e da ponovi i imitira. (1)

Pored sistema ve?bi koji je razvio Grotovski, na slem radionicama Poezina trudili smo se da ovu materiju prilagodimo na?im potrebama, zna?i sceni koja nije pozori?na ve? poetsko-izvo?a?ka.

Napomena:

Ove ve?be koje smo zabele?ili tokom rada na slem radionicama i tokom ?itanja stru?ne literature, sigurno su mogle biti bolje i preciznije napisane. U godinama koje dolaze, sigurno ?emo ih menjati i korigovati u skladu sa savetima na?ih prijatelja iz antropolo?kog pozori?ta, ali ?eta je da ?itaoci nemaju makar nekakav uvid u ono ?ime se trenutno bavimo.

Ve?be disanja (1, 2)

Najzdraviji i najfunkcionalniji na?in disanja je potpuno disanje (gornje grudno i trbu?no disanje) gde trbu?na faza preovla?uje. Potpuno disanje za slem performera je najdelotvornije, jer slem performer uglavnom ne zauzima razli?ite polo?aje kao glumac. U ve?ini slu?ajeva stoji u uspravnom polo?aju dr?e?i mikrofon (ili stoji ispred stalka za mikrofon).

Nu?no je naviknuti se na potpuno disanje. Izvo?a? mora biti sposoban da kontroli?e rad disajnih organa. Ve?ina ve?bi za kontrolu disanja, koriste se u ?koli joge.

Dva uslova koja su nu?na za dobru nosivost glasa su:

? stub vazduha koji nosi glas mora da iza?e silovito i bez naila?enja na prepreke,
? glas se mora poja?avati fiziolo?kim rezonatorima.

Ova dva uslova su tesno povezana sa pravilnim disanjem.

Postoji nekoliko metoda da se proveriti da li je disanje potpuno: (1)

1. Ve?ba? le?i na podu, a ki?ma mora da bude sasvim prava. Stavlja jednu ruku na grudi a drugu na trbuh. Dok udi?e, treba da oseti kako mu se prvo podi?e ruka na trbuhu, a tek onda druga ruka na grudima i sve to mora da se de?ava u jednom kontinuiranom pokretu. Ve?ba? mora da obrati pa?nju da potpuno disanje ne bude podeljeno na dve odvojene faze. ?irenje grudi i trbuha treba da

bude oslobo?eno napetosti, a izmena dveju faza neprimetna. Njihovo povezivanje mora prizvesti ose?aj lakog narastanja trupa;

2. Ve?ba? le?i na podu, a ki?ma mora da bude sasvim prava. Zatvora jednu nozdrvu prstom i udi?e vazduh kroz drugu. Kada izdi?e vazduh, ve?ba? radi suprotno, zna?i zatvori nozdrvu na koju je prethodno udahnuo, a izdahne vazduh kroz onu nozdrvu koja je na po?etku bila zatvorena. Tri faze nastupaju jedna za drugom u slede?em ritmu:

? Udisanje - 4 sekunde;

? Zadr?avanje vazduha - 12 sekundi;

? Izdisanje - 8 sekundi.

U ovom ritmu izvodi ve?bu nekoliko puta;

3. Dok ve?ba? stoji, stavi ruke na dva najni?a rebra. Udisaj mora da ostavi utisak kako zapo?inje upravo na ta?ki gde su postavljene ruke (guraju se u polje) i nastavlja?i kroz grudi. Ve?ba? mora da stvori ose?aj da vazdu?ni stub se?e pravo do glave.

? Pri udisanju se ?ire trbuh i donja rebra, a zatim se nakon njih ?ire i grudi.

? Nakon potpunog udisaja se trbu?ni zid kontrahuje prema unutra, dok rebra ostaju ra?irena, na taj na?in stvaraju?i potporu za uskladi?eni vazduh i spre?avaju?i da pobegne vazduh sa prvim izgovorenim re?ima.

Trbu?ni mi?i?i se ne smeju kontrahovati prema unutra pre potpunog udisaja. Izdisaj se vr?i obrnutim redosledom - od glave, preko grudi, do mesta gde se nalaze dlanovi. U ovoj ve?bi kontrahovani trbu?ni zid stvara potporu vazduhu i omogu?ava sna?no emitovanje glasa;

4. Ve?ba?i stoje jedan nasuprot drugom, dodiruju se dlanovima i gledaju o o?i. Istovremeno idu polako u ?u?anj i udi?u na usta, u ?u?nju okre?u glavu svako na desnu stranu, pa se polako podi?u gore izdi?u?i isto na usta, a pokret ide iz karlice (karlica gura vazduh ka napolje);

5. Ve?ba? le?i na podu na le?ima, ruke su mu pored tela, ?ake na podu, noge savijene u kolenima. Izvija karlicu na gore maksimalno koliko mo?e i izdi?e sav vazduh. Udi?e duboko na usta, za vreme dok karlica se vra?a ka podu. Onda polako izdi?e tako ?to karlica krene da se podi?e i potiskuje vazduh, dok sav vazduh ne izbacii. Nekoliko puta ponovi ovu ve?bu.

Ve?be za brzo i tiho disanje

Performer u toku izvo?enja svoje pesme, mora da zna kada ?e udahnuti vazduh, a da to ne uti?e na ritam i logi?ki akcenat pesme.

Dve ve?be za brzo i tiho disanje:

1. Stoje?i sa rukama na bokovima, ve?ba? brzo i ne?ujno uzima puna usta vazduha usnama i zubima, pre nego ?to ?e izgovoriti nekoliko re?i;

2. Ve?ba? uzima nekoliko kratkih i tihih udara, postepeno pove?avaju?i brzinu udisanja. Izdi?e normalno.

Ne treba preterivati sa ve?bama za dah. Disanje je organski i spontan proces, a ve?be nemaju za cilj da disanje podrede strogoj kontroli, ve? da isprave nedostatke, a da se pri tom zadr?i spontanost. Ako se slem performer za vreme izvo?enja svoje pesme, svesno usmerava na disanje i poku?ava svesno da ga kontroli?e sve vreme - to je siguran znak da su ve?be disanja ra?ene na pogre?an na?in. (1)

Priprema za kori??enje glasa i rezonatori

Zadatak fiziolo?kih rezonatora je da poja?avaju nosivost emitovanog glasa. Njihova uloga je da sabijaju stub vazduha u poseban deo tela, koji se odabere kao poja?iva? za glas. Subjektivno imamo utisak da govorimo upravo tim delom tela. (1)

Priprema (zagrevanje glasa):

a) Izduvavanje vazduha kroz usne i zube,

b) rastezanje lica i skupljanje u ta?ku,

c) rastezanje usne ?upljine jezikom i pla?enje,

d) "brmmm" usnama (podizanje i spustanje intonacije),

e) podizanje i spu?tanje glasa uz opisivanje kruga rukama odozdo ka gore i obrnuto,

f) vikanje "Ha!", skakanje i rastresanje tela.

REZONATORI - rezonatori koji se naj?e??e koriste (1, 2)

U stvarnosti postoji gotovo neograni?eni broj rezonatora. Ovde su opisani rezonatori koji se naj?e??e koriste. Rezonatore menjamo po vokalima (samoglasnici) - a, e, i, o, u...

?esto kori??eni rezonatori:

? potilja?ni

? ?eoni

? nosni

? usneni

? grudni

? stoma?ni

- **Potilja?ni rezonator.** Mo?e se dosegnuti govore?i u veoma visokom registru. Ve?ba? vazdu?nu struju projektuje prema gornjem rezonatoru i neprestano povisuje registar u kome govori, usmeravaju?i ga prema potiljku. Ovaj rezonator ve?ba? mo?e posti?i proizvo?enjem mjaukavog glasa visoke frekvencije. Ovaj rezonator se uobi?ajeno koristi u klasi?nom kineskom pozori?tu;

- **Gornji rezonator (?eoni rezonator)** deluje putem pritiska vazdu?ne struje u prednji deo glave. Njega lako mo?emo odrediti ako stavimo ruku na gornji deo ?ela i izgovorimo vokal iiiiiiiiii.... Oseti?emo vrlo jasno vibriranje. Gornji rezonator se koristi kada ve?ba? govori u visokom registru. Subjektivno, ve?ba? ose?a kako stub vazduha prolazi, sabija se i na kraju udara u prednji deo glave. Ve?ba? treba da ima subjektivni utisak kao da su mu usta postavljena na vrh glave;

- **Nosni rezonator (nazalni).** Najsl?niji je unjkanju, ne?to ime?u slova U i O. Mo?e da bude veoma koristan kada slem izvo?a? ?eli da izvede neki deo pesme na neobi?an i druga?iji na?in;

- **Usnjeni rezonator.** Glas vibrira u ustima, jeziku i na usnama. Po?inje se vokalom eeeee. Prilikom kori??enja ovog rezonatora bitno je ?to vi?e otvoriti usta i rastegnuti usne i krajeve usana u grimasu i da jezik dodiruje prednje zube;

- **Grudni rezonator.** Koristi se kada ve?ba? govori u niskom registru. Da bi ve?ba? proverio da li ovaj rezonator pravilno primenjuje, treba da stavi ruku na grudi. Treba da oseti kako mu grudi vibriraju. Ve?ba? treba da oseti kao da su mu usta sme?tena u grudima;

- **Stoma?ni rezonator.** Koristi se kada ve?ba? govori u jo? ni?em registru od grudnog. Prilikom kori??enja ovog rezonatora ve?ba? treba da se trudi da udahnuti vazduh sabije ?to vi?e prema stomaku. Zna?i potiskuje vazduh ka dole i pravi potporu vazduhu (zvuku) u stomaku. Ovaj zvuk mo?e se uporediti sa brundanjem medveda. Stoma?ni rezonator treba izvoditi polako i bez ?urbe. Obi?no se po?inje tako ?to se koriste vokali U i O.

Dva rezonatora zajedno (1)

Za ve?ba?a je najbolje ako celo telo koristi kao rezonator. Ovo se posti?e istovremenom upotrebom rezonatora glave i rezonatora grudi. U tom slu?aju ve?ba? treba da usmeri pa?nju na onaj rezonator koji ne deluje automatski u trenutku kada on govori.

Primeri:

? Ako ve?ba? govori u visokom registru, onda radi rezonator glave i samim tim ve?ba? se mora koncentrisati na kori??enje i grudnog rezonatora. To zna?i da treba sabiti stub vazduha ka neaktivnom rezonatoru;

? Ako ve?ba? govori u niskom registru, onda radi grudni rezonator i samim tim se ve?ba? mora koncentrisati na kori??enje i rezonatora glave.

Istovremenim kombinovanjem dva rezonatora, ve?ba? ?e do?i do zanimljivih efekata.

Izvo?enje pesme uz kori??enje rezonatora

Ve?ba? izvodi svoju pesmu pred grupom (kao beli tekst, bez emocija) i prolazi kroz sve naj?e??e kori??ene rezonatore. Na ovaj na?in se "igra" dok izvodi svoju pesmu i prou?ava mogu?nosti rezonatora na svojoj pesmi. Tako?e ve?ba koncentraciju i mentalnu stabilnost jer mnogo je te?e izvesti pesmu kada se koriste rezonatori, nego na normalan na?in.

Rezonatore odre?uje osoba pored ve?ba?a, koja ?akom pokazuje na kojoj ?visini? se nalazi rezonator. Ve?ba? mora da pogodi koji rezonator je u pitanju. Osoba preko puta ve?ba?a iznenada i nepredvi?eno menja polo?aj ?ake, da bi ga zbunila i aktivirala.

Dozvoljeno je ?akom blago dodirnuti deo tela ve?ba?a, da bi se jasnije pokazalo na deo tela koji treba da vibrira.

Otvaranje larinksa (otvaranje grkljana za neometan protok vazduha)

Zatvaranje larinksa spre?ava delotvornu emisiju vazduha i na taj na?in onemogu?ava pravilnu upotrebu glasa.

Larinks je uvek otvoren ako ve?ba? ose?a da u zadnjem delu usne duplje ima dovoljno prostora (kao prilikom zevanja).

Osnovna gre?ka kod nekih slem izvo?a?a i glumaca je ?to poku?avaju da ?tede vazduh prilikom izgovaranja teksta. Ovakva ?tednja vazduha i kontrola, uzrokuje zatvaranje larinksa i umanjuje se nosivost glasa. Sasvim suprotno, su?tinski je va?no udahnuti veoma duboko i ne poku?avati redukovati vazduh. Svaka re? mora biti obavijena i zasi?ena vazduhom, naro?ito vokali. Ipak, izvo?a? mora pripaziti da ne ostane bez vazduha izme?u re?i.

Osnovne ve?be za otvaranje larinksa (1, 2)

1. Ve?ba? stoji i gornji deo tela, uklju?uju?i i glavu, je lako nagnuo napred. Donja vilica, potpuno opu?tena, le?i na palcu, dok je ka?iprst postavljen malo ispod donje usne da bi onemogu?io spu?tanje donje vilice. Ve?ba? podi?e gornju vilicu i obrve, boraju?i ?elo i ose?a kako mu se slepoo?nice raste?u, kao kod zevanja, dok neznatno napinje mi?i?e na vrhu i pozadi glave i na zadnjem delu vrata. Naposljetku, pu?ta glas. Tokom ?itave ve?be, ve?ba?u ispod brade mi?i?i moraju biti opu?teni i meki. Mi?i?i prednjeg dela vrata, moraju biti meki i opu?teni. Palac koji pridr?ava bradu, ne sme da nai?e ni na kakav otpor;

2. Ova ve?ba je nastala iz joge i slu?i za otvaranje kompletnog govornog aparata. ?esto ljudi kada govore, zatvore neki deo svog

govornog aparata za nesmetan protok re?i i vazduha. Ova ve?ba re?ava taj problem. Ve?ba? treba da napravi stoj na glavi. U slu?aju da ve?ba? nije ve?t i nema fizi?ku spremnost za tako ne?to, mo?e noge i telo da nasloni uza zid. U takvom polo?aju treba da izgovori pesmu, ili deo pesme. Va?no je da oseti druga?iji protok vazduha i na?in na koji sada struji vazduh kroz grkljan.

Usporavanje pesme ? dugi disajni talas (1, 2)

Kada ve?ba? izvodi pesmu, potrebno je da uspori izgovaranje pesme.

U ovoj ve?bi potrebno je izbegavati nagla?avanje odre?enih re?i, jer na taj na?in se stvara ve?ta?ka afektacija, koja je zapravo la?na i u ve?ini slu?ajeva neprirodna. Re?enicu ili stih, treba sagledati kao jedan neprekinuti disajni talas.

Cilj ve?be je da stihove u pesmi (ili cele re?enice) ve?ba? izgovari kroz talas vazduha koji izlazi iz njega. Jedan stih, ili jedna re?enica je dugi disajni talas vazduha koji izlazi iz njegovog tela i izbacuje ?stih? napolje. Ve?ba? treba da se potruzi da stih ili re?enicu izgovori bez prekida i da vazduh ?gura? re?enicu kao celinu.

Na ovaj na?in, performer i u?e da di?u dok izvode pesmu i u?e da svoje disajne organe ne zatvaraju za protok vazduha. Ovaj dugi disajni talas slu?i da spre?i zatvaranje ?larinksa?, zapravo na?eg govornog aparata.

Nakon nekoliko poku?aja, ve?ba? ubacuje ubrzavanje i usporavanje izgovaranja re?enice i nagle promene u ritmu izvo?enja pesme. Slobodno udi?e vazduh na mestima gde ose?a da je prirodno prekinuti re?eni?ni tok.

Ve?be ?aputanja - siktanje pesme (2)

U ovoj ve?bi se radi upravo obrnuto od "disajnog talasa". U prostoriji gde je prigu?eno svetlo, ve?ba? kle?i na kolenima i ?akama i "sik?e" svoju pesmu kao zmija. Ovde se kroz ?apat nagla?avaju - sik?u re?i koje re?u vazduh i uznemiravaju prisutne. Pesma se ?apu?e, a "siktanje" i nagla?avanje bitnih re?i, treba da budu toliko jaki da prisutni ?uju pesmu i osete energiju onog koji ?apu?e. Ovde se ne obra?a pa?nja na zatvaranje larinksa jer ve?ba? svesno i namerno se spu?ta na nivo ?aputanja, bez ?elje da potiskuje glas vazduhom. Ovo je zanimljiv eksperiment, naro?ito u mra?noj prostoriji u kojoj je uklju?en jedan slabiji reflektor koji osvetljava performeru. Dobija se utisak kao da pesnik izgovara kletvu ili neku vrad?binu.

* **Odjek i zid.** Ovom ve?bom izvo?a? kontroli?e spostveni glas, tako ?to ga slu?a sa spolja?nje strane. Tako?e pri tome ve?ba i ose?aj za prostor i vreme. Na mentalnom nivou se ja?aju kapaciteti izvo?a?a.

? Izvo?a? staje uz zami?ljenu liniju koja je udaljena metar od zida. Ovu razdaljinu je potrebno pre?i u roku od deset minuta, ali pri tom mora sve vreme da se hoda. Izvo?a? ne sme da stane. Za to vreme izgovara svoju pesmu bez papira;

? Izvo?a? se obra?a zidu i zid mu vra?a eho sopstvenog glasa. Izvo?a? ne slu?a eho pasivno, ve? ga svesno oblikuje pribli?avaju?i se zidu, vode?i glas po volji uvis ili nani?e i menjaju?i rezonatore, boju i intonaciju izvo?enja.

Razvijanje glasovne ma?te (1)

* Razvijanje spontanijih glasovnih reakcija i ma?te. Naravno u stvarnosti ve?ina ljudi ovo ne?e mo?i da uradi, sem ako nisu d?edaji (?ala), ali na ovaj na?in razvijamo ma?tu i bolje usmeravamo energiju.

Ve?ba? upotrebljava glas u nameri da stvori oko sebe krug "tvrdog" ili "mekog" vazduha. Svojim glasom stvara zvono, koje postepeno biva manje ili ve?e. ?alje glas kroz ?iroki tunel, a zatim kroz uski tunel. Upotrebljava glas da bi napravio rupu u zidu, prevrnuo stolicu, ugasio sve?u, zbacio sliku sa zida, milovao, gurao ili obmotao neki predmet, po?istio pod. Upotrebljava glas kao da je sekira, ?eki? ili par makaza... Svoj glas koristi na na?in kao da sve to zaista i mo?e da uradi.

[youtube kvdepoSpjJQ]

Kori??ena literatura i reference: 1) Je?i Grotovski - Ka siroma?nom pozori?tu, 2) slem radionica sa glumcima i samostalna slem radionica.

Nastavi?e se...