

OSNAŽIVANJE GLASA GLUMCA

Stručni rad
<https://doi.org/10.59014/URHJ6035>

Sažetak

O složenom procesu nastajanja glasa i delikatnim fiziološkim zbivanjima koja prate ovaj fenomen, raspravljao je još Aristotel, a suvremeni autori, kod nas i u svijetu, temeljito su razradili i opisali postulate akustičke teorije (Cvejić, 1980.). Složeniji fenomen u odnosu na neartikulirani zvuk, odnosno glas, čini govor. Govor (artikulirani glas) je osnovno, i u današnje vrijeme najčešće korišteno oruđe u komunikaciji, njime se prenose misli i emocije. Posjeduje individualne i emotivne karakteristike i time daje „otisak govora“, koji je jedinstven za svakog čovjeka poput otiska prstiju. Glas ima svoju frekvenciju, intenzitet, raspored akustičke energije, specifičnu spektralnu analizu, mikropauze u govoru i drugo (Mumović, 2004). Elitni vokalni profesionalci glas upotrebljavaju više sati u danu, u većem rasponu i jačem intenzitetu, često i pri nepovoljnim akustičkim uvjetima. Osim toga, od njih se očekuje da govore i kada su u lošem psihofizičkom stanju, odnosno i kad osjećaju zamor, stres i bolest. S obzirom na to da je upotreba glasa dijelom fizička radnja koja podrazumijeva upotrebu određenih mišića, neophodna je dobra vokalna edukacija kao i kontinuirani trening, koji će omogućiti maksimalnu upotrebu glasa uz minimalni napor.

Profesionalizacija glasa je dug i postupan proces koji podrazumijeva ovladavanje novim glasovnim navikama (Vitkai, 2013:22).

Ključne reči: vokalni profesionalci, glas, vokalna edukacija

² Akademija umetnosti Novi Sad, Univerzitet u Novom Sadu, agowit@hotmail.com

Uvod

Disanje, pokret i govor su svakodnevne aktivnosti zdravog ljudskog bića. Postavlja se pitanje, je li to dovoljno za profesionalno bavljenje glumom i zbog čega je važno školovati glas u glumačkim školama i osvijestiti tijelo.

Kako navodi Marina Marković u svojoj knjizi *Glas glumca*, „zahtevi scene su sasvim drugačiji od potrebe svakodnevnice. Na sceni je sve naglašeno: šapat i krik, glasan govor i pevanje, dozivanje i kašljanje“ (Marković, 2002:9). Stoga je neophodno najprije upoznati „oruđe“ koje upotrebljavamo, potom ga profesionalizirati, odnosno, uvježbavati, savladati te održavati.

S obzirom na to da je upotreba glasa dijelom fizička radnja koja podrazumijeva upotrebu određenih mišića, neophodna je dobra vokalna edukacija kao i kontinuirani trening, koji će omogućiti maksimalnu upotrebu glasa uz najmanji mogući napor.

Tijekom školovanja, studenti glume se najprije upoznaju s anatomijom fonatornog aparata, zatim s fiziologijom, odnosno, načinom njegovog funkcioniranja, potom njegovom, brigom i higijenom glasa, kako ne bi došlo do oštećenja tako suptilnog sustava za reprodukciju glasa. Zahvaljujući suvremenoj tehnologiji, dostupne su video snimke i fotografije o izgledu i funkcioniranju vokalnog aparata, čime je komunikacija s budućim vokalnim profesionalcima – glumcima postala jednostavnijom. Instrument kojim se koriste glumci jest čitavo tijelo, a glasnice nisu okom vidljive, zbog čega je proces profesionalizacije dugotrajniji. Također, izuzetan izazov čini mijenjanje ili prilagođavanje govornih navika, poput intonacije, tempa i melodike govora.

Određene karakteristike glasa – visina, jačina, boja

Visina glasa ovisi o napetosti, duljini i debljini glasnice, kao i broju i brzini treptaja u sekundi. Ukoliko je veći broj treptaja u jedinici vremena, utoliko je glas viši. Što su glasnice tanje, kraće, napetije, ton je viši, a što su dulje, deblje i manje napete, ton je niži. Visina tona ovisi i o snazi daha pokrenutog iz pluća, kao i prilagođenosti rezonatornih šupljina (Vitkai i Latinović, 2014:41). Visina glasa je u fonijatriji, mjerljivi parametar, koji se

određuje kibernetički, iz najstabilnijeg dijela snimljenog glasovnog uzorka, a bilježi se s F0. Ta fundamentalna frekvencija se izražava u hercima (Hz), pri čemu 1 Hz predstavlja jedan broj vibracijskog ciklusa u sekundi. Tako F0 predstavlja fizičku karakteristiku, što, akustički promatrano, upućuje na visinu glasa.

Srednja vrijednost govornog glasa kod muškaraca se kreće oko 120 Hz, a kod žena oko 200-220 Hz. Visina glasa, izražena u F0 kod čovjeka se kreće od 60 Hz do 1568 Hz (Mumović, 2004.).

Jačina glasa ovisi o amplitudi treperenja glasnica (vibracijskom ciklusu), brzini strujanja daha među njima, količini i pritisku istisnutog daha, kapacitetu pluća, otvorenosti glotide, veličini i građi rezonatornih prostora te o cjelokupnoj građi tijela individue (Vitkai – Latinović, 2014:44; Cvejić, 1980). Intenzitet fonacije je mjerljiva kategorija, dok se jačina glasa može prosuditi subjektivnom percepcijom. Pomoću računalnog softvera i snimljenog glasa utvrđuju se najniže i najviše vrijednosti intenziteta glasa, koje se obilježavaju u decibelima (dB). Normalne vrijednosti govornog glasa su 70-75 dB (Hirano, 1993.), dok vrijednosti ispod 68 dB ukazuju na patologiju. Čovjek može proizvoditi zvukove u opsegu 30-110dB (Sataloff, 2005:33).

Boja glasa ovisi od kvaliteti i kvantitetu te rasporedu alikvotnih tonova, obliku amplitude kao i rezonantnim šupljinama, osobenostima koje su kod svakog glasa drukčije. Svaki čovjek ima svoju prirodnu i jedinstvenu boju glasa, koja se može mijenjati prema potrebi u bezbroj kolorističkih varijeteta. Poziv glumca upravo zahtijeva stavljanje posebne pozornosti na boju glasa. Raznolikost tonske boje jest moćno izražajno sredstvo, a s obzirom da se od glumaca očekuje česta transformacija u odnosu na zadani lik, to se odnosi i na boju glasa. Ukoliko je ta boja neprirodna, neophodan je veliki napor pa je stoga važna dobra vokalna tehnička priprema; kako ne bi došlo do poremećaja glasa.

Metode glasovnog obrazovanja

Vokalni aparat je glumčev instrument smješten unutar tijela i nije vidljiv bez pomoćnih aparata koji se upotrebljavaju u fonijatriji. S obzirom na to da je glas jedan od najvažnijih „alata“ za rad i izraz glumca, profesija zahtijeva visok stupanj glasovnog obrazovanja i glasovne tehnike. Budući

profesionalac se mora pripremiti kako u teorijskom, tako i u praktičnom smislu.

Literatura ukazuje na to da se još u antičkom periodu istraživalo na planu glasa i pokreta, sinkronizaciji gesta i riječi, teksta i pokreta (Varošaneć-Škarić, 2010.; Vitkai, 2013.).

Postoji veći broj metoda učenja. Znanstvenoistraživačka metoda podrazumijeva poznavanje anatomije i fiziologije vokalnog aparata; auditivna metoda zasniva se na slušanju; vizualna na promatranju i uočavanju grčeva na licu i drugim dijelovima tijela te nedostataka u disanju i fonaciji; dok empirijska metoda podrazumijeva uočavanje i pamćenje kako pozitivnih, tako i nepravilnih postupaka.

Glasovno obrazovanje glumaca na Akademiji umetnosti u Novom Sadu prožima klasične postavke glasa s ruskom školom čiju je osnovu dao Stanislavski, a unaprijedio Grotowski. Stereotipi u glasovnom obrazovanju se ne primjenjuju, jer ne dovode do željenih rezultata. Izuzetno je važan individualni pristup, iako je nastava kolektivna. Svaki pojedinac ima svoj osobni pečat – glas, sa vlastitim karakteristikama, prednostima i nedostacima pa svatko napreduje svojim tempom. Novije metode, empirijskim putem i dugogodišnjim pedagoškim radom urodile su plodom čiji je cilj bio i jest postići oslobođen, intuitivan i spontan glas, odnosno razviti glas u što je moguće većem opsegu, kako bi se njime mogli koristiti uz što manje napora, a u što dužem periodu i sa što većim varijetetima uz postizanje glasovne fleksibilnosti, nosivosti, izdrživosti u situacijama duže upotrebe pri različitim okolnostima te otkrivanje i upotrebu što raznovrsnije palete glasovnih transformacija.

Suvremeno kazalište od glumaca zahtijeva često veoma intenzivnu upotrebu glasa u dužem vremenskom trajanju, zbog čega je neophodan svakodnevni vokalno-fizički trening poput onog kod sportaša. Što je uloga vokalno zahtjevnija, priprema i održavanje glasa je ozbiljnije. Ukoliko se pojedinac za predstojeći vokalni napor ne pripremi adekvatno, može se suočiti s ozbiljnim vokalnim poremećajima.

Vokalne vježbe za stjecanje izdrživosti i jačine

Studenti glume se tijekom školovanja, uglavnom na početku, najpre suoče s promuklošću (koja može trajati kraće ili duže vrijeme) ili s „pucanjem“ glasa zbog njegove zloupotrebe. Zloupotreba glasa podrazumijeva upotrebu glasa na neadekvatnoj tonskoj visini i jačini, upotrebu glasa pri buci i drugo. Probe i pripreme su svakodnevne, a traju po nekoliko sati. Ukoliko glasnice nisu zagrijane, a tijelo nije utrenirano, brzo dođe do vokalnog zamora, pa i oštećenja.

Veliki izazov predstavljaju vojničke besjede, koje zahtijevaju dobru vokalanu utreniranost i izdržljivost izvođača, umijeće gradacije; kako u jačini tako i u tonskoj visini te konstatnu upotrebu glasa u većem intenzitetu, tj. glasnosti. Posebno kreirane vokalno-fizičke vježbe na primjeren način pripremaju glas glumaca za ovaj zahtijevan način njegova upotrebe. Tijekom dugogodišnjeg pedagoškog rada i karijere, kako znanstvenoistraživačke, tako i izvođačke, kreirala sam specifične vježbe, koje imaju za cilj jačanje muskulature glasnica, ali i čitavog tijela s ciljem da se glas upotrijebi u što većem opsegu, što glasnije u što dužem periodu, pri tom s lakoćom i bez ikakvih oštećenja ili zamora. Posebno kreirane vježbe se uvode postupno, a polaze od improviziranih pokreta i glasovne upotrebe, najprije neartikuliranim glasom, potom uz pomoć dobro poznatih brzalica. Od ležernih, povezanih pokreta i blage upotrebe glasa na tonskoj visini koja je za svakog pojedinca u određenom trenutku najprijatnija, postupno prelazim na stakato (odsječne) pokrete i upotrebu glasa. Ti odsječni pokreti, kao i slogovi brzalice izgovaraju se u određenom ritmu i tempu. Postupno se pokreti i slogovi teksta, koji se izgovaraju na improviziranoj, ali svaki put promijenjenoj tonskoj visini izgovaraju angažiranije. Postupno dolazimo do veoma snažnih, određenih, odsječnih pokreta, koje prati snažan glas po svim glasovnim registrima. Kada je glas postigao sigurnost, snagu i jačinu bez napora, brzalice biva zamijenjena tekstom. Tekst koji je obavezan tijekom školovanja, a mislim na vojničke besjede, se stih po stih uvježbava uz oštre, kratke i snažne pokrete te skokovit, glasan izgovor slogova teksta po čitavom vokalnom registru. Kondicija se stječe dodavanjem stihova.

Kako bi se uvježbala uzlazna i silazna gradacija, studenti uz postupni pokret naviše i naniže izgovaraju slogove teksta. Pokret je odsječan, energičan, kratak, a izgovor teksta mora pratiti energiju pokreta, kao i melodiju, odnosno, uzlazni silazni tonski niz.

Navedene vokalne vježbe treba uvoditi postupno te ih produžavati, kako se glas ne bi zamorio te da bi se postigao odgovarajući učinak. Nakon intenzivnih vokalnih vježbi, kao i prije njih, obavezno je blago zagrijavanje, odnosno, relaksacija, kako tijela, tako i glasa. U tu svrhu služe lake vokalne vježbe bez upotrebe instrumenta uz ili bez pokreta. Najprijatnije su vokalne vježbe na improviziranim tonskim visinama, koje u određenom trenutku odgovaraju svakom pojedincu što važi i za jačinu. Suglasnici V, N, M su idealni za opuštanje, ili treperenje usnicama, ili kotrljajuće R u silaznom pokretu, ili poput sirene, ali sa silaznim završetkom kako bi se miškulatura oko glasnica, pa i same glasnice opustile.

Zaključak

Budući vokalni profesionalac, pa i svaki vokalni profesionalac koji nije ovladao osnovama tehnike glasa i vještinama kojima se na najučinkovitiji način upotrebljava glas, naći će se pred golemim izazovom, ukoliko zbog neadekvatne glasovne upotrebe dođe do vokalnog oštećenja. Vokalni zamor i oštećenje mogu na kraći ili duži period utjecati na poziv glumca. U svojoj knjizi *Glas i glumac* Cicely Berry govori o tenziji i na koji način ona može da ugrozi glumca: „ne možete ni pod kojim okolnostima dozvoliti tenziji da nađe mjesta u vašem glasu, jer će to kroz vrijeme odvesti u naprezanje i glas će fizički trpjeti“ (Beri, 2008:164).

Posebno kreirane vokalne vježbe, koje se postupno uvode, a polaze od improviziranih pokreta i glasovne upotrebe, pridonose stjecanju vještina glasovne upotrebe. Optimalnu glasnost u scenskom govoru ili pjevanju moguće je postići dobrom i dugotrajnom vokalnom obukom, ali i osobnim profesionalnim stavom pojedinca.

Literatura

- Agota Vitkai Kučera, *Karakteristike glasa i metodički pristupi razvoju glasa u funkciji profesionalnih aktivnosti*, Novi Sad: Zavod za kulturu Vojvodine, 2013.
- Agota Vitkai Kučera i Saša Latinović, *Moć glasa*, Novi Sad: Akademija umjetnosti, 2014.
- Gordana Mumović, *Konzervativni tretman disfonija*, Novi Sad: Univerzitet u Novom Sadu, Medicinski fakultet, 2004.
- Gordana Varošaneć-Škarić, *Fonetska njega glasa i izgovora*. Zagreb: FF Press, 2010.
- Marina Marković, *Glas glumca*, Beograd: Clio, 2002.
- Minoru Hirano i Diane M. Bless, *Videostroboscopic examination of the larynx*, San Diego: Singular Publish Group, Inc. 1993.
- Nikola Cvejić, *Suvremeni Belkanto*, Beograd: Univerzitet umjetnosti, 1980.
- Robert Thayer Sataloff, *Voice science*. San Diego-Oxford: Plural Publishing, Inc., 2005.
- Siseli Beri, *Glas i glumac*, Beograd: Studio Lirica, Krug, 2008.

STRENGTHENING THE ACTOR'S VOICE

Abstract

The complex process of voice production and the delicate physiological events that accompany this phenomenon were discussed by Aristotle, and contemporary authors, both in our country and globally, have thoroughly elaborated and described the postulates of acoustic theory (Cvejić, 1980). A more complex phenomenon compared to unarticulated sound, or voice, is speech. Speech (articulated voice) is the fundamental and, in today's world, most commonly used tool for communication, conveying thoughts and emotions. It possesses individual and emotional characteristics, thus providing a „speech fingerprint,“ which is unique for each person, much like a fingerprint. The voice has its frequency, intensity, distribution of acoustic energy, specific spectral analysis, speech micro-pauses, and more (Mumović, 2004). Elite vocal professionals use their voice for several hours a day, in a broader range and higher intensity, often under unfavorable acoustic conditions. Furthermore, they are expected to speak even when in poor psycho-physical condition, such as when feeling fatigue, stress, or illness. Since voice use is, in part, a physical action involving certain muscles, good vocal education and continuous training are essential to allow for maximum use of the voice with minimal effort.

Voice professionalization is a long and gradual process that involves mastering new vocal habits (Vitkai, 2013:22).

Keywords: vocal professionals, voice, vocal education