

agresivnosti, jer nastup uvijek mora biti primjeren govorničkoj strategiji, sadržaju i važnosti teme. Vježbenik usvaja sve gore navedene vježbe i vještine.

Dobra priprema vokalnoga nastupa (govorničkoga, glumačkoga, pjevačkoga) podrazumijeva detaljno profiliranje publike, upoznavanje scene (svaka scena u odnosu na svoje zvučne osobine zahtijeva posebnu pripremu glasa), pripremljen i memoriran nastup u svim pripremnim fazama, uvježbavanje glasa, uvježbavanje govora sa snimljenim uzorcima, pred zrcalom (vrlo važno npr. za operne pjevače) ili s audiovizualnim snimkama, pripremom i sređivanjem bilješki.

Neposredno pred nastup dobro se izdvojiti primjenjujući dvominutne vježbe rastezanja i opuštanja, dobro je odabrati kratku vježbu za glas i izgovor na određenom tekstu, a pomoći će bilo koja skraćena prethodno navedena vježba.

Pred sam izlazak na pozornicu, odnosno prije nastupa, treba nečujno disati samo donjim disanjem, nekoliko puta gutati, lagano, gotovo neprimjetno, opuštati ramena i vrat, usredotočiti se na najvažniji dio izvedbe. U govorništvu to znači ponoviti središnju misao, u glumi najzahtjevniji dio uloge, u pjevanju najteži vokalni dio. Isto tako treba proći u mislima makar samo početni dio nastupa.

I eto, vokalna izvedba je vaša!

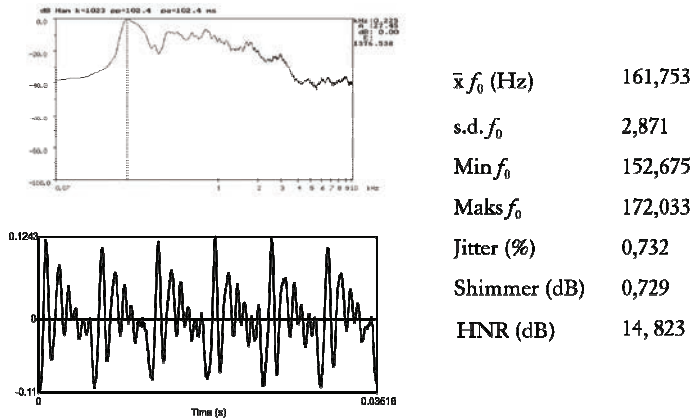
Za smanjenje mišićne napetosti, korisne su i alternativne vježbe, primjerice vježbe joga za rastezanje međurebrenih mišića i prsnog koša i vježbe koje su usredotočene na kralješnicu. Potom, u vježbama disanja mogu se koristiti neke tai-chi vježbe (disanje u dlan kao u zrcalo), izvodeći ih sa [s], [m], [maaa] osjećajući vibracije na usnama pri lagodnom izdisaju, te Qi-gong vježbe s tjelesnom kinezikom usmjerenom na održavanje ravnoteže i kralješnicu. Alternativne vježbe rastezanja i opuštanja ne izvode se neposredno prije nastupa jer im nije svrha zagrijavanje za nastup, pa je preporuka da se izvode u jutarnjim satima. Na posebnim tečajevima mogu se usvojiti potonje alternativne vježbe, koje mogu biti korisne u svrhu smanjivanja stresa, ali kako nisu fonetske, tj. nisu primarno usredotočene na fonaciju, timbralne stalne i dinamičke osobine glasa i glasnički izgovor, u ovoj se knjizi neće opisivati.

IV.3. Životne navike

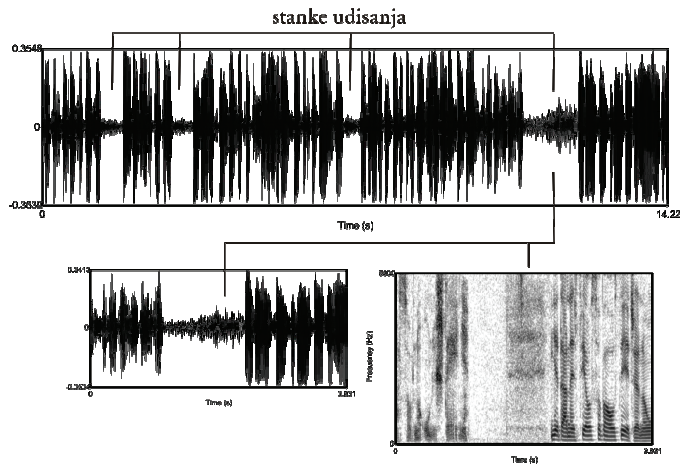
IV.3.1. Pušenje i pušački glas

Poznato je da pušenje izravno oštećuje mukoznu membranu u grkljanu. Mukozni pokrov na glasnicama uslijed pušenja oštećuje se slično kao i kod konzumacije žestokog alkohola, što negativno utječe na kvalitetu pušačkoga glasa, koji je često i grubo hrapav, čak i kod mladih osoba s višegodišnjim pušačkim stažom (slika 1). Iako u slušnom dojmu mlađeg pušačkog ženskog

glasa prevladava dojam hrapavosti glasa, mjera lokalnog *jittera* ne prelazi 1%. Laringalni šum prisutan u govoru na krajevima kraćih sintagmatskih cjelina, u fonaciji se pokazuje u mjeri *shimmera* razlikovnijom mjerom, kao i HNR. Razvidno je da je mjera lokalnog *shimmera* dvostruko veća od patološkoga praga te da je HNR znatno ispod 20 dB.



Slika 1. Ženski pušački glas: LTASS (gore), oscilogram (dolje) i akustičke vrijednosti na temelju fonacije



Slika 2. Ženski spikerski glas sa šumnim udisajima

Dugotrajno pušenje smanjuje i vitalni kapacitet, pa dolazi do učestalijih udara tijekom govora, što osobito smeta kod glasovih profesionalaca. Na slici 2 vidimo učestale šumne udisajne stanke profesionalne radijske spikerice pušačice za vrijeme čitanja vijesti. Na sonogramu uske analize (slika 1 dolje desno) za

vrijeme šumnih udisaja preteže šumna spektralna sastavnica. Ženski pušački glas nakon dugotrajnog pušenja postaje i znatno niži nego estetski ženski glas, virilan ($f_0 = 104$ Hz na temelju isječka govora), a i raspon tona se smanjuje. Te negativne posljedice kod dugotrajnih pušača postaju trajne osobine glasa.

Iako postoji obaviještenost i svijest o štetnosti pušenja, pušači se, kao i svi drugi ovisnici, teško odriču svoje štetne navike. Iako vokalne profesionalce stručnjaci upoznavaju sa svim štetnim posljedicama pušenja za njihov glas, mnogi vokalni profesionalci i dalje puše, pa se u svom radu terapeuti glasa i fonetičari redovno susreću s vokalnim profesionalcima pušačima kod kojih je nastupio poremećaj glasove kvalitete uslijed te navike. Poznato je da pušenje može dovesti do organskih poremećaja glasa, da utječe na mukozu glasnica, da može izazvati rak grla, Reinkeov edem, udružene patološke lezije, a u lakšim slučajevima, može dovesti do neorganičkih funkcionalnih disfonija (Kotby 1995: 43, Benninger i sur. 1994, Koufman i Blalock 1988). Prema istraživanju vokalne zlouporabe i disfonije kod umjetničkih glasova, (Koufman i Blalock, 1988), sindrom hrapavih glasova nastalih uslijed udruženih loših navika (pušenje itd.) naziva se, slikovito, po slavnom filmskom glumačkom paru, Bogart-Bacall sindrom. Savjet stručnjaka (liječnika, vokalnih pedagoga, logopeda, fonetičara) vokalnim profesionalcima uvijek je da prestanu pušiti, ali i izbjegavati tzv. «pasivno» pušenje, tj. boravljenje u prostorijama gdje se puši (kao što su kafići i sl.).

Fonetski opis pušačkog glasa: percipiramo ga nižim, a ženski često virilnim, odnosno muškobanjastim, grubo promuklim, u fonacijskom tipu hrapavim.

IV.3.2. Alkoholičarski glas

Govorni stručnjaci kadšto se susreću i s glasovima vokalnih profesionalaca koji zbog stresa (novinari i glumci) popiju «koju čašicu više», «samo za opuštanje», pa imaju povremeno alkoholičarski glas, a kod nekih je to već postala stalna, nepromjenjiva kvaliteta glasa. Kako neki glumci vole reći: *Glumci imaju dušu, a duša je uvijek žedna.*

Ako se radi s vokalnim profesionalcem u kroničnoj fazi takvog poremećaja glasove kvalitete, uz slijedenje savjeta o neuzimanju žestokog alkoholnog pića i uz vježbe glasa, izgledi za poboljšanje glasa i usvajanje pravilne impostacije, znatni su. Naravno, žestoka pića treba izbjegavati prvenstveno zbog drugih razloga (zbog zdravstvenog stanja), no neizbježan je savjet o njezi glasa vezan uz takva pića stručnjaka za glas vokalnim profesionalcima, jer duljim uzimanjem može nastati vrlo grub glas, uz ostale razloge, i zbog toga što izaziva navalu krvi u faringalnom i laringalnom području (Kotby, 1995). S jedne strane, sam alkohol uništava govorne organe, međutim, oštećenja glasa nastaju, između ostalog, i stoga što se pod utjecajem alkohola osoba osjeća slobodnije, govori se glasnije i povećava se mogućnost zlouporabe glasa. Kotby

(1995) navodi da udružena uporaba alkohola i pušenja djeluje sinergistički opasno za zdravlje glasa.

Vezano uz njegu glasa, stručnjak bi trebao biti svjestan i svojih ograničenja u određivanju kvalitete života i životnih navika vokalnih profesionalaca, jer to nije samo područje struke, ono zahvaća filozofsko promišljanje značenja ugone života. Prevelika čistunska briga za zdravlje u tom se pogledu može ogledati i kao «narcisoidna hiperosjetljivost za vlastiti *image* ili zdravlje», a protiv je poroka, pogotovo protiv pušenja i alkohola (Šola, 2006: 338). Nietzsche izokreće moralnu formulu Aristona s Kiosa (oko 250. god. p. n. e.) «vrlina je duševno zdravlje» u upotrebljiviju «Tvoja vrlina jest zdravlje tvoje duše» (1886: prijevod iz 2003: 105-106). Prema njemu, i zdravlje bi tijela trebalo ovisiti o individualnoj svrsi, horizontu, snazi, porivima, zabludama, a osobito o idealima i fantazmima individualne duše. Iz toga slijedi da postoje nebrojena zdravlja, pa i «normalna zdravlja». Doista, svako pretjerivanje može biti i «bolesno». Razuman odnos prema «porocima» u ugodi života može biti donekle prihvatljiv (rijetka degustacija u manjim količinama). Fonetičari trebaju naučiti vokalne profesionalce vježbama glasa, koje će u zadovoljavajućoj mjeri čuvati glasovnu kvalitetu, a osobna je odluka pojedinca kako će se odnositi prema svojim životnim navikama. Možda zvuči začudno, ali autorica misli da je stručno potkrijepljena komunikacija i skrb za održavanje dobre glasove kvalitete važnija od davanja zabrana.

IV.3.3. Tekućina i hrana

Što se tiče savjeta o njezi glasa koji se navode kao kategorija «pokušati učiniti», oni se odnose na razvijanje pozitivnog stava prema glasu i grlu te poznavanje praktične njege glasa. Važan je takav savjet primjerice, uzimanje više tekućine tijekom dana da ne dođe do nedostatne hidracije tijela, pa tako i nedostatne proizvodnje tekućih izlučevina iz mukoza i mješovitih žlijezda za izlučivanje mukoze larinksa i traheje. Ovaj tip sekrecije lako je izbaciti kašljanjem, pa se tekućina zadržava na glasnicama što se osjeća kao smetnja, koju se nastoji maknuti ponavljanjem iskašljavanja ili nasilnim pročišćavanjem grla, što može dovesti do traume mukoze glasnica. Uzimanjem više tekućine, pomaže se proizvodnja sekrecije. Takav savjet nije teško slijediti, iako na unos tekućine mogu utjecati i vremenske okolnosti i individualne potrebe (Kotby, 1995: 45). Pogotovo stoga stručnjak takve savjete treba ponavljati i voditi brigu o njezi glasa i skrbiti o zdravlju glasa vokalnih i govornih profesionalaca. Zanimljivo je da mlade djevojke lakše slijede takve savjete kad ih se upozna da voda, primjerice, utječe na ljepotu kože i tena. Zbog tog razloga nije im teško nositi svakodnevno sa sobom male boce negazirane izvorske vode. Savjetuje se, uz vodu, uzimanje svakih tekućina bez kofeina (kao što su sok i mlijeko). Nadalje, treba izbjegavati piti prehladna i pretopla pića. Isto tako treba

izbjegavati uzimati različite jake bonbone (poput mentolnih), kao i prezačinjenu hranu.

Kasni obroci, pijenje alkohola izazivaju želučani refluks, jer kiselina isparavanja dolaze do jednjaka, a mogu oštetiti i mukozni sloj na samom grkljanu. (v. Shaw i sur., 1996)

Da bi se izbjegla jutarnja promuklost, vokalni profesionalci trebaju usvojiti naviku ranijeg uzimanja zadnjeg obroka tijekom dana.

IV.3.4. Izbjegavanje iskašljavanja

Učestalo iskašljavanje mogući je izvor vokalne traume, a to se često događa kad smo prehladeni ili patimo od kašlja uslijed različitih uzroka. Naravno, kašalj je teško spriječiti, pa se savjetuje meko otvoreno kašljanje s naletom izdisajnog zraka da bi se izbjegao osjet «škakljanja» grla zbog ljepljiva sekreta, koji izaziva učestalo kašljanje. Kad god se radi o zdravstvenom problemu koji izaziva kašalj, prvo treba poslušati savjete liječnika. Vokalni i govorni profesionalci trebaju biti svjesni da nije pristojno, prema slušateljima, govoriti s prehladenim, promuklim, hrapavim glasom, pa ne trebaju ustrajavati raditi za vrijeme bolesti. Samo zdrav glas poželjan je u medijima. Stoga, prije ponovnih nastupa, treba popraviti glasovu kvalitetu. Glasne adaptore pročišćavanja grla i iskašljavanja treba izbjegavati jer pritom dolazi do priljublivanja glasnica i ventrikularnih nabora, tj. lažnih glasnica. Kad se osjeti teškoća u grkljanu, da bi se izbjegao glasni kašalj, treba primijeniti vježbe gutanja i zijevanja, pa će kašalj biti znatno «mekši». To se čini razumljivim savjetom koji vokalni profesionalci operni pjevači poštuju, ali oni pojačano i skrbe o kvaliteti svoga glasa, dok televizijski govornici ne poštuju uvijek takve upute, jer im se čini da govor s uporabom mikrofona ne zahtijeva tako velike napore te da oni i s takvim, promuklim, glasom mogu govoriti. Međutim, takav poremećaj glasove kvalitete odašilje negativne indeksikalne informacije o govorniku čega treba biti svjestan. Vokalna kultura treba biti razvijena kod svih govornih profesionalaca i dio je kulture cjelokupne zajednice u kojoj takav profesionalac radi.

IV.3.5. Alergije

Naravno da i vokalni profesionalci pate od alergija, ali, zbog pojačane brige za glas i njege glasa, pate neznakovito manje od neprofesionalaca (Varošanec-Škarić, 2008; tablica 5). Poznato je da alergije utječu na povećano mukozno izlučivanje u nosu i grkljanu, što utječe na glasovu kvalitetu, tj. povećanju nosne kvalitete glasa te hrapavijoj fonaciji. Samoinicijativno uzimanje lijekova, različitih sprejeva protiv alergija, može prouzročiti sušenje područja nosa, grkljana te područja u cijelom izgovornom prolazu, što pak dovodi do napete glasove kvalitete, jer se glas zamjetno napreže. Prema tome, pri nastupanju

alergija, treba se najprije savjetovati s liječnikom, po mogućnosti fonijatrom, i pridržavati se njegovih uputa. Fonetsko vježbanje glasa, scenske vježbe glasa, pjevačke vježbe glasa mogu se izvoditi u opsegu koji dopusti liječnik.

Usporedni podatci na temelju upitnika anamneze glasa između budućih vokalnih profesionalaca i neprofesionalaca (Varošaneć-Škarić, 2008) bit će prikazani unutar poglavlja VIII. *Značenje njege glasa i anamneza glasa za govorne profesionalce.*

V. UTJECAJ PROSTORA NA GLAS

V.1. Arhitektura prostora

Reći da zatvoren prostor djeluje dobro, a otvoren loše, na glasovu kvalitetu, da prvi čuva glas, a drugi djeluje na zlouporabu glasa, na preglasno i prenapeto govorenje, ne bi odgovaralo samoj naravi utjecaja prostora na glas. Kod svih javnih govornika prostor, dakako, ima značajnu ulogu pri izvedbi utječući pozitivno, odnosno negativno na glasovu kvalitetu.

Već u uvodnim napomenama spomenut je utjecaj arhitekture na zvučne osobine glasa. Primjer starih grčkih amfiteatara pokazuje da su graditelji znali postići izvrstan zvuk na otvorenom i stvoriti povoljan akustički prostor, koji je i danas pogodan za glazbene i poetske sadržaje, kao i za kazališne predstave. Suvremeni znanstvenici dokazali su da je, za dobar zvuk u amfiteatru, važan optimalan oblik i veličina arhitekture, raspored nizova sjedala i vrsta kamena izrovane površine, koji djeluje kao filter prigušujući buku, okolne šumove, a relativno pojačavajući više područje iznad 530 Hz. Potonja akustička osobina je i najznačajniji učinak kamenih sjedala. Posjedujući matematička pravila, i pomoću muzičkih metoda, graditelji su postizali da glasovi s pozornice budu jasni, snažniji i ugodniji gledateljima. Bilo je važno da se poboljša prijenos zvuka od orkestre koja se nalazila u središnjem dijelu (prema: Declercq i Dekeyser, 2007). Teatar u Epidauru već Vitruvije (1. st. n. e., izdanje 1999) u djelu *O arhitekturi* naziva umjetničkim djelom. Prijašnja je literatura pripisivala taj akustički fenomen uglavnom stepenastom obliku teatra (tj. amfiteatra), dok suvremeni znanstvenici dokazuju bitnu ulogu građe kamena samih sjedala (vrsta šupljikavog škrljevca) i periodiciteta stuba. Ostale osobine, kao što je smjer vjetra, ritam govora, imaju neku ulogu, ali ne presudnu, jer je zvuk dobar u svim vremenskim uvjetima (a prejak vjetar mogao bi imati i negativan učinak nepoželjne buke), a isto tako, zvuk je dobar izgovoren na svim jezicima i u različitim ritmovima. Redukcija nižih frekvencija, osim niže frekvencijske buke filtrira i područja fundamentalnih tonova ljudskoga glasa, znači i područje od otprilike 85 Hz do 255 Hz. Međutim, utvrđeno je da to nije tako dramatično, da se to područje nadomješta u središnjem živčanom sustavu u mozgu pomoću