

Broj 2., 2015.g.

NASLOVNICA

SADRŽAJ

INTERVJU S POVODOM

KRITIKA

MANIFESTACIJE

ESEJI

MEDUNARODNA

SURADNJA

IZ STRUKE ZA STRUKU

i. [Zupković Bertok T.](#)[Glumac i glas](#)

Tatjana Bertok-Zupković
Umjetnička akademija, Osijek
tatjanabz@email.t-com.hr

Glumac i glas

Sažetak: Tekst je nastao kao prikaz sudjelovanja na osmom, međunarodnom znanstvenom pod nazivom *Istraživanje govora* koji se održao na Filozofskom fakultetu u Zagrebu, od 5. - 7.12. 2013. Na skupu su sudjelovali i asistenti s područja govora i glasa Umjetničke akademije u Osijeku: Selena Andrić i Ivan Čačić, koji su demonstrirali praktičnu primjenu vježbi za glas(govor): vježbe disanja i vježbe artikulacije tj. razgibanosti govornog aparata. Glas (govor) određuju uvjeti života, fizička spretnost, okolina, „uho“. Razvijanje i vježbanje glasa je uvjet za bavljenje glumačkim poslom. Sudjelovanjem na skupu imala sam za cilj pokretanje konkretnije suradnje između fonetičara i glumaca u budućim zajedničkim projektima, a sam tekst donosi uvodna promišljanja o važnosti glasa i govora te praktične vježbe koje vode prema zaključno koraku – izgovaranju teksta.

Glas (govor) je osjetljiv na sve oko sebe. Njega određuju uvjeti života, fizička spretnost, okolina, „uho“. Govor i služenje glasom dijelom je fizički čin u kojem sudjeluju određeni mišići lica, same vilice i vrata tj. ramena čija opuštenost je itekako nužna za stvaranje glasa, a time i govora. Vježbanjem navedenih mišića možemo proširiti njegovu zvukovnu sposobnost, stoga je za glumačku umjetnost neophodno vježbanje i ovladavanje tehnika korištenja daha. Disanje je život. Dišemo i ne razmišljamo o tom fizičkom procesu u svakodnevnom životu, ali u glumačkom životu disanju se daje posebna pozornost jer ga je potrebno osvijestiti i naučiti ga kontrolirati. Radeći vježbe disanja, opuštanja i vježbe govornog aparata, proširujemo sposobnost fizičkog osjećanja vlastitog glasa. Osvještavanje vlastitog glasa prva je stepenica za razvoj scenskog govora (glasa).

Nakon svladavanja osnovnih vježbi disanja (udah i izdah zraka s ispuštanjem neutralnog tona- npr. s i disanje uz ispuštanje samoglasnika) dolazimo do svjesnosti baznog tona svakog glumca kojeg nazivamo ukorijenjeni glas. Ukorijeniti glas: osvjestiti količinu daha koji je potreban da se pretvori u zvuk bez mnogo napora koji sam sebe tjera i stvara energiju za glas, neophodno je za svakog glumca. Dolazak do ukorijenjenog glasa je dugotrajan i kontinuiran proces rada na sebi. To su vježbe koje se rade individualno ili s partnerom i koje zahtijevaju koncentraciju, strpljenje i vrijeme jer do rezultata se ne dolazi preko noći. Svladavanje glasa u glumačkom poslu ne može se svesti samo na tehničku savršenost jer glumac mora ispitati i dovesti u sklad svoj cijeli glumački proces. Glas se ne može promatrati sam za sebe, nego jedino u odnosu na posao koji obavlja. Svatko je individua za sebe i rođen je s bojom glasa koja je svojstvena samo njemu/njoj tako da se s vježbama za disanje i za govorni aparat, glas ne može pretvoriti u neki drugačiji, ali s ukorijenjenim glasom moguće je osvjestiti i pojačati intenzitet boje postojećeg.

Često se kao primjeri „savršenog“ govora i glasa navode televizijski voditelji koji su tehnički razrađeni u detalje pošto i oni moraju proći vježbe koje su neophodne za izražavanje. No, kod glumaca je to tek prva stepenica u svladavanju za razvoj i napredak i bivanje na sceni. Najvažnije je glas ukorijeniti jer je on tada snažniji i sigurniji. To je početna točka u razvijanju glasa (govora) i fleksibilnosti korištenja. Fizička ravnoteža (optimalna tjelesna i psihička sposobnost i spretnost tijela) i fleksibilnost glasa (korištenje glasa svim tonovima vlastitog glasa) je ravnoteža u glumi. Kada smo sigurni u glas, u energiju koja se oslobađa, emocije tada nisu izvještavane i nametnute, već se istinski oslobađaju. U vježbama za govor (glas) koristimo se tekstovima kao temeljnoj podlozi na kojoj se gradi i kontinuirano razvija glumačka umjetnost, jer se melodija teksta mora slagati s melodijom onoga što se govori u tekstu. Govoreći o melodiji, često se misli da je za glas dovoljno ići na sate pjevanja. Pjevanje je odličan način da se glas proširi i da se razvije tehnika disanja. Međutim, kod pjevanja se namjera prenosi disciplinom zvuka, poruka je zvuk, dok je kod glumaca glas produžetak njega samog pa su mogućnosti

složene i nebrojene ovisno o mogućnostima i kompleksnosti glumačke ličnosti. Glumac djeluje riječju jer je riječ rezultat njegovih osjećaja i misli.

Na skupu sam zbogvremenskog ograničenja izdvojila samo određene vježbe kao predstavnike svojih grupa. To su bile vježbe opuštanja i disanje, vježbe za oslobođenje zvuka bez teksta i s tekstem, vježbe za proširenje volumena s tekstem i pjevanjem, vježbe mišića govornog aparata i na samom kraju izvođenje kratkog teksta. Sve navedeno temelji se na knjizi Cicely Berry *Glumac i glas*, AGM, Zagreb 1997.

VJEŽBE:

Slijede nekoliko vježbi koje nam ukratko demonstriraju dugotrajan proces kojim radimo na glasu tj govoru. Ktećemo uvijek s vježbama opuštanja tijela, jer kada je tijelo opušteno opušten je i govorni aparat pa time i glas. Zatim nakon opuštanja tijela slijede vježbe disanja koje nam osvježuju nastanak daha i njegovu kontrolu da bi došli do svog cilja, a to je ukorijenjen glas. Nakon toga vježbamo artikulaciju s brzalicama. Iz mnoštva vježbi odvojili smo vježbu za volumen glasa koji je neophodan za čujnost glumca od strane publike i to objedinjujući dolazimo do izgovaranja samog teksta.

1. Vježbe opuštanja:

- ▶ Glavu puštamo da pada naprijed, podižemo ju bez pomicanja ramena osjećajući kako je podižu mišići na stražnjem dijelu vrata. Isto ponovimo s glavom puštajući ju da pada natrag, na jednu pa na drugu stranu.
- ▶ U uspravnom položaju kimati glavom lagano osjećajući da je glava izbalansirana, a ne zategnuta. Nakon toga slijedi kruženje glave.
- ▶ Ramena također moraju biti opuštena jer sva napetost i stres se nakupljaju upravo u ramenima. Vježba se sastoji od dizanja ramena i puštanja da padnu. To se ponovi nekoliko puta do osjećaja lakoće.

2. Vježbe disanja:

- ▶ Stojimo i stavimo ruke iza glave, laktovi su širom da bi se spriječila napregnutost, vrhovi prstiju su na ušima da bi se spriječilo guranje glave naprijed. Ovako otvaramo prsni koš. Udišite polako kroz nos, ne podizati ramena, otvoriti usta i izdahnuti, polako. Učiniti to nekoliko puta.
- ▶ Staviti ruke na rebra i udisati dok brojite do tri, zadržati dah na trenutak (provjeriti vrat i ramena) i izdisati dok brojite do deset. Ovo je vježba koja pomaže jačati i oslobađati rebra.
- ▶ Ruke staviti na trbušne mišiće iznad struka da osjetite pomicanje dijafragme. Udahnuti tako da se otvatraju leđa, izdahnuti kratko iz dijafragme, kao da ste zadihani i ponoviti nekoliko puta. Zatim slijedi ispuštanje neutralnog glasa (to je ispuštanje npr. slova s), grlo je otvoreno. Nakon toga slijedi vokaliziranje glasova: *ma, mo, mi, mu*. Zatim te glasove (*ma, mo, mi, mu*) pjevamo podržavajući na jednom tonu dok se nabroji do tri, zatim se izgovori opet kratko.

3. Vježbe za artikulaciju:

- ▶ razgibavanje govornog aparata preko izgovaranja brzalice:

Pita Petar Pavla pošto Pavle par pataka, par pataka pet petaka

Krivo ralo Lazarevo, krive loze razoralo

Četiri čavčića na čamčiću čučajući cijuću.

Govorenje kreće polagano zatim sve brže i brže. Nakon toga slijedi govorenje brzalice pjevno.

4. Vježba za oslobođenje zvuka:

- ▶ Ustati, podići ruke što je više moguće na jednu stranu, zaljuljati se ravno dolje, puštajući da glava i vrat slijede isto pa ljuljanje na drugu stranu gore. Potrebno je osjetiti težinu kad se ide prema dolje. Nakon tog slijedi udisaj na zamah ruku gore i izdisaj kada se spuštate. Zatim udisaj pa ljuljanje pa vokalizirajući glas: glas s vokalima po izboru (energija prilikom njihanja dolje tjera zvuk van). Nakon toga se u vježbu ubacuje tekst koji se govori kombinirajući s ljuljanjem, udisajima i izdisajima.

- ▶ Vježba koja se može koristiti je i preskakivanje užeta i govorenje teksta. Ove vježbe su odlične jer pokret prisiljava na potpunije disanje i fizičku oslobođenost, a glas koji nastaje nije nastao svjesno pa će biti bogatog zvuka.

5. Vježba za povećanje volumena:

- ▶ Dio teksta pjevati na jednom tonu polagano i čvrsto, zatim ga izgovoriti. Raditi to na različitim visinama da grlo bude potpuno otvoreno.
- ▶ Pjevati tekst kao recitativ zbog otkrivanja i samog ritma teksta
- ▶ Govorenje teksta od tišeg prema glasnijem zadržavajući opuštenost i normalnu govornu visinu.

6. Izgovaranje konkretnog teksta

Rad glumca na glasu ne prestaje nikada. Svakom novom ulogom glumac traga za svojim najboljim i najsavršenijim izričajima tako da rad na sebi i svom glasu traje kontinuirano dugo koliko i sam radni vijek pojedinog glumca.



Ovo djelo je dano na korištenje pod licencom [Creative Commons Imenovanje-Nekomercijalno 4.0 međunarodna](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).