

(Varošanec-Škarić, 2003a), evaluaciji profila raspona glasa u zadržanoj fonaciji i za vrijeme čitanja dramskih tekstova u studijskim uvjetima i na pozornici (Emerich i sur., 2005), usporedbe akustičkih osobina glumačkih glasova prije i poslije izvedbe predstave (Ferrone i sur., 2004). Analiziraju se rezultati mnogobrojnih upitnika usmjerenih prema vokalnim navikama i vokalnoj njezi, higijeni, primjerice pjevačkih glasova (Tepe i sur. 2002, Varošanec-Škarić 2008). Istražuju se učinci: glumačkih i neglumačkih glasova u govoru (Varošanec-Škarić, 2003a), kod slučajnog uzorka studenata (Vintturi i sur., 2001), fiziološki učinci vježbi zagrijavanja na pjevački glas (Elliot i sur., 1995), učinci vježbi na glasovu kvalitetu i na zvučne osobine (Amir i sur., 2005). Takva istraživanja imaju i pragmatičku svrhu, ukazivanjem na objektivne parametre koji obavještavaju o trenutačnom stanju glasa, te upućivanjem na moguće patološke vrijednosti dobivene objektivnim mjerenjima zvučnih osobina glasa.

Brojni su vokalni pedagozi objavljivali stručne knjige iz područja glumačkoga glasa i govora s vježbama, a preporučujemo za opširnije upoznavanje radove autora i pedagoga čiji su priručnici prvotno izdani već pedesetih i šezdesetih godina, primjerice Turnera (2000) i Lessaca (1997), kasnije radove Berry (1975, 1988, 1997, 2001, 2008) te Jonesa (1996).

II.1. Svrha i učinkovitost fonetskih terapijskih metoda u vježbanju glasa

Fonetske vježbe za glas i izgovor osmišljene su s jedne strane kao terapijske, u radu s disfoničnim i gluhačkim glasovima (Škarić, 1987), te, nadalje, kao vježbe ugrijavanja i pojačanja umjetničkih glasova (Varošanec-Škarić, 1999). Fonetičari, suvremeni pedagozi retorike rade na glasu:

1. zbog prevencije
2. u funkciji komunikacije
3. ekspresije
4. estetike (Škarić, 1987).

Fonetičari rade na funkcionalnoj rehabilitaciji fonacije, terapijskim metodama kod disfonija da se ne bi dalje oštećivao glas, da se usvoji zaštitna fonacija, da se funkcionalnom i učinkovitom terapijom (posebno oblikovanim vježbama) postigne primjeren glas ovisno o okolnostima poremećaja glasove kvalitete. U radu sa zdravim i umjetničkim glasom pridružuje se i rad na ekspresiji i estetici glasa.

Prvo ćemo se osvrnuti na učinkovitost isključivo terapijske akcentne metode (AM), koju je prvotno osmislio danski fonetičar govorni terapeut, Svend Smith, tridesetih godina 20. stoljeća. Zanimljivo je da su na njegovu holističku metodu utjecali ritmovi bubnjeva zapadne Afrike združeni s pjevanjem Josephine Baker koja je upravo tada svojim nastupima u Europi, pa tako i u

Danskoj, nadahnjivala mnoge. Smitha su inspirirali ritmovi bubnjeva koji su se oslobađali ritmičkim pokretima, a on ih je razvio, na govoru primjeren način, u akcentnoj metodi. Znakovito je da su glavni kreativni čimbenici i glavnicama akcentne metode bili dinamika, ritmična intonacija (akcent) i kontrola ekspiratornog disanja. Samu metodu opisuju, u odnosu s fonetikom, Smith i Thyme (1976, 1978), a u odnosu s fiziologijom, Kotby i sur. (1991), Kotby (1995). Ne treba zaboraviti da se u Beču dvadesetih godina 20. stoljeća razvijao dinamički pristup vokalnoj terapiji, pa je akcentna metoda, kao dinamički pristup terapiji glasa, logični sljednik i europske tradicije u terapiji glasa. Primjerice dinamička metoda žvakanja, u kojoj istodobno sudjeluje nekoliko fonacijskih i artikulacijskih pokreta, donekle je mogla utjecati na Smitha. Prema navedenim izvorima, razvidno je da AM počiva na dinamičkom udruživanju abdominalno dijafragmatskog disanja, akcentuirane ritmičke vokalske fonacije te kasnije artikulacije i pokreta tijela i ruku. Naglašava se savjet nezlorabljenja, netrošenja glasa. To je svakako potka svih vrsnih i učinkovitih vježbi za glas. Uz savjete o vokalnoj higijeni ili njezi, AM je usredotočena i na ispravljanje pogrešne vokalne tehnike. Iako sama higijena glasa nije prvenstveno vezana uz AM, mogu se navesti glavni savjeti za njegu glasa, a to su: odmor glasa, upute protiv zlouporabe glasa i izbjegavanje psihološkog stresa. Ta metoda više brine za izravne individualne potrebe, pa su tako i relaksacija, odnosno opuštanje i odmor glasa, u funkciji ispravljanja određenog poremećaja glasove kvalitete. Opuštanje se zapravo odnosi na vježbe disanja, koje su upravljane ritmičkim dinamičkim pokretima tijela i počinju u ranoj fazi terapije glasa. Uz to su prisutni pokreti za opuštanje čeljusti, usana i jezika (što pridonosi olakšavanju i opuštanju palatalnih pokreta), potom i za širenje farinksa, koje se postiže opuštenim spuštanjem donje čeljusti. U početnim vježbama terapije glasa izvode se vježbe tzv. meke fonacije kojom se proizvodi šuman glas. Dakle, u prvoj fazi teži se umekšavanju fonacije da bi se ublažilo tvrdu glotalnu ataku, koja je djelomice uzrokovana i porastom mišićne napetosti laringalnog područja. Vježba se lako usvaja tišim govorenjem. Moguće je da su pogrešna postavljanja glave, vrata ili ramena, pa ih treba ispravljati istodobno s dinamičkim pokretima tijela združenim s ritmičkim akcentskim vokalnim vježbama. Pri tom je svrha, vokalnim vježbama u efikasnom vremenu, smanjiti napetost na mjestima pogrešnog postavljanja, opustiti vrat i ramena.

Svrha vježbi AM, kao i svrha fonetskih vježbi za glas i izgovor, jest ispravljanje pogrešnih vokalnih navika: 1. usvajanjem pravilne impostacije poboljšava se proizvodnja glasa i izgovora, postiže se bolja ravnoteža između ekspiratorne aktivnosti (zračne struje i subglotičkog zračnog tlaka) i mišićne snage glasnice, tj. prilagodbe glasnice (u napetosti, debljini, dužini i addukciji ili približavanju glasnice). Vježbama se nastoji poboljšati pokretnost i elasticitet

glasnica (tkiva i mukoznih membrana) kako bi se između njih povećao dodir. Svrha je postići što manji kvocijent otvora glasnica. Smith (1954) naglašava važnost kontrole disanja, koja je presudna za pojačanje Bernoullieva efekta na glotisu, stoga se u akcentskim vježbama abdominalno dijafragmatsko disanje povezuje s akcentuiranim ritmičkim pulsevima; 2. svrha je poboljšati nadzor, kontrolu respiratornih i fonatornih mišića koji su uključeni u proizvodnju govora. Smith i Thyme (1978) naglašavaju da je, za bolju izvedbu akcentnih vježbi i za poboljšanje glasa, važna respiratorna potpora. Kotby i sur. (1993) ispitali su ovu Smithovu hipotezu na tri ispitanika s različitim stupnjevima uvježbanosti akcentne metode. Pokazalo se da je porast zračne struje kroz glotis uvjetovan akcentnim vježbama, povezan s istodobnim porastom intenziteta glasa SPL (u dB) i fundamentalne frekvencije F_0 (zbog porasta subglotičkog tlaka na koji utječu akcentski abdominalno dijafragmatski pulsevi). F_0 raste i zbog aktivacije krikotiroidnog mišića. Kod izvježbanih osoba pokazao se veći porast SPL i F_0 upravo zbog porasta glotičke zračne struje (Kotby, 1995); 3. vježbanjem fonatornog sustava uz poboljšanje glasove kvalitete postiže se veća razumljivost, jasnoća govora. Dakle, želi se postići bolje usklađivanje glasa proizvedenog na glotisu i rezonancijskih artikulacijskih aktivnosti, što poboljšava sonornost glasa, ali i prozodijske čimbenike.

Takve su vježbe opuštanja prisutne u svim fonetskim vježbama i u pedagogiji glasa (npr. C. Berry, 1975). Jedino se razlikuju u tome koliko se nastoji na takvim vježbama (koliko im se pozornosti pridaje) i u vremenu, tj. jesu li više pripremna faza govora, zagrijavanje glasa ili pak hlađenja nakon nastupa. Te vježbe u kraćem vremenu opuštaju, što je važno u početnom dijelu terapije glasa zbog samopouzdanja i smanjivanja stresa.

III. PODRUČJE NJEGE GLASA

III.1. Značenje zlouporabe i odmora glasa

Često se u opisima klasičnih metoda terapije glasa, poglavito s funkcionalnim poremećajima, navodi odmor glasa kao neizbježan dio terapije. Treba reći da ni AM niti FVGI ne preporučuju općenito potpun odmor glasa kod dugotrajnih poremećaja uzrokovanih zlouporabom glasa, budući da potpun odmor glasa ne bi sam po sebi uklonio uzroke pogrešne tehnike postavljanja glasa ili govora u otežanim okolnostima, primjerice u buci, zbog čega često i dolazi do zlouporabe glasa. U određenim slučajevima, primjerice kod akutnih problema glasa do kojih je došlo uslijed vokalne traume, akutne fizičke traume na larinksu koja uključuje glasnice, nakon kirurškog zahvata uklanjanja glasnice te kod akutnog laringitisa (Kotby, 1995), može se preporučiti potpun odmor glasa u ograničenom vremenu, ovisno o težini