

## VI.2. Fonetska akcentna metoda (AM)

☉ (OVG/01)

Holistička fonetska akcentna metoda, dinamička je i znanstveno potkrijepljena terapijska metoda vježbi glasa, koja se oslanja na ritmove i geste koje prate normalan govor (o nastanku vježbi v. u poglavlju *Svrha i učinkovitost fonetskih terapijskih metoda u vježbanju glasa*). Važno je naglasiti da se u ovim vježbama prozodija vezuje s vježbama koje žele postići poboljšanu glasovu kvalitetu u spontanom govoru. Budući da je tijekom uvođenja prozodije nadziran u sintezi vizualnih, auditivnih i kinestetičkih čimbenika koji sinkronizirano prate govor, ne može se reći da su same vježbe vježbe spontanoga govora, što se kadšto teorijski ističe, već da je svrha postići fonacijske dobre navike i prenijeti ih u spontani govor. Vizualna, auditivna i kinestetička aktivnost koja prati govor u vježbama je složena preko:

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| A) usredotočenosti misli: | misliti, zamisliti pojam                |
| B) kontakta očima:        | pogled usmjeren na zamišljenu aktivnost |
| C) disanja – udisaj:      | aktivni, svjesni udisaj                 |
| D) prijenosa u govor:     | izgovoriti uz pokret                    |

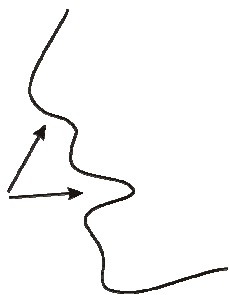
### VI.2.1. Tijek vježbi AM

U početnoj fazi terapijskih fonetskih vježbi, ustrajava se na usvajanju abdominalno-dijafragmatskog disanja. Kako to nisu vježbe ugrijavanja glasa, već prvenstveno terapijske, te vježbe traju znatno duže, može im se posvetiti čak nekoliko sati u cjelokupnom ciklusu od 25 do 30 sati terapije glasa. Dakle, za razliku od klasičnih fonetskih vježbi za glas i izgovor, u vježbama akcentne metode donje dijafragmatsko disanje uvježbava se u zasebnoj cjelini od nekoliko sati tijekom ciklusa i to redom u ležećem, sjedećem, a potom i u stajaćem položaju. Slijedi pripremna fonacijska faza, respiratorno artikulacijske vježbe (prvo s produljenim frikativom /f/, pa slijede /s/ i /š/). Nakon toga se ti šumni suglasnici izgovaraju zasebno s neutralnim završnim vokalom: [fə], [sə], [ʃə]. Završni samoglasnički dio izgovara se produljeno s nešto glasnijim naglašenim dijelom (kao da je udarno naglašen). Potom se na isti način izgovaraju zvučni frikativi, pri čemu titraju glasnice: [və], [zə], [ʒə]. Slijede samoglasničke vježbe među kojima nema zamjetnijih stanki između ciklusa. Kad se u sljedećoj fazi prelazi na govor, fonacijskom dijelu pridružuju se tjelesni pokreti i geste. Primjerice, počinje se nježnim njihanjem prema naprijed za vrijeme udisaja te prema natrag za vrijeme izdisaja, što se može izvoditi u ležećem, pa u sjedećem položaju. Kao u svim fonetskim vježbama, i u ovima pri izdisaju treba pomicati abdominalni zid prema unutra, tj. prema kralješnici. Za vrijeme fonacije završnoga naglašenog dijela samoglasnika, njihanje se treba

pojačavati i to kako vježbe slijede, prvo u *largo* ritmu, potom u *andante* ritmu i na kraju još brže, u *allegro* ritmu.

#### VI.2.1.1. Redoslijed vježbi disanja

Posebno se uvježbava abdominalni izdisaj, što znači da se kod izdisaja istodobno aktiviraju mišići abdominalnog zida s okruglim i transverzalnim mišićima. Dakle, kod ovih vježbi važna je združena aktivacija abdominalnih i bočnih mišića. Ovo disanje nije istovjetno naravnom tihom disanju za biološke potrebe, koje je uglavnom disanje nosom i ponavlja se 14 do 16 puta u minuti, a udisaj je jednake duljine kao izdisaj. Dišući na taj način utopljuje se i pročišćava zrak prije nego uđe u pluća. Disanje u komunikaciji nužno za proizvodnju glasa i govora razlikuje se od disanja za biološke potrebe po brzom dubokom udisaju nakon koga slijedi dugi izdisaj, a duljina mu ovisi o duljini izgovorene fraze ili tipa i raspodjele (distribucije) naglašenih slogova (Kotby, 1995: 58). Vježba se kratak udisaj istodobno na oba otvora, oralni i nosni.

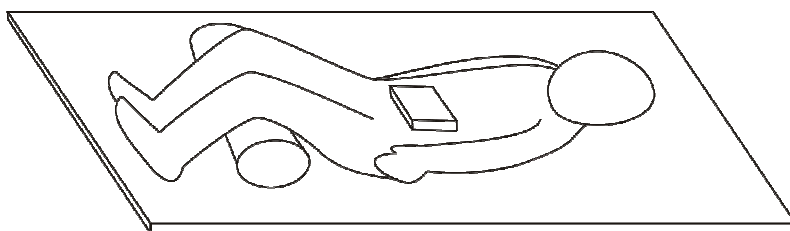


Slika 31. Istodobno udisanje na nos i usta

Vježbe disanja istodobno na oba otvora u kratkom udisaju uvježbavaju se i u fonetskim vježbama za glas i izgovor (Škarić i Varošaneć-Škarić, 1999) u drugoj fazi vježbi disanja. Veća količina zraka mora se udahnuti u vrlo kratkom vremenu (1 s), za što ne bi bio dovoljan samo nosni udisaj. Želi se postići veći opseg glasa za vrijeme respiratornog ciklusa, skratiti vrijeme udisaja i dobiti dulji izdisaj. U suradničkom odnosu, fonetičar – vokalni pedagog, pritom nastoji kod vježbenika smanjiti izvanjsku dodatnu napetost u vratnim i ramenim mišićima koju uzrokuje plitko disanje gornjim dijelovima pluća (tzv. klavikularno disanje). Svrha je vježbi disanja postići bolju kontrolu izdisajnih plućnih pulseva, da bi se završno postigao primjeren vremenski odnos između udisaja i izdisaja s postavljenom fonacijom. Ujedno se prigodom vježbi disanja pomiče fokus s larinksa na respiratorni sustav. Takvo ritmičko, tiho i duboko disanje u AM pridonosi općem opuštanju i uklanjanju nepotrebne i, pogotovo za vokalne profesionalce, nepoželjne napetosti. Ove se vježbe osim u terapijske

svrhe mogu izvoditi i kao vježbe hlađenja nakon nastupa. Napomenimo da se vježbe akcentne metode usvajaju na Odsjeku za fonetiku Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu u sklopu predmeta *Ortofonija* da bi se budući fonetičari osposobili izvoditi vježbe prvenstveno s vokalnim profesionalcima zbog boljeg čuvanja glasa kod premora glasa (nastavnici, glumci) te da bi znali izvoditi pojedine vježbe kao vježbe hlađenja poslije vokalnog napora, nastupa ili višesatnih predavanja.

Vježbe donjeg disanja AM počinju se uvježbavati u ležećem položaju. Poželjno je da podloga za ležanje ne bude mekana, najbolje bi bilo vježbati na razmjerno tvrdoj podlozi, primjerice tanjoj strunjači s postavljenim uzdužnim jastukom ispod koljena (slika 32), jer je to najopušteniji položaj i najlakše se već u početnoj fazi terapije postiže usvajanje donjeg disanja u ležećem položaju.



**Slika 32.** Vježbe donjeg disanja na strunjači

Tako se opuštaju prsni koš, poglavito gornji dio prsiju i ramena. Ako vježbenik ne može ni nakon ustrajnog pokušavanja na taj način postići donje disanje, pokušava se u postraničnom ležećem položaju. Da bi se još bolje osvijestilo donje disanje, može se staviti knjiga ili neki drugi predmet na trbuh da se bolje zamijete pokreti abdomena. Predmet na abdomenu diže se i spušta kako se udiše i izdiše. Nakon što se postiglo donje disanje, od vježbenika se traži da diše slobodno i tiho lagano otvorenih ustiju i nosa, tako da za vrijeme udisaja i izdisaja ne smije biti šuma. Nakon što odmaknemo knjigu, fonetičar može staviti gornji dio ruke (obrnuto od dlana) na vježbenikov abdomen zbog kontrole disanja. Zatim se vježbe donjeg disanja izvode u sjedećem položaju, a fonetičar može određivati tempo udisaja i izdisaja, tako da sjedi usporedo u ravnini s vježbenikom i unakrsno stave jedan drugom ruku na abdomen radi kontrole, da se bolje osjeti donje disanje i radi bolje motiviranosti vježbenika. Kad se usvoji donje disanje u sjedećem položaju, započinju vježbe disanja u stajaćem položaju da bi se to, u kasnijim vježbama, uskladilo s optimalnim tempom govora.

## VI.2.2. Fonacijske vježbe

Fonacijske vježbe započinju pripremnom predfonacijskom fazom s frikativima, nakon kojih slijede fonacijske vokalske vježbe u različitim ritmovima, počevši od najsporijega *largo* ritma.

### VI.2.2.1. Pripremna predfonacijska faza

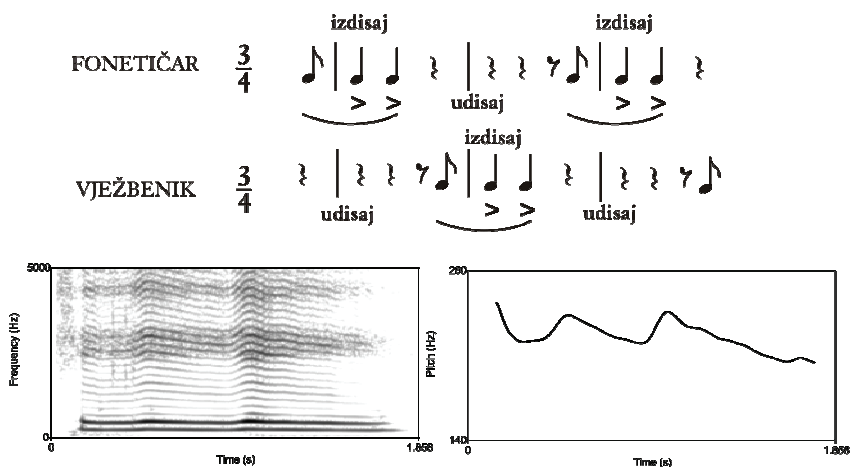
Nakon usvajanja abdominalno-dijafragmatskog disanja, slijede zvučne vježbe za vrijeme izdisajne faze, tj. respiratorno-artikulacijske vježbe. U AM-u se najprije produljuje izgovor bezvučnih tjesnačnika (frikativa), počevši sa [f], koji se produljuje tako da se osjeti blagi otpor zraka na usnama. Slijede [s] i [ʃ], a kad je takva artikulacija usvojena, treba, kao što je rečeno, proizvesti te iste bezvučne suglasnike s naglašenim završnim dijelom [ə], dakle [fə], [sə], [ʃə]. To je lako usvojiti, jer se u hrvatskom izgovoru uvijek čuje [ə] kod zasebnog izgovora svih suglasnika, samo ga u ovoj vježbi treba udarno naglasiti. Taj naglašeni dio produljuje se i nešto (ne previše) glasnije izgovara. Nakon produljenog izgovaranja bezvučnih tjesnačnih suglasnika, na isti se način izgovaraju zvučni tjesnačni suglasnici, sonant [v]. Budući da je zvučni /f/ [v] u hrvatskom alofon i izgovara se u jednoj fonetskoj riječi u susretu /f/ i zvučnih suglasnika /b/, /d/, /g/, samo se fakultativno može uvrstiti u vježbe. Potom se izgovaraju s neutralnim vokalskim dijelom zvučni fonemi [z], [ʒ], što izaziva titranje glasnica. U općeprihvatljivom hrvatskom izgovoru javljaju se i neki drugi bezvučni [ç] i zvučni frikativi [ʒ], ali samo kao alofoni, tj. pozicijske varijante fonema, pa njih ne treba uklapati u ovoj fazi vježbi, budući da se tjesnačnici izgovaraju izdvojeno u vježbama. Vježbenik svaki put treba nastojati slijediti uzorni izgovor fonetičara. Ova je faza vježbi pripremna predfonacijska prema sljedećoj fonacijskoj fazi izgovaranja vokala, dakle prethode vokalskim vježbama u sporijem *largo* ritmu.

### VI.2.2.2. Fonacijske vokalske vježbe

*Tempo I: u largo ritmu*

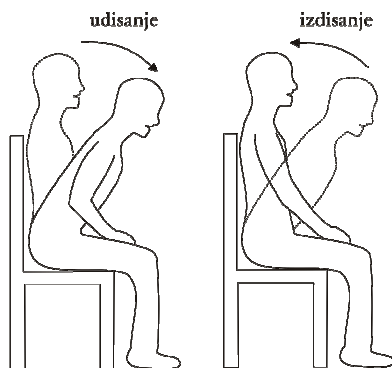
☉ (OVG/01)

U razmjerno sporom *largo* ritmu izgovaraju se svi vokali materinskog jezika, a za hrvatski su to /a/, /e/, /i/, /o/, /u/, tako da iza prvog početnog nenaglašenog vokala slijedi dulji naglašeni dio.



Slika 33. Fonacija vokala s naglašenim završnim dijelom vokala u *largo* ritmu

Samoglasnike izgovara najprije fonetičar, potom vježbenik. Važno je napomenuti da nema stanki za vrijeme ciklusa ovih vježbi. Znači, na taj način izgovaraju se u *largo* ritmu svi vokali materinjeg jezika vježbenika: [aa'a:] [ee'e:] [ii'i:] [oo'o:] [uu'u:] (slika 33). Pri tome disanje treba biti neprekidno ciklično abdominalno-dijafragmatsko. Nakon dubokog udisaja slijedi s izdisajem zvučni primjer s nenaglašenim i naglašenim dijelom. Nenaglašeni dio uvijek se izgovara slabije i mekim šumnim glasom da bi se postigla proizvodnja dulje, opuštenije fonacije. To postizemo tako da opustimo donju čeljust (tako je ždrijelo raširenije) i započnemo s mekom fonacijom vokala, a završimo nešto glasnijim naglašenim tim istim vokalom, dok ih sve ne izgovorimo na taj način. Nakon toga vokalu prethodi kratki grleni bezvučni tjesnačni /h/ koga bilježimo u uskoj fonetskoj transkripciji znakom [x]: [xi'i:]. Tako se izbjegne početna tvrda glotalna ataka i moguća pretjerana glasnoća za vrijeme vokalskih vježbi, a završni porast zračne struje kod izgovaranja završnog dijela, smanjuje glotalizaciju (*vocal fry*) na kraju izgovorene fraze. S vremenom se postiže sonornija kvaliteta glasa (Kotby i sur. 1991, 1993, Shiromoto i sur. 1999). Vježbe su kinematične, jer se vježba uz pridružene tjelesne pokrete i geste, što se kasnije prenosi i u govornim vježbama. Tako vježbenik stoji s nogom ispruženom naprijed, nježno se njišući prema naprijed za vrijeme udisaja i prema natrag s izdisajnom fazom pri čemu se abdominalni zid pomiče prema unutra (prema kralješnici). Njihanje prema natrag počinje nježno, a pojača se s naglašenim završnim dijelom određenog vokala u sporom *largo* ritmu (slika 34).

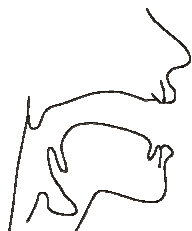


Slika 34. Faze disanja u njihanju

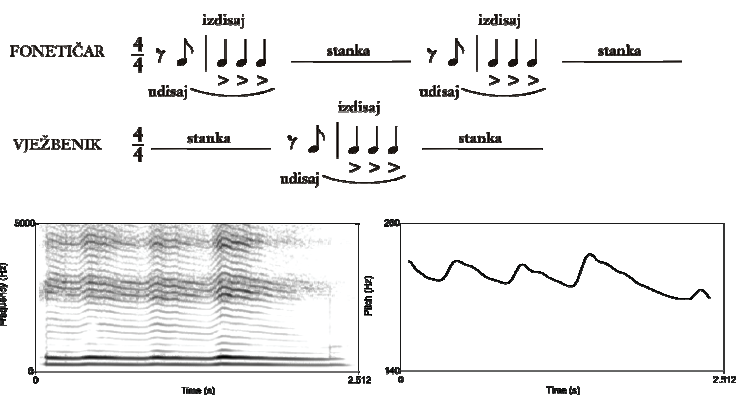
*Tempo II i III: u andante i allegro ritmovima*

Slijedi novi brži ritam 4/4 tempo. U ovome dijelu vježbi ritam može imati tri udarne akcentuacije (*andante*) ili pet udarnih akcentuacija (*allegro*). U *andante* i *allegro* ritmu udah mora biti brz i dubok abdominalno-dijafrajmatski i takvo je disanje bliže disanju u povezanom govoru nego disanje u *largo* ritmu. U fonatornoj vokalskoj vježbi slijedi niska od tri naglašena dijela u *andante* ritmu i pet naglašanih vokalskih fonacija u *allegro* ritmu: [i'i'i'i:] [a'a'a'a:] [i'i'i'i:] [a'a'a'a:]. Pokreti tijela i ruku slijede ritam, tako da se u *andante* ritmu tijelo ljulja oko 90 stupnjeva: 45 na desno i 45 na lijevo zajedno s pokretima ruku – laktova i podlaktica, dok su u *allegro* ritmu pokreti kraći jer je ritam brži, a pokreti ruku nalikuju sviranju bubnjeva, dakle to su više vertikalni pokreti. Teži se tome da pokreti postanu sve opušteniji i oslobođeniji. Dinamički raspon glasa treba postupno povećavati različitom glasnoćom dok se ne usvoji opušten sonorni glas, varijabilnost akcentuacije (udara), varijabilnost glasnoće i najlagodniji ton za određenog vježbenika. U vježbama koje slijede, s bezznačenjskim slogovima (CV: suglasnik + samoglasnik) treba slijediti naravnu prozodiju materinjeg jezika. Fonetičar treba stalno upozoravati na pogrešno postavljanje, ispravljati pogrešnu impostaciju te paziti da vrat, tijelo, ramena uvijek budu u opuštenom položaju. Za vrijeme fonacijskih vježbi u supralaringalnom izgovornom prolazu aktiviraju se pokreti čeljusti i usana, a pri tome treba paziti da pokreti budu šireg raspona, opušteni i dinamični. Ždrijelo treba biti široko bez stezanja, a artikulacijski pokreti djelatni. Da bi se to osvijestilo, pokušajte slijediti ove vježbe: osjet suženog ždrijela dobit ćete ako za vrijeme foniranja jezik gurate straga. S takvom impostacijom trebate izgovoriti vokale u različitim ritmovima, potom logatome, izdvojene riječi i, na kraju, rečenice. Tako ćete postati svjesni sužavanja ždrijela, ali i toga kako takva impostacija utječe na kvalitetu glasa. Nakon toga pokušajte osjetiti postavljanje

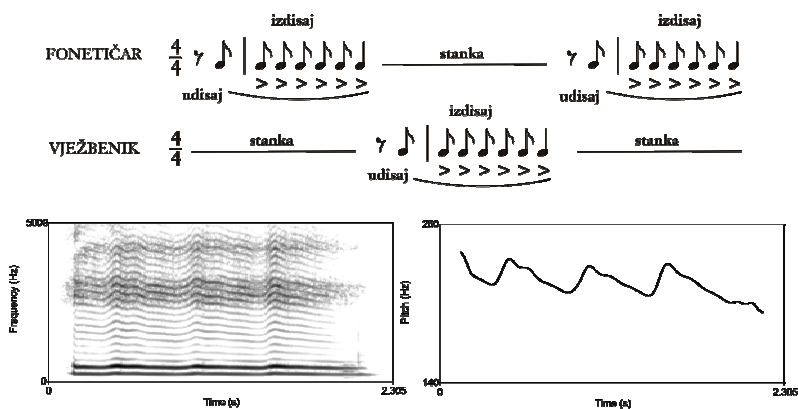
raširenog ždrijela (tako da spustite donju čeljust i raširite usta kao da ćete pokušati zijevati). S takvom impostacijom fonirajte istim redosljedom kao prije (slika 35).



Slika 35. Postavljanje raširenog ždrijela uz spuštenu donju čeljust



Slika 36. Fonacija s naglašenim završnim dijelom vokala u *andante* ritmu



Slika 37. Fonacija s naglašenim završnim dijelom vokala u *allegro* ritmu

### VI.2.3. Govorne akcentne vježbe

☉ (OVG/02)

Nakon usvajanja vokalskih vježbi i dobrog izgovora bezznačenjskih slogova, akcentne vježbe vezuju se uz naravni govor na materinjem jeziku, što znači da se i u najmanjim fonetskim riječima, počinje sa značenjskim riječima. Dakle, na ovoj se razini akcentna metoda vježbi glasa oslanja na ritmove i geste koje prate normalan govor u jednosložnim riječima, višesložnim riječima te, na kraju, u rečenicama. Prozodija se vezuje s vježbama spontanog govora tako da u svakom tempu ustrajavamo na četverodjelnoj cjelini koju čine:

- a) usredotočenost misli (predodžba onoga što izgovaramo)
- b) kontakt očima (pogled na terapeutovu vježbu i vezan uz ritam izvedene vježbe)
- c) inhalacija (aktivni udisaj)
- d) govor (svijest da smo u govoru).

Vizualni, auditivni i kinestetički osjeti postaju djelatni zajedno s govornim vježbama (Smith i Thyme, 1978). Prvo se može započeti s brojenjem na materinjem jeziku, tako da značenje, pogled, udisaj – izdisaj, gesta i izgovor budu uzgovorno motivirani. Može se nastaviti s nabranjanjem dana tako da se zada značenjski kontekst za svaki dan, potom s brojalicama, tj. automatskim niskama. Vježbenik ponavlja govornu i gestovnu izvedbu za fonetičarem, zatim ponavlja čitanje dijelova teksta, primjenjujući ispravne impostacijske vokalne navike koje je stekao u prethodnim vježbama.

*Tempo I – s jednosložnim i višesložnim riječima*

☉ (OVG/02)

U ovoj vježbi sa sporijim ritmom, nakon duljeg dubokog udisaja, treba izraziti i izreći samo jednu izdvojenu misao, uključujući određenu zamišljenu emociju koja odgovara misli (možemo probati ispred zrcala). Izgovor je popraćen primjerenom gestom koja će spontano istodobno pratiti izgovorenu misao. Primjerice, zamislimo:

prihvaćanje: Da.

davanje: Na!

sudjelovanje: Mi.

očekivanje: I?

stavljanje na određeno mjesto: Tu.

sudski postupak: Sud.

pospremanje: Red.



neprihvaćanje: Ne.  
pozdrav: Bok!

Nakon toga fonetičar izgovara riječi u kojima će biti zastupljeni svi samoglasnici u naglašenom inicijalnom, potom u medijalnom položaju u riječi. Treba paziti da riječi imaju neko značenje vježbeniku, tj. da su prilagođene interesu i naobrazbi, da bismo bili sigurni da će vježbenik moći dobro imaginirati pojam. Primjerice, ako igra košarku, tražit ćemo izraze popraćene odgovarajućom gestom i kinezikom koji odgovaraju tome sadržaju, poput: sad, banana, trića, tripl-dabl, zakucavanje, tuš, zakucati, asistencija, koš.

Izgovor mora pratiti gestikulacija cijele ruke koja odgovara značenju zamišljenog i izgovorenog pojma, koji se normalno može vezati uz neku emociju.

Bitno je da se svaki vokal mora naći u naglašenoj poziciji, a vježbenik mora reći na kojem je slogu i vokalu naglasak. Kod naglašenog dijela treba zamjetno uvući trbušni zid.

### *Tempo II – kraće rečenice s više naglašenih oblika*

#### ☉ (OVG/03)

U ovome se dijelu izgovaraju kraće smislene, emocionalno nabijene, rečenice s više naglašenih oblika, ali sad s dubokim i brzim udisajem. Gesta spontano prati brzinu govora, a naglašeni samoglasnici ističu se manjim pokretima ruke. Tražimo primjere poput sljedećih:

«Car je gol!»

«Živ ili mrtav!»

«Biti ili ne biti!»

«Budi miran!»

«Melem na ranu!»

«Bože mi pomozi!»

«Crn ili bijel!» (dugi jat u hrvatskom izgovara se jednosložno bez /i/).

### *Tempo III – vrlo brz sljed akcentuacije*

U ovome tempu zapravo vježbamo surječja u kolokvijalnim spontanim situacijama u kojima se naravno izmjenjuju dvije brzine, tj. *andante* i *allegro*. U prvom dijelu možemo vježbati s poznatim, ustaljenim obrascima poznatih vježbeniku, poput brojalica i sl., da bismo kasnije prešli u ritam govora. Navedene su dvije govorne brzine uobičajene u referencijalnoj komunikaciji u dijaloškoj formi. Pripremamo se i bez stanke prelazimo u normalan govor.

Geste kao ilustratori (ideografi, piktografi, pokazivači itd.) slijede razmjerno brzo govor, s tim da je oslonac na pokretima šake, a ne više cijele ruke. Samo se logički akcentuirane riječi jače ističu gestovnim ilustratorom. O brzini gesta ne treba posebno razmišljati, one naravno slijede brzinu govora, u srednje brzom govoru su srednje brze, a u brzom govoru su brze.

Primjeri za vježbu:

1. brzalica, brojilica (En, ten, tini, sava raka, tini, bim bam bus; Ide patka preko Save, nosi pismo navrh glave...)
2. govorna situacija
3. s glumcima se može završiti i s nekim dijalogom iz drame (fonetičar, vježbenik) u emotivnom iskazu s izmjenama govorne brzine i primjerenosti gesti.

### **VI.3. Ostale vježbe u pedagogiji glasa vokalnih profesionalaca**

Nakon što smo upoznali dvije vrste fonetskih terapijskih vježbi za glas, tj. vježbe za glas i izgovor prema Škarić i Varošaneć-Škarić (1999) i akcentne metode prema Smith i Thyme (1976, 1978) i Kotby (1995), zaključit ćemo da su prve ujedno i vježbe ugrijavanja glasa. U pedagogiji glasa koriste se mnoge druge vježbe, koje su više ili manje srodne navedenim jer polaze od univerzalnih određenja, a mogu se koristiti u različitim fazama rada na glasu. Uobičajeno, vježbanje glasa i izgovora usredotočeno je na:

- rastezanje (vrat, čeljust, ramena)
- vježbe disanja (različite vježbe u različitim položajima i posebno integrirane s govorom)
- vježbe rezonancije
- određivanje vokalne projekcije (glas na zadanim udaljenostima u prostoru)
- vježbe glasa i pokreta
- vježbe istraživanja tona (pretežito u pjevačkim vokalnim vježbama)
- segmentalne artikulacijske vježbe izgovora (samoglasnici i suglasnici)
- vježbe naglasaka (kao suprasegmentalnog dijela izgovora).

Kao što je pokazano u prethodnim poglavljima, fonetske vježbe za glas i izgovor cjelovite su vježbe koje su usmjerene na glas i dikciju, tj. na suprasegmentalne timbralne osobine glasa i prozodije te segmentalne osobine dikcije, jer su, prije svega, namijenjene za rad s vokalnim profesionalcima. Za rad s elitnim vokalnim profesionalcima su najsvrhovitije vježbe koje uklapaju rastezanje tijela s disanjem, disanje s govorom, koje djeluju na jakost, ton i timbar glasa i ujedno pridonose boljoj i izoštrenijoj dikciji, kao što su FVGI te