



Universitatea
Transilvania
din Brașov

ȘCOALA DOCTORALĂ INTERDISCIPLINARĂ

Facultatea de Muzică

Drd. Anda Olimpia Pop

Respirația conștientă – conexiunea dintre versatilitatea repertorială și
sănătatea vocală

Conscious breathing – the connection between repertoire versatility
and vocal health

REZUMAT

Conducător științific:

Prof. univ. dr. Filip Ignác Csaba

BRAȘOV, 2023



Cuprins

INTRODUCERE	6
1 RESPIRAȚIA CONȘTIENȚĂ – FUNDAMENTUL CONSTRUCȚIEI VERBO- VOCALE	8
1.1 Respirația conștientă sau arta de a respira	8
1.1.1 A cânta este un alt fel de a respira (Rilke).....	8
1.1.2 Cum este afectat corpul în lucrul cu respirația.....	8
1.2 Corpul instrument sau corpul care respiră.....	9
1.2.1 Complexitatea și autoreglarea sistemului vocal.....	9
1.2.2 Materia și structura corpului instrument.....	9
1.2.2.1 Sistemul scheletico- muscular	9
1.2.2.2 Laringele	9
1.2.2.3 Sistemul suspensor al laringelui	10
1.2.2.4 Sistemul respirator	10
1.2.2.5 Lanțul de diafragme.....	10
1.2.2.6 Tractul vocal.....	10
1.2.2.7 Urechea și alte organe de simț.....	10
1.2.3 Autoorganizarea , diferențierea și autoreglarea sistemului respirator	10
1.2.4 Inspirul și Expirul.....	11
1.2.4.1 Importanța diafragmei – mit sau realitate	12
1.2.4.2 Tipuri de respirație	12
1.2.5 Efectele posturii asupra respirației costo-diafragmatice.....	13
1.2.5.1 Postura corectă și incorectă.....	13
1.2.5.2 Cum respiră un profesionist vocal	13
1.2.5.3 Suportul (Appoggio/ Susținerea)	14
1.2.5.4 Appoggio și relația cu fonația	14
1.3 Corpul care vibrează	15
1.3.1 Teoriile producerii sunetului	15
1.3.1.1 Presiunea subglotică (forța care deschide glota).....	15
1.3.1.2 Elasticitatea corzilor vocale (forța care închide glota prin recul)	15
1.3.1.3 Mobilitatea mucoasei corzilor vocale	15
1.3.1.4 Efectul legii lui Bernoulli.....	15



1.3.2	Respirația conștientă și rezonanța vocală.....	15
1.3.2.1	Respirația și poziția gurii	16
1.3.2.2	Maxilarul inferior	17
1.3.3	Intonația cântărețului profesionist și feed-back-ul audio vocal	17
1.3.3.1	Controlul vocii prin circuitele cibernetice ale urechii	17
1.3.3.2	Conceptul ordonării.....	18
1.3.4	Vocea – oglinda organizării corporale a interpretului profesionist	19
1.4	Concluzii: Respirația conștientă – conexiunea dintre corp, minte și vocea umană.....	19
2	IMPORTANȚA RESPIRAȚIEI CONȘTIENTE ÎN MENȚINEREA SĂNĂȚĂȚII VOCALE	20
2.1	Vocea, cel mai fragil instrument.....	20
2.2	Factori ce determină apariția disfuncțiilor vocale	20
2.2.1	Dificultăți ale respirației întâmpinate de interpretul profesionist	21
2.3	Respirația conștientă și emoțiile.....	22
2.3.1	Vocea și emoțiile.....	22
2.3.2	De ce plângem la orele de canto?	22
2.3.3	Cauza accesării emoției.....	22
2.3.4	Ce este Trauma?	23
2.3.5	Efectele alcalozei respiratorii asupra organismului.....	23
2.3.6	Conexiunea dintre respirația conștientă, memoria și terapia somatică.....	23
2.3.7	Conexiunea profundă cu noi înșine prin lucrul cu respirația	24
2.3.8	Implicațiile psihologice ale respirației conștiente.....	24
2.4	Terapia vocală – tehnici și exerciții.....	25
2.4.1	Exerciții de respirație conștientă:.....	25
2.4.2	Exerciții de prelungire a expirului	25
2.4.3	Exerciții pentru conștientizarea posturii și a conexiunii posturii cu respirația	25
2.4.3.1	Exerciții la perete.....	25
2.4.3.2	Exerciții la podea.....	26
2.4.3.3	Exerciții pe scaun.....	26
2.4.4	Exercițiu de conștientizare a coastelor deschise.....	26
2.4.5	Vocalize terapeutice.....	27
2.4.5.1	Vocaliza „roll lips”	27



2.4.5.2	Vocalize de flexibilizarea a vocii	27
2.4.5.3	Vocaliza descendentă	27
2.4.5.4	Vocaliza de timbralizare a vocii	27
2.4.5.5	Vocaliza pe diftongul OA	27
2.5	Concluzii: Vox sana in corpore sano	27
3	EXIGENŢELE VOCII VORBITE ŞI CÂNTATE – ASEMĂNĂRI ŞI DIFERENŢE STILISTICO-INTERPRETATIVE ÎN OPERĂ, OPERETĂ ŞI MUSICAL	28
3.1	Vocea, creator versatil al genurilor muzicale	28
3.1.1	Cuvântul sau Muzica?	28
3.1.2	Respiraţia conştientă – rol şi control fundamental în etapele abordării stilistico-interpretative ale personajelor de operă, operetă şi musical	29
3.1.2.1	Declamaţia libretului	29
3.1.2.2	Muzica, Impostaţia şi Personalitatea personajului	29
3.2	Rolul Eliza Doolittle din musicalul <i>My Fair Lady</i> de Frederick Loewe	30
3.2.1	Musicalul – scurt istoric, evoluţie şi dezvoltare	30
3.2.2	<i>My fair Lady</i> – „spectacolul perfect, miraculos şi irezistibil”	30
3.2.3	Povestea musicalului perfect – ingrediente, întâmplări, coincidenţe	30
3.2.3.1	Autori în căutarea succesului	31
3.2.3.2	Interpreţii celebri – garanţia succesului	31
3.2.3.3	De pe Broadway... spre premiile Oscar	31
3.2.4	Exigenţa lingvistică – primul pas în transformarea Elizei Doolittle	31
3.2.4.1	Piaţa de la Covent Garden	32
3.2.4.2	Casa Higgins	32
3.2.4.3	Ascot & Plecarea la Bal	33
3.2.4.4	Sufletul... nu poate fi pus la gramofon	33
3.2.4.5	„Haimanaua fără inimă” rătăceşte prin Londra	33
3.2.4.6	Casa doamnei Higgins	33
3.2.4.7	În loc de happy-end	34
3.3	Rolul Rosalinde din opereta <i>Liliacul</i> de Johann Strauss	34
3.3.1	Opereta vieneză, între divertisment şi identitate culturală	34
3.3.2	Johann Strauss-fiul, creatorul operetei în paşi de vals	34



3.3.3	<i>Liliacul</i> – Opera operetelor sau predestinarea succesului	34
3.3.4	Rosalinde, primadona absolută	35
3.3.4.1	Actul 1 – Rosalinde von Eisenstein – prototipul feminin al societăţii vieneze	35
3.3.4.2	Actul 2 – Contesa maghiară	36
3.3.4.3	Actul 3 – Totul e bine când se termină cu bine	36
3.3.5	Epilog	37
3.4	Rolul Cio-Cio-San din opera <i>Madama Butterfly</i> de Giacomo Puccini	37
3.4.1	Giacomo Puccini – compozitorul cu „mai multă inimă decât geniu”	37
3.4.2	Decalogul indicaţiilor pucciniene	38
3.4.2.1	Tempo-ul	38
3.4.2.2	Culoarea expresiei,	38
3.4.2.3	Culoarea sonorităţilor	38
3.4.2.4	Coroanele	38
3.4.2.5	Portamentele	38
3.4.2.6	Dedicarea artiştilor	38
3.4.2.7	Scenariul şi atmosfera dramatică	38
3.4.2.8	Importanţa cortinei	38
3.4.2.9	Sonoritatea scenei	38
3.4.2.10	Forţa sugestivă a clopotelor	38
3.4.3	Cio-Cio-San cel mai complex rol al carierei	38
3.4.3.1	Geisha sau Femeia Floare	38
3.4.3.2	Actul 1 (Durata 48 de minute)	39
3.4.3.3	Actul 2: Prima parte (Durata 47 minute)	40
3.4.3.4	Actul 2: Partea a doua (30 de minute)	41
3.5	CONCLUZII: 20 de ani pe scena Operei Braşov	43
	CONCLUZII FINALE	44
	CONTRIBUŢII ORIGINALE. PERSPECTIVĂ PEDAGOGICĂ	45



Introducere

Respirația este fenomenul cu care începe și se încheie viața. Este misterul prin care Dumnezeu sau Universul permite sau nu manifestarea vieții în copilul abia născut. „... a făcut pe om și a suflat în fața lui suflare de viață și s-a făcut omul ființă vie.” (Facere 2,7) scrie *Cartea Genezei*.

Respirația descrie relația pe care o avem cu noi înșine prin calitatea acțiunii sale și a interacțiunii cu corpul. Modul în care respirăm este fundamental în cânt nu doar pentru o bună funcționalitate a laringelui, ci și pentru dezvoltarea muzicalității. Respirația cântărețului profesionist se reflectă în calitatea sunetului și a modului de atac al frazei muzicale. Ea se dezvoltă și prinde contur în timp.

Inspirul și expirul precum și relațiile de tensiune/relaxare legate de ele, prefigurează metrica muzicală și relațiile dinamice din cadrul frazei muzicale. Din acest motiv, a învăța să ascuți respirația este deja o modalitate de educare a auzului.

Tema lucrării: Importanța conștientizării corelației dintre arta respirației, sănătatea aparatului fonator și abordarea unui repertoriu cât mai divers.

În practica mea personală și de predare subliniez mereu că respirația conștientă este sursa conexiunii dintre corp, minte și voce. Este legătura vitală pentru a fi prezent, conectat și angajat.

Scopul lucrării: Această lucrare s-a născut din dorința de a împărtăși studenților și mai tinerilor colegi experiența mea de scenă și de pedagog. Scopul ei principal este de a clarifica noțiunile mai aride de construcție anatomică și de funcționare versatilă a aparatului respirator, precum și conștientizarea posibilităților personale în utilizarea acestora.

Orice intervenție educațională asupra vocii trebuie să plece de la demontarea a tot ceea ce ar putea constitui un obstacol în calea reflexelor naturale ale organismului. Un accent excesiv pe controlul activ al respirației, deci pe mușchii respiratori riscă să genereze cercuri vicioase în care vocea și respirația, în loc să interacționeze, se împiedică reciproc.

Dintr-o triplă perspectivă – aceea de interpret, pedagog și absolvent al Facultății de Medicină din București (promoția 1996) – propun soluții tehnice, ușor aplicabile, pentru pregătirea artistică a interpretului profesionist și revenirea acestuia după efortul vocal din timpul repetițiilor și al spectacolelor.

Mi se pare importantă și necesară conștientizarea corelării dintre sănătatea aparatului fonator și tehnica respiratorie, implicit vocală. O presiune de aer constant prea mare asupra corzilor vocale determină oboseala prematură a acestora. De aceea este esențială abordarea repertoriului adecvat tipologiei vocale, precum și o igienă vocală optimă care va preveni instalarea disfuncțiilor vocale.

Scopul final al practicii mele ca artist și pedagog este de a reveni la respirația naturală și prin conștientizarea acesteia să obțin o vibrație autentică și personalizată a sunetului. Acest lucru necesită în primul rând sinceritate și încredere între persoanele implicate în acest proces.

Obiectivul lucrării este de a clarifica relația pe care o avem cu respirația și cu vocea personală pentru a deveni artiști de performanță. Ea oferă soluții muzicale terapeutice (vocalize și exerciții), precum și rezolvarea unor probleme de tehnică vocală prin conexiunea respirației conștiente cu diversele compartimente funcționale ale organismului uman.



Cunoaşterea, controlul și conștientizarea respirației în diferitele stiluri muzicale, conduce în mod implicit la ridicarea calității în interpretarea muzical dramatică a rolurilor și la prelungirea anilor în care aparatul fonator rămâne în perfectă stare de funcționare și sănătate. Dezvoltarea versatilității repertoriale este posibilă doar în condițiile în care suntem conștienți de modul în care funcționează organismul propriu, cu plusuri și minusuri, exploatând calitățile și transformând slăbiciunile în virtuți pentru a realiza un act artistic de calitate.

A fi un cântăreț longeviv impune o sănătate vocală determinată la rândul ei de un echilibru mental, hormonal și spiritual interconectat cu un mod de viață sportiv și conștient.

Structura lucrării:

Lucrarea este structurată în 3 capitole mari:

1. Respirația conștientă – fundamentul construcției verbo-vocale
2. Importanța respirației conștiente în menținerea sănătății vocale
3. Exigențele vocii vorbite și cântate – asemănări și diferențe stilistico-interpretative în operă, operetă și musical

Consider esențial în cariera unui cântăreț profesionist să-și conștientizeze respirația și corpul instrument. Acestea sunt fundamentul construcției verbo-vocale. Menținerea vocii într-o stare optimă de sănătate va crește posibilitatea realizării unui repertoriu divers prin versatilitate vocală și astfel se poate clădi o carieră artistică de succes.

1 RESPIRAȚIA CONȘTIENȚĂ – FUNDAMENTUL CONSTRUCȚIEI VERBO-VOCALE

1.1 Respirația conștientă sau arta de a respira

Respirația este nucleul vocii. Ritmul respirației și ritmul frazei muzicale se modelează reciproc într-un joc dinamic care implică întregul corp ca într-un dans. Școala de belcanto a considerat mereu respirația ca fiind cheia de acces spre tehnica vocală, scara virtuală pe care o voce urcă de la vorbire spre cânt.

1.1.1 A cânta este un alt fel de a respira (Rilke)

Cum respiră corect un cântăreț de operă?

Concluzia, după ani de cercetări, este că respirația coordonată sau conștientă este acel tip de respirație care angajează toți mușchii voluntari și involuntari implicați în proces și determină funcționalitatea plămânilor cu eficiență maximă și efort minim (tehnica Alexander).¹

Eficiența controlului asupra minții, corpului, emoțiilor, posturii și comportamentului (influențat de tipul de temperament) este determinată de controlul respirației.

1.1.2 Cum este afectat corpul în lucrul cu respirația

Controlul respirației și efectul determinant asupra organismului poate fi înțeles dacă înțelegem coordonarea acesteia de către SNC.² SNC este alcătuit din două părți: SNS³ & SNP.⁴

SNS crește pulsul și ritmul respirației, iar cel parasimpatic le încetinește pe amândouă și declanșează funcțiile naturale de repaos și cele digestive.

Studiile arată că schimbând stilul de respirație, modificăm informația ce se transmite spre creier.

Fiecare stare fiziologică, psihologică și emoțională are un tipar de respirație corespunzător. Tehnicile de respirație conștientă au potențialul de a îmbunătăți calitatea vieții și se concretizează în alternative puternice și naturale de a trata diversele boli, stresul și anxietatea.

De asemenea, A.Tomatis⁵ afirma în ceea ce privește sunetul că sărăcia estetică merge mână în mână cu sărăcia de răspuns fiziologic. (Tomatis, 1993, p.46). *Bogăția calitativă a sunetului vocal contribuie*

¹Frederick Matthias Alexander (1869-1955) – a fost un actor și autor australian care a dezvoltat Tehnica Alexander, un proces educațional care recunoaște și depășește limitările reactive obișnuite în mișcare și gândire.

² Sistemul nervos central

³Sistemul nervos simpatic

⁴ Sistemul nervos parasimpatic

⁵ Alfred A. Tomatis (1920-2001) – medic ORL-ist și neurolog, care a descoperit datorită cercetărilor efectuate cu comedianți, cântăreți și muzicieni profesioniști, legătura fundamentală între capacitatea de a auzi sunetele și capacitatea de a le reproduce vocal sau cu un instrument muzical.



aşadar la îmbunătăţirea tonusului muscular şi la ridicarea nivelului de atenţie al cântăreţului. Cu cât respiraţia va fi mai conştientizată, cu atât calitatea vocii va fi optimizată.

1.2 Corpul instrument sau corpul care respiră

Învăţarea, după părerea mea, nu constă în impunerea prin voinţa proprie a unor principii de cânt, ci dobândirea capacităţii de a elimina sau inhiba anumite acţiuni parazitare care împiedică procesul; apoi e foarte important să reuşim să motivăm studentul în toată călătoria sa care va conduce spre cunoaşterea de sine.

Aparatul fonator este format din trei secţiuni: etaj rezonator, fonator şi respirator. Acestea sunt permanent conectate şi perfect sincronizate..

1.2.1 Complexitatea şi autoreglarea sistemului vocal

Respiraţia se află la baza proceselor esenţiale ale vieţii şi a relaţiilor cibernetice dintre om şi mediul înconjurător.

Conform teoriei sistemelor vii ca reţele elaborată de F. Capra⁶ în 1996, natura sistemului este întotdeauna diferită de suma pură şi simplă a părţilor sale, dar derivă din calitatea relaţiilor şi interacţiunilor dintre ele. În lumina acestei viziuni vocea este o funcţie a organismului şi poate fi privită ca un sistem parţial în raport cu natura globală a complexităţii fiinţei umane, deoarece este determinată de relaţiile dintre elementele constitutive ale acesteia.

Funcţia vocală implică nu doar laringele, tractul vocal şi organele implicate în respiraţie, ci corpul în ansamblul său, organele senzoriale şi în special urechea, psihicul, creierul în multiplicitatea nivelurilor şi funcţiilor sale şi în final sunetul însuşi.

1.2.2 Materia şi structura corpului instrument

În acest subcapitol am făcut o schematizare a datelor funcţionale şi structurale ce constituie corpul instrument.

1.2.2.1 Sistemul scheletico- muscular

În primul rând garantează funcţia posturală/motorie: structura sa este formată din oase, muşchi, tendoane şi ligamente.

1.2.2.2 Laringele

Laringele este organul în care se generează vibraţia, sunetul primar. El transformă energia aerului în energie acustică; garantează funcţia de vorbire, iar ca valvă (glotă) contribuie şi la realizarea funcţiei respiratorii; are de asemenea funcţie sfincteriană, iar prin intermediul epiglotei contribuie la funcţia nutriţională.

⁶ Fritjof Capra (n.1939), fizician şi teoretician al sistemelor, autor al cărţii *The Web of Life: A New Scientific Understanding of Living Systems*



1.2.2.3 Sistemul suspensor al laringelui

Este o parte a sistemului muscular, foarte important datorită specificităţii sale faţă de funcţia vocală. Este un complex muscular, definit ca musculatura extrinsecă a laringelui care reglează colocarea spaţială a laringelui şi, prin urmare, determină deplasările sale în sus sau în jos.

1.2.2.4 Sistemul respirator

La nivel organic, structura sa este formată din plămâni şi căi respiratorii (nas, faringe, laringe, trahee, bronhii). Grupele musculare specializate determină prin activarea lor modificările volumului toracic asociate fazelor de inspiraţie şi expiraţie. În acest sens, muşchiul respirator prin excelenţă este diafragma toracică.

1.2.2.5 Lanţul de diafragme

Lanţul de diafragme este constituit din muşchi care datorită naturii lor extrem de elastice, reacţionează la schimbările de presiune care apar în spaţiile pe care le definesc, ajutând astfel la reglarea echilibrului presiunii aerului în întregul corp.

Ele sunt: 1. podeaua pelvină; 2. diafragma toracică; 3. corzile vocale adevărate şi false; 4. podeaua gurii; 5. palatul moale; 6. diafragma şelară unde este sediul hipofizei.

1.2.2.6 Tractul vocal

Este constituit din cavităţi situate în parte superioară a tubului laringian şi ale căror principale componente anatomice sunt faringele, palatul dur şi moale, limba, mandibula, dinţii şi buzele. Întreg tractul respirator este implicat atât în funcţia fonatorie cât şi în cea respiratorie şi nutritivă.

1.2.2.7 Urechea şi alte organe de simţ

Conform teoriilor lui A. Tomatis urechea este un organ de o importanţă majoră în procesul producţiei vocale, reglând atât mecanismele de recepţie a sunetului vocal cât cel al gesturilor necesare actului cântat. *Omul nu este altceva decât o ureche care vorbeşte şi care cântă.* (Tomatis, 1993, p. 32)

Conform cercetărilor de la institutul Lichtenberg, urechea acţionează ca un rezonator al vocii pentru frecvenţele înalte. (vezi articolul <http://studia.ubbcluj.ro/download/pdf/1467.pdf>)

Din perspectiva aceasta asupra corpului instrument decurg următoarele consideraţii:

- Nu există parte a corpului sau nivel funcţional care să nu fie implicat în gestul vocal
- Materia din care este constituit instrumentul vocal e dotată cu o mare elasticitate şi astfel e capabilă să participe la vibraţia sonoră. Acesta este calitatea de bază datorită căreia este posibilă transformarea corpului uman într-un instrument muzical, obiectiv prioritar al educaţiei în canto.

1.2.3 Autoorganizarea, diferenţierea şi autoreglarea sistemului respirator

Autoorganizarea este proprietatea sistemelor deschise de a-şi dezvolta noi modele de comportament şi noi structuri sub influenţa stimulilor ambientali. Ele utilizează energia absorbită din exterior şi-şi definitivează propria organizare internă.

În cazul sistemului respirator putem vorbi de funcții diferite coroborate necesităților în care este implicat.

Respirația este așadar o activitate creativă ce poate deveni transformatoare pentru întregul organism pe măsură ce este efectuată conștient.

Funcțiile laringelui – după G. Rohmert⁷

Funcția primară – sfincteriană – implică corzile vocale false

Funcția secundară – vibratorie – implică corzile vocale adevărate și se referă la comunicarea și expresia zilnică.

Funcția de lux –vibratorie– implică corzile vocale adevărate și se manifestă în activitatea de performanță artistică. (Magnani, 2005, p. 178)

La nivel concret, se impune o observare atentă a elevilor/studentilor evitând subestimarea semnalelor corporale și vocale semnificative și, din punct de vedere metodologic, activarea unor strategii care, în loc să impună modele sau tehnici, apelează la resursele interioare a individului, solicitând capacitatea de autoreglare a sistemului vocal.

1.2.4 Inspirul și Expirul

Inspirația se realizează prin mărirea în toate diametrele a cutiei toracice și o dată cu aceasta a plămânilor. De-a lungul inspirației plămânii se expandează cu ajutorul mușchilor inspiratori și expiratori.

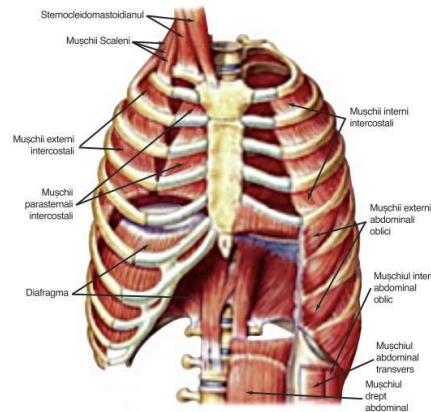


Fig. 1 – Mușchii inspiratori și expiratori

⁷ Gisella & Walter Rohmert, fondatori ai unei metode de canto bazată pe considerentul că laringele este un organ de echilibru și vibrator în același timp. Cel mai important lucru este să îți simți corpul și să-l aduci într-o stare de echilibru și relaxare totală. Doar astfel vocea poate deveni un instrument terapeutic

1.2.4.1 Importanța diafragmei – mit sau realitate

Diafragma este principalul mușchi inspirator, dar nu deține nerv recurent (nerv ce transmite informația spre SNC) și de aceea *nu poate fi controlat direct*. Ceea ce putem controla sunt doar mușchii striati din centura abdominală pe care diafragma se inseră. Inserțiile de la nivelul coastelor și a coloanei vertebrale îi conferă un rol foarte important în controlul posturii corporale constituindu-se într-un „manșon de sprijin pentru coloana vertebrală”. (Patalini, 2015, p. 27)

Pierderea elasticității diafragmei determină categoric disfuncții importante – de la „blocul inspirator al pieptului”, la hernii hiatale, dificultăți respiratorii, curbe crescute ale coloanei lombare și cervicale, reflux gastric.

Un cântăreț de operă ar trebui să gestioneze respirația prin controlul asupra mușchilor inspiratori chiar și în timpul expirației pentru ca aceasta din urmă să fie prelungită. Contractia diafragmei în timpul expirației nu face parte însă din fiziologia naturală organismului care prevede eliberarea ei. Suportul diafragmatic (appoggio) produce o încetinire a expirației și o creștere a intensității sunetului.

Este foarte importantă așadar conștientizarea posturii diafragmatice și a elasticității mușchilor inspiratori. Orice manevră de susținere care se efectuează grație contractiei mușchilor inspiratori este limitată dacă acești mușchi sunt deja contractați.

De asemenea, în respirația cântărețului profesionist se impune să dispunem de o cantitate justă de aer necesară presiunii subglotice corespunzătoare cerințelor emisiei vocale.

1.2.4.2 Tipuri de respirație

Orice student, cântăreț profesionist, pedagog vocal sau medic foniateru își pune întrebarea care este cel mai avantajos tip de respirație. De-a lungul timpului s-au făcut diverse clasificări:

- Respirația humerală sau claviculară (respirația superioară)
- Respirația toracică sau costală
- Respirația costo-diafragmatică
- Respirația abdominală
- Respirația dorsală

În 1987 J. Sundberg⁸ clasifică tehnica respiratorie a cântăreților în funcție de poziția peretelui abdominal în „belly in” / „belly out”.⁹

Metoda mea are la bază respirația costo-diafragmatică, combinată cu metoda „belly in”. Acelor tehnici mecaniciste am adăugat conștientizarea corpului și respirației .

⁸ Johan Sundberg (n.1936), muzicolog, doctor honoris causa în acustica muzicală 1996, University of York, UK

⁹ Trad. aut.: cu buricul retras / cu buricul în afară



1.2.5 Efectele posturii asupra respiraţiei costo-diafragmatice

Acesta este unul dintre cele mai importante capitole al incursiunii prin secretele vocii și a corpului uman. Probleme ce par de nerezolvat se vor soluționa în momentul în care avem o **postură** corectă, un **suport** optim și o **respirație** conștientizată.

Vorbim de Calea celor 3 C: **Control, Convingere și Consecvență**. Fără un control permanent asupra corpului nu ne vom simți capabili și încrezători că putem reuși, indiferent cât de talentați suntem. Și cântăreții care știu să-și controleze postura și respirația devin consecvenți; ei vor cânta mereu bine pentru că lucrurile nu sunt lăsate la voia întâmplării.

Conform viziunii sistemice asupra corpului instrument reamintesc că procesele de dezvoltare a funcțiilor umane nu sunt nici liniare, nici ierarhice. Prin urmare, nu este vorba doar de antrenamentul corpului pentru ca vocea să se dezvolte și să progreseze, ci mai degrabă de a activa un **circuit** în care vocea, urechea și corpul interacționează între ele, iar funcția de ascultare se integrează cu cea motorie și vocală.

În concluzie: eficacitatea antrenamentului corporal va fi măsurată nu numai în ceea ce privește bunăstarea fizică, ci mai ales în ceea ce privește calitatea sunetului.

Uneori este nevoie să relaxezi corpul, alteori să-l activezi. Pentru unii respirația trebuie să se lărgască sau să se calmeze, pentru alții să devină mai tonifiantă.

Calitatea vocii este întotdeauna oglinda fidelă a organizării și armonizării corporale.

1.2.5.1 Postura corectă și incorectă

Postura are un efect major asupra tuturor aspectelor legate de cântat.

Dacă corpul este perfect aliniat, adică există un echilibru scheletal între cap, gât, coloana cervicală, cea lombară, pelvis și picioare, acesta se va răsfrânge pozitiv asupra musculaturii respiratorii care va funcționa ușor și coordonat. Această coordonare a tuturor compartimentelor organismului este de fapt cheia realizării unei respirații integrale (complete) și a unei vocalități optime.

1.2.5.2 Cum respiră un profesionist vocal

A cânta implică trei criterii funcționale importante:

1. Un inspir liber, care e posibil cu o postură corectă .
2. Controlul expirului pe parcursul frazei muzicale.
3. Un corp relaxat la sfârșitul frazei muzicale, ceea ce duce la un inspir sănătos pentru următoarea frază

1.2.5.3 Suportul (Appoggio/ Susţinerea)

Ceea ce este esenţial pentru a avea un confort în cântat este înţelegerea şi controlul mecanismului de suport sau de susţinere a sunetului. Prescurtarea de la *susţinerea abdominală a respiraţiei*, cuvântul susţinere sau suport abdominal în cântul de performanţă este cheia unei voci care funcţionează bine şi a unei voci sănătoase pe termen lung. De asemenea optimizarea permanentă a acestuia previne supralicitarea vocii şi patologia derivată.

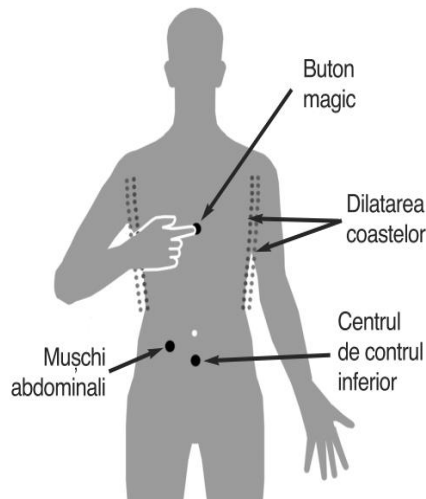


Fig. 2 – Butonul magic

Sunt 4 mari elemente de controlat şi de sincronizat în realizarea unui suport optim:

Tabel 1 – Cele 4 elemente esenţiale ale suportului abdominal

Nr	Acţiunea / Poziţia
1	Păstrăm pieptul deschis, cu sternul ridicat şi ușor împins în faţă.
2	Păstrăm coastele dilatate în faţă şi în spate. Nu le lăsăm să cadă
3	BM stă ferm şi ușor în afară pe parcursul fiecărei note cântate
4	Muşchii abdominali şi CCI se vor retrage spre coloana vertebrală pe măsură ce cântăm, într-o mişcare antagonică cu BM.

1.2.5.4 Appoggio şi relaţia cu fonaţia

În prezenţa unei capacităţi de relaxare corecte, eliberarea respiraţiei este produsă de relaxarea fiziologică a diafragmei, iar cântăreţul care doreşte să mărească durata expiraţiei, trebuie să limiteze în mod necesar ascensiunea diafragmei. Acest lucru se poate face prin contracţia ei şi în timpul expirului. Nu este posibilă gestionarea mişcării ascendente a diafragmei din expir dacă nu controlăm contracţia diafragmei în sine.



Este important să putem distinge între o contracție voluntară a mușchilor inspiratori, care vizează gestionarea expirației cântate și care constituie suportul (appoggio) și o contracție involuntară a aceluiași mușchi. Aceasta apare atunci când mecanica respiratorie se dezechilibrează prin rigidizarea mușchilor implicați.

Abilitatea de a controla mușchii implicați în procesul respirator este baza fundamentală a unei căi de învățare clare și de durată, pentru o vocalitate artistică efecace și eficientă.

1.3 Corpul care vibrează

Sunetul, chiar înainte de a fi un element fondator al limbajului muzical, este o formă de energie care poate fi cunoscută, înțeleasă și folosită în mod conștient în scopurile bunăstării umane.

Întrucât vocea nu există în afara condiției de ascultare, conștientizarea vocii și conștientizarea sunetului devin doi factori inseparabili în procesul de creștere muzicală și vocală, care se maturizează progresiv și în paralel.

A asculta nu este mai ușor decât a produce. Obținerea calității de ascultare nu este deloc simplă, iar profesorii sunt perfect conștienți de acest lucru. Din acest motiv, dezvoltarea calității ascultării este un obiectiv important al educației muzicale în general și al educației vocale în special.

Sunetul emis de subiect mobilizează senzațiile interne și pe cele ale țesuturilor mucoase, chiar viscerele, mai mult decât ar putea reuși percepția unui sunet provenit din exterior. (Tomatis, 1993, p.30) Și datorită ascultării conștiente a acestor senzații, cântărețul poate controla și modifica gestul vocal.

Conștientizarea de a fi un corp capabil să vibreze stă la baza formării instrumentului vocal, așa că orice experiență care dezvoltă și întărește această conștientizare are o valoare prioritară.

1.3.1 Teoriile producerii sunetului

Teoriile producerii sunetului presupun existența următorilor factori:

- 1.3.1.1 Presiunea subglotică (forța care deschide glota)
- 1.3.1.2 Elasticitatea corzilor vocale (forța care închide glota prin recul)
- 1.3.1.3 Mobilitatea mucoasei corzilor vocale
- 1.3.1.4 Efectul legii lui Bernoulli.

Unirea corzilor vocale într-o fonație optimă utilizând o cantitate minimă de aer este primul semn al sănătății vocale.

1.3.2 Respirația conștientă și rezonanța vocală

Rezonanța vocală se referă la amplificarea naturală a sunetelor. Ea are loc în etajul rezonator, format din zona buco-faringiană (zonă de rezonanță primară) și sinusuri, dinți, oase ale feței (zona de rezonanță adiacentă).

Sursa primară a rezonanței în voce este un faringe deschis. Acesta este format din trei părți: nazofaringe, orofaringe și laringo-faringe.

Intensitatea vocalei formată în faringe îi permite cântărețului să simtă aerul frontal (rezonanța din mască) *ca un rezultat* al unui spațiu acustic deschis și a unei poziții corecte a limbii (vârful acesteia trebuie să se sprijine la baza dinților de pe mandibulă). Atunci când limba este arcuită și sprijinită corect pe dinții maxilarului inferior, vibrația frontală este rezultatul a doi factori: un faringe bine deschis și o închidere perfectă a corzilor vocale (adducția corzilor vocale). Subliniez importanța poziției limbii unui cântăreț, pentru că datorită acestui mușchi pot apărea foarte multe disfuncții și probleme de emisie. O impozație corectă este consecința unui gât deschis și a unei limbi ce are baza relaxată și vârful sprijinit pe dinți.

Având în vedere că vocea este condiționată neuro-endocrin și de foarte multe ori este strâns legată de temperamentul¹⁰ înăscut, acesta este un factor foarte important în determinarea tipului de tehnică corelată cu clasificarea vocală.

Ca și pedagog consider esențial să determinăm tipul de personalitate al studentului cu care lucrăm pentru a reuși să încadrăm corect tipologia vocală și să alegem un repertoriu adecvat. Acesta este un factor decisiv pentru progresul său ulterior. În funcție de temperament fiecare artist în parte își va defini pentru sine însuși elementele de susținere interioară pentru a-și motiva progresul profesional.

Vibrația potrivită în voce, cea care-i conferă strălucire, este păstrată în toate registrele prin suflul egal al unei coloane de aer cu o presiune subglotică justă.

Principii pentru omogenizarea registrelor vocii:

1. Vocalele se formează în laringe.
2. Se amplifică printr-un gât deschis și un palat moale ridicat și cupolat (imaginea unei cupole de biserică)
3. Mușchii de la baza laringelui sunt relaxați.

Un palat moale ridicat și cupolat împiedică o coborâre exagerată a laringelui. Asocierea cu o limbă corect așezată și relaxată evită cântul tubat, încărcat de prea multe armonice joase și o îngroșare forțată a vocii.

1.3.2.1 Respirația și poziția gurii

Poziția gurii trebuie să fie una ovală și verticală, nu orizontală. Puneți degetele în mijlocul obrazilor și apăsați lăsând bărbia moale astfel încât gura să devină rotundă și ovală. Acest lucru este posibil dacă nu există nici o rigidizare a mușchilor și bărbia e lăsată să cadă ca și cum ar fi atrasă de forța gravitațională.

¹⁰ Temperamentul sau caracterul unei ființe, ne arată felul cu reacționează sau cum se comportă în anumite situații de schimbare a unor elemente din mediul înconjurător. Structura temperamentală, respectiv tipul de temperament sunt înăscute reprezentând elementul ereditar în organizarea internă a personalității.

Alături de respirația costo-diafragmatică și suportul abdominal, poziția gurii (rezonator important în cânt) este esențială.

1.3.2.2 Maxilarul inferior

Bărbia și mandibula trebuie să fie relaxate și coborâte, așa cum simțim aceste părți atunci când suferim o anestezie la dentist. Cu cât relaxăm mai mult mandibula și gâtul cu atât sunetul va fi mai moale și mai calitativ. Ar trebuie să gândim toată cavitatea bucală ca un ascensor, mandibula fiind partea care leagă ascensorul de subsol. Cu cât urcăm tonurile vocii, cu atât mandibula va fi mai jos, iar gura se va păstra ovală și sunetul rotund.

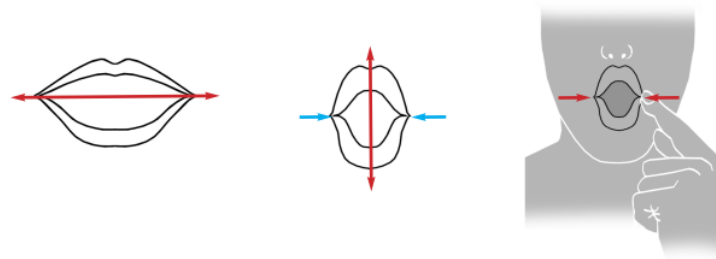


Fig. 3 - Poziția gurii

1.3.3 Intonația cântărețului profesionist și feed-back-ul audio vocal

Cercetările medicului orelist francez Alfredo Tomatis¹¹ au revoluționat știința medicală pe la mijlocul secolului trecut și au exercitat un interes crescut în mediul pedagogiei muzicale în special în ceea ce privește importanța raportului dintre ureche și voce.

Potrivit lui Tomatis, pierderea recuperabilă a unor zone de frecvență ale auzului poate deriva de fapt din mecanisme inconștiente de autoprotecție care se declanșează nu numai atunci când individul este concret atacat și stresat de forme de poluare fonică, ci și atunci când se simte amenințat psihic de anumite sunete sau voci. Foarte des în scrierile sale Tomatis subliniază diferența pe care o consideră fundamentală între a auzi care este modalitatea pasivă de recepționare a sunetului și a asculta care e actul conștient ce dezvăluie voința și dorința subiectului de a comunica și deci de a extrage toate informațiile posibile din mesajul acustic primit.

1.3.3.1 Controlul vocii prin circuitele cibernetice ale urechii

Dacă ne uităm asupra mecanismelor prin care urechea controlează instrumentul cântărețului, vocea, putem extrapola faptul că tot ceea ce există, de la cea mai mică celulă la întregul univers este coordonat și controlat. Cibernetică este știința care se ocupă de mecanismele de control.

Atunci când apar probleme intonaționale, înseamnă că anumite circuite și reflexe corporale nu sunt bine stăpânite cibernetic.

¹¹ A. Tomatis (1920-2001), otorinolaringolog francez, elaborează *Metoda psihoaudiofonologică*, pe care o aplică în centre specializate pentru reeducarea funcționalității vocale

În concerte, urechea acţionează împreună cu sistemul nervos, care solicită şi controlul auditiv, adăugând impulsuri motorii aferente pentru a dirija aparatul motor. Fiecare parte a corpului care este activată răspunde la un nivel centralizat, astfel încât controlul senzorio-motor se conformează cerinţelor urechii.

Prin urmare, cântatul nu este doar una dintre numeroasele activităţi posibile ale omului, ci este considerată o adevărată funcţie umană. Cântatul răspunde nevoii de exprimare şi autocunoaştere, îi permite omului să comunice şi să dialogheze cu mediul prin vibraţii sonore şi feedback acustic şi datorită componentelor de frecvenţă mai mare ale vocii, ajută la hrănirea sistemului nervos, oferindu-i stimuli senzoriali care sunt esenţiali pentru vitalitatea sa. O voce frumoasă este deci o voce care, graţie acusticii sale, în special armonicilor înalte, oferă bunăstare atât celor care o emit cât şi celor care o ascultă.

1.3.3.2 Conceptul ordonării

Conceptul ordonării este un concept fundamental de sinergie teoretizat de fizicianul Hermann Hacken. El afirmă că în procesele de auto-organizare care caracterizează sistemele complexe, diferitele părţi ale sistemului ştiu să fie ghidate de o mână invizibilă, dar în acelaşi timp, aceleaşi părţi sunt cele care, la rândul lor, coordonându-se, creează această mână. Acest tip de entitate invizibilă se numeşte ordonator (Hacken, 1983, p.17). Aplicând acest punct de vedere sistemului de cânt, G. Rohmert identifică sunetul vocal ca un potenţial ordonator care, odată produs prin acţiunea coordonată a elementelor sistemului, devine o entitate autonomă capabilă să ghideze şi să organizeze sistemul în sine, optimizând resursele acestuia.

Potrivit lui G. Rohmert, o energie sonoră permanentă poate fi garantată doar printr-un interval de frecvenţă care rămâne stabil, indiferent de înălţimea sunetului fundamental cântat. Acest interval de frecvenţă stabil este identificat în ansamblul de stimuli auditivi al cântăreţului. (Rohmert 1995, p. 62) Acestea sunt grupuri armonice, situate în jurul valorii de 3000, 5000 şi 8000 Hz, a căror prezenţă în sunetul vocal se manifestă nu ca o voce suplimentară superioară, ci ca o calitate timbrală energetică, definită ca strălucirea vocii.

Este foarte important pentru cei care formează cântăreţi să perceapă corespondenţa particulară a acestor sunete, găsită de cercetătorii de la Lichtenberg¹², cu frecvenţele de rezonanţă ale cavităţilor urechii externe (3000 Hz), medie şi interne (5000 şi 8000 Hz). În virtutea acestei corespondenţe, un sunet vocal care conţine aceşti stimuli constituie un fel de cheie biologică de acces la ureche şi prin aceasta la sistemul nervos şi deci la întregul organism. Strălucirea devine astfel o proprietate a vocii a cărei importanţă depăşeşte cu mult dimensiunea estetică, şi capătă valoare funcţională din momentul în care îşi asumă rolul de ordonator al sistemului intern de cânt. Astfel, toate nivelurile funcţionale sunt ordonate cu un mecanism de autoreglare.

¹² Lichtenberg Institut für funktionales Stimmtraining (Germania), fondat în 1982 de Gisela Rohmert

Nu numai că se confirmă importanța urechii și funcția de ascultare față de voce, dar sunetul însuși devine parte a sistemului de cânt ca entitate autonomă care interacționează cu celelalte elemente care îl compun. Fundamental rămâne rolul *conștientizării auditive*. De fapt, despre stimulii auditivi, Rohmert spune că doar atunci când cântăreții ascultă și recunosc în mod conștient aceste elemente, ei pot evolua apoi ca noi profesori.

1.3.4 Vocea – oglinda organizării corporale a interpretului profesionist

Din punctul de vedere al celui care cântă, cunoașterea vocii este un act unitar și ia forma unei experiențe senzoriale în care percepția auditivă și cea corporală și simțul de sine ca instrument sunt inseparabile. Conștientizarea sunetului, a respirației și a modului de emisie se dezvoltă concomitent. Este un proces care nu are limite și care poate fi o sursă nepuizabilă de descoperiri incitante și achiziții profunde pe care nicio carte și nicio cunoaștere științifică nu le poate oferi. Pentru cel care cântă, este mai presus de toate important să știe să rămână în contact cu sunetul și cu senzațiile pe care acesta le generează și astfel să-și facă din ce în ce mai clare imaginile auditive și kinestezice. Subliniez că aceste senzații sunt strict individuale și de aceea este atât de dificil uneori să le obții, să le conștientizezi și să le aplici prin comenzi specifice.

În cazul profesorului/educatorului vocii, rafinamentul sensibilității perceptive este o necesitate profesională. De altfel, imposibilitatea verificării vizuale a proceselor musculare puse în aplicare de către elev/student (cum se poate face în cazul altor instrumente) trebuie compensată prin dezvoltarea unei calități auditive extrem de fine, un fel de simpatie, chiar empatie, în sensul etimologic al termenului, adică o capacitate din partea profesorului de a simți aceleași senzații ca și elevul, grație unui proces de rezonanță care transformă mesajului acustic provenit de la vocea studentului într-o percepție tactilă kinestezică.

1.4 Concluzii: Respirația conștientă – conexiunea dintre corp, minte și vocea umană

Cred că e foarte important pentru noi toți să ne cunoaștem corpul instrument, să fim conștienți de structura lui și de mecanismele prin care acesta poate fi accesat. Nu există parte a corpului sau nivel funcțional care să nu fie implicat în gestul vocal.

Concentrându-ne atenția asupra respirației și transformând-o într-una conștientă ne situăm dintr-o dată într-o stare de prezență și mintea se va focusa asupra fenomenului studiat.

Vocea noastră este oglinda tuturor fenomenelor interioare. Cu ajutorul respirației conștiente vom reuși să echilibrăm corpul instrument și să-l punem în condiția de a adopta postura corectă pentru cânt. De asemenea, este foarte important de menționat că „dirijorul” tuturor conexiunilor din corp pentru a produce un sunet corect intonat este urechea. *Omul nu este altceva decât o ureche; o ureche care vorbește și care cântă*. (Tomatis, 1993, p.125)

Alinierea corpului într-o postură de ascultare și abilitatea de a controla mușchii implicați în procesul respirator este baza fundamentală a unei căi de învățare clare și de durată, pentru o vocalitate artistică eficientă și eficientă.



2 IMPORTANȚA RESPIRAȚIEI CONȘTIENȚE ÎN MENȚINEREA SĂNĂȚĂII VOCALE

2.1 Vocea, cel mai fragil instrument

Vocea urmează prin tot ceea ce este ea (intensitate, culoare, înălțime, durată a sunetului) organismul căreia îi aparține, iar noi trebuie să ne adaptăm zilnic noilor cerințe ale acestuia. Aici este dificultatea acestei cariere: un interpret de succes este unul inventiv, adaptabil și versatil, care printr-un intelect pus în slujba inteligenței emoționale dovedește elasticitate și forță mentală de a se adapta atât variațiilor ambientale (de la presiune atmosferică, temperatură, umiditate, mâncare), cât și celor psihoafective apărute în mediul social.

Întrucât trăim într-un secol al vitezei și de foarte multe ori tinerii interpreți vizează cu precădere statutul de vedetă, neglijând etapele firești ale evoluției unei voci, ei sar peste dezvoltarea firească în repertorii caracteristice vârstei. Astfel apar goluri în construcția edificiului vocal care vor duce la fisuri manifestate în primul rând la nivelul încrederii în forțele proprii, iar apoi vor fi afectați mușchii implicați în fonație și corzile vocale. Forțarea vocii, dincolo de limitele ei naturale, conduce în timp la uzarea prematură, pierderea strălucirii și flexibilității, precum și la apariția „balansului supărător” prin pierderea controlului asupra vibrato-ului. De asemenea poate provoca afecțiuni și boli mai mult sau mai puțin reversibile (de la diverse forme de disfonie, laringită cronică, la noduli și pareze vocale).

2.2 Factori ce determină apariția disfuncțiilor vocale

„Marea majoritate a tulburărilor funcționale ale vocii încep cu utilizarea excesivă a forței musculare”. (Bogdan, 2001, p. 189)

Cercul vicios al forțării vocale se caracterizează prin următoarele elemente:

1. Alterarea atitudinii generale care comportă două elemente asociate:

- pierderea verticalității
- crisparea feței

2. Atacul glotic alterat: laringele preia rolul diafragmei de reglare a expirului. Corzile vocale fiind deja tensionate, ajustarea presiunii subglotice în timpul emisiei vocale se face defectuos.

3. Diminuarea supleței vocii și a aparatului fonator, datorită imposibilității rectificării comportamentului vocal (redresare, destindere).

4. Alterarea vocală

Suprasolicizarea vocii, forțarea acesteia, reprezintă factorul cheie în destabilizarea producției vocale. Acest factor însă nu este suficient pentru a produce leziuni ale corzilor vocale. Sunt o altă serie de factori declanșatori și favorizanți care se adaugă suprasolicității și determină diversele patologii.

Tabel 2 - Factorii declanşatori și favorizanți ai alterării vocii

Nr	Factorii declanşatori	Factorii favorizanți
1	Afecțiunile ORL repetate	Vocea tensionată
2	Stresul	Persoanele labile psihic, emotive, nervoase, anxioase și chiar perfecționiste sau la indivizi agresivi, antagonici, competitivi și hipertensivi.
3	Surmenajul fizic și intelectual și oboseala	Situațiile conflictuale prelungite
4	Traheitele	Insatisfacțiile profesionale
5	Perioada menstruală	Utilizarea excesivă a alcoolului
6	Afecțiunile tiroidiene/hormonale	Tabagismul
7	Emoțiile distructive, anxietatea și depresia	Infecții cornice ale căilor respiratorii și digestive superioare: amigdalite, sinuzite, faringite
8	Sarcina și hormonii aferenți	Hipoacuzia
9	Durerile de spate și gât	Tehnica vocală defectuoasă
10	Refluxul gastro-esofagian	Expunerea la praf, vapori iritanți și aer condiționat duce
11	Repausul vocal prelungit	
12	Astmul și alergiile	

Pe lângă repausul vocal total de scurtă durată, dar extrem de important și tratamentul medicamentos luat la recomandarea specialistului și sub control supravegheat, terapia disfoniilor și a complicațiilor ei constă în exerciții de respirație și de corectare a posturii corporale cărora li se adaugă treptat exerciții foniatrice prin care cântărețul reîncepe să vorbească și să cânte urmărind revenirea la mișcările fiziologice de bază ale organismului, la relaxarea mentală și fizică.

2.2.1 Dificultăți ale respirației întâmpinate de interpretul profesionist

Revenind la cazul specific al respirației în actul artistic, putem concluziona că pentru a corecta problemele respiratorii resimțite frecvent de cântăreți, cum ar fi dificultatea de a obține un aport satisfăcător de aer, scăderea și viteza expirației, tendința către ceea ce este definit în mod obișnuit sentiment de sufocare, trebuie să ne gândim la o pierdere a elasticității mușchilor inspiratori. Aceasta duce la apariția senzației de lipsă de aer și atunci corpul tinde să se hiperventileze. În timpul hiperventilației este redus drastic fluxul sangvin către creier. Astfel apar simptome precum durerile de cap, amețeală, slăbiciune, agitație, palpitații și chiar leșin.

Caruso spunea în 1914 în lecțiile sale: „eu nu iau mai mult aer decât atunci când am o conversație normală cu un prieten”, în timp ce faimoasa soprană Nelly Melba recomanda „doar atât aer cât să facem corzile să vibreze”. Semnul unor corzi sănătoase este că ele vibrează corect pe toată lungimea lor cu ajutorul unei cantități minime de aer.

- Cum respiră un cântăreț? Pe nas sau pe gură?

Respirația sănătoasă, nazală, începe încă de la naștere. Cornetele nazale din interior curăță, încetinesc și presurizează aerul astfel încât plămâni să poată primi cât mai mult oxigen din fiecare respirație. Acesta este motivul pentru care respirația nazală este mult mai sănătoasă și mai eficientă decât cea orală. „Nasul este un soldat tăcut: gardianul corpului, farmacistul minții și morișca emoțiilor”. (Nestor, 2021, p. 74)

2.3 Respirația conștientă și emoțiile

2.3.1 Vocea și emoțiile

Legătura cu propriile emoții este fundamentală în exprimarea vocii cântate, nu doar pentru că expresivitatea vocală și muzicală este susținută de energia și calitatea emoțiilor, dar mai ales pentru că impregnarea emotivității asupra laringelui și faringelui este determinantă pentru sunetul vocii. Emoțiile primare exprimate (râs, plâns, țipăt, suspin) sunt precursorul versatilității sonore de mai târziu în abordarea repertoriilor diverse.

Calitatea vocii este evaluată ca un indicator al echilibrului energiei interne (energia Qi în medicina chineză) și de fapt un indicator al stării psihofizice a individului. Frica, fie ea chiar inconștientă, că vocea noastră va etala emoții sau aspecte pe care dorim să le ascundem, justifică pudoarea care însoțește mereu primele experiențe din canto.

2.3.2 De ce plângem la orele de canto?

Această întrebare este catalizatorul principal pentru a înțelege fenomenul experimentat de foarte mulți studenți care studiază canto; profesorii lor au semnalat în diverse documente scrise eliberarea spontană a emoțiilor prin plâns sau alte forme de eliberare.

Deoarece respirația este atât de adânc înrădăcinată în funcționalitatea corpului și a minții, răspunsul la întrebarea *de ce plâng oamenii la orele de canto?* este strâns legat de respirație.

2.3.3 Cauza accesării emoției

Pentru a obține o voce expresivă, liberă și sănătoasă trebuie să fim eliberați de tot ceea ce ne obstrucționează și anume de aceste emoții distructive. Pentru a ne atinge obiectivul pedagogic apelăm la exercițiile de respirație conștientă și la cele corelate cu postura pentru a avea un control mai bun asupra corpului și a elimina obiceiurile nesănătoase.

- Ce este un obicei sau tipar comportamental?

Un obicei fizic transformat într-un tipar comportamental devine o dependență. Acesta începe printr-o reacție la un stimul, de obicei un disconfort fizic sau emoțional sau o anumită durere pe care noi învățăm să o ascundem. Evităm durerea prin asumarea unui obicei care în timp ne va afecta comportamentul. Dacă durerea sau disconfortul persistă și noi continuăm să apelăm la acea reacție corporală pentru a-i face față la un anumit nivel, obiceiul comportamental va deveni o stare de fapt, un reflex, un tipar condiționat întipărit în memoria musculară.

Vindecarea traumei se realizează de cele mai multe ori prin conștientizarea ei. Ce anume a provocat acel tipar comportamental? Care este sursa durerii pentru care organismul se închide?



Respirația și trauma sunt adânc și profund interconectate; în momentul conștientizării acestei conexiuni prin utilizarea exercițiilor de respirație conștientă ca parte a orei de canto și a vocalizelor aferente, descoperim un instrument extrem de eficient în eliberarea și vindecarea traumei. Ea nu se produce dintr-o dată, ci progresiv pe măsură ce conștientizăm, respirăm, cântăm și inducem organismului o stare de bine.

2.3.4 Ce este Trauma?

Trauma este o agresiune severă cauzată de un atac violent sau de un accident sau de un șoc emoțional sever; de asemenea poate fi durerea cauzată de o experiență extrem de supărătoare. Un organism agresat răspunde printr-o reacție de tipul „luptă sau fugi” și în organism se declanșează reacții chimice ce vor determina instalarea respirației clavicolare. Dacă organismul rămâne mult timp în această stare de apărare, respirația superficială va induce în organism alcaloză respiratorie.

2.3.5 Efectele alcalozei respiratorii asupra organismului

- Efect de desensibilizare asupra creierului și organismului – sistemul e mai puțin reactiv la durere
- Con tracția vaselor de sânge – sunt reduse pierderile de sânge
- Flux sangvin inhibat – este redusă oxigenarea țesuturilor și apare amețeala, pierderea concentrării, pierderi de memorie
- Sentiment de deconectare și depersonalizare (Saraswati, 1999, p. 28)
- Împreună cu efectul stimulat iv al stresului chimic determină o intensificarea a contracției fibrelor musculare

Tensiunile musculare se vor transforma cu timpul în tipare comportamentale și se vor manifesta și în structura fizică.

Dacă stresul este prelungit și traumele recurente lasă corpul într-o stare continuă de tensiune, este extrem de dificil să ajungi la partea care simte, cu atât mai puțin să o exprimi. Emoțiile neeliberate hiperbolizează apoi problema, adăugând straturi din ce în ce mai adânci de tensiune, inhibiție și refulare.

2.3.6 Conexiunea dintre respirația conștientă, memoria și terapia somatică

Wilhelm Reich și Stanley Keleman sunt printre cei mai recunoscuți terapeuți care au revoluționat viziunea medicală, dezvoltând o nouă terapie ce se bazează pe trei concepte fundamentale:

1. Corpul și mintea sunt indivizibile.
2. Trauma ce afectează individul somatizează și prinde formă în corp – de exemplu: tensiunea musculară.
3. Respirația joacă un rol crucial în ambele aspecte și ajută la eliberarea traumei.

Organismul ce a suferit o traumă este în dezzechilibru . Comunicarea efectivă, prin canalele obișnuite prin care se transmite vibrația spre țesuturi este blocată.

Soluția este reintegrarea țesutului compromis în matricea energetică prin efectul presiunii. (Boston & Cook, 2013, p. 79)

Presiunea de care are nevoie organismul pentru reechilibrare vine din aerul inhalat. Așadar exercițiile de respirație conștientă ce ne conectează cu forțele de presiune implicate în activitatea de expansiune și contracție a diafragmei contribuie în mod semnificativ la eliberarea și realinierea țesutului de pe întregul trunchi.

Emoția, conform cercetărilor dr. Pert¹³ este o formă de energie care se transmite celulelor sub formă de informație. Ceea ce noi experimentăm ca și emoții este simplul efect al transmiterii informației prin celulele biochimice specifice, neuropeptidele și receptorii lor. (Pert, 1997, p.276)

Controlul respirației prin conștientizarea ei este un proces de o importanță fundamentală în eliberarea noastră ca persoană de istoricul traumatic fizic, psihologic și emoțional.

2.3.7 Conexiunea profundă cu noi înșine prin lucrul cu respirația

Un alt aspect al conexiunii profunde cu noi înșine pe care-l realizează respirația conștientă este cel care solicită mereu atenția profesorilor de canto și anume legătura dintre respirație, emoții și intestin. Profesorii de canto vorbesc mereu despre cântul susținut, centrat, cu suport abdominal. Ceea ce dorim mereu este realizarea conexiunii cu resursele emoționale cele mai adânci și angajarea lor în exprimarea a ceea ce găsim în interior, la nivelul abdomenului. Acest fenomen nu este un concept metaforic sau filozofic, ci se bazează pe fiziologia organismului și în neuro gastroenterologie apare conceptul de „*creier din intestin*” cunoscut ca și sistemul nervos enteric (SNE).

Respirația profundă și completă necesită eliberarea mușchilor intim legați de țesuturi. Când aceste țesuturi sunt moi și flexibile, nu poate exista nicio deconectare de la emoțiile atât de des deținute acolo. Forța de presiune implicată în coborârea diafragmei încurajează eliberarea continuă a țesutului din intestin, permițându-i să rămână conectat energetic la materia vie și astfel fluxul informației chimice să circule liber prin acest al doilea creier extrem de sensibil.

Conștientizând aceste lucruri, realizăm de ce după o anumită cantitate de muncă corporală și respiratorie, oamenii pot ajunge să experimenteze o eliberare spontană a emoțiilor stocate de mult timp. Și plâng mult, eliberator, vindecător.

2.3.8 Implicațiile psihologice ale respirației conștiente

Vocea nu poate fi tratată ca un mecanism; ea trebuie tratată holistic, accesând întregul spectru al personalității – fizic, vocal, emoțional. Înțelegerea mijloacelor prin care trauma de orice fel devine parte integrată a corpului, precum și unul dintre mecanismele cheie prin care este eliberată, poate contribui în mare măsură la ameliorarea fricii și anxietății pe care le pot simți atât studenții cât și cântăreții deveniți deja profesioniști în acele momente în care un exercițiu aparent de voce sau de respirație declanșează ceva profund personal în cineva și-l face vulnerabil. A avea încredere că această eliberare

¹³ Dr. Candance Pert (1946 – 2013), neurolog și farmacolog american care a descoperit receptorul de opiacee, locul de legare celulară a endorfinelor în creier. Autoarea cărții *Moleculele emoției*

este un proces sănătos, necesar și indispensabil pentru a deveni un cântăreț de performanță este foarte important și depinde în foarte mare măsură de cel care ghidează acest proces și anume profesorul de canto.

2.4 Terapie vocală – tehnici și exerciții

Aceste exerciții urmăresc corectarea pozițiilor incorecte ale corpului, care au dus și la o proiecție vocală greșită, integrând noțiunea de verticalitate corporală coroborată cu respirația conștientă în comportamentul zilnic al cântărețului.

2.4.1 Exerciții de respirație conștientă:

- Exercițiu de coerență cardiacă,
- Exercițiu de căscat conștient,
- Exercițiu de ținere a respirației,
- Exercițiu de respirație Rebirth,
- Rugăciunea inimii în conexiune cu exercițiul de coerență cardiacă

2.4.2 Exerciții de prelungire a expirului

2.4.3 Exerciții pentru conștientizarea posturii și a conexiunii posturii cu respirația

2.4.3.1 Exerciții la perete

Cu spatele la perete, Echilibrarea respirației cu poziția capului, Poziționarea sternului și a coastelor, Deschiderea maxilarului șoptind AH/SA, Postura de performanță

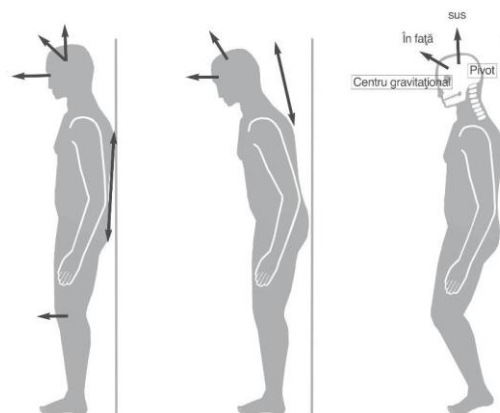


Fig. 4 - Postura

2.4.3.2 Exerciții la podea

Poziția copilului, Utilizarea coastelor deschise ale spatelui

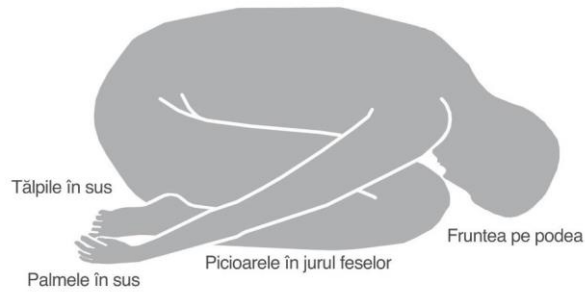


Fig. 5 – Poziția copilului

2.4.3.3 Exerciții pe scaun

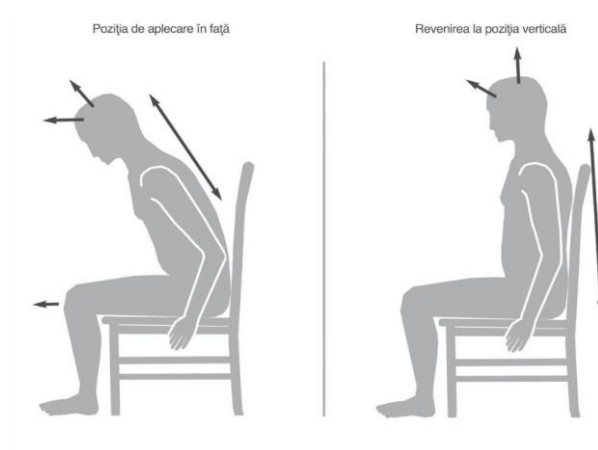


Fig. 6 – Exerciții pe scaun

Flexia capului în față în expir, Conștientizarea suportului abdominal, Explorarea poziției corecte a capului și gâtului.

2.4.4 Exercițiu de conștientizare a coastelor deschise

Concluzii:

O activitate motorie, precum gesturile laringiene și mecanica aparatului respirator, devine eficientă și economică dacă se bazează pe un bun tonus muscular intern: eutonus.

Prin toate aceste exerciții, fiecare subiect va găsi cheia înțelegerii fenomenului prin care sistemul osos, muscular și neuro-chimic sunt interconectate și influențează prin acțiunea lor sincronă funcționarea optimă a aparatului respirator.



2.4.5 Vocalize terapeutice

Vocalizele terapeutice sunt exerciții de încălzire a vocii care pun corzile vocale în postura unei fonații eficiente. Ele se execută cu o cantitate minimă de aer, cu o voce cât mai dreaptă, lipsită de vibrato dar cu o mobilizare corporală aferentă.

2.4.5.1 Vocaliza „roll lips”

2.4.5.2 Vocalize de flexibilizarea a vocii

2.4.5.3 Vocaliza descendentă

2.4.5.4 Vocaliza de timbralizare a vocii

2.4.5.5 Vocaliza pe diftongul OA

Timpul alocat acestor vocalize este de 20-30 de minute și ele ar trebui să facă parte din rutina zilnică a cântărețului. După aproximativ o oră de la executare laringele se va simți relaxat și flexibil.

De asemenea, ele pot fi folosite la final de repetiție sau spectacol pentru a detensiona laringele ce a fost supus unei presiuni de aer prea mare. Întrucât aparatul vocal este mereu suprasolicitat în repetiții și spectacole, aceste vocalize au și rol de terapie prin efectul lor detensionant.

Atunci când reușim să emitem diversele vocale sau grupuri de vocale folosind o cantitate minimă de aer care să pună în vibrație aparatul fonator și corzile vocale să se unească perfect pe întreaga lor lungime fără a scăpa nici un pic de aer, putem vorbi de un aparat sănătos, capabil să fie supus ulterior efortului de mare proporție al unui spectacol de operă.

2.5 Concluzii: Vox sana in corpore sano

„Pentru un cântăreț să-și poată realiza cariera, trebuie să respecte cu sfințenie cei patru de prea: să nu cânte niciodată prea mult, prea tare, prea sus și prea des... corzile sunt un complex de pârgii musculare care obolesc, sunt niște pile cu biocurenți, care au nevoie de reîncărcare... se vor alege cu pareze cordale, tulburări vasomotorii, noduli laringieni. Acești patru de prea sunt o condiție sine qua non pentru păstrarea și valorificarea capitalului vocal” (Constantinescu, 2001)¹⁴.

¹⁴ Gabriel Popescu Năruja, bas baritone și medic foniater în dialog cu Luminița Constantinescu.

3 EXIGENŢELE VOCII VORBITE ŞI CÂNTATE – ASEMĂNĂRI ŞI DIFERENŢE STILISTICO- INTERPRETATIVE ÎN OPERĂ, OPERETĂ ŞI MUSICAL

3.1 Vocea, creator versatil al genurilor muzicale

Vocea este oglinda lumii interioare a cântăreţului actor sau cântăreţ. În 1987, Johan Sundberg¹⁵ spunea despre vocea umană că „pare că noi ştim exact ce înţelegem prin cuvântul voce atât timp cât nu încercăm să-l definim”.

Richard Miller¹⁶ atrăgea atenţia că „...este dificil de precizat unde se termină şi unde începe carcasa instrumentului unui cântăreţ. Pentru orice fel de eveniment, instrumentul cântăreţului este dependent de condiţia în care se află carcasa care-l poartă”. (Miller, 1996, p. 218)

3.1.1 Cuvântul sau Muzica?

Vorbitul şi cântul scenic se realizează prin acelaşi instrument; noi trecem de la o activitate la alta în cadrul aceleiaşi respiraţii, tehnica necesară celor două activităţi fiind similară. Este meritul emeritului profesor Nicolae Gafton de a fi studiat şi publicat în România *Tratatul de sonopoetică şi Logofonetologie* în care descrie teoria neurocronică pe care se bazează metoda sa de predare a *vorbirii de performanţă*.

Într-un articol scris de Pat. H Wilson¹⁷ în 2013 despre ambivalenţa funcţională a vocii utilizată în teatrul muzical, ea face referire la cercetările unor neurologi americani (Jeffries et. al, 2003, p. 57-59) care au descris în amănunt modul de reacţie şi activare a creierului în timpul celor două activităţi. Atât timp cât cele două procese fonatorii sunt reflectate cortical diferit, nefiind imagini oglindite, cei ce antrenează actorii şi cântăreţii ar trebui să se folosească de procesul complementar – cântat pentru actori şi vorbit pentru cântăreţi – pentru extinderea şi dezvoltarea activităţii cerebrale în timpul procesului de învăţare. (Willson, 2014, p. 3)

Diferenţa dintre cele două procese este poziţia laringelui. Numeroase studii efectuate au dus la concluzia că procesul fonator este identic dar poziţia din care se realizează acesta diferă.

Aceste schimbări de poziţie a organului fonator asociate cu zone diferite de rezonanţă, dacă nu sunt antrenate corect, duc la oboseala musculară şi la o anumită rigiditate a vocii, întrucât energia aerului încetează să mai curgă natural, iar vocea face salturi periculoase şi alternante de plasament şi de înălţime. (Rodenburg, 1997, p. 98)

¹⁵ Johan Sundberg (n.1936) - specialist în aspectele acustice ale muzicii, membru al Academiei Regale de Muzică din Suedia.

¹⁶ Richard Miller (1926 - 2009) - autor american a numeroase cărţi despre tehnica vocală şi pedagogia vocală.

¹⁷ Pat. H Wilson (n. 1948) - jurnalistă şi cântăreaţă de origine australiană, autoare a numeroase articole despre tehnica vocală.

Pentru a forma un interpret de teatru muzical ar trebui să existe o simbioză între catedrele de canto și de vorbire de performanță, întrucât „utilizarea greșită a vocii vorbite sau a unei voci oboseite în vorbire influențează direct sau indirect vocea cântată”. (Callaghan, 2000, p. 105)

3.1.2 Respirația conștientă – rol și control fundamental în etapele abordării stilistico-interpretative ale personajelor de operă, operetă și musical

În cartea sa, *Munca actorului cu sine însuși*, Stanislavski¹⁸ descrie etapele prin care trece actorul în realizarea personajului de teatru, ajungând la concluzia că natura leza și veridicitatea pot fi obținute doar prin accesarea subconștientului. Principiul pe care se bazează arta interpretării este creația subconștientă a naturii accesată prin psihotehnica conștientă a artistului (subconștient prin conștient și involuntar prin voluntar).

Stările afective extreme duc la constricția musculaturii extrinseci a laringelui, împiedicând relaxarea acestuia necesară unui proces fonator normal. Apare „răgușeala” de stres, nodul sau gheara în gât, disconfort ce poate ajunge până la disfonia spastică și pierderea vocii. Un interpret profesionist este creator și implicit un bun cunoscător al corpului, minții și emoțiilor sale. Artă sa este una în care va simula starea emoțională printr-o *stare expresivă de performanță* ce se bazează pe o tehnică verbo-vocală corporalizată și conștientizată. (Creangă, 2014, p. 75)

În prezent este confirmat de specialiști că răspunsul conștient al corpului la respirație este cheia în detensionarea corporală. De asemenea respirația conștientă ajută în concentrarea gândului care acționează în accesarea impulsului textului, în eliberarea emoțiilor înghețate și a unei voci înăbușite sau împinse.

3.1.2.1 Declamația libretului

Construcția unui personaj, a unui rol din orice gen muzical, începe evident cu lectura libretului. A spune textul fără muzică, dar pe coloana de aer și respirația justă, ne conduce spre impostația și caracterul personajului.

3.1.2.2 Muzica, Impostația și Personalitatea personajului

Se poate pune întrebarea: fiecare personaj are o identitate vocală? Categorie da; așa cum orice om are o amprentă vocală și putem să ne recunoaștem după voce, tot astfel fiecare personaj va avea culoarea sa vocală și un temperament specific.

Ceea ce se schimbă mereu este felul de a conduce coloana de aer spre diferite puncte de rezonanță, de a adapta la diferite situații dramatice modul de a sufla aerul, deși mușchii angrenați sunt aceeași, dar diferă ritmicitatea și alternarea timpilor respiratori (inspir, expir și apnee-superioară pe plin sau inferioară pe gol).

¹⁸ K. S. Stanislavski (1863-1938) - regizor și teoretician rus al teatrului, inovator în teatrul și arta actoricească.

Următoarea etapă, în construirea personajului, după ce ne este foarte clar cine suntem, în ce epocă trăim și ce relații avem cu toate personajele este „punerea în glas” a textului muzical. Este o muncă migăloasă și necesită răbdare și o foarte bună tehnică respiratorie și vocală.

Toate rolurile nestudiate suficient sau scoase cu fisuri la lumina rampei, se vor clătina sau nu vor rezista în timp.

3.2 Rolul Eliza Doolittle din musicalul *My Fair Lady* de Frederick Loewe

Eliza Doolittle, rol de o feminitate extraordinară și de o mare complexitate ilustrează dincolo de poveste capacitatea noastră de transformare. A fost „piatra de încercare” prin care am pășit în această meserie frumoasă, dificilă, provocatoare și transformatoare în 5 decembrie 2001 pe scena Operei Braşov.

3.2.1 Musicalul – scurt istoric, evoluție și dezvoltare

Cuvântul musical, adoptat de vocabularul curent din secolul XX, este prescurtarea termenului de comedie muzicală, *musical comedy* sau de piesă cu muzică, *musical play*. Particularitatea definitorie a *musicalului* este faptul că muzica și dansul nu mai au doar valoare de divertisment, ci ajung să facă parte integrantă din poveste, să caracterizeze personajele clarificând conflictele emoționale prin redarea atmosferei specifice, să propulseze acțiunea dramatică transmitând sensul prin sunet și mișcare, să capete semnificație și înțeles devenind modalități de dialog dramatic.

3.2.2 *My fair Lady* – „spectacolul perfect, miraculos și irezistibil”

Cel mai mare succes înregistrat vreodată pe Broadway a fost categoric, cel al musicalului *My fair Lady* (1956) și asta datorită textului dramatic al lui Bernard Shaw¹⁹. Celebritatea a fost ingredientul care i-a determinat într-un final pe autorii spectacolului A. Lerner & Fr. Loewe să accepte să treacă peste refuzul lui Shaw de a-și transforma capodopera comediei sociale contemporane în musical.

3.2.3 Povestea musicalului perfect – ingrediente, întâmplări, coincidențe

Declarat cel mai bun musical al secolului XX, *My fair lady* câștigă mai mult de o treime din cele 17 premii Tony²⁰ ale producțiilor teatrale new-yorkeze, fiind prezentat de 2017 ori bătând astfel orice record cunoscut pe Broadway.

¹⁹ George Bernard Shaw (1856-1950), dramaturg, critic literar, laureat al Premiului Nobel pentru literatură în 1925

²⁰ Premiile „Antoanette Perry” pentru excelență în teatru, cunoscute sub numele premiile Tony sunt acordate ca recunoștință actorilor americani de scenă pentru prestațiile lor de-a lungul unui an.

3.2.3.1 Autori în căutarea succesului

Autorul acestei capodopere, Frederick Loewe, se naşte la început de secol, în 1901 la Berlin într-o familie de muzicieni, artişti de operetă care fac carieră în teatrele din Viena.

American născut la New York în 1918, Alan Jay Lerner era un subtil om de litere, partizanul unui teatru al civilizaţiei moderne. Obţine premiul Oscar pentru scenariul filmului *Un american la Paris*²¹ în 1951, preconizând astfel succesul din 1956 cu *My fair Lady*.

3.2.3.2 Interpreţii celebri – garanţia succesului

Fără îndoială, actorul care a rămas întipărit pe retina şi în memoria spectatorilor din întreaga lume pentru interpretarea profesorului Henry Higgins a fost Rex Harrison. Este de asemenea foarte cunoscut faptul că Harrison, în viaţa reală era dominant, şovin, dispreţuitor, narcisist, dificil şi de necontrazis, exact cum era profesorul Higgins pe scenă.

Născută la Londra în 1935 într-o familie obscură aparţinând clasei muncitoare, asemănându-se prin origine cu personajul care avea să o facă definitiv vedetă, Julie Andrews impresionează de la început prin vocea sa de o uimitoare întindere şi putere (peste 4 octave) la nici 14 ani. (Garebian, 2016, p. 35)

3.2.3.3 De pe Broadway... spre premiile Oscar

După fenomenalul succes din seara zilei de 15 martie 1964 la teatrul Mark Hellinger din New York, spectacolul se joacă şase ani cu casa închisă până să intre în atenţia producătorilor de film. În locul lui Julie Andrews a fost preferată Audrey Hepburn pentru fizicul mult mai docil şi fragil şi pentru numele deja celebru în cinematografie. Filmul primeşte 8 premii Oscar şi are un impact şi o audienţă nemaîntâlnită.

3.2.4 Exigenţa lingvistică – primul pas în transformarea Elizei Doolittle

Nu întâmplător geniul creator al lui G. B. Shaw are ca punct de referinţă mitul grecesc al lui Pygmalion transferat la nivelul limbajului, pentru că de acolo începe educaţia, această cultivarea a spiritului, „mijlocul pragmatic prin care omenirea se poate mântui”. (Pleşu/Liiceanu, 2015, p. 215) Termenul grecesc pentru a educa pe cineva implica ideea de ritm - *rythmizomai*, educaţia fiind similară cu a imprima cuiva un ritm, de a-l pune într-o anumită regularitate dinamică. În general omul necultivat şi needucat merge haotic, împiedicat, cu un traseu arbitrar, stilul şi ordinea interioară fiind văzute imediat în alura şi siguranţa pasului. Mersul este definitoriu în caracterizarea oricărui personaj, denotând cum spuneam, ritmul său interior.

Ordinea interioară este dată în primul rând de cea a gândurilor şi este concomitent controlată de respiraţie, întrucât nu putem aspira la nivelul stării de performanţă spre care tinde orice interpret care-şi asumă responsabilitatea unor astfel de roluri fără a avea un control total asupra minţii şi

²¹„Un american la Paris”, musical scris de George Gershwin pe un scenariu de Alan Lay Lerner, câştigător a numeroase premii Oscar.

propriului corp. „Scopul controlului respirației este stăpânirea organismului, stăpânirea nevoilor trupului pentru transcenderea conștiinței înspre un nivel de conștiință superior”. (Budoiu, 2007, p.59)

Tot acest proces al transformării dintr-o ființă primitivă cu un limbaj aproape nearticulat, într-o domnișoară manierată și elegantă este partea cea mai provocatoare a rolului principal feminin.

3.2.4.1 Piața de la Covent Garden

Foarte multe interprete ale Elizei Doolittle s-au „poticnit” de această primă parte a personalității personajului. Sub rochia ponosită și obrazul murdar de funingine trebuie să stea o minte și o atenție distributivă care să controleze țipetele, urletele, plânsul, accentul specific, mișcările dezordonate ale corpului. Finalul tabloului aduce în prim plan prima piesă muzicală, iar Eliza trebuie să cânte și să danseze alături de cor și de balet cu bucurie și speranță. Nimeni nu trebuie să audă prin ce traume a trecut laringele în primul sfert de oră al acestui spectacol.

Exemplu muzical 1

Fr Loewe, *My Fair Lady*, fragment din aria *De-aș avea odăița mea*

Scrisă într-un registru grav pentru vocea de soprană, dar necesitând luminozitatea ce caracterizează acest gen de voce, aria *Wouldn't it be lovely* tradusă în românește *De-aș avea odăița mea*, are o întindere de o decimă, o melodie sprintară și antrenantă foarte ușor de reținut, nimic complicat sau complex. Această păstrare a vocii în registrul mediu/grav în discursul muzical, cu fraze scurte, disparate și chiar cu onomatopee inserate, se alătură imaginii pline de funingine a Elizei pentru a evidenția mai bine optimismul pe care ea îl păstrează în lumea murdară, întunecată și needucată a străzii din care vrea să se ridice.

3.2.4.2 Casa Higgins

Urmează un tablou de proză, ce necesită disponibilitate actricească, știință în pronunție și expresie corporală, textul stufos dar generos pretându-se la nenumărate culori, nuanțe, interpretări, astfel încât găseam mereu alte și alte modalități de expresie.

Acceptând într-un final îngrijirile guvernatei, Eliza începe lecțiile. Lecțiile sunt redată prin trei momente:

Primul moment – cel al revoltei, în care sub amenințările profesorului Higgins Eliza izbucnește în aria *Just you wait* tradusă *Lasă tu domnu Higgins* în care joacă și cântă răzbunarea, împușcându-și plină de satisfacție profesorul. Se observă probleme de dicție și de omogenizare a vocii între registre și se aud clar două sau trei tipuri de emisie vocală. Acestea semnaleză faptul că Eliza e încă în procesul de



adaptare și încă într-o fază în care pare că s-ar reîntoarce în lumea în care sunetele sunt presate, țipate, distorsionate, ieșite din matca controlului din Casa Higgins.

Al doilea moment al lecțiilor se concretizează în transformarea limbajului Elizei Doolittle, iar bucuria tuturor izbucnește în terțetul *The rain in Spain stays mainly in the plain*, tradus *În Spania mimoza înflorește*. Vocalitatea terțetului schimbă registrul de această dată, singurele replici vorbite fiind *declamative*, iar saltul de octavă și păstrarea vocii pe o țesătură relativ înaltă, cu urcări în *mi* natural ce sună luminos și amplu în vocea de soprană o apropiere pe Eliza încet dar sigur de idealul spre care tinde să-l atingă în urma acestui experiment.

Cel de-al treilea moment este cel al exuberanței succesului. Fericirea Elizei nu se datorează doar faptului că și-a depășit limitele lingvistice ci datorită atenției și intimității care se creează în dansul izbucnit spontan și chiar dacă nu există o afecțiune exprimată, muzica completează ceea ce cuvintele nu au fost lăsate să exprime. Eliza, cu un limbaj verbal și corporal controlat etalează acum o voce curată (impostată, clară și cu o dicție impecabilă) și cântă pentru prima dată legato, ajungând în finalul piesei într-un *sol2* (nota ce face trecerea între registrul mediu înalt și acut) dovedind că este pregătită să intre în lumea mult dorită. (*Aș fi putut dansa*)

3.2.4.3 Ascot & Plecarea la Bal

Cu starea de spirit schimbată și cu alura de domnișoară din „lumea bună”, Eliza intră la brațul colonelului Pickering și cucerește publicul și inima lui Freddy Emsford Hill prin „noul fel de a vorbi al tineretului din ziua de azi”.

Realitatea celor trei luni ce despart Ascot-ul de plecarea la bal, se comprimă în cele șapte minute în care Freddy își cântă aria, iar Eliza își schimbă rochia, intrând impozantă, frumoasă serioasă, emoționată și pregătită pentru cea mai importantă seară a vieții ei de până atunci.

3.2.4.4 Sufletul... nu poate fi pus la gramofon

Scena întoarcerii de la bal este una dificilă din punct de vedere actoricesc. Mi-am pus mereu problema găsirii tonului potrivit, a inflexiunilor juste și a forței de a vorbi atunci când eram gata să izbucnesc în lacrimi.

3.2.4.5 „Haimanua fără inimă” rătăcește prin Londra

Plecarea din Casa Higgins se face într-o agitație și emoție exprimate în tirada de cuvinte aruncate spre Freddy într-un tempo asemănător stării sufletești (*Molto agitato*). Cântecele este o etalare a dicțiunii impecabile, a vocii cu o mare diversitate de culori și a nedumeririi în fața unui sentiment despre care se vorbește mult fără a face nimic, vorbele împiedicând de fapt adevărata manifestare a iubirii.

3.2.4.6 Casa doamnei Higgins

Cei doi protagoniști se întâlnesc acum pe un teren neutru.

În dialogul ce urmează între cei doi, se înfruntă două personalități egale în forță și putere interioară.

Concluzionând muzical toată știința acumulată, acest cântec include toate tipurile de emisie, omogenizate într-un fel, de la parlat, la cântul pe piept și legato frumos articulat, necesitând ample

cunoştinţe de tehnică vocală şi respiraţie justă pentru a colora şi reda toate stările prin care trece Eliza acum la final de spectacol când are ocazia să-şi înfrunte profesorul.

3.2.4.7 În loc de happy-end

Dorinţa autorilor de a avea un final oarecum romantic a trecut chiar şi peste observaţiile elaborate de Bernard Shaw în post scriptumul piesei, reîntorcerea Elizei apropiind cuplul de legenda lui Narcissus şi a nimfei Echo.

„Vocea este instrumentul cel mai necesar artistului dramatic. (...) Niciodată o voce defectuoasă nu va permite unui artist dezvoltarea completă a artei sale oricât ar fi de intangibilă. El se va împiedica de un obstacol material de neînvinc...” (Creangă, 2017, p. 25)

3.3 Rolul Rosalinde din opereta *Liliacul* de Johann Strauss

3.3.1 Opereta vieneză, între divertisment şi identitate culturală

Opereta, mai mult ca opera s-a concretizat într-un gen artistic specific unei burghezii urbane de mijloc, reprezentând opiniile şi nostalgiile acesteia. De aceea ea trebuie privită nu doar din perspectivă muzicologică tradiţională, ci din cea a contextului socio-politic şi cultural în care se constituie prin excelenţă în teatru muzical de divertisment devenind o oglindă a conştiinţei sociale şi individuale a timpului său.

3.3.2 Johann Strauss-fiul, creatorul operetei în paşi de vals

Dinastia Strauss şi-a legat strâns şi profund numele de cel al valsului care continuă să ne farmece şi astăzi prin tandreţea şi eleganţa dulce pe care o răspândesc. Succesul tânărului Johann Strauss a fost fulminant şi imediat, publicul vienez fiind cucerit de spontaneitatea expresiei muzicale, valsurile lui creionând spiritul Vienei. Comicul şi umorul erau considerate criteriile esenţiale ce deosebeau opereta de operă şi tocmai prin intermediul şi prin perspectiva satirică opereta îşi asumă atribuţia de a critica condiţiile sociale şi politice care defineau societatea burgheză din jurul anului 1900.

3.3.3 *Liliacul* – Opera operetelor sau predestinarea succesului

Johann Strauss scrie în şase săptămâni o nouă şi autentică operetă vieneză, devenind vocea oraşului său, exprimând pe larg veselia şi lejeritatea uşor frivolă a comportamentului burghez. Premiera din 5 aprilie 1874 la Theater an der Wien are un succes nemaîntâlnit iar autorul ei e considerat de Spiedel²², un critic al vremii, un adevărat *zeu al bucuriei*.

²² Ludwig Spiedel (1830-1906) - scriitor german, critic literar de teatru şi muzică.

3.3.4 Rosalinde, primadona absolută

Rosalinde von Eisenstein, prototipul feminin al clasei burgheze vieneze, frumoasă, curtată, ușor răsfățată de viață, dar trăind din plin monotonia unei căsnicii deja rutinate este primadona operetei *Liliacul*. Cu o scriitură muzicală ce abundă în coloraturi, dar abordat de vocile sonore în registrul mediu-grav, acest personaj de operetă necesită o deosebită versatilitate vocală, trecerile de la vocea vorbită în proză la coloratura vocală cu acute extreme făcându-se abrupt și fără o pregătire prealabilă.

A interpreta în stil partitura Rosalindei este o piatră de încercare pentru orice soprană. Trebuie ținut cont că vorbim despre o muzică subordonată textului german în original, impostația în operetă fiind una specifică, sunetul are un colorit mai deschis și mai strident, nu este atât de acoperit ca în impostația de operă, cuvântul e primordial iar schimbarea poziției laringelui între cea optimă vorbirii și cea a sunetului cântat obosește cel mai tare. Dacă adăugăm emoția ce trebuie trăită autentic, agitația mișcării și a dansului asociat numerelor muzicale, precum și sincronizarea tuturor acestor elemente realizăm că singura salvare a oricărei interprete este stăpânirea mușchilor ce controlează respirația și aplicarea ei practică într-o adaptabilitate vocală bine stăpânită.

În operetă, mai mult decât în operă avem nevoie de o îmbinare optimă între susținerea respirației în efortul vocal și o mobilitate extremă a corpului pretinsă de mișcarea scenică și coregrafică. Această decuplare pe funcții diametral opuse a mușchilor abdominali necesită un antrenament susținut și permanent pentru a avea o emisie verbo-vocală naturală și îngrijită, de o impedanță optimă și pentru a evita vocea găfâită, inestetică sau țipată determinată de reprize respiratorii prea frecvente și de un laringe ridicat și lipsit de corporalitatea necesară unei funcționalități în limite normale.

Rolul Rosalindei presupune rezolvarea tuturor acestor gen de coordonări, în plus construirea personajului pe principiile lui Stanislavski și găsirea tonului de vorbire potrivit sunt alte aspecte ce trebuie adăugate celor subliniate mai sus.

3.3.4.1 Actul 1 – Rosalinde von Eisenstein – prototipul feminin al societății vieneze

Impregnată de melancolia tipică epocii de modernizare a Monarhiei, Rosalinde este prototipul feminin al burgheziei, o femeie ușor plictisită și cu nostalgia vremurilor „în care nu era măritată”. În acest prim act, personajele nu au arii individuale, fiind caracterizate prin intermediul relațiilor în care se află cu ceilalți. Partitura Rosalindei abundă în coloraturi și salturi extreme ale vocii, ceea ce o face dificilă pentru vocile de primadonă, dar astfel o caracterizează pe cea care are un moment de rătăcire în seara de anul nou. De asemenea, schimbările abrupte de dispoziție sunt ilustrate prin trecerea din registru acut în cel mediu grav fără nici o pregătire prealabilă.

Umorul de actualitate al acestui text, neprăfuit de trecerea timpului, ne dovedește că societatea s-a schimbat prea puțin și comedia de moravuri este încă gustată din plin de public. Muzica sa susține sau persiflează ilustrativ textul, iar personajele sunt caracterizate prin momente sonore de neuitat, devenite celebre și de referință de altfel pentru conceptul de *ironie romantică*, redescoperit de muzicologia contemporană.

3.3.4.2 Actul 2 – Contesa maghiară

Balul vienez este centrul acţiunii celui de-al doilea act și motivul pentru care Johann Strauss a acceptat libretul care deține „forța dionisiacă a adevăratei comedii muzicale”, ceea ce a dus la transformarea sa într-o adevărată operă bufă. De sub măștile personajelor izbucnesc dialoguri ce camuflează hazliu și inofensiv critica socială și politică. Aceștia li se adaugă arii importante în caracterizarea personajelor, unele extrem de dificile, așa cum este și *Csárdás*-ul Rozalindei.

Aria mare a Rozalindei, *Csárdás*-ul, urmează imediat duetului dintre cei doi soți, care este și el solicitant atât din punct de vedere vocal cât și ca dozaj respirator. Putem spune că este actul în care personajul feminin principal își dezvăluie adevărata personalitate, frazele lungi și dificile ale *Csárdás*-ului, coloratura dramatică, respirația amplă, diversitatea culorilor și efectele vocale făcând din acest moment punctul culminant al operetei. Scris în două părți cu tempouri și caractere diferite, *Csárdás*-ul din *Liliacul* reprezintă una din ariile reprezentative ale vocii de soprană de operetă. De o dificultate extremă, acest moment muzical pune deseori la încercare rezistența fizică, psihică și vocală a interpretelor. Pe lângă un randament vocal optim, avem nevoie de o dicție impecabilă, culorile vocale diverse fiind și rezultatul acesteia. Energia fiecărui cuvânt transmite o anumită sonoritate, dar în același timp virtuozitatea coloraturii imprimă ariei caracterul temperamentului vienez cu accente specifice imperiului austro-ungar.

The musical score is written in G major and 2/4 time. It consists of three staves of music. The first staff starts with a trill (tr) and the word "Ah!". The second staff has the lyrics "la la la la" and ends with a trill. The third staff has the lyrics "la la la la la la la la!" and is marked with "Lento" and "Allegro".

Exemplu muzical 2

J. Strauss, *Liliacul*, fragment din Nr. 10, *Csárdás* – partea a 2-a

Cel mai dificil rămâne totuși finalul ariei în care pe lângă coloratura în Allegro – Friska, anumiți regizori asociază dansul maghiar specific, iar interpretele ajung să gestioneze destul de dificil respirația pentru a ajunge în contra *re*-ul final.

După acest moment se poate spune că pentru primadona spectacolului ceea ce a fost dificil a trecut.

3.3.4.3 Actul 3 – Totul e bine când se termină cu bine

Acest act este unul în care predomină proza. După un scurt și amuzant dialog cuvintele se transformă în muzică prinzând contur terțetului dintre Rosalinde, Alfred și Eisenstein, în care acesta din urmă se transformă din acuzator în acuzat. Partea muzicală nu este una dificilă de această dată, cu toate că regăsim salturile intervalice și anumite coloraturi scrise pentru Rosalinde, dar finalul în care cei trei aleargă acuzator prin scenă este impetuos și testează rezistența fizică a interpreților.

3.3.5 Epilog

O formă artistică precum opereta ce se adresează unui public larg, pentru a avea succesul dorit, trebuia să utilizeze diverse coduri muzicale și literare care să fie decodate de receptori creând cadre de viață pe scena teatrelor cu care spectatorii să se identifice, regăsindu-și identitatea spațiului existențial. Valsurile, csárdás-urile sau cântecul vienez popular erau pentru spectatori semnale muzicale ce aparțineau realității zilnice, iar prin ofertarea acestor simboluri într-o împletire și alăturare constantă, opereta a creat un ansamblu de referințe muzicale și tematice contribuind atât la aculturația muzicală cât și la integrarea elementelor străine în propria avuție culturală. (Csáky, 2013, p. 219-221)

Liliacul rămâne opereta lui Johann Strauss care a reușit să învingă timpul, moda și diversitatea culturală modernă, aducând prin fiecare reprezentație spectatorul într-o stare benefică, prin muzica asemănată șampaniei și spiritul umoristic tipic vienez.

3.4 Rolul Cio-Cio-San din opera *Madama Butterfly* de Giacomo Puccini

3.4.1 Giacomo Puccini – compozitorul cu „mai multă inimă decât geniu”

„Muzica a fost scrisă mai întâi de Dumnezeu și apoi de mine”, declara compozitorul care a lăsat posterității o serie de drame muzicale ce sunt nelipsite astăzi din repertoriul marilor teatre de operă. Semnătura inconfundabilă, căldura și inspirația nelimitată, permanenta conexiune cu realitatea imediată transpusă într-un adânc limbaj teatral și muzica ce zugrăvește neconținut starea sufletească a personajelor fac din Giacomo Puccini, ultimul vlăstar de seamă al glorioaselor tradiții lirice italiene.

Melodiile pătimășe respiră ceva din atmosfera cântecului popular italian – „întorsătura frazei, succesiunea intervalelor, forma cadențelor cu căderi bruște de pe dominantă pe tonică, divagațiile melismatice evocă felul meridional de expresie muzicală”. (Sbârcea, 1958, p.18)

Credibilitatea libretului rămâne preocuparea principală a compozitorului și acest lucru este una din caracteristicile principale ale capodoperelor sale. Muzica este subordonată în detaliu acțiunii, iar indicațiile de regie sunt trecute direct în partitură, de către compozitor.

Puccini deschide prin operele sale un nou orizont artistic prin plastia verbală, linia melodică sensibilă și forma redusă a ariilor.

Chiar dacă ariile sunt scurte comparativ cu cele din operele romantice, frazele sunt atât de încărcate emoțional încât te consumă până la ultima răsuflare. Este o mare greșeală a interpreților care cred că în verism totul se rezumă la forță și intensitate. Nuanțele multiple, diferitele moduri de a modela coloana de aer spre climaxul acutei de final, fac din orice arie pucciniană o piatră de încercare pentru interpreții mai puțin experimentați.

„Totul nu poate fi scris” avertiza Puccini, referindu-se la percepția muzicală, precum și la modul în care forța expresivă ajunge adesea condensată într-o singură notă, pauză sau respirație, în acele tăceri pe care Maestrul le numea *musica sottintesa*²³. „Dar dacă nu e posibil să scriem tot”, continua Puccini, „atunci interpreții trebuie să respecte cu strictețe ceea ce a fost deja notat de către autori în partitură”. (Ricci, 2003, p. 9)

3.4.2 Decalogul indicațiilor pucciniene

Acest decalog, sintetizat de Luigi Ricci, asistent personal al compozitorului și vocal coach de-a lungul anilor pentru mulți interpreți ai timpului, mi se pare esențial pentru cântăreții ce abordează repertoriul puccinian. „Cele zece porunci” trasate de compozitor influențează atât modul de a respira înaintea unei fraze, cât și produsul finit determinat de modularea expirului în funcție de problemele asupra cărora atrage atenția și datorită expresivității implicite ce reiese din respectarea lor.

3.4.2.1 Tempo-ul

3.4.2.2 Culoarea expresiei,

3.4.2.3 Culoarea sonorităților

3.4.2.4 Coroanele

3.4.2.5 Portamentele

3.4.2.6 Dedicarea artiștilor

3.4.2.7 Scenariul și atmosfera dramatică

3.4.2.8 Importanța cortinei

3.4.2.9 Sonoritatea scenei

3.4.2.10 Forța sugestivă a clopotelor

3.4.3 Cio-Cio-San cel mai complex rol al carierei

3.4.3.1 Geisha sau Femeia Floare

În orice colț al lumii te-ai afla, atunci când vorbim de geisha, gândul fugе spre Japonia, singura țară în care persistă ca odinioară această profesie specială care s-a delimitat treptat de alte meserii. Noțiunea scrisă este alcătuită din două ideograme: „gei”=artă și „sha”=persoană.

Geisha reprezintă dintotdeauna simbolul feminin japonez. Ea este atât un obiect al dorinței, cât și o operă de artă în mișcare. După tradiția orientală ea deține foarte multe aspecte. Ea este simultan

²³ Trad. aut.: Muzica subînțeleasă

actriță, artizan, dansatoare, o femeie experimentată în arta conversației și a ceremoniei ceaiului, un tip uman la granița clișeului cultural, imposibil de redat în categoriile occidentale.

Butterfly este în concepția lui Puccini cea mai potrivită tipologie a femeii-flori. Costumul și machiajul completează personajul și ne ajută să ne identificăm cu el, dar cel mai important este cum ne mișcăm, respirăm și mergem cu acest costum care poate fi uneori foarte greu.

Mersul este o caracteristică de bază a personajului, acesta trebuie studiat și adaptat costumului și situațiilor trăite pe scenă. Marii interpreți impresionează prin simpla apariție în scenă, înainte de a cânta sau a spune vreun text, prin modul în care poartă un costum, merg și respiră transmit publicului energia și emoția a ceea ce va urma. Mersul unei japoneze, așezările și ridicările din genunchi, precum și portul chimonoului, trebuie studiate precum frazele muzicale. Este adaptarea la un nou stil de viață. Gestica specifică, expresivitatea corporală și corelarea acestor mișcări cu muzica sunt adevărata provocare a rolului.

3.4.3.2 Actul 1 (Durata 48 de minute)

Vocalitatea primului act este cea caracteristică vârstei de 15 ani. Culoarele vocale lirice, luminoase și copilăroase chiar ale vocii din acest prim act se asociază cu fericirea și entuziasmul zilei în care ea consideră că și-a găsit fericirea supremă. Timbrul și culoarea fericirii asociate florilor de cireș își găsesc expresia supremă în acutul cupolat, moale și în frazele cu respirații lungi, finalizate în culori sfumate și misterioase.

Coloana de aer necesară creionării eroinei este una concentrată și destul de subțire. Se obține astfel efectul unei voci tinere, suple, inocente și pline de candoare. Motivul muzical seamănă cu un suspin sincer. Făcând-o pe Butterfly să se audă înainte de a fi văzută, Puccini nu aduce ceva nou. În schimb, permițând vocii ei să plutească deasupra corului – ceea ce în esență este o imagine ce survolează tonalitatea, el realizează fuziunea perfectă între senzație și imagine. (Budden, p.247-248, 2002)

Duetul *Viene la sera* cuprinde fraze generoase, specific pucciniene a căror dificultate crește progresiv, necesitând multă prudență, știință și o gradare minuțioasă și temeinic studiată a coloanei de aer.

În centrul duetului de dragoste avem o secțiune cantabilă și liniștită, *Vogliatemi bene*, comparabilă cu părțile cantabile centrale ale epocii post-rossiniene. Tema sa, repetată de multe ori e anunțată de o vioară solo însoțită de corzile în surdină, simbol al afecțiunii tandre pe care Cio-Cio-San o așteaptă din partea soțului ei.

Acest piano dulce și susținut este emblematic pentru duetul de dragoste dintre Butterfly și Pinkerton, pianissimo de pe nota *la b*, fiind una din provocările acestui act.



pp con grande espress.
Butterfly
rit... a tempo
un be - ne da bam - bi - no
ppp

Exemplu muzical 3

G. Puccini, *Madama Butterfly*, actul 1, *Un bene da bambino*

Dacă atacul pe nota *si b* nu este cu laringele foarte relaxat și în poziție joasă, pianissimo-ul de pe *la b* nu va fi calitativ și suficient cupolat. Foarte important este modul în care este purtat aerul spre nota *sol*, unde se încheie cuvântul *bambino*.

Acest titlu este unul de referință pentru orice soprană ce reușește să-l dețină în repertoriu. Este una dintre cele mai dificile opere de interpretat pe scenă, datorită lungimii celor două acte, precum și a paletelor largi de stări emoționale prin care trece personajul principal. Aceste stări sunt reflectate prin diversele culori timbrale utilizate, precum și printr-o gradare uimitoare a potenței vocale ce crește pe măsura desfășurării acțiunii. Dacă în actul prim Cio-Cio-San are 15 ani, iar vocea trebuie să fie cristalină și de o puritate specifică sopranei lirice, actul al doilea le găsește pe ea și pe Suzuki (servitoarea ei) în aceeași casă, dar peste trei ani, apăsate de suferința așteptării și de nesiguranța zilei de mâine.

3.4.3.3 Actul 2: Prima parte (Durata 47 minute)

Vocea sopranei devine brusc mult mai plină și cu o culoare schimbată. Cio-Cio-San a trecut printr-o sarcină, este măcinată de conflicte interioare și de nesiguranța zilei de mâine. Descoperim la ridicarea cortinei o femeie maturizată prea devreme, tristă, plină de temeri, în pragul sărăciei, privind orizontul golfului zilnic, așteptarea lăsând îndoiala să se strecoare în suflet.

Tehnic folosim o coloană de aer mai consistentă și urmărim ca vocea să fie plină de armonice în toate registrele. Culoarea este cea a sopranei lirico-spinte.

Lacrimile și lipsa de credință a servitoarei declanșează reacția firească a eroinei: *Piangi, per che, perche... Ah la fede ti manca! Senti...*²⁴ și astfel se naște bijuteria centrală a operei, aria *Un bel din vedremo*, atât de melodiosă și variată stilistic, trecând cu naturalețe din momente cvasi parlate la cele de mare intensitate vocală și desfășurare dramatică.

Începutul în piano pe *sol b*, nota de pasaj în vocea de soprană, este unul dificil și greu de obținut așa cum dorea Maestrul Puccini: pe primul timp din măsura 1/ pag.133 se atacă nota *sol b* în piano, dulce cu un surâs încrezător. În măsura 4 din aceeași pagină, Puccini cere un legato între nota *re* și *mi* care nu se respectă în multe variante interpretative tocmai datorită dificultății realizării aceluia pp după decrescendo și continuarea frazei până la respirația indicată.



Exemplu muzical 4

G. Puccini, *Madama Butterfly*, actul 2-1, fragment din *Un bel di vedremo*

Puccini se dovedește un foarte bun psiholog în exprimarea muzicală a felului cum Cio-Cio-San substituie certitudinii o iluzie. Apar mereu în orchestră timbre bizare, obținute prin împerecherea

²⁴ Trad. aut.: Plângi, de ce, de ce... Ah îți lipsește credința! Ascultă...

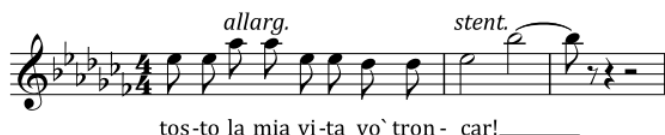
sunetelor sticloase ale harpei în acut cu flaute și violi. În partea a doua a ariei apar frazele generoase și arcul melodic puccinian, dar și ritmul sincopat ce e asociat cu emoția așteptării.

Dacă nu reușim să dozăm bine aerul pe parcursul ariei și apar tensiuni musculare datorită emoției exprimate, vor apărea probleme în a susține *si b*-ul final. Toată aria se desfășoară în registrul mediu/înalt (între *do2- so1*), zona de pasaj a vocii de soprană spintă. De aceea este esențial să păstrăm relaxarea gâtului și să nu suprasolicităm anumite sunete, în special spre finalul ariei, pentru a ajunge cu o senzație de confort în susținerea acutei finale.

În *Che tua madre*, cea de a doua arie a protagonistei, abundă combinațiile armonice evocatoare. Ele au drept rezultat cântecul trist și tandru scris în *la b* minor, țesut pe o temă demnă de a fi sculptată în marmură. (Ricci, 2003, p. 137) și care se dovedește a fi una dintre cele mai interesante întrucât realizează conexiunea dintre stilul puccinian și o temă muzicală japoneză. Scenei i se adaugă elemente de teatru kabuki, iar prezența și reacțiile neașteptate ale copilului conferă acestui moment o intensitate emoțională deosebită. Diferențele agogice sunt direct proporționale cu tristețea și povara vieții de gheisha povestită, aria începând în *Andante molto mosso*, la măsura 10 de la nr. 56 apare indicația de *Animando un poco*, iar la nr. 57 tempoul se accelerează prin indicația *Mosso*.

Sunetele ce prevestesc dorința morții sunt dificile și incisive, culoarea lor este stridentă și tăioasă asemeni unei lame de cuțit.

Morta! Morta...mai piu danzar! e un testament semnat. Atacul notelor acute este dificil de susținut și de realizat cu copilul alături, iar de corectitudinea lor depinde acuratețea *si b*-lui final din fraza muzicală de mai jos.



Exemplu muzical 5

G. Puccini, *Madama Butterfly*, actul 2-1, *Piu tosto la mia vita vo troncar...*

În finalul actului 2, *Butterfly* revine la vocea de soprană lirică, cu irizații luminoase. Puccini a avut inspirație și a reușit cu o abilitate de maestru să reinventeze sonoritatea sopranei prin scriitura acestui mare final de act 2, muzica fiind impregnată de o bucurie luminoasă. *Scuoti quella fronda di ciliegio!* parcă toate florile lumii ar umple „sufletul iubitului”. (Arnesen, 2009, p. 127)

3.4.3.4 Actul 2: Partea a doua (30 de minute)

Acesta începe cu un intermezzo orchestral care nu e altceva decât poemul naturii adormite și a iubirii ce veghează. Apoi, pe măsură ce noaptea se destramă, auzim invocațiile marinarilor din golful aurit de razele răsăritului. Soarele răsare, dar nu este răsăritul din *Tosca* sau *Boema* în care se întrevede speranța, ci e o dimineață japoneză ilustrată sugestiv de violi pizzicato, clarinete și trompete ce se insinuează cu o lumină rece anunțată de suflătorii de lemn ce pun capăt atmosferei de vrajă a răsăritului în doar două măsuri.

Gia il sole... spune Suzuki, iar casa e plină de florile ce și-au pierdut prospețimea, oglindind dezamăgirea așteptării neîmplinite. *Verra, verri vedrai...* spune Cio-Cio-San într-un registru în care vocea de soprană abia își găsește culoarea, fiind la trecerea spre registrul grav.

Cu copilul în brațe, covârșită de greutatea acestuia, Butterfly iese din scenă în ritmul unui ultim cântec de leagăn, încheiat într-un *si* natural scris în pp, cea mai grea notă pentru soprana lirico-spintă ajunsă la finalul actului al doilea în care a trecut prin toate nuanțele posibile registrului său.

După o oră și jumătate de cântat, soprana se odihnește 15 minute. Urmează cântecul de lebedă sfâșietor și dramatic.

Atunci când ea reintră intempestiv în încăperea cu flori ofilite căutându-l pe Pinkerton, dar o vede pe Suzuki plângând, tace câteva măsuri. Încearcă să înțeleagă. Nu mai avem muzică, ci un dialog de teatru acompaniat de acorduri frânte, disonante, lipsite de consistență și multe pauze care vorbesc mai expresiv ca niciodată.

„Ah, e sua moglie!” trebuie să se adreseze publicului (așa a vrut Puccini) și să rămână acolo pietrificată, o statuie a durerii, vorbind pe note fără a privi oamenii în față pentru că totul s-a terminat pentru ea. Ochii s-au golit de viață și privesc în gol, în golul teribil și misterios al viitorului, pe toată durata scenei până în momentul în care toată lumea a ieșit

În final, reauzim tema din *Un bel di vedremo*, de această dată în tonalitate minoră, exprimând ultima dorință.

În genunchi, pregătită pentru gestul final, cu ultimele resurse vocale, Butterfly își cântă ultima arie, dramatic și expresiv alături de copil.

Acesta este cel mai dificil moment muzical al operei. Încărcătura emoțională, intensitatea expresiei, imposibilitatea de a te relaxa pe frazele muzicale care vin una după cealaltă, ca un testament în care ea dorește să-și expună toate sentimentele, copleșește și consumă.

După acest adio sfâșietor, Butterfly leagă copilul la ochi în joacă și trece în spatele paravanului. Acompaniamentul exprimat prin acorduri de trei sunete în permanență ascendent ne dă senzația bătăilor inimii eroinei. Sinuciderea ei este ilustrată muzical de tema monotonă și de clocotul crescând al timpanilor într-o pulsație sincopată a trompetelor, cornului englez și violoncelor. De acolo, pe o măsură de pauză, se aude căderea cuțitului.

În momentul morții, raportul de forțe se schimbă. Butterfly vede un Pinkerton speriat și îngenuncheat în fața unei scene care-l va urmări toată viața. Nu putea Puccini să găsească o ilustrare muzicală mai potrivită decât acordul de *Sol majorce* apare brusc în *si minor*. Are multe interpretări acest final. Anumiți cercetători ai creației pucciniene consideră că e un procedeu cadențial specific muzicii japoneze, în timp ce alții văd expresia ochilor căscați ai sinucigașei. (Sbârcea, 1959, pag. 110)

Puccini mărturisea că nu-și ascultă cu plăcere operele „în afară de ultimul act al Boemei. Cio-Cio-San este totuși o excepție: mă încântă și mă interesează de la început până la sfârșit. Este cea mai modernă dintre operele mele.” (Sbârcea, 1989, p. 112)

3.5 CONCLUZII: 20 de ani pe scena Operei Braşov

Respiraţia este primordială în orice activitate a existenţei umane. Vorbirea şi cântul, principalele noastre mijloace de comunicare, necesită o cunoaştere aprofundată a tehnicilor respiratorii şi a mecanismelor de control ale acesteia, mai ales atunci când ea trebuie folosită în declamaţia prozodică şi muzicală.

Vorbitul şi cântul scenic se realizează prin acelaşi instrument, noi trecând de la o activitate la alta în cadrul aceleiaşi respiraţii, tehnica necesară celor două activităţi fiind similară. Ceea ce diferă considerabil este poziţia laringelui, care dacă nu este antrenat corespunzător, nu va reuşi să răspundă fără oboseală acestor salturi periculoase şi alternante de plasament şi înălţime.

Se poate pune întrebarea... fiecare personaj are o impostaţie diferită? Categoriec da. Aşa cum nici un om nu vorbeşte identic cu altul şi ne recunoaştem după voce, tot astfel fiecare personaj va avea identitatea sa vocală, altă culoare, alt temperament, alt fel de a simţi şi de a reacţiona. Ceea ce se schimbă mereu este felul de a conduce coloana de aer spre diferite puncte de rezonanţă. Adaptăm modul în care suflăm aerul diferitelor situaţii dramatice ,deşi muşchii angrenaţi sunt aceiaşi, dar diferă ritmicitatea şi alternarea timpilor respiratori (inspir, expir şi apnee-superioară pe plin sau inferioară pe gol).

Nu se poate cânta la întâmplare, iar sensul cuvintelor trebuie căutat la nesfârşit. Aşa cum o carte citită a doua sau a treia oară ne relevă alte şi diferite sensuri, tot astfel în arta cântului studiul meticolos al textului, al libretului este datoria primordială a interpretului şi astfel se va deschide poarta spre crearea personajului.

Pentru a contura un personaj, avem nevoie de mii de culori, de nuanţe, de stări, de sentimente. Intensitatea vocii nu constă doar în forte şi piano. În pictură orice culoare luminoasă e însoţită de o umbră; tot astfel, fiecare sentiment sau trecere de la o stare la alta este însoţită de o multitudine de nuanţe, trecute toate prin filtrul posibilităţilor vocale şi a modalităţii de a conduce coloana de aer spre a exprima starea sufletească respectivă.

A cânta după ce ai spus proză, a dansa în timp ce cânti o coloratură dificilă în registrul acut şi a face ca această performanţă să pară naturală este ceea ce transformă interpretul de teatru muzical într-un sportiv de performanţă. Utilizând tehnicile respiratorii putem influenţa activitatea sistemului neuro-vegetativ şi astfel să obţinem un control mai bun asupra corpului, minţii şi emoţiilor.

Respiraţia este cheia conexiunii dintre sistemele organismului şi vocea umană, care nu este doar un instrument muzical, ci unul integrat în corp şi astfel supus impulsurilor emoţionale, nervoase şi de limbaj articulat. Schimbarea modului în care funcţionează vocea (voce vorbită / voce cântată) înseamnă revizuirea procesului de respiraţie la nivel involuntar profund neuro-psihologic, psiho-fizic, precum şi schimbarea comenzilor cerebrale.

Corpul va reuşi să se adapteze diverselor practici artistice şi atenţia să fie orientată spre interpretarea rolului atunci când respiraţia, vorbitul şi cântul vor fi deja acte reflexe bine integrate ale organismului uman. Acest lucru devine posibil prin conştientizarea respiraţiei şi transformarea ei în *respiraţie conştientă*.

CONCLUZII FINALE

Această lucrare „Respirația conștientă-conexiunea dintre versatilitatea repertorială și sănătatea vocală” subliniază importanța conștientizării corelației dintre arta respirației, sănătatea aparatului fonator și abordarea unui repertoriu cât mai divers.

Consider o necesitate abordarea unui asemenea subiect, având în vedere specificul cântului vocal bazat pe corporalitate. Tehnica vocală optimă se poate construi și consolida doar cu ajutorul unei respirații conștiente aflată în permanentă conexiune cu mișcările corpului. Acest lucru mi s-a relevat și confirmat pe parcursul a 20 de ani de experiență în domeniul solisticii muzicii de operă. Pe parcursul carierei mele artistice am abordat roluri foarte diferite stilistic, de la W. A. Mozart, la G. Verdi și G. Puccini, de la opereta lui Fr. Lehár și J. Strauss la musicalul lui Fr. Loewe. Experiența profesională mi-a confirmat că reușita vocală și scenică în creația unui personaj este nemijlocit legată de știința și arta respirației, precum și de menținerea și păstrarea sănătății aparatului fonator. Tehnica vocală și coordonarea justă a coloanei de aer se modifică în funcție de limbajul muzical (melodie, ritm, orchestrație) specifice fiecărei epoci muzicale. Mi se pare importantă și necesară conștientizarea corelării dintre sănătatea aparatului fonator și tehnica respiratorie, implicit vocală, întrucât fiind și absolventă a Facultății de Medicină și Farmacie cunosc în profunzime efortul pe care-l face corpul în cântul vocal, pe de o parte și ce repercusiuni negative poate avea asupra corzilor vocale abordarea unui repertoriu neadecvat.

Corzile vocale asupra cărora se exercită constant o presiune de aer prea mare vor obosi prematur. Abordarea unui repertoriu dificil în condițiile în care nu se stăpânește bine tehnica respiratorie și vocală poate provoca oboseală musculară. Dacă este neglijată, oboseala corzilor vocale se va transforma treptat în disfonie, care la rândul ei poate evolua spre schiță de noduli și chiar noduli vocali. De aceea controlul ORL și vizita la foniateru este o obligație profesională a cântărețului de operă. Respirația corectă și conștientă aplicată pe un laringe sănătos conduce la o expresivitate crescută și adecvată în orice stil muzical abordat.

Orice intervenție educațională asupra vocii trebuie să plece de la demontarea a tot ceea ce ar putea constitui un obstacol în calea reflexelor naturale ale organismului. Conștientizarea și conectarea la respirație, eliberarea acțiunii musculare excesive care inhibă respirația și restricționează vocea este esența tehnicii vocale pe care o practică și o predau.

De fapt, dezvoltarea unui vocalism conștient este însoțită de capacitatea de a-și asculta nevoile interioare și de a-și recunoaște limitele, de a căuta survolarea acestora, de a ajunge la un echilibru la nivelul corpului și în relația cu mediul. Conștientizarea în sine, indiferent de elementul asupra căruia se concentrează, este întotdeauna o resursă fundamentală pentru om.

Dezvoltarea acestuia în raport cu vocea, care este o componentă importantă a identității personale, este o oportunitate pe care școala ar trebui să o poată oferi tuturor.



CONTRIBUȚII ORIGINALE. PERSPECTIVĂ PEDAGOGICĂ

Originalitatea acestei lucrări constă într-o analiză mai puțin practică de specialiști asupra rolurilor și anume aceea a importanței caracterului expirului în realizarea culorilor vocale ce caracterizează personajele și a efortului la care este supus aparatul fonator. De asemenea, pentru a concluziona această analiză, pe baza experienței personale și a activității artistice de peste 20 de ani, am atras atenția asupra modului în care este afectată sănătatea vocală a interpretului de operă, operetă și musical în momentul în care efortul aparatului vocal este unul constant, fără pauză sau discernământ în alegerea repertoriului.

Lucrarea de față propune o viziune holistică asupra vocii umane, oferă soluții muzicale terapeutice (vocalize și exerciții), precum și rezolvarea unor probleme de tehnică vocală prin conexiunea respirației conștiente cu diversele compartimente funcționale ale organismului uman. Dezvoltarea versatilității repertoriale este posibilă doar în condițiile în care suntem conștienți de modul în care funcționează organismul propriu, cu plusuri și minusuri, exploatând calitățile native și transformând slăbiciunile în virtuți pentru a realiza un act artistic de calitate.

De asemenea, vorbesc despre conexiunea dintre voce și emoții, subliniind importanța inteligenței emoționale, manifestată prin capacitatea interpretului de a se conecta cu emoția personajului printr-o respirație conștientă. Diferența dintre doi soliști profesioniști care abordează același rol o face întotdeauna interpretarea și capacitatea de stăpânire a emoțiilor.

Intenția acestei lucrări este de a promova o nouă paradigmă asupra studiului și controlului vocii. Ea se adresează atât studenților cât și profesioniștilor vocali și relevă importanța conștientizării unui instrument care este la îndemâna tuturor: Respirația. Ea ne poate ajuta să ne reconectăm cu propriul corp și să-i ajutăm și pe alții să o facă.

Într-o oarecare măsură se poate spune că pur și simplu a lucra cu tine însuși și a aplica cu blândețe, și treptat practicilor respiratorii face parte din procesul de vindecare și de eliberare a traumei.

Conceptul prezentat mai sus are o semnificație extraordinară pentru un cântăreț actor, deoarece orice performanță athletică, artistică și intelectuală este îmbunătățită atunci când toate canalele de comunicare ale corpului sunt deschise și echilibrate. (Oschman, 2003, p.90) În calitate de interpret și profesor de canto, știu că accesarea puterii inerente a partiturilor provocatoare din punct de vedere emoțional necesită ca interpretul să fie deosebit de liber și disponibil, atât din punct de vedere fizic, cât și vocal.

Vocea nu poate fi tratată ca un mecanism care are nevoie pur și simplu de o simplă ajustare. Ea este reflecția în totalitate a persoanei în cauză și ea trebuie tratată holistic, accesând întregul spectru al personalității – fizic, vocal, emoțional și să acceptăm provocarea abordării din toate aceste puncte de vedere.



Înțelegerea mijloacelor prin care trauma de orice fel devine parte integrată a corpului, precum și unul dintre mecanismele cheie prin care este eliberată, poate contribui în mare măsură la ameliorarea fricii și anxietății pe care le pot simți atât studenții cât și cântăreții deveniți deja profesioniști în acele momente în care un exercițiu aparent de voce sau de respirație declanșează ceva profund personal în cineva și-l face vulnerabil. A avea încredere că această eliberare este un proces sănătos, necesar și indispensabil pentru a deveni un cântăreț de performanță este foarte important și depinde în foarte mare măsură de cel care ghidează acest proces și anume profesorul de canto.

„Cunoaște-te pe tine însuși”, cugetarea ce a traversat toate curentele filozofice din Grecia antică până în prezent, devine *sine qua non* pentru orice interpret vocal. De asemenea, cei care educă, formează și ghidează vocile interpreților e de la sine înțeles că se vor fi supus acelorași reguli. Nu poți explica și preda ceea ce nu ai practicat tu însuși.

Un individ care nu inspiră total, nu se inspiră total, nu acceptă în totalitate realitatea înconjurătoare. Un individ care își inhibă expirul nu se va responsabiliza în totalitate și nu va avea încredere în ceea ce îl înconjoară. Un individ care nu respiră complet și conștient își restricționează personalitatea.

(Stanley Keleman, 1981, p.154)