

Neža Rojko

Glas in govor:

Uvod v nego glasu in kulturo govora

Voice and Speaking:

The Introduction into the Training of Voice and Culture of Speaking

Ta trenutek se neahjte mačehovsko vesti do svojega glasu! Samo pomislite, kako ga na vsakem koraku zlorabljate! Kolikokrat ste hripavi, ker preveč kričite, vas bolijo glasilke, ker govorite preglasno, vam glas sredi govora odpo-ve, ker nepravilno dihanje, ali pa imate kar naprej vneto grlo! Poznate neprijeten občutek, ko vas žgečka v grlu pred govornim nastopom ali med njim, ker imate tremo? In da ne bo pomo-te, zaradi nepravilnega govora trpijo tudi po-slušalci.

Glas je naša zvočna vizitka; je zelo intimen del naše osebnosti in hkrati naše najpomembnejše komunikacijsko sredstvo. V eni od raziskav je nemški raziskovalni inštitut Forsa (2002) ugotovil, da sta za prvi vtis o človeku v 80 odstotkih odgovorna njegov glas in govorica telesa, to pomeni, da je oziroma bi moral biti dober osebni izraz želja prav vsakega posameznika. Za to pa potrebujemo: spretnost govorjenja, pravilno govorico telesa, primerno artikulacijo ter slišen, razločen, pristen in sproščen glas. Vse navedeno nam ni preprosto dano, za vse se je treba potruditi, in ker smo v govornem dejanju sočasno inštrument in igralec nanj, je naša naloga najprej, da odkrijemo, kaj ta naš inštrument zmore, potem pa se posvetimo tistim vidikom, ki jih moramo razviti (ali popraviti!). Na delavnicah Uvod v nego glasu in kulturo govora je predstavljena metoda fonacije oziroma glasovne produkcije, ki sistematično vodi in pripelje človeka do zavedanja o dogajanju v njegovem telesu v govornem položaju in nato do potrebnih izboljšav.

Metodo ritmičnemu dihanju prilagojene fonacije sta v osemdesetih letih razvila dr. Horst

Coblenser, avstrijski respiratorni fiziolog, in dr. Franz Muhar. Osnova takšnega načina glasovne produkcije, to je razvidno iz poimenovanja, je ritmično dihanje, ki pa mora biti poleg tega tudi nezavedno. Seveda je dihanje osnova vsakega govora, kako dihati, da bo naš govor ekonomičen ter hkrati pristen in prepričljiv, skratka takšen, da nam bodo ljudje hoteli prisluhniti, pa je nekaj, kar moramo hoteti in za kar smo pripravljeni pridno in sistematično vaditi. Razlog za učinkovitost omenjene metode, ki zagotavlja največjo ekonomičnost in stik, je njen celostni pristop. Vključuje namreč celotnega človeka, njegovo fizično, čustveno in duhovno dimenzijo. Temeljno načelo metode je, da prek grobe motorike, to je vključevanja velikih perifernih mišic, vplivamo na manjše mišice govornega aparata, čemur naše telo veliko lažje sledi kot verbalnim navodilom (npr. dihanj s prepono, odpri resonančne prostore), kar pomeni, da gre tu predvsem za metodično zastavljene gibalno-dihhalno-telesne vaje (predstavljene skupaj s teorijo v priložniku Dih in glas avtorjev Horsta Coblenserja in Franza Muharja).

Ko pridno vadimo, in delavnica je pri tem samo prvi korak, počasi ugotovimo, kaj se kje v telesu dogaja in kako. Takšno izostreno zavedanje potrebujemo, da lahko v vsakdanjih govornih položajih dovolj kmalu opazimo, da na primer govorimo stisnjeno, smo se oddaljili od ekonomične glasovne lege ali pa začeli hlatasti za zrakom in ne dihamo več niti refleksno niti ritmično. Ko se nam vaja enkrat posreči in smo z zaznavo že tako daleč, da vemo, kaj smo naredili, se trudimo to ponoviti in potem s prid-

nim ponavljanjem posamezno sestavino usvojiti, kar pa je dolgotrajen proces.

Za uspešen govor so pomembni: drža (vzravnanost, stik s tlemi), evtonus (fleksibilnost mišic, stanje pripravljenosti), ritem (individualen), dihanje (kostabdominalno), sprostitve govorne napetosti (pravilna izgovarjava končnih soglasnikov, zlogov), appoggio, govorni namen (usmerjenost v poslušalca, veselje do govora, do izražanja), glas (odprti resonančni prostori, nosilnost, pravilna postavitev glasu, prava indifferenčna lega), artikulacija (plastična).

Oglejmo si podrobneje delovanje vseh delov sistema, pri čemer pa moramo vedeti, da brez izjeme vedno delujejo vzajemno.

Prvi pogoj pravilnega dihanja in s tem pravilnega govora je vzravnanost drža z rahlo tendenco naprej kot pri smučanju, ko so, gledano od strani, v eni liniji uho, ramenska kost, najvišja točka črevnične kosti, koleno in nart. Pri tem je pomemben položaj medenice, saj je od njega odvisna drža hrbtenice od pasu navzgor. Nepravilna ukrivljenost hrbtenice (skolioza, lordoza, kifoza) ne dopušča neoviranega prihajanja zraka v pljuča, sproščenega delovanja prepone, neoviranega krvnega pretoka (v glavo) niti polne izkoriščenosti vseh resonančnih prostorov. Če zanemarimo hrbtenico, izgubimo nadzor nad glasom! Pomemben je tudi stik s tlemi, kajti z zavestno prizemljenostjo uspešno kanaliziramo napetost iz ramenskega obroča, ki je značilna za današnji stresni čas, navzdol in navzven. Kadar sedimo, moramo paziti, da smo z zadnjo platjo dobro zasidrani na površini stola. Čutiti moramo medenično dno, hrbtenica je enako vzravnanost kot v stoječem položaju.

Ritem, ki je enakomerno izmenjavanje delovne in sprostitvene faze, je osnovno načelo delovanja našega organizma. To je tudi načelo ekonomičnosti. V odsotnosti ritma v življenju se hitreje utrudimo in nasprotno, ritem nas poživlja in obnavlja. Ritmično dihanje je temelj zdravega govora. Z nepravilnim dihanjem, ko na primer pred govorom zavestno vdihnemo (marsikdo sploh ne ve, da to počne), je ritem dihanja porušen in tako imamo delovno fazo, ko govorimo. Namesto sprostitvene faze, ki jo pomeni nezaveden, samodejen vdih, smo za-

vestno vdihnili, tako da imamo ponovno delovno fazo; torej dve delovni fazi brez počitka!

Beseda **evtonus** je grškega izvora in pomeni ev- dober, pravilen in -tonus navadna napetost človekovih in živalskih tkiv, zlasti mišic. V zvezi z dihanjem in govorom pomeni evtonus tisto mišično napetost, ki jo potrebuje na primer skakalec v vodo, preden se odrine s skakalne deske. To je v bistvu mišična pripravljenost, ki pa ni zakrčena in toga, temveč v vsakem trenutku dopušča prilagajanje in spreminjanje. Ko govorimo, mora biti v taki sproščeni pripravljenosti vse telo, še posebej pa vse dihalne mišice, saj se govorni položaj nenehno spreminja in mi se moramo biti sposobni temu stalno prilagajati. Iz evtonusa glas tudi zazveni.

Dihanje je avtonomna vegetativna funkcija, na katero (edino!) pa lahko tudi vplivamo. Z dihanjem preskrbujemo telo s kisikom, sočasno pa je dihanje tudi osnova govora. Poznamo več vrst dihanja. Nas zanima predvsem kostabdominalno dihanje, to je dihanje z medrebrnimi in s trebušnimi mišicami ter prepono. Pri tem ne sme biti nič stisnjeno (sapnik, arterije, tilnik), za kar smo poskrbeli z dobro držo, ritmom in evtonusom! Glavno vlogo pri dihanju igra prepona, elastična progasta mišica, vpeta spredaj na spodnja rebra in zadaj na ledveni del hrbtenice. Ločuje trebušni prostor od prsnega, je kupolaste oblike, na njej pa počivajo pljuča in srce. Ob izdihu se prepona spusti navzdol, odprejo se glasilčne reže in zrak vdre v pljuča. Premik prepone samo za centimeter navzdol pomeni vdor 300 mililitrov zraka, kar že skoraj zadošča za mirno, neglasovno dihanje (*respiratio muta*), s katerim navadno nimamo težav.

Posamezen dih je sestavljen iz treh delov: vdiha, izdiha in premora, kar velja predvsem takrat, ko ne govorimo. Razmerje med vdihom in izdihom je pri tem tudi precej izenačeno 1 : 1/1,9. Ko pa govorimo (*respiratio phonatoria*), in govorimo izključno ob izdihu, premora ni več, razmerje pa se občutno spremeni v korist slednjega, in sicer 1 : 8 do 1 : 20 ali 1 : 30. Za kakšno daljšo pevsko frazo celo 1 : 50! Koliko časa imamo torej na voljo za vdih? Kadar pravilno govorimo, za samodejen vdih ne potrebujemo več kot 0,2 sekunde! Če trebuh ob izdihu vle-

čemo noter in ga ob vdihu napihujemo, to še ne pomeni, da dihamo s prepono, ampak samo napenjamu trebušne mišice in razvijamo neekonomično dihalno tehniko. Govoriti začnemo vedno iz srednje dihalne lege, ne da bi, preden spregovorimo, vdihnili. Za prvo govorno enoto izkoristimo rezervni zrak, ki ga že imamo v pljuči. Nato se vzpostavi glasovno dihanje, to je tisto, kjer je razmerje med vdihom in izdihom 1 : 8. In še navdilo dr. Coblenzerja: »Učenec mora postopoma razviti nadzor nad dihalnim položajem, v katerem ravno kar je, kar pomeni, da mora biti pozoren na to, kdaj je zapustil ekonomično področje in mu zraka zmanjkuje. Predvsem pa mora opaziti, kdaj začne hlastati za zrakom, kdaj si je privoščil preveč besed na enem izdihu, kdaj je bil konec stavka iztisnjen ...« (Dih in glas, str. 57) Stres in naglica spodbudita tendenco k vdihu!

Pri **glasu** nas zanima zven, nosilnost in različnost v artikulaciji. Glas pridobi zven, ko nam uspe vključiti v fonacijo vse resonančne prostore, v prsih, pod glotisom in nad njim, v ustih in nosu, kjer nastane valovanje zračne gmote. Dejavnost, ki nam omogoči, da sploh zaznamo vse te prostore, je zehanje, ki ni nič drugega kot naravno uveljavljanje celotnega dihalnega in glasovnega aparata. Omogoča nam megafonski učinek, ker nam odpira prostore. Tudi nosilnost glasu je odvisna od resonančnih prostorov in od appogia, nikakor pa ne od vitalne kapacitete pljuč. Optimalna nosilnost nastane s pravilnim nihanjem glasilk ob sočasnem izkoristku vseh resonančnih prostorov. Pri tem je odločilnega pomena, da iz vsega zraka nastane zven. Glas moramo znati prilagoditi prostoru, v katerem govorimo. Če je prostor velik, ne bomo skušali govoriti glasneje tako, da bomo pritiskali na glasilke, temveč bomo bolj odprli resonančne prostore ali, drugače povedano, govorili bomo iz zehalne napetosti.

Indiferenčna lega je glasovna lega, iz katere najudobneje govorimo. To je tudi tista lega, kamor se po različnih odklonih navzgor – govorimo višje, kot je za nas najlažje, ali navzdol – govorimo nižje, vedno znova vračamo. Dandanes veliko ljudi zaradi različnih napetosti ves čas govori iz višje glasovne lege, kar glasilkam dolgočasno škoduje.

Govorni namen ali intencija je pomemben temelj fonacije. Z željo, da bi nekaj povedali, vzpostavimo namreč govorno napetost, ki jo potrebujemo za ritmično dihanje in za fonacijo. Če pri tem v govorno dejanje vključimo tudi svoje čute, smo še toliko bolj prisotni in živi, ker hočemo situacijo, v kateri smo govorno angažirani, resnično doživeti oziroma izkusiti. Napetost vzpostavimo tudi z usmerjenostjo v poslušalca. Te usmerjenosti navzven oziroma stopnjevanja pozornosti, ki sproži tendenco k vdihu, je vedno premalo. Ko smo preveč zaposleni sami s seboj, nam potegne govorni namen navznoter in naš govor bo neučinkovit in mlahav. Predvsem pa je za govorni namen in s tem zdravo govorno napetost pomembno naše veselje do govora in izražanja.

Za vzpostavitev refleksnega, ritmičnega dihanja se moramo naučiti **popuščati govorno napetost**, pri čemer je najpomembnejše aktiviranje trebušne prepone. Zmotno je misliti, da zrak vsrkamo skozi usta ali nos zaradi nekakšnega dejanja volje. Vdih je posledica gibanja prsnih mišic in prepone. Podtlak, ki povzroči, da zrak steče v pljuča, nastane predvsem zaradi tega, ker se prepona pomakne navzdol. Pljuča torej ne dihamo aktivno, ampak se pustijo vdihniti. Ko moč mišic, ki povzročajo podtlak, popusti, se prsni koš in trebušna prepona vrmeta v svoj prvotni elastični položaj. Zaradi tega je zrak iztisnjen iz pljuč – in to je izdih.

Kako dobro bomo pri govoru preskrbljeni z zrakom, je torej odvisno od tega, kako dobro bomo ob koncu govorne enote z zadnjim zlogom oziroma soglasnikom popustili govorno napetost. **Popuščanje govorne napetosti je ključ do ekonomičnega govora.**

Izraz **appogio** poznajo predvsem pevci, pomeni pa tonsko oziroma dihalno oporo in je »seštevek vseh sil, ki med fonacijo zavirajo odtekanje zraka«. Lahko bi rekli, da vlada med fonacijo inspiratorna tendenca oziroma tendenca k vdihu, zato slišimo v tej zvezi tudi izraz respiratorna protinapetost. Vlogo glavnega zaviralca igra prepona, ki se med govorjenjem upira iztekanju zraka. Bolj ko ji to uspeva, več zraka imamo na voljo za govor.

Kitajski pregovor pravi:

Zgolj iz napete strune zazveni ton in le iz napetega loka zleti puščica.

Šole pravilnega govora se navadno osredotočajo na vaje v izgovarjavi – **artikulaciji**, kakovost glasu pa naj bi bila človeku dana. Za dober govor potrebujemo plastično artikulacijo, to je gladko izmenjavo samoglasnikov in soglasnikov. Pri tem se moramo zavedati, da so soglasniki nosilci pomena. Pravijo celo, da si s skrbno izgovarjavo soglasnikov pomagamo k boljšemu mišljenju! Soglasniki so torej nosilci človekove individualnosti, samoglasniki pa so izraz njegove sentimentalnosti/čustvenosti. Oboji nastajajo v glasilčni reži. Prostor nad glotisom nato poljubno oblikujemo za samoglasnike, za soglasnike pa v njem ustvarjamo različne zapore. Soglasniki nas zanimajo predvsem z vidika njihovega vpliva na izreko. Z dobro artikulacijo namreč uspešno sproščamo govorno napetost, s čimer omogočimo refleksno ritmično dihanje s prepono, ki je temelj dobre glasovne proizvodnje. Kot že povedano, s končnimi soglasniki oziroma zlogi sprostimo iz sebe preostali zrak, katerega iztekanje je prepona do tega trenutka uspešno zavirala, ter s tem spodbudimo prepono k ponovnemu vdihu. Požiranje končnih zlogov je za učinkovit in ekonomičen govor katastrofal-

no. Rekli bi lahko, da je za dober glas odločilnega pomena dober govor!

Nekaj govornih napak, ki jih odpravimo s sistematično vadbo na podlagi Coblenzerjeve metode:

pri dihanju – površno in kratko dihanje, težko dihanje, izdihavanje s h-jem oziroma glasno dihanje;

pri fonaciji – previsok ali prenizek govorni položaj, stiskanje, cmokast, nazalen ali grlen ton, raven, resonančno šibak ton;

pri artikulaciji – malomarna ali pretirana artikulacija, požiranje končnih zlogov, napake pri tvorjenju posameznih glasov;

pri govoru: neusklajena mimika in gestika, naglo govorjenje brez odmora;

splošno: govorjenje po modi, zakrčenost govornega aparata.

Naj končam z uvodno mislijo v knjigi Dih in glas: »Dober govor ni niti luksuz niti nekaj, kar je pomembno zgolj za igralce. To je vprašanje ohranjanja zdravja govornih organov in ključ medčloveških stikov.« Gre torej za preživetje!

Literatura

Coblenzer, Horst, in Muhar, Franz. Dih in glas (2003). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta