

CURS DE VORBIRE PENTRU ACTORI ȘI FORMATORI

Thomas Ciocșirescu



UNATC PRESS



u n a t c

universitatea națională
de artă teatrală
și cinematografică
„I.L. Caragiale”

Lector univ. dr. Thomas Ciocșirescu

CURS DE VORBIRE

UNATC Press

2017

Curs de vorbire

Referent științific: Conf. univ. dr. Viorica Vatamanu

*Carte publicată în cadrul Proiectului
UNATC JUNIOR*

*Proiect implementat de Master Pedagogie Teatrală UNATC,
Finanțat de MEN, prin FSS 2017*

Coordonatori: Lect. univ. dr. Bogdana DARIE

Drd. Romina Sehlanec

Drd. Andreea Jicman

Master Pedagogie Teatrală Victor Bădoi

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CIOCȘIRESCU, THOMAS

Curs de vorbire pentru actori și formatori / Thomas Ciocșirescu. - București :
U.N.A.T.C. Press, 2017

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8757-21-6

792

Coperta: JULIE TECH

Tipografie: PUBLICITARIA

CUPRINS

INTRODUCERE	8
1. CE ESTE VORBIREA?	10
De ce vorbim?	11
Ce se întâmplă în corpul nostru când vorbim? Mecanismul vorbirii	11
Cuvânt - limbă.....	13
Limba vorbită – limba scrisă	13
Limba vorbită este vie	13
Modificările limbii vorbite	13
Limba moartă	14
Păstrarea limbii	14
2. CORPUL	16
Tensiune – relaxare	17
Dinamică	18
Brațele vitruviene	20
Mișcări circulare	20
Flexibilitate	20
3. POSTURA CORECTĂ.....	22
Repere ale posturii verticale corecte	23
Repere ale posturii corecte - șezând.....	27
Libertatea vorbirii în mișcare	29
Reglarea posturii	29
4. RESPIRAȚIA.....	32
Respirația spontană – condusă	33
Aparatul respirator	33
Mecanismul respirației	35

Respirația în vorbire	37
Tipuri de respirație	38
Susținerea respirației	39
Relaxarea mușchilor respiratori	41
Dobândirea inspirației toracic inferioare	41
Dobândirea inspirației scurte și prelungirea expirației	41
Prelungirea expirației susținute pe text	43
5. VOCEA.....	44
Fonația.....	45
Laringele	45
Mișcările coardelor vocale	45
Rezonanța	47
Faringele	47
Cavitatea bucală	48
Cavitatea nazală	48
Vălul palatin	49
Caracteristicile vocii	49
Registrele vocii umane	49
Exerciții pentru corectarea nazalizării	51
6. CLARITATEA VORBIRII.....	52
Ce presupune vorbirea clară?	53
Segmentul articulator	53
Limba română	55
Limba română literară	55
Alfabetul limbii române	55
Sunetele limbii române	55
Vocala A	57
Vocala E	58

Vocala I	59
Vocala O	60
Vocala U	61
Vocalele Ă și Î/Â	61
Consoanele S, Z, Ț	63
Consoanele T, D.....	63
Consoanele F, V	63
Consoanele P, B, M	64
Consoanele L, N, R	64
Consoanele Ș, J	64
Consoanele Ț, Ț (din CE/CI, GE/GI)	65
Consoanele C', G'(din CHI/CHE, GHI/GHE)	65
Consoanele C, G	66
Consoana H	66
Graiurile limbii române.....	66
Abaterile graiurilor limbii române de la limba literară	68
Exerciții pentru vocala A	73
Exerciții pentru vocala E	73
Exerciții pentru diftongii EA, IA	74
Exerciții pentru vocalele O, U	74
Exerciții pentru diftongi	75
Exerciții pentru consoanele S, Z, Ț	75
Exerciții pentru consoanele T, D	78
Exerciții pentru consoanele F, V	80
Exerciții pentru consoanele M, P, B	81
Exerciții pentru consoanele L, N	83
Exerciții pentru consoana R	83
Exerciții pentru consoanele Ș, J	86

Exerciții pentru grupurile CE/CI, GE/GI	89
Exerciții pentru consoanele C, G	90
Exerciții pentru X	91
ANEXĂ.....	93
Pledoarie pentru limba vorbită	93
DICȚIONAR.....	96
LISTA TABELELOR.....	100
BIBLIOGRAFIE.....	102
INDEX.....	104
CREDITE FOTO.....	105

INTRODUCERE

Vorbirea și vocea sunt manifestări umane complexe, de care suntem mai legați decât am bănuî. Cei mai mulți dintre noi ne manifestăm vocal din primele clipe ale vieții, prin țipăt. Primul țipătul al nou-născutului se consideră că *pornește* funcționarea corpului. În plămâni intră aer, *pornind* funcția respiratorie, care va atrage după sine și funcția cardiacă.

Durează ani întregi până învățăm să vorbim. În acei ani, repetăm sunetele limbii vorbite de către cei din jurul nostru. Acestea nu sunt însoțite de senzori, ele se vor adăuga mai târziu, când apar și cuvintele propriu-zise. Fiecare cuvânt pe care reușim să îl rostim este o mare cucerire. Prin primul cuvânt rostit înțelegem o lume și o lume întreagă cuprindeacel cuvânt. Cuvântul este mama sau tata. Este viața. Cuvântul este viață. O altă legătură cu vorbirea, pe care cu toții o avem.

Anii trec și ce era dificil la început, devine din ce în ce mai simplu, dar cuvântul este tot viață pentru noi. Deși încep nesigur, sunt oase, mușchi, organe și creierul care *lucrează* laolaltă pentru a putea vorbi; o fac din ce mai ușor. Cu cât devine mai simplu să înțelegem și să folosim cuvântul, cu atât importanța pe care i-o acordăm scade și viața din vorbire pălește.

Neacordând importanță vorbirii, slăbim și legăturile ce ne unesc. A ajuns să fie unul dintre subiectele contemporane preferate dezbaterilor. Indiferent în ce colț al lumii te-ai afla, vei întâlni aceeași tânguială la căpătâiul limbii *degradate* de vorbire sau groaza față de vorbirea *defectuoasă*. Cel mai adesea degetul acuzator se îndreaptă către tineri și cei mai tineri. Nu pentru că aceste categorii sunt acelea care *greșesc* cel mai des, ci pentru că vocea lor este foarte rar auzită în discursul public.

Fiind preocupat de acest domeniu de aproape zece ani, am urmărit cu atenție fenomenul și la noi în țară, aplicat la limba română. Sunt lucruri adevărate, în discursurile acestor dezbateri, dar uneori exagerăm. Exagerările pornesc din reperele moștenite și perpetuate. Unele dintre ele sunt discutabile de decenii întregi. Atrag atenția asupra unora. Limba română vorbită nu are un standard, așa cum ar trebui să aibă, după aproape două milenii. Standardul este limba literară, dar care se apleacă, în mod just și firesc, asupra limbii scrise și pasager asupra limbii vorbite. Gramatica limbii române acordă capitolului fonetică, tot atâta atenție cât acordă și introducerii sau cuvântului înainte. La tot pasul întâlnești neclarități ale limbii române vorbite și există probabilitatea de a nu te lămuri, chiar dacă citești literatura științifică, care pune în discuție o anumită problemă, propune și soluții, dar fără o reglementare clară și coerentă, neclaritatea va persista.

Foarte adesea confundăm dinamica limbii vorbite cu degradarea acesteia. Am simțit dezamăgirea, auzind, de atâtea ori, de prea multe ori, abordarea unilaterală a *problemelor* limbii române vorbite, prin reacțiile la împrumuturile din alte limbi, unele nejustificate, este adevărat. Veritabile pledoarii pentru cuvinte care și-au pierdut sensul în contemporaneitate, pentru regionalisme sau chiar arhaisme, dar nimic despre rostirea corectă, nimic despre accentele în cuvinte, nimic despre muzicalitatea limbii române, nimic de milioanele de vorbitori de limbă română care vorbesc din ce în ce mai puțin și mai rar limba lor maternă.

Pentru toți acei care au fost, mai mult sau mai puțin, mai des sau mai rar, arătați ce degetul sau s-au simțit astfel, din pricina vorbirii și sunt preocupați de limba română vorbită, Universitatea Națională de Artă Teatrală și Cinematografică „I. L. Caragiale” București, prin proiectul UNATC junior, le dăruiește această carte, prin care sper să le ușurăm să facă un prim pas în a înțelege cum oasele, mușchii și organele acelea ne ajută să vorbim, cum mintea și corpul trezesc la viață legăturile atât de puternice și importante pe care le avem cu vorbirea și cum toate acestea se relaționează cu limba noastră, limba română.

1. CE ESTE VORBIREA?



Imaginea nr. 1: Vorbirea¹

„Toate viețuitoarele comunică într-un fel sau altul între ele, însă numai oamenii se bucură de vorbire”

Cella Dima

“A vorbi este mult mai mult decât a citi, deoarece vorbirea este precedată de gândire și de preocuparea pentru formularea gândirii.”

Valeria Covătariu

“Limba de toate zilele este o unealtă și o formă a spiritului.”

Lucian Blaga

De ce vorbim?

Dacă ne întoarcem la momentul primului cuvânt rostit, *mama* sau *tata*, putem da, mai ușor, răspunsul la această întrebare. Până în acel punct, când ne era foame, ne era sete, cald, frig, somn, plângeam. Mama și/sau tata ne erau alături. Ușor am învățat că, atunci când plângem, ei sau unul dintre ei, dacă nu sunt acolo, vor veni imediat și totul va fi bine. Uneori, chiar dacă veneau, nu înțelegeau foarte clar ce dorim de la ei. Astfel, plânsul de foame nu a mai însemnat *mi-e foame*, ci *mama*, *tata mi-e foame*. Dar tot nu era suficient. Tot repetând sunetele auzite la cei din jurul nostru, ne-am dat seama că reușind să le dăm și sens, împreună cu gesturile e mult mai ușor să îi chemăm, dacă avem nevoie de ei și ne vor înțelege mai ușor.

Vorbim pentru că avem nevoie să transmitem ceva, să spunem ceva, unei singure persoane sau mai multor persoane. Vorbirea ne ajută în **comunicare**.

Ce se întâmplă în corpul nostru când vorbim? Mecanismul vorbirii

Tot ce se întâmplă în corpul nostru este pornit sau/și reglat de creier. Așa se întâmplă și în cazul vorbirii. Putem spune că vorbirea *pornește* din creierul nostru care *dă ocomandă*. Participarea creierului în vorbire o numim segmentul **reglator**.

Comanda aceasta, cu o viteză foarte mare, se transmite în diferite părți ale corpului. Corpul va reacționa și va pune în mișcare mai multe mecanisme. Unul dintre acestea este respirația. Aerul va pătrunde în organism, prin inspirație și va ieși, prin expirație. Acesta este segmentul **respirator**.

În drumul său aerul expirat va întâlni laringele, aici se găsesc coardele vocale. Impulsurile nervoase date prin comanda creierului și presiunea aerului expirat le vor face să se miște. Mișcarea este oscilatorie, coardele vibrează. În felul acesta se produce un sunet incipient, pe care îl numim sunetul inițial. Acest mecanism se numește fonație, iar segmentul **fonator**.

Sunetul primar părăsește, în același timp cu aerul, laringele și înaintează prin faringe către gură și nas. Atât sunetul cât și aerul vor suferi modificări. Sunetul se va îmbogăți, în funcție de lungimile, formele și mărimile cavităților pe care le va străbate. Prin acest mecanism sunetul va fi prelungit și intensificat; se va îmbogăți. Acesta este segmentul **rezonator**.

Următoarele modificări pe care le vor suferi aerul și sunetul se vor realiza aproape de ieșirea acestora din organism. Fie vor ieși libere și se vor transforma doar prin modificarea mărimii și formei cavităților prin care ies, fie vor ieși după ce aerul este oprit sau calea de ieșire este mult îngustată. Fiecare dintre aceste sunete vor putea fi diferențiate unele de altele de către vorbitori. Ele sunt sunetele articulate. Acesta este segmentul **articulator**.



Thomas Ciocșirescu

Universitatea Națională de Artă Teatrală
și Cinematografică „I. L. Caragiale”

Strada Matei Voievod 75-77, București

UNATC PRESS