

ANCA SIMILAR

Exerciții de respirație pentru artele scenice

Anca Similar este profesor asociat, MS. Dr., la Facultatea de Teatru și Film din cadrul Universității „Babeș-Bolyai”, Cluj Napoca. Este specialistă în voce și vorbire pentru scenă și film, a urmat cursuri în diverse metode de voce predate în Marea Britanie și SUA (Linklater, Fitzmaurice, Rodenburg, integrare voce-corp, Roy Hart).

Este actriță profesionistă la Teatrul de Nord din Satu Mare și a jucat în peste 80 de spectacole și 10 filme. Este pasionată de sinergia dintre respirație, voce și corp.

Casa Cărții de Știință
Cluj-Napoca, 2022

Editură acreditată CNCS (B)

© Anca Similar, 2022.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SIMILAR, ANCA

Exerciții de respirație pentru artele scenice / Anca Similar. -

Cluj-Napoca : Casa cărții de știință, 2022

ISBN 978-606-17-1989-1

792

Redactor: Marius Mureșan

Coperta: Roxana Ardelean

Casa Cărții de Știință

400129 Cluj-Napoca; B-dul Eroilor, nr. 6-8

Tel.: 0264-431920

www.casacartii.ro; e-mail: editura@casacartii.ro

CUPRINS

CODICIL.....	11
I. RESPIRAȚIA ÎN PRACTICILE VOCALE SCENICE.....	13
Respirația ca metonimie a vieții.....	14
II. EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE DIN TEHNICI ȘI METODE PENTRU CÂNTAT.....	27
1. Exercițiul Luisa Tetrazzini.....	27
2. Exercițiul „Farinelli”.....	29
3. Exercițiul <i>Giovanni Sbriglia</i> – cu utilizarea unei curele/centuri.....	33
4. Exercițiul de respirație <i>Manuel Garcia II</i> cu tract vocal semi-ocluzat (semi-închis).....	35
5. Exerciții de respirație <i>William Shakespeare</i>	41
6. Exercițiul expirație caldă-rece.....	42
7. Exercițiul <i>Ah- 15 secunde</i>	44
8. Exercițiul <i>Ah- presiune aer</i>	45
9. Exercițiul <i>Ah Staccato</i>	45
10. Exercițiul mixt <i>Ah</i>	46
11. Exercițiul <i>Ah</i> cu numărat.....	46
12. Exercițiul <i>Ah- cântat</i>	48
13. Exercițiu respirație dorsală <i>William Shakesperare</i>	49
14. Exercițiul cu sibilanta <i>S Matilde Marchesi</i>	53
15. Exercițiul de conștientizare a coastei a 10-a <i>Richard Miller</i>	56

LIBRIS | *with books*

16. Exercițiu de respirație și vocalizare <i>Julius/Hey</i>	57
17. Exercițiu cu diafragma fixă (variantă modernă)	60
18. Exercițiu de inspirație rapidă „surpriză”	63
19. Exercițiu de explorare a respirației pentru producerea sunetului.....	65
20. Exercițiu de relaxare a peretelui abdominal în respirație.....	67
21. Exercițiul de respirație intenționată cu senzații costale și abdominale.....	68
22. Exercițiu respirație – conștientizare perete abdominal (zonele epigastrică, ombilicală, hipogastrică – vezi anexa cu împărțirea abdomenului)	71
III. EXERCITII DE RESPIRAȚIE DIN TEHNICI ȘI METODE VOCAL PENTRU ACTORI	73
Tehnica Alexander pentru actori.....	73
1. Exercițiul „Ah” șoptit.....	73
2. Exercițiu respirație – Recalibrarea ticurilor în respirație – Jo Estill	77
3. Concentrarea asupra respirației – Fitzmaurice Voicework.....	79
4. Exercițiu de relaxare și conectare	82
5. Exercițiu testare rezonanță.....	85
6. Exercițiu reglare inspirație – gând.....	87
7. Exercițiu respirație controlată – respirație liberă.....	88
8. Exercițiu de modelare a respirației Kristin Linklater. (Kindling the breath).....	91
9. Exercițiu de concentrare pe cupola diafragmei – Kristin Linklater.....	93

10. Exercițiu de respirația concentrată – Kristin Linklater.....	94
11. Exercițiu de respirația abdominală – Kristin Linklater	95
12. Tehnica apelului (The call) Arthur Lessac și Katherine Verdolini (exercițiul face parte din așa numita Terapie rezonantă).....	98
13. Exercițiul „The Y buzz” Arthur Lessac.....	100
14. Exercițiul pentru facilitarea producerii sunetului – presarea instantanee a vocii . „Instant Voice Press”. Arthur Lessac	101
15. Exercițiu de relaxare profundă Patsy Rodenburg..	104
IV. MECANISMELE RESPIRAȚIEI	111
1. Mușchii din procesul de respirație	111
Mușchii inspiratori.....	111
2. Tipuri de respirație	115
2.a. Respirația claviculară	116
2.b. Respirația intercostală.....	117
2.c. Respirația abdominală	119
2.d. Respirația costo-diafragmatică.....	122
2.e. Appoggio.....	124
2.f. Postura.....	127
POSTFAȚĂ.....	129
ANEXA I. Regiunile abdomenului	133
ANEXA II. Postura nobilă (<i>The noble posture</i>)	134
BIBLIOGRAFIE	137

CODICIL

Această carte conține o serie de exerciții de respirație care fac parte din anumite tehnici, metode sau practici de pregătire vocală pentru scenă, atât din teatru cât și din canto. Pentru cei care doresc să practice un anumit exercițiu, recomand ca înainte de a efectua exercițiul să treceți prin capitolul dedicat tipurilor de respirație, pentru a înțelege cum funcționează mecanismele respiratorii descrise în exercițiile din carte.

Exercițiile de respirație se efectuează, de regulă, în secvențe de aproximativ 15-30 de minute, dacă simțiți orice tip de disconfort atunci când realizați exercițiul, opriți-vă imediat. Totodată, pentru a obține o mărire a capacității respiratorii, se recomandă efectuarea unor antrenamente de respirație cu o frecvență de 2-3 ori pe săptămână.

În carte există doar câteva exerciții care conțin și o parte unde este necesară vocalizarea, acestea se pot face ori distinct, ori după efectuarea unei suite de încălzire prin utilizarea altor exerciții de respirație, care ne sunt comode.

Pentru o experiență mai amplă, se recomandă realizarea unor mișcări de încălzire a corpului înainte de a trece la partea de respirație, începând de la cap și coborând până la nivelul picioarelor.

Inspirați! Expirați!

I. RESPIRAȚIA ÎN PRACTICILE VOCALE SCENICE

Respirația este materializarea efemeră a aerului la interfața corpului și a lumii, implicând și modificând calitățile ambelor. Este cel mai frecvent sens dat în ceea ce privește procesul de inspirație și expirație care semnaleză universalitatea sa fiziologică. În acest mod de înțelegere, respirația este un precedent invizibil pentru viață, o necesitate automată și funcțională. Cu toate acestea, respirația este mai mult decât o simplă acțiune reflexivă, și nu doar pentru că poate fi controlată sau manipulată uneori și poate afecta sau poate fi afectată de experiențe, medii și relații. În ciuda meritelor de a explora respirația ca fenomen care este în același timp partajat intrinsec, dar contextual distinct, semnificațiile și întruchiparea respirației au fost rareori examinate ca o temă centrală de cercetare în științele umaniste și sociale. Una dintre excepții este opera lui Luce Irigaray, ea pune la îndoială tradițiile științifice convenționale pentru a propune o ontologie a respirației ca

mijloc de a explora motivele pentru care conștiința și corpul se întâlnesc. Respirația este o funcție autonomă esențială pentru viață, scrie Luce Irigaray în „*The Age of Breath*” Respirația corespunde primului gest autonom al ființelor umane vii. A veni pe lume presupune inspirarea și expirarea de unul singur. În uter, primim oxigen prin intermediul sângelui mamei. Nu suntem încă autonomi, nu suntem încă născuți: „Într-un sens mai puțin antropocentric, mai fiziologic, respirația, ca termen, prinde și reunește toate acele procese prin care ființele cu plămâni iau (inspiră) și eliberează aer: mecanic, chimic, afectiv și metaforic”¹.

Cu o rată de aproximativ șaisprezece ori pe minut, o mie optzeci ori pe oră și douăzeci și cinci de mii nouă sute douăzeci de ori pe zi, nu este mirare că există dorința de a ignora această activitate complexă, repetitivă. Făcând o medie, vom lua 670 de milioane de respirații în timpul vieții, respirația fiind nodală pentru producerea vocii.

Respirația ca metonimie a vieții

Indiferent dacă se referă la baza metaforelor cosmologice (pneuma), punctul limită al artelor retorice (cola), la obiectul examinării medicale (respirație) sau principiul unității corporale (prana), respirația înțeleasă ca metonimie pentru viața

¹ Irigaray, Luce, *The Age of Breath*, 2004, p. 165.

însăși, mai degrabă decât ca un proces fiziologic discret, a acționat adesea ca un prim principiu filosofic.

În mod tradițional, respirația a fost înțeleasă fiziologic ca un proces mecanic-material de schimb de gaze și respirație celulară. Dar este fenomenul respirației doar un proces fiziologic care trebuie studiat ca o problemă a științelor naturii? Potrivit lui Havi Carel, „respirația are dimensiuni psihologice, culturale și spirituale complexe și puternice”². Conform lui Carel, s-ar putea spune că respirația este „un punct de legătură între fiziologic, psihologic, existențial, spiritual și cultural”³.

Din perspectiva teoriei fiziologice predominante a respirației, respirația nu are nicio relație esențială cu aceste alte dimensiuni care includ, de exemplu, spiritualitatea, capacitățile mentale, experiențialul, voluntarismul sau practica filozofiei. Cu toate acestea, fenomenul respirației include astfel de dimensiuni care nu sunt direct, sau cel puțin nu în întregime numai, relații cauzale fiziologice care pot fi studiate prin metode naturalist științifice.

Dimensiunile respirației care sunt dimensiuni ale experienței noastre trăite ar putea fi numite dimensiuni non-fiziologice ale respirației. De exemplu, relația dintre spiritualitate și respirație poate fi găsită atât etimologic, cât și practic. Etimologic, legătura dintre spiritualitate și respirație se găsește în cuvântul latin *spiritus*: rădăcina cuvintelor

² Carel, Havi, *Phenomenology of Illness*, Oxford, Oxford University Press, 2016, p. 110.

³ *Ibidem*, p. 128.

precum „spirit” și „spiritualitate” provine din verbul latin *spirare*, „a respira”. Această legătură între spirit și respirație devine mai clară dacă se iau în considerare cuvinte precum „a respira” și „respirație”, care provin de la verbul latin *respirare* (re- „din nou” + *spirare* „a respira”), adică etimologic: a respira „din nou”, precum și cuvinte ca „a suspiră” și „suspirare”, care provin de la verbul latin *suspirare* (sub- „sub” + „spirare”, „a respira”), adică etimologic „a trage o respirație profundă, răsuflare”.

Legătura practică dintre respirație și spiritualitate se evidențiază prin aceea că multe tradiții spirituale sau fizice (budism, yoga, tai chi, qui gong, taoism etc.) folosesc diverse practici de respirație experiențială ca metode de creștere spirituală. Nici aspectele etimologice, nici cele practice (practicile de respirație în scopuri spirituale) ale acestei legături dintre spiritualitate și respirație nu pot fi (nu au fost) vreodată înțelese sau studiate cu adevărat de fiziologie sau de științele naturii în general. În ceea ce privește întrebarea cu privire la voluntarism, se poate spune că respirația este o funcție corporală involuntară și voluntară.

În acest sens, respirația este ca și „gândirea [care] este, de asemenea, involuntară, dar și voluntară”⁴. În marea majoritate a timpului respirația pare să se întâmple într-o manieră involuntară, dar avem și o capacitate voluntară de a varia modul în care respirăm și chiar de a o opri o clipă.

⁴ Fitzmaurice, Catherine, „Breathing is Meaning”, *The Vocal Vision*, New York: Applause Books, p. 248

Această împletire a dimensiunilor voluntare și involuntare ale respirației este unul dintre aspectele fundamentale ale respirației. Acest lucru face ca fenomenul respirației să fie excepțional și radical diferit în comparație cu celelalte sisteme fiziologice vitale ale corpului, cum ar fi sistemul cardiovascular și digestiv, sau funcțiile organelor interne, cum ar fi splina sau ficatul, deoarece aceste sisteme și funcții sunt involuntare, ceea ce înseamnă că nu putem modifica niciuna dintre ele în mod direct, alegând să facem acest lucru.

Există, desigur, multe investigații fiziologice și neurologice care explorează conexiunile dintre practicile de respirație ca forme de spiritualitate și corpul fiziologic (de exemplu, funcțiile creierului), dar în același timp este important să fim conștienți de faptul că spiritualitatea este o dimensiune a experienței trăite de noi. Aceasta înseamnă că fiziologia, neurologia sau orice altă ramură a științelor nu pot studia spiritualitatea sau practicile de respirație ca dimensiuni ale experienței trăite, deoarece abordarea științifică nu înțelege neapărat lumea semnificativă a experienței. Științele naturii vorbesc despre celule, compoziții chimice, hormoni etc., dar niciunul dintre noi nu a experimentat vreodată așa ceva în cadrul experienței noastre trăite. La nivelul experiențelor semnificative ale vieții umane, nu experimentăm nimic din ceea ce tratează științele naturale, experimentăm relații semnificative și întâlniri cu lucruri, cu alții, emoții și cu lumea.

La nivel de experiență, respirația este o relație și un schimb constant între noi și lume. Respirația, prin urmare,

este relația corpului experiențial cu lumea, în contrast cu alte funcții fiziologice vitale, de exemplu sistemul cardiovascular, care este o funcție internă a corpului. Tot în termeni experiențiali, respirația este un anumit tip de schimb iar un ciclu de inspirație și expirație ar putea fi definit inițial după cum urmează: respirația este o experiență a relației perpetue de schimb dintre noi și ceea ce nu este sinele nostru, adică, ceea ce este în afara noastră, dar care este inspirat în noi și se transformă într-un motor pentru voce.

Vocea este semnificativă pentru teatru precum este semnificativă pentru viața însăși. Vocea este mijlocul prin care sunt comunicate unele dintre cele mai simple și obișnuite dar și cele mai sofisticate dintre expresiile umane. Vocea este canalul și amplificarea, impulsul și expresia, gândul și sunetul, este artă și este viață. Cu toate acestea, este greu de definit. „Actorul, în creația sa, își folosește, pe de o parte, memoria (senzorială, vizuală, auditivă...) și experiențele sale trecute și, pe de altă parte, senzațiile, percepțiile, reprezentările sale și pe de altă parte imaginația reproductivă. Dacă prin memorie actorul, într-un context scenic, are capacitatea de a reproduce, evoca și experimenta sunete, imagini ...din experiența sa anterioară, reprezentări temeinice, imagini și imaginație reproductivă, el/ea se desprinde de concret, realitate, trecând dincolo de ea, într-una nouă, imaginară și fantastică.”⁵ Și să folosească

⁵ Curuțiu – Zoicaș, Camelia, Representation and the Internal View of the Instruments of Scenic Creation, Theatrical Colloquia, no 2, 2019, p. 135

o altă voce, pentru fiecare personaj interpretat. Deci, o multitudine de voci într-un singur corp, și dincolo de propria voce, care este greu de definit. Deci, ce este de fapt vocea? Pentru mulți, vocea rămâne unul dintre cei mai impalpabili și invizibili factori dintre toate cunoștințele vizibile și măsurabile despre corp. Rocco dal Vera și Robert Barton, în primul capitol al cărții „Voice on stage and Off”, afirmă că vocea este entitatea cea mai puțin cunoscută dintre toate artele fizice: „Vocea voastră se ascunde într-o peșteră. Peștera este corpul tău. Nu vă veți cunoaște niciodată vocea, precum și corpul, deoarece nu există nicio fotografie, cântar, bandă de măsurare, oglindă sau fermoar care să vă ajute. Nimeni nu va săruta, plesni, mângâia sau îți va împinge vocea. Se ascunde bine”⁶. [traducerea noastră]

Respirația poate fi înțeleasă ca principiu de bază care stă la o mai bună înțelegere a producției vocii atât în artă, cât și în viață, respirația oferind o cheie esențială nu numai pentru ființa noastră, ci și pentru funcția noastră comunicativă. Odată ce admitem respirația în conștiință, devenim conștienți că ea nu mai este doar un fenomen psiho-fizic, ci este supus unor valori sociale și unor valori culturale. Prin urmare, utilizarea conștientă și gestionarea respirației în special în ceea ce privește capacitatea unui individ de a se exprima pe sine oferă o cheie esențială nu numai pentru ființa noastră, ci și pentru funcția noastră comunicativă.

⁶ Barton, Robert, Dal Vera, Rocco, *Voice: Onstage and Off*, Routledge, London, 2011, p. 3.