

Vloga anatomije in fiziologije pri poučevanju govora

Alida Bevk

Uvod

Brez diha ni zvoka. In brez zvoka ni možnosti, da bi oblikovali svoj govorni izraz.

V letih poučevanja in raziskovanja tako običajnega kot igralskega govora sta dih in telo – njuna soodvisnost, sodelovanje pri oblikovanju posameznikovega izraza – postala moja strast. Začetke poučevanja umetniškega (igralskega) govora v slovenskem prostoru je definiralo predvsem delo Vere Adlešič-Popović, ki je na to področje prenesla svoja znanja iz pevskega sveta in jih dopolnila. Osredotočala se je na dikcijo, izboljšavo elastičnosti, natančnosti pri izgovarjavi. V angleškem govornem območju pa so poučevanje govora v začetku 20. stoletja začeli ločevati na *speech* (govor), kar zajema pravo-rečje, izgovarjavo, jasnost, natančnost, in na *voice* (glas), ki pa ni več le v vlogi pevske komponente,¹ temveč postane predmet raziskovanja kompleksnejšega govornega izraza, čutenja, organskosti, povezovanja med besedilom in čutenjem igralca. Temelj takega dela sta dih in raziskovanje ovir, t. i. blokad, ki jih posameznik na dihalni poti odkriva in preoblikuje. Zato pri poučevanju govora ne morem mimo na videz precej banalne faze, ki ji rečemo dih.

Dih se nam pogosto zdi nekaj samoumevnega, verjamemo mu, da je, da nas ohranja pri življenju in da je prisoten tudi pri govoru. Je glavna komponenta posameznikove psihološko-govorne podobe. Naše rojstvo in smrt sta povezana s prvim vdihom, ko vstopimo v življenje, in z zadnjim izdihom, ko se od njega poslovimo. Vmes pa se dogaja življenje, ki je kompleksno, polno sprememb, barv in odtenkov. Vsi ti odtenki, spremembe, od katerih so nekatere prijetne, druge manj, se, če se dobro opazujemo, izražajo na našem dihu, ki je neposreden prevodnik vsega, kar se nas na različne načine dotakne. Iz lastne prakse vem, da govorniki svoj dih in svoje dihalne vzorce zelo slabo poznajo in težko najdejo pot do njih. Pogosto se znajdejo v okoliščinah, ko slišijo opozorilo, da ne dihajo, medtem ko govorijo, deležni so celo opazk, da so pozabili dihati, da jim zmanjkuje sape, kar se pozna pri sami govorni izvedbi. Če že obstaja zavedanje o »nerodni« uporabi diha (v večini primerov zavedanja o dihu sploh ni), pa imajo ljudje težave z razumevanjem in udejanjanjem še vedno precej ustaljenih izrazov ali navodil, kakršni sta: dihaj s prepono, govori s prepono. Ravno taki, malo »staromodni« izrazi dolgoročno vodijo k oblikovanju neustreznih dihalno-govornih vzorcev, ki lahko povzročijo celo poškodbe govoril.

1 Na Akademiji za gledališče, radio, film in televizijo je dolga leta obstajal predmet Tehnika diha in glasu, ki je bil posvečen pevskemu glasu.

Kako se lotiti odpravljanja tovrstnih težav, pa v večini primerov ostaja zavito v meglo. Težava, ki jo vidim pri tem, je v razlagi občutenja fiziološke dinamike dihanja, strukturiranega diha in proizvodnje govora – na kratko: strukturiranja glasu. Na kaj se torej opreti, če je navodilo tako, da sta pravilno dihanje in dober govor odvisna od »uporabe« prepone?

Ker se učimo s posnemanjem, začnemo posnemati to, kar vidimo in slišimo, da bi se kar najbolj približali temu, kar naj bi bil želeni rezultat. Tako premik prepone ljudje dostikrat enačijo s premikom trebušne votline navzven, kar resnično lahko tudi opazimo. S tem premikom je povezan še en izraz (ki dela v našem prostoru več škode kot koristi), t. i. trebušno dihanje. Dejstvo je, da so bili ti izrazi v preteklosti, ko medicinska in anatomsko znanost še nista bili tako razviti, edini, ki so bili na voljo. Izhajali so iz samoopazovanja in opazovanja telesa ter ugotavljanja, kaj se zgodi, ko telo zajame zrak, v današnjem času pa so v precejšnjem razkoraku s spoznanji sodobne anatomije.

Fitzmaurice Voicework

Na svoji poti iskanja novih znanj sem naletela na delo Catherine Fitzmaurice *Fitzmaurice Voicework*, ki je postalo temelj mojega poučevanja. Zato lahko danes zase rečem, da sem bolj kot učiteljica govora učiteljica glasu, vendar ne po pevskih normativih, temveč v okviru igralskega ali osebnega glasu, izraza.

Catherine Fitzmaurice se je z učenjem o svojem glasu in govoru ter delu z njima srečala pri desetih letih. Urila se je pri Barbari Bunch, ki je bila učiteljica prodorne in inovativne Cicely Berry.² Kasneje je bila sprejeta na Central School of Speech and Drama v Londonu (njena učiteljica sta bila Clifford Turner in Cicely Berry), kjer je po končanem šolanju začela poučevati (Morgan 2012). Njeno zanimanje za dihanje in telesne blokade, povezane z njim, se je razprlo, ko je naletela na dela Wilhelma Reicha (1973) in Alexandra Lowena (1988), pri katerem se je prav tako učila. Ker Lowenovo delo *Bioenergija* temelji na sproščanju psiholoških telesnih blokad z namenom, da bi v telo vnesli več življenja, torej dihanje, je začela Catherine Fitzmaurice njegovo terapevtsko delo umeščati v delo z igralci, da bi jim pomagala v telo vnesti čim več živosti – saj dihanje ustvarja življenje, hkrati pa je vodilo za glas in izraz. Leta 1968 se je preselila v ZDA, kjer je nadaljevala raziskovanje in dokončno zgradila svoj koncept poučevanja govora in glasu in ga poimenovala *Fitzmaurice Voicework*. Njeno delo je imelo – in ima še vedno – pomemben vpliv na poučevanje igralskega glasu in govora v ZDA, v zadnjih petih letih pa se pojavlja tudi v Evropi.

Fitzmaurice Voicework sestavljata dve glavni komponenti:

2 V slovenščino imamo prevedeno njeno knjigo *Igralec in glas* (1998).

- razstavljanje – *destructuring*,
- sestavljanje (ponovno sestavljanje, novo oblikovanje) – *(re)structuring*.

Razstavljanje je vezano na poglobljeno raziskovanje avtonomnega živčnega sistema in njegovega vpliva na naše telo. Navdihnili ga je delo Reicha in Lowena.

Avtonomni živčni sistem uravnava vsa nezavedna, avtomatična delovanja v telesu. Mednje spadata tudi dihanje in premikanje (dvigovanje, spuščanje) prepone. Samodejni odziv avtonomnega živčnega sistema je v živalskem svetu pri prosto živečih živalih še vedno precej pogost, pri ljudeh pa se pojavi le, ko se znajdemo v hudih življenjskih okoliščinah ali v smrtnem strahu. Ker je strah tako velik, okamenimo, kar pomeni, da smo odrezani od čutenja, življenja. Ker telo tako nima možnosti prostega diha, svojo vlogo odigra avtonomni živčni sistem, katerega naloga je, da nas ohranja pri življenju. Njegovo odzivnost opazimo v lahnem ali močnejšem tresenju telesa, ki ustvarja prostor za cirkulacijo, dovod kisika v telo (pospešen srčni utrip, vročina, potenje...). Posledica tega pa je odpiranje in reorganizacija diha. Eden izmed takih odzivov je trema, ki jo govorci ali vsi, ki so bili kdaj javno izpostavljeni, zagotovo poznajo. To je tudi ena bistvenih težav, s katerimi se govorci soočajo in zaradi nje iščejo pomoč, saj se pogosto pokaže ravno na dihu, glasu in posledično vpliva na celoten govorni nastop.

Temelj pristopa *Fitzmaurice Voicework* in njegova posebnost so prav pozicije tremorja, pri katerem ustvarimo simuliranje odzivnosti avtonomnega živčnega sistema, ki povzroči tresenje telesa, mišic. Z modificiranimi telesnimi (tremor) položaji (ki skoraj v celoti izhajajo iz joge, a so preoblikovani) lahko v telo priključimo odzivnost avtonomnega živčnega sistema (tremor) in pri tem zavestno opazujemo, kako dihanje (fiziološko) sploh poteka. Vsi položaji temeljijo na iztegovanju okončin (včasih tudi pretiranem, a vseeno v mejah zmognosti telesa), medtem ko je trup popolnoma sproščen in dihalni pretok prost. Med tremorjem se sprosti ogromno zadržane energije, toplote, vibriranja – vse do sproščenosti, odprtosti in izostrenega občutka prisotnosti. Vokalizacija in ubesedovanje v tem procesu (ki ju dodamo kasneje) spodbujata organsko oblikovanje besed in besedila, odpirajo se nove možnosti za pavze, čustvena stanja, ker vokaliziramo v skladu s svojim dihom, ki ima svojo naravno pot in je osvobojen stavčnih, literarnih struktur, jih presega in tako postaja oseben, avtentičen. Čustvena in umetniška rast govorca v postopku destrukuiranja je opazna v zvočni (tonski) podobi glasu in v podajanju »izbir« v besedilu.

Ponovno sestavljanje je proces, do katerega pride po tremorjih, ko dodobra odpremo, pripravimo in sprostim telo, da iz njega lahko proizvajamo glas, govor v polnejši, anatomsko natančnejši in sproščeni obliki.

Pri tem se povežeta znanje anatomije in njen vpliv na dihalni sistem. Prav v tem segmentu se dotaknemo stvari, ki so pogosto napačno ali premalo natančno razložene. Boljše razumevanje delovanja našega telesa lahko ključno pripomore k boljši

ozaveščenosti o umestitvi vseh dihalnih mišic (in delov telesa), tudi prepone in njene vloge pri govoru.

Kaj je treba vedeti o preponi, če je naša tema govor?

- Prepona je **glavna dihalna mišica**;
- **vedno, ko dihamo, dihamo s prepono** (drugače je fiziološko nemogoče);
- prepona se sama od sebe **ne more premakniti**, zato ljudje zelo težko občutimo njen premik, in kar je najpomembnejše, sami **ne moremo neposredno vplivati nanjo**.

Zavedanje, da na prepono sami ne moremo vplivati, je pomembno. Razumeti in začutiti je treba, kaj jo sploh lahko premakne in katera občutja v telesu nam bodo pomagala k izboljšanju njenega premikanja. Prvo, kar prepono premakne, je prsni koš, premik reber. Koliko se bo prsni koš premaknil, pa je odvisno od elastičnosti notranjih in zunanjih medrebrnih mišic. Ta premik je pri gradnji dobrega, globokega in sproščene diha – in posledično govora – ključen. Prepona je vpeta na notranjo stran reber ter s svojimi »nogenicami« neposredno na hrbtenico. Kolikor bomo sposobni razpreti rebra, toliko bo imela prepona možnosti, da se sprostí, splošči in pomakne navzdol.

Razpiranje prsnega koša večinoma najbolj občutimo v spodnjem delu reber, ta je najbolj premičen. Pomembno je, da se občutek premikanja postopoma krepi tudi v zgornjih rebrih, celo v ključnici, saj so vsa rebra premična in na hrbtenico pripeta s sklepom, ki deluje po načelu rotacije. Zato premik prsnega koša zaznamo kot razširitev in rahel dvig. Tu lahko opozorim na precej nepopolno in še vedno razmeroma pogosto učenje – velja celo za dobro dihalno tehniko –, namreč na navodilo, naj se zgornji del prsnega koša ne premika. S tem ustvarjamo rigidnost in zakrčenost zgornjega dela prsnega koša, namesto da bi iskali mehko, odprtost in širitev pljuč. Navodilo je pravzaprav izhajalo iz dejstva, da se z vlečenjem diha prsni koš le umetno dviguje oziroma s tem dihanje le nakazujemo, in je hotelo to preprečiti. Vendar pa je, kot sem že omenila, anatomsko povsem nepravilno, nenatančno in le povečuje nepotrebne napetosti v prsnem košu.

Velika razlika je, če dihamo vlečemo vase in s tem povzročamo zakrčenost ali pa dopuščamo, da se telo mehko odpira ter zrak lahkotno in neslišno pada vanj.

Premik trebuha navzven je posledica premika prepone. Pravijo, da se trebuh pri vdihu pomakne navzven, pri izdihu pa navznoter. To je načeloma res, a ključnega pomena je, kako te premike izvedemo, na katere mišice se takrat osredotočimo.

Kot sem omenila, je premik trebuha posledica premika reber ter s tem spusta prepone. A tudi v tem primeru se lahko zgodi, da trebuh navzven in navznoter pomikamo le z mišicami, prepona pa pri tem dostikrat ostane bolj ali manj na istem mestu. Zato se je za premik trebuha vedno bolje osredotočiti na premik reber, saj tako lažje zagotovimo, da se bo premaknila tudi prepona. Ob naravnem, nestrukturiranem izdihu se trebuh enostavno in mehko pomakne navznoter v svojo prvotno obliko. To lahko opazujemo v

času mirovanja in tudi v tremorju, ko ne vplivamo na trajanje izdiha. Ob govoru pa se po navadi pojavi preveč usmerjenega premikanja trebušnih mišic, kar ljudje zamenjujejo za gibanje prepone ali govorno podporo, ker hočejo graditi bodisi na svojem volumnu ali govorni prezenci. Pogosta zamenjava za prepono je prema trebušna mišica (*rectus abdominis*) ali mišica »sixpack«. Pri govoru jo najbolje začutimo v višini prsne žličke. Poteka vzporedno s sredino trebuha od konca prsnice ter hrustancev 5. do 7. rebra navzdol do sramne kosti. Ko se skrči, potisne trebušno vsebino navznoter, prsnico in rebra pa potegne navzdol. Če ob tvorjenju govora še dodatno vplivamo na *rectus abdominis*, rebrom onemogočamo, da bi se odpirala in dovoljevala zadosten, svež pretok zraka v telo. Druga vrsta mišic so zunanje in notranje poševne trebušne mišice (*obliquus abdominis*), ki se tudi vpenjajo na rebra. Če ob govoru začutimo zatrdelost, napetost takoj pod žličko in ob rebrnem loku, potem zagotovo prekomerno uporabljamo te mišice in preprečujemo preponi, da bi se prosto premikala. Te mišice so neposredno vpete na rebra in z njihovo uporabo rebra zapiramo navzdol in jim onemogočamo odpiranje. V takih okoliščinah je telo pod velikim stresom, če mora kaj iztisniti iz sebe, in išče vse mogoče alternative, da bi lahko ustreglo našim željam. Zato se začnejo vključevati grlne mišice, ki varujejo pred agresivnim iztiskanjem zraka preko glasilk, *larynx* (grlo) se pomika čedalje bolj navzgor, posledice pa so poškodovano, opraskano, boleče grlo, izguba glasu, hripavost.

Zato je treba poiskati tisti spodnji sloj trebušnih mišic, ki niso vpete na rebra, in priti v stik z njimi. Ena od njih je velika prečna trebušna mišica ali *transversus abdominis*. Ta okoli naše trebušne votline potuje v obliki širokega pasu in se pripenja neposredno na hrbtenico ter se s svojimi vlakni ponovno stke sama s seboj. Tako je neodvisna od premikov reber, prav tako od prepone. Pomembna pa je, ker pri nezavednem, avtomatskem izdihu refleksno potisne trebušno vsebino nazaj v prvotno stanje in tako dvigne abdominalni tlak – s tem pa pomaga dvigniti, sprostiti tudi prepono. Prav to gibanje si želimo pri govoru ozavestiti, saj je osnova za zdrav, poln glas in govor.

Catherine Fitzmaurice je svoje vaje strukturiranja vseskozi prenavljala in dopolnjevala, saj ji je anatomija posledično vedno ponujala nova, natančnejša pojasnila. Sama je pot do *transversus abdominis* v najinih dopisovanjih opisala takole:

Opazila sem, da se gibanje trebuha od osebe do osebe razlikuje tako po obliki kot po mišičnem tonusu. Mene so učili, da se zgornji del trebuha potegne navznoter ob izdihu, ki naj bi nosil pomen – se pravi pri oblikovanju govora. Začela sem eksperimentirati na sebi, da bi začutila, zaslišala, kaj povzročijo različni tipi gibanja, in ugotovila, da najpreprostejše gibanje vpliva na to, da ostanejo rebra odprta, kompleksnejše pa povzroči njihovo spuščanje v precej zakrčeni obliki – zaradi česar je preveč zraka prehitro ušlo skozi glasilke, ki so se na to odzvale z zakrčenostjo. Ko sem listala po anatomskih priročnikih, ki so mi bili takrat (leta 2000) na voljo, sem opazila, da skoraj povsod manjkata slika in opis mišice *transversus abdominis*. To sem povezovala z nevednostjo in

nenatančnostjo ameriške kulture. Kasneje sem jo le našla v priročniku *Gray's Anatomy*, se mi zdi. In po dolgem eksperimentiranju z vajo, ki ji pravimo *structuring gallery*, in učenju specifičnih diferenciacij mišičnega gibanja celotnega abdomna, prsnega koša in prepone kot glavne dihalne mišice, sem napisala članek *Structured Breathing*, ki ga je leta 2003 izdalo združenje VASTA.³ Kasneje pa sem začela razlikovati med zavestnim in spontanim (dih, ki služi zgolj preživetju) vdihom. Kar nadalje zmede ljudi, je njihovo razumevanje zavestne dihalne dejavnosti (za proizvodnjanje zvoka in komunikacije). Ko sem bila sama študentka (v petdesetih) in kasneje učiteljica (v šestdesetih), je na Central School of Speech and Drama veljalo, da je zgornji abdomen prepona, tisto, kar je *transversus abdominis*, pa smo poimenovali »notranja prepona«. To je povzročilo, da ljudem od tistih časov pa vse do danes ni bilo treba poimenovati in poznati trebušnih mišic, prav tako ne njihovega specifičnega gibanja, saj so menili, da je to fiziološko nemogoče! (Fitzmaurice 2019)

Sklep

Postopno učenje dihalno-govorne dinamike z diagnostiko mišic, ki sodelujejo v procesu govorjenja ali se (zaradi psiholoških ali priučenih vzorcev, ki so postali del nas) po nepotrebnem vključujejo vanj, gradi trdne temelje za zdrav govor in razvija avtentičnega govorca. Vendar pa tako učenje ni le prepoznavanje trebušnih, medrebrnih mišic v procesu govora, temveč postane reorganizacija posameznikovega dihalnega vzorca s harmonizacijo čustvene (ali psihološke) potrebe po kisiku iz trenutka v trenutek. Zavedanje o primarni fiziološki telesni potrebi po kisiku na ravni avtonomnega živčnega sistema in zaupanje v njegovo pravico do premora ali potrebo po novem vdihu ob novi misli sta v učnem procesu govorca (igralca) bistvenega pomena.

Učenje govora s spreminjanjem, optimiziranjem posameznikovega dihalnega vzorca ob spoznavanju anatomije je natančno, subtilno ter zahteva natančnega in potrpežljivega učitelja. S takim pristopom se stari, napačno naučeni dihalni vzorci pretvarjajo v bolj koristne, zdrave in telesu prijaznejše oblike, ki spreminjajo in celostno oblikujejo govorcevo osebnost in njegov stik s samim sabo in svojim izrazom. Dih je poglobljena komponenta posameznikove psihološke govorne podobe, zato mu je treba namenjati več pozornosti in stare načine poučevanja (skupaj s terminologijo) zamenjati z učinkovitejšimi, natančnejšimi, ki bodo govorcem v oporo in jih ne bodo puščali v negotovosti.

3 VASTA – Voice and Speech Trainers Association – ameriško združenje, ki se ukvarja z raziskovanjem in poučevanjem govorne komunikacije.

Viri in literatura

- FITZMAURICE, Catherine, 1997: Breathing is Meaning. Marian Hampton (ur.): *The Vocal Vision*. New York: Applause books. 247–252.
- FITZMAURICE, Catherine, 2003: Structured Breathing. *Vasta Newsletter*17/1.
<https://static1.squarespace.com/static/5569e19fe4b02fd687f77b0f/t/5a754892c830259c5383c803/1517635731086/Structured+Breathing+2018.pdf> (Dostop: 6. 6. 2019).
- FITZMAURICE, Catherine, 2019: *Osebna korespondenca*. Prevedla Alida Bevk.
- HOČEVAR BOLTEŽAR, Irena, 2008: *Fiziologija in patologija glasu*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- LOWEN, Alexander, 1988: *Bioenergija: revolucionarno zdravljenje duševnih in telesnih motenj s pomočjo govornice telesa*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- MORGAN, Michael Keith, 2012: *Constructing the Holistic Actor: Fitzmaurice Voicework*. USA: Michael Keith Morgan.
- REICH, Wilhelm, 1973: *The Function of the Orgasm*. New York: Farrar, Straus.