

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

vježbe treniranja glasa koje opisuje Lessac (1997). Neke ćemo od potonjih prilagođenih opisati.

VI.3.1. Kinetičke i miofunkcionalne vježbe

Primjerice, vježbe posture, različitog tjelesnoga kinetičkoga postavljanja mogu same za sebe biti vezane uz osjetilnost i povezivanje određene radnje s govorom, što osobito može doći do izražaja u vježbanju glumačkih postura. Tako se i kao vježbe hlađenja mogu izvoditi vježbe u sjedećem i ležećem položaju (Berry, 1975), jer držanje ima i određene instinktivne položaje u nizu radnji, osim navedenih, primjerice u plutanju na vodi, plesanju, skijanju, poziranju (Lessac, 1997), relaksaciji ili opuštanju, jutarnjem rastezanju, spontanom rastezanju poput mačke (Stanislavski, 1954, prijevod 1989).

Korisne su, kao pripremne vježbe opuštanja i kondicioniranja, miofunkcionalne vježbe ličnih mišića povezane s disanjem kao što su: blago smijanje, puhanje (u hladne ruke, u prozor, poput sviranja puhaćeg instrumenta, oponašanja puhanja stakla, balona), uz foniranje i oponašanje zvukova, primjerice vlaka, auta, motora, aviona (pri čemu se izmjenjuju bezvučni i zvučni suglasnici s neutralnim vokalom i ostalim vokalima). Ostale su miofunkcionalne vježbe npr. zviždanje, gutanje, zijevanje, mirisanje (uz dubok udah te s uzastopnim kraćim udasima). U takvim se vježbama izmjenjuje pasivno i aktivno disanje, s tim da su u vježbama osviještena oba načina.

U tim vježbama sudjeluju svi mišići koji sudjeluju u disanju. Šire se postranični međurebreni mišići, spušta se dijafragma (vježbe dubokog udisanja) koja je aktivna pri izdisaju i opuštenu pri vraćanju u prvotni položaj, aktiviraju se ledni mišići i mišići prsnoga koša. Mehanizam dobro postavljenog disanja opširno je opisan u *Timbru* (Varošanec-Škarić, 2005).

U scenskom govoru ili pjevanju disanje je svjesno upravljano, ali ako je dobro uvježbano, pogotovo fonacijskim vježbama, gledatelji ili slušatelji ga uopće neće doživjeti, doživjet će samo moćan profesionalni glas. Na pozornici je najbolje udisati istodobno na nos i usta u stankama razgraničenja, jer je takvo disanje nečujno i funkcionalno. Drugo je ako disanje postane hotimičan znak za neko oslikavanje emocionalnog stanja glumljene osobe (npr. mirisanje mladih propupalih djevojaka u filmskoj ekranizaciji knjige *Parfem* P. Süskinda).

Naravno, u stvarnom scenskom nastupu izvan vježbi, pri udisaju treba težiti optimalnom, a ne maksimalnom širenju prsnoga koša.

Vježbe zadržavanja disanja mogu se povezati sa stvarnim iskustvenim doživljajima, npr. u gužvi javnih prijevoznih sredstava, pri osjetu neugodnih mirisa u nekom neprozračenom prostoru.

Za pulsirajuće, isprekidano, *staccato* disanje, kao kad nam je hladno, Lessac predlaže vježbe drhtanja sa suglasnicima /f/, /h/, /s/, /š/.

☉ (OVG/04)

Možemo to povezati s akcentnim vježbama u različitim ritmovima i tempu kao u akcentnim vježbama s bezvučnim tjesnačnicima.

Disanje se može ispitivati i u drugim tjelesnim akcijama vezanim uz promjene emocija kao što su plač, smijeh, iščuđivanje, strah, bol i sl.

Vježba disanja sa slamkom

Jedna je od varijacija i vježba disanja sa slamkom, koja se može započeti u ležećem položaju, nastavljati u sjedećem i na kraju izvoditi u stajaćem (npr. Lowry, 2002).

Primjerice, stavimo slamku u usta i pušemo što dalje ispred sebe. Dobro je puhati prema nekom određenom predmetu smještenom 1,5 m na više (prema pričvršćenom listu papira, ili prema upaljenoj svijeći). Rukom na abdomenu nadziremo izdisaj (trbuh prema unutra), a potom rukom na donjem dijelu leđa kod udara osvježavamo i zamjećujemo širenje kod dubokog udisaja. Udiše se kroz nos, a izdiše kroz slamku i to u svakom položaju (ležeći, stajući, stojeći), a ponavlja se nekoliko puta. Prilagođeno, te vježbe izvodimo samo u stajaćem položaju (ako iza njih slijede ostale vježbe ugrijavanja glasa), a ako su dio vježbi hlađenja, mogu se izvoditi dulje i u ležećem položaju.

Koliko je moguće, pokuša se pridodati zvuk samoglasnika /u/, ponavljanjem pet do deset puta, nakon čega se pridodaje zvuk (jednom, dvaput) ostalih vokala. Izmjenom vokala, mijenja se i ton od višeg do nižeg i obrnuto.

Kao vježba nadziranog disanja u govoru, može se završiti s recitiranjem prema nekoj određenoj udaljenosti, primjerice na 3 m do 5 m.

U literaturi pedagogije glasa navode se različite vježbe vezane uz duljenje glasnika, od mekog mumljanja nazalnih glasnika pri izdisanju /n/, pri čemu se obrazi postupno postavljaju u smiješak, vježbi brujanja /ji/ i dozivanja /ej/, /hej/ (Lessac, 1997), itd.

VI.3.2. Vježbe /j/ + /i/ brujanja

☉ (OVG/05)

Te se vježbe teorijski mogu povezati s vježbama osjeta vibrotaktiliteta na prednjepnečanjoj točki s duljenjem [ʒi:] i [ji:] te s izmjenom brojanja i recitiranja u FVGI (Škarić ih primjenjuje od 1970-tih kao izdvojene vježbe, a u sintetiziranom obliku opisuju Škarić i Varošaneć-Škarić, 1999) u svrhu postizanja i osvještavanja prednje dikcije te zbog smanjenja nosnosti u glasovoj kvaliteti. U potonjim se vježbama željelo uklopiti osjet vibrotaktiliteta sa

zvukom glasa koji se mijenja prema prednjem postavljanju, dok su Lessacove vježbe više usmjerene na osjet vibriranja, a manje na zvuk.

Primjena je vibrotaktilnih vježbi univerzalna, pa Lessac (1997: 122-139), kao vokalni pedagog osobito glumačkoga glasa, pridaje znatnu pozornost tonalnim vježbama [ji:] brujanja. Dakle, svrha je tih vježbi usredotočenost na osjet unutrašnjega događanja vibriranja, primjerice kroz zube, nosnu kost i glavu, a ne toliko na ono što čujemo. Kako ni on ne može izbjeći upravo usporedbe sa zvukom, pa se zvuk [ji:] brujanja, odnosno /j/ i drugih produženih vokala, uspoređuje sa zvukom francuskog roga, sa zadržavanjem toplog, vibrirajućega tona. Lessac to slikovito impresionistički uspoređuje s *muškom – jang* dinamikom u [j] i *ženskom – jin* dinamikom u [i:], koji udruženi proizvode treću snagu [ji:] brujanja. Fonetski bismo pak to opisali ovako: u tomu duljenju trebalo bi osjetiti supostavljanje, koartikulaciju približnoga suglasnika /j/ sa združenim produljenim samoglasnikom. Znači, usne se postavljaju kao da nekoga stišavamo [ʃʃʃʃ]. U vježbanju se može započeti s takvim utišavanjem i zadržavajući takvo usmeno postavljanje nastaviti s vježbama [ji:] brujanja.

Fonetski možemo objasniti da dolazi do vibrirajućega zvuka uslijed koartikulacije, jer izdvojen, zaseban izgovor samoga /j/ ili samoga /i/ ne bi proizveo takav vibrirajući učinak. Naime, kad izgovaramo sam /i/ nema zaokruženog postavljanja usana, već laganog horizontalnog istežanja, a u koartikuliranom izgovoru /ji/ dolazi do vrlo laganog isturenja, otvaranja i zaokruženosti usana te do osjeta vibrotaktiliteta (osjet poput brujanja, zujanja, odzvanjanja koji proizvodi zvuk) na prednjem nepcu, nosnoj kosti i postranice na obrazima. Možemo to isprobati stavljanjem ruku na lice u položaj dozivanja te stavljanjem dlanova na jagodice. Taj osviješteni osjet vibrotaktiliteta, vibriranja na prednjem tvrdom nepcu (usporedo na nosnoj kosti), trebalo bi zadržati pri govoru ili pjevanju na lagodnim nižim tonovima. Znači, dalje se nastavlja vježbati na duljim frazama, unutar kojih označimo /j/ i samoglasnik koji slijedi, da bi se na tim mjestima proizveo osjet rezonantnoga tonskog brujanja. Svrha je ovih vježbi postići dovoljno čujan glas u profesionalnim uvjetima u većim prostorima, opuštanje laringalnih mišića da bi se dobio glas bez napetosti i da ne dođe do zlouporabe glasa. Vježbe [ji:] brujanja harmoničnim tonom bez suviše šumnosti mogu biti terapijske vježbe glasa, potom tonalne, kao vježba zagrijavanja (pjevači) prije nastupa te hlađenja nakon nastupa (glumci). Za pjevače može biti vježba zagrijavanja jer oni mogu vježbati na različitim tonovima u nižoj trećini vokalnoga raspona. Lessac (1997: 125) navodi da se postavljanje usana lagano prilagođava dodavanjem nižih tonova, što znači 7 do 10 i pol tonova u nižoj trećini raspona. To je logično, jer se na višim tonovima ne bi mogla proizvesti vibracija u koštanim strukturama za glas ne samo u pjevanju, već ni u govoru. U ovim je vježbama brujanja dopustiva nazalna rezonancija, ali ne zamjetna, čujna nosnost ili pak

denazalnost. Kod nazivlja trebamo biti oprezni, fonetičari smatraju da je zamjetna nosna rezonancija (veći stupnjevi čujne nosne rezonancije) nepoželjna u glasovoj kvaliteti u govoru (podsjetimo se podjele postavljanja u vokalnom kliničkom protokolu u poglavlju *Protokol vokalnog profila u kliničkoj fonetici* na str. 111). Znači, pri vježbanju treba paziti da se samoglasnička i nenazalna suglasnička kvaliteta ne mijenja u čujnu nosnu glasovu kvalitetu.

Za razliku od vježbi bruhanja koje su prije svega vježbe glasa, pri FVGI treba paziti da nema prevelikog vibriranja na nosnoj kosti, stoga što je svrha FVGI istodobno postići jači glas, uravnoteženiji timbar, smanjenje nosnosti i izoštriju dikciju.

Vježbama bruhanja /j/ + /i/ te s ostalim samoglasnicima (na primjeru stiha), možemo dodati i /lj/ [ʎ] + samoglasnici.

Vježbamo bruhanje na naglašenim i nenaglašenim slogovima s produljenim samoglasnicima, a nakon toga slijedi povezana ekspresivna recitacija. Može se dodati i bruhanje sa [ʒi:]. Dugi jat /ije/ treba izgovarati jednosložno, i kad slijedi iza /l/ i /n/ izgovaramo, primjerice *gnijezdo* kao [gnje:zdo]. Iznimke dvosložnoga izgovora su samo kad ritam stope nalaže drukčije, kao npr. u heksametru, što je znatno rjeđe.

☉ (OVG/06)

Vladimir Nazor, *U kavezu*⁶

Čemu nas strpaše skupa,
Da jači slabijeg kolje,
Da slabiji jačega glode?
Čemu, kad drukčiji nismo,
Moramo živjeti skupa?
Gomila slijepa je, glupa,
A loši, sebični svi smo.

Čemu su u isti kavez
Gurnuli jagnje i vuka.
Goluba i grisku zmiju?
Zar nije zemlja široka,
Da jedan od drugoga bježi?
– Za orle su brda visoka,
A stado u dolove teži.

⁶ *Pet stoljeća hrvatske književnosti*, Vladimir Nazor I, Zagreb: Matica hrvatska i Zora, 1965

I mi se koljemo ljuto,
Do krvi, mi ljudske zvijeri.

.....

U ognjici

Don, Don... To je zvonjava slatka,
To bruje iz rodnog mi sela.
Mještani, blagdan je, je li?

.....

Zar nitko se ne sjeća mene?
Bio sam veselo dijete
Kad selo ostavih svoje.
Tuđinac ja nisam. – Ja hoću
Da umrem na grudi ovoj,
Međ vama. – U crkvi toj svojoj
Sve grijehe da okajam hoću.

II

Don... Majko, ti si uza me,
Brujanje velikog zvona,
Ja čujem, u našem selu.

.....

Dok umirem, gnijezda malena
Me sjeća vrh crkvenih vrata:
Gnijezda u kojem sam cijuk
Ja slušo ko ludo još dijete

.....

VI.3.3. Projekcijske vježbe dozivanja

🌀 (OVG/07)

Također se koriste kao vježbe za usvajanje prednje dikcije oslobođene suviše nazalnosti. Svrha je ovih vježbi i postizanje dobre dikcije, koja je uvijek primjerenoga govora vokalnih profesionalaca. Vježbe dozivanja su rezonantno glasanje umjerene glasnoće i ugodnim glasom s produljenim samoglasnicima poput zova. Ove vježbe podrazumijevaju glas postavljen recitativno, što znači između govora i pjevanja, s postupnim dodavanjem vibrata na nižem rasponu

ovisno o registru određenoga muškoga ili ženskoga glasa na različitim vokalima, počevši sa [e:], pa s ostalim vokalima pazeci da rezonancija traje tijekom cijeloga dozivanja:

Eeeeeeeeee!

Iiiiiiiiiiiiiiii!

Oooooooooo!

Uuuuuuuuu!

Pri izmjeni zova različitim samoglasnicima i tonovima u nižem dijelu raspona s laganim usnenim zaokruživanjem, prilagođujemo tzv. vokalnu gestu stavljanjem ruku blizu usta, kao kod vježbi brujanja. Mijenjanje tona usklađeno je s promjenama zaokruženosti usnenog postavljanja i čeljusnoga raspona. Potom se gesta mijenja pružanjem ruku ispred sebe, a rezonantni se glas zadržava. Pri tomu zaokruženo usmeno postavljanje slijedi visinu tona: na nižim tonovima zaokruženost je manja, a lagano se povećava na višim tonovima. Vježbe su projekcijske jer se izvode zadavanjem konkretnih udaljenosti na produljenom tonu, stoga se nazivaju i *Halo vježbe*.

Varijacija vježbi dozivanja su i *Hej vježbe* sa *staccato* modulacijom ekspresivnim glasom u kratkim izrazima, kao što su:

Hej! He|ej!

Bra|vo!

Ta|ko!

Nakon toga se *Halo vježbe* izvode postupnim duljenjem zadržanih tonova, počevši od kraćeg, prema sve dužem trajanju.

Različite varijacije Lessacove vježbe dozivanja uključujući *Hej vježbe* opisane su i u knjizi *The Complete Voice Speech Workout* (Kopf, 2002, ur. Janet Rodgers).

Kao vježba disanja i projekcije sa svrhom postizanja veće glasnoće i snažnog glasa, može se vježbati i produljenjem govora na jednom dahu nastavljajući određeni smisleni niz koji započinje s *Hej!* s nekim zamišljenim emocionalnim sadržajem. Niz započinje fonetičar ili učitelj glasa, dodaje se po jedna fonetska riječ, a kratki udisaji (1 s) dopušteni su samo između nizova, a ne iza svake fonetske riječi, tako da se, što je moguće više, produlji vrijeme između dvaju udisaja s duljenjem rečenice. Na kraju niza završavamo nazalima /m/, /n/ ili /nj/ u bezznačenjskim riječima, potom bezvučnim velarom /k/ iza koga slijedi sonant u nekoj zamišljenoj riječi u zadnjim dijelovima izdisaja. Kod svih vježbi treba ustrajati da pri govoru trbušne mišiće guramo prema unutra.

Primjer jednog niza:

Hej!

Hej, ti!

Hej, ti, prestani!

Hej, ti, prestani uzimati!

Hej, ti, prestani uzimati moje!

Hej, ti, prestani uzimati moje najmanje!

Hej, ti, prestani uzimati moje najmanje krugove!

Hej, ti, prestani uzimati moje najmanje krugove, ne – ne – ne!

Hej, ti, prestani uzimati moje najmanje krugove, ne – ne – ne, i kvit!

VII. FONETSKI STATUS

VII.1. Vrijednosno određanje glasa i glavna mjesta impostacije glasa

Uvodno je rečeno kako glas istodobno obavještava o biološkim, društvenim i psihološkim određenjima, indikatorima te da se u dojmu vrijednosno prosuđuje u dimenzijama jakosti, čvrstoće, ugone i kultiviranosti. Znači, glas istodobno može biti u nekoj količini jakosti – jak ili slab, moćan ili slabašan; u čvrstoći – čvrst, izdržljiv ili vulnerabilan, drhtav; u promuklosti – od disfonične kvalitete do krajnje afoničnosti; određen u estetskoj dimenziji – od lijepoga, ugodnoga do ružnoga, neizražajnoga; od vrlo kultiviranoga do nekultiviranoga, primitivnoga. Fonetičari su kao stručnjaci usmjereni s jedne strane na opis glasove kvalitete s obzirom na organske osobine, a u praktičnom radu i na održavanje te poboljšanje glasove kvalitete. U praktičnom radu, u estetskom te terapijskom postavljanju glasove kvalitete, kao što smo vidjeli, usmjereni su na neka glavna impostacijska mjesta glasa. Mjesta impostacije glasa Škarić (2003) navodi redom:

1. dišna muskulatura (donja, gornja i cjelokupna)
2. grkljanski sklop (niski, srednji, visoki položaj grkljana; opušten – prenapet grkljanski zatvor; dužina glotalnoga procjepa koji vibrira; kvocijent otvora)
3. nosno-ždrijelna muskulatura
4. mekonepčana muskulatura
5. jezični pokret (zaokruženi – nezaokruženi)
6. usni pokret (zaokruženi – nezaokruženi)
7. čeljusni pokreti (više – manje spuštenu čeljust).

Ovaj je redoslijed respektivan u odnosu na usmjerenost vježbi za glas i izgovor u praktičnom radu, dok u protokolima postoje različiti redoslijedi s obzirom na deskriptivan protokol glasa, protokol procjene fonetskog statusa