

TEĀTRIS:

TEORIJA

PIEREDZE

PRAKSE

SKATUVES RUNA UN TEKSTA ANALĪZE

Metodiskais materiāls

TEĀTRIS: TEORIJA, PRAKSE, PIEREDZE
3. krājums

SKATUVES RUNA UN
TEKSTA ANALĪZE

Latvijas Kultūras akadēmija
2022

Metodiskais materiāls "Teātris: teorija, prakse, pieredze"
3. krājums "Skatuves runa un teksta analīze"

Autori: Zane Daudziņa, Jekaterina Frolova, Māra Liniņa, Jānis Siliņš, Zane Šmite,
Ruta Vītiņa

Sastādītājs un redaktors: Jānis Siliņš

Literārā redaktore: Kitija Balcare

Dizains un makets: Dita Miska

Foto: Olga Jakovļeva, Kristaps Kalns, Artūrs Kondrāts, Miķelis Matīss Liniņš, no
autoru personīgā arhīva

Projekta vadītāja: Kristīne Freiberga

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita
neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu
ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma
69.1 pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo
kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

Jānis Siliņš. **Ievads** 7

Elpošana un balss

I Ruta Vītiņa 11

II Zane Šmite 27

III Jekaterina Frolova 35

Pašapziņa, balss, dikcija

I Zane Daudziņa 45

II Jānis Siliņš. Pareiza izruna un artikulācija 51

III Zane Daudziņa. Veids, kā cilvēki uztver informāciju 58

Māra Liniņa. **Teksts un tā loģiskā analīze** 61

Jānis Siliņš. **Daži publiskās runas aspekti** 73

Pielikums. Annas Petrovas artikulācijas vingrinājumi 78

Par rakstu autoriem 84



IEVADS

Runa ir viens no senākajiem un ikdienā svarīgākajiem cilvēku savstarpējās saziņas līdzekļiem. Tā nodē informācijas iegūšanai un apmaiņai ar citiem lielākā vai mazākā sabiedrības lokā. Runa ir neaizstājama daudzās situācijās un daudzās profesijās, tās lietotāju loks ir paplašinājies. Ir, protams, profesijas, kurās runātais vārds ir ļoti būtiska, dažreiz pat neaizstājama profesionālās darbības sastāvdaļa: aktieri, skolotāji, sabiedrisko mediju darbinieki, žurnālisti, juristi, arī politiķi. Mūsdienu steidzīgajā laikmetā daudzas lietas kļūst sarežģītākas, citas – vienkāršākas, bet tas rada arī sava veida paviršu attieksmi pret labskanīgu runāto vārdu, teikumu konstrukcijām, intonatīvo skanējumu un izteiksmi.

Publiskā un skatuves runa, kas vienmēr ir bijusi ciešā kontaktā ar auditoriju, tātad ar klausītāju, arī 21. gadsimtā pieprasa skaidru domu, atbilstošu vārdu izvēli un to lietojumu.

Latvijā skatuves (aktiera) runas metodiskās un teorētiskās nostādnes, kā arī praktiskā apmācība saistāma ar 20. gadsimta sākumu, kad ievērojamais aktieris un režisors Jēkabs Duburs kopā ar Berlīnes E. Reihera Dramatiskās mākslas augstskolas režijas kursu absolventu Zeltmati (Ernests Kārklīšs) 1909. gadā nodibināja pirmo profesionālo latviešu aktieru skolu – Latvju dramatiskos kursus. Jēkabs Duburs aizsāka veidot pirmo latviešu aktieru mākslas teoriju, kurā bija akcentēta deklamācija jeb skatuves runa. Tas nozīmēja, ka nepieciešama laba apzinīgas un teatrāli izteiksmīgas skatuves runas un teksta pasniegšanas māksla. 1912. gadā viņš sarakstīja „Latviešu fonētikas ābeci”, kurā tika apcerētas latviešu valodas izrunas pamatlikumības, kas ilgākā laika posmā bija ļoti noderīgs mācību līdzeklis ne tikai topošajiem aktieriem, bet arī citiem interesentiem. J. Dubura galvenais nodoms bija izstrādāt savu, dziļi pamatotu „Deklamācijas teoriju”, kuru viņa līdzgaitnieks Zeltmatis apcerējumā „Dubura mūža riets” (1926) skaidroja šādi:

„Šī teorija nav jāņem šaurā nozīmē, attiecinot to tikai uz deklamāciju kā tādu; ne, Dubura deklamācijas teorijā ietilpa viss tas, kas aptver aktiera kā tēlotāja runas (jeb vārda) izteiksmi prozā un dzejā. Kas tad ir katra teorija? Vai gan kas cits, kā praktiskā darbā atrastu atziņu sistemātisks sakopojums. Tādēļ katras teorijas pazīšana ir liels darba enerģijas aiztaupījums: nav vajadzīgs vairs to par jaunu atrast, ko cits jau atzinis un uzstādījis par likumu. Šos likumus pazīstot, var meklēt tālāk vai uz iegūto teorētisko atziņu pamata celt savu mākslinieciskās radīšanas darbu.”

Saprotams, ka J. Duburs necentās izstrādāt dogmas, bet vēlējās, lai aktieru darbs pilnā mērā iegūtu profesionālu pamatu – balss nostādīšanai, elpošanas vingrinājumiem, pareizai izrunai un teksta izpratnei bija nepieciešami skaidri noteikumi.

Vēl šodien topošie aktieri skatuves runas vingrinājumos izmanto tekstu „Mazā Alma rāvā bradā / Basām kājām krasta malā”, kas radās jau pirmajos Latvju dramatisko kursu darbības gados.

Latviešu profesionālā teātra attīstības gaitā savus “nospiedumus” skatuves un publiskās runas metodikā ir atstājuši vēl vairāki izcili pedagogi. Tāda bija aktrise, režisore un pedagoģe Olga Bormane, kura skatuves mākslas pedagoģijai pievērsās 20. gadsimta divdesmitajos gados Liepājas Tautas augstskolas dramatiskajā studijā, pēc tam – Latvju aktieru arodbiedrības teātra skolā (1932–1939), bija Latvijas Valsts konservatorijas docente no 1948. gada līdz 1966. gadam. 1961. gadā tika izdota Olgas Bormanē grāmata “Skatuves runas pamati”, kurā liela vieta atvēlēta runas loģikai, emocionālajai iedarbībai, zemtekstam, runas temporitmam, teksta analīzei un interpretācijai.

Viņas audzēkņu vidū bija lielākā daļa 20. gadsimta 50.–60. gadu Teātra fakultātes Aktieru nodaļas absolventu, no kuriem vairāki turpmākajā darbā pievērsās skatuves runas pedagoģijai. Vispirms jau aktieris un režisors Arnolds Liniņš, kurš bija gan O. Bormanē students, gan viņas asistents skatuves runā (no 1953. gada), pēc tam – patstāvīgs pedagogs. A. Liniņš bija aktieru meistarības un skatuves runas pedagogs Dailes teātra 4.–7. studijā. No 1992. gada līdz 1998. gadam A. Liniņš bija arī Latvijas Kultūras akadēmijas skatuves runas docents.

Nozīmīga loma skatuves runas metodoloģijas veidošanā bija arī divām O. Bormanē audzēknēm – režisorēm Antonijai Apelei un Aina Matīšai. Gadu gaitā viņas ir attīstījušas un pilnveidojušas skatuves runas teoriju un praksi. A. Apele sarakstīja grāmatu “Runas māksla” (1982), kurā liela vieta ierādīta runas tehnikai un runas priekšnesumam. 2011. gadā tika izdota arī A. Apeles grāmata “Prasme runāt publiski”, kas plašam lasītāju lokam atgādina par latviešu valodas skaņu pareizas izrunas likumiem, piedāvā vingrinājumus, kas nepieciešami, lai iegūtu un saglabātu elastīgu runas aparāta muskulatūru, ievirza teksta loģikas un interpretācijas problemātikā, piedāvā publisko runu piemērus.

2004. gadā tika izdota arī 1960. gada J. Vītola Latvijas Valsts konservatorijas Teātra fakultātes absolventes Dzintras Mendziņas grāmata “Vārds. Doma. Runa”, kurā apkopota viņas pieredze skatuves runas pedagoģijā, kurā atsevišķi skatuves runas metodes jautājumi skatīti citādākā rakursā, tomēr praktiskajā darbā lietojami.

Latvijas Kultūras akadēmijas asociētā viesprofesore Aina Matīša šobrīd ir akadēmijas skatuves runas pedagoģe, kura mērķtiecīgi un radoši gadu gaitā ir pilnveidojusi skatuves runas pedagoģiju un metodoloģiju. Pēc J. Vītola Latvijas Valsts konservatorijas Teātra fakultātes Režijas nodaļas absolvēšanas 1964. gadā, viņa ir iestudējusi izrādes, kopā ar dzīvesbiedru A. Liniņu ir bijusi Dailes teātra 4.–7. studijas aktiermeistarības un runas pedagoģe, kopš 1998. gada turpina darbu Latvijas Kultūras akadēmijā. Ainas Matīšas bagātā pieredze un zināšanas ir arī pamats izpratnei par skatuves runas attīstību šodien.

Šajā skatuves un publiskās runas metodisko rakstu krājumā Latvijas Kultūras akadēmijas mācībspēki – Zane Daudziņa, Jekaterina Frolova, Māra Liniņa, Jānis Siliņš, Zane Šmite, Ruta Vītiņa – piedāvā materiālus, kas skaidro runas tehnikas un izteiksmes līdzekļu lietojumu, piedāvājot arī praktiskus treniņvingrinājumus. Aprakstos autori ir izmantojuši arī to pieredzi, ko ieguvuši praktizējot ar profesionāli augstu vērtētiem krievu skatuves runas pedagogiem – Annu Petrovu (*Анна Петрова*), Valēriju Galandejevu (*Валерий Галендеев*) un Jeļenu Čornaju (*Елена Чёрная*).

Krājuma sastādītājs un redaktors

Latvijas Kultūras akadēmijas profesors **Jānis Siliņš**

ELPOŠANA UN BALSS

Ruta Vītiņa
Zane Šmite
Jekaterina Frolova

Katra publiskā uzstāšanās ikvienam runātājam (ne tikai aktieriem) ir pārbaudījums, jo arī runa ir darbība un tai ir jāsagatavojas. Pirmkārt, cilvēkam ir jābūt veselīgi brīvam un domājošam. Tāpēc jau katru rītu pēc miega ir nepieciešams veikt fiziskus vingrinājumus, lai sagatavotos ikdienas darbam. Katram ir sava metode, bet tā ir nepieciešama. Cits sāk ar visa ķermeņa "atbrīvošanu" un izstaiņanos, mierīgu, nesasteigtu elpošanu, "iedarbinot" savu ķermeni un prātu. Ļoti svarīgi tas ir arī teiktajam vārdam. Tāpēc vispirms plašāk runāsim par elpošanu dažādu pedagogu piedāvājumus.

I

RUTA VĪTIŅA

Ja vēlamies izteikt savu domu, kas ietverta diezgan garā skaidrojumā, mēs zemapziņā ieelpojam vairāk gaisa nekā, lai atbildētu, piemēram, strupi. Ja kāds pajautātu: "Kā jūs zinājāt, cik daudz jāieelpo, lai izteiktu šo garo teikumu?" – jūs nevarētu uz šo jautājumu atbildēt, jo ieelpojāt neapzināti, domās turot sava vēstījuma perspektīvu – vēlēšanos kaut ko pateikt. Šis priekšnosacījums ir obligāts arī darbojoties dramaturģiskā materiālā – aktiera iekšējai darbībai jābūt konkrētai un precīzai, viņam ir "jāgrib" iespaidot partneri, izsakot savu viedokli. Ja šīs vēlēšanās nav, tad viņam labāk būtu klusēt. Nekādi elpošanas un runas vingrinājumi nenesīs "augļus", ja runas laikā nebūs šī gribas impulsa. Nepareizas elpas vietas liecina par iekšējās mērķtiecības trūkumu, un, lai šīs kļūdas labotu, vispirms būtu jānoskaidro, ko es gribu pateikt. Un tikai pēc tam jāfiksē, kur tekstā būtu cežūras, kuru laikā mēs ieelpotu vai izdarītu īsus elpas papildinājumus.

Zinaīda Savkova¹ (*Зинаида Савкова*) savā grāmatā "Kā padarīt balsi skatuvisku" norāda, ka daudzu skatuves runas mācību grāmatu autori iesaka trenēt pārlietu garas izelpas. Piemēram, vienas izelpas laikā izrunāt astoņas dzejas rindas un pat četras heksametra rindas (sešpēdu daktila visgarākās rindas):

"Šāda runa (turklāt, ātrā tempā, kā iesaka daži autori) ir fizioloģiski pret dabīgu un nav iekšēji nepieciešama. Turklāt mākslīgi tiek izjaukta daiļdarba formas un satura vienība: runas "augstais stils", ko diktē heksametra saturs un forma, tiek nomainīts ar ātru runas tempu. Protams, garas frāzes beigās izelpa dabiski kļūst vājāka, tādēļ balss noplok, kļūst nelīdzena, zaudē lokanību, paliek neizteiksmīga. Tāpēc ir jātrenē, arī biežus, nemanāmus, ātrus elpas papildinājumus."

[Савкова 1975: 22]

Protams, nav attaisnojama bieža ieelpa vai elpas papildināšana tikai tāpēc, ka vāja diafragmas² muskulatūra neļauj izveidot garāku frāzi vai skanīgāku izsaucieni. Uzsākot studijas dramatiskā teātra aktieru specialitātē, studējošo

¹ Zinaīda Savkova (*Зинаида Савкова*), krievu izcelsmes runas pedagoge, aktrise, režisore (1925–2010).

² Diafragma ir kupolveidīgs elpošanas muskulis, kas atdala krūšu dobumu no vēdera dobuma.

fiziskās attīstības līmenis ir ļoti atšķirīgs, tādēļ svarīgi nodarbībā iekļaut vingrinājumus diafragmas muskulatūras stiprināšanai.

Piedāvāju Aleksandras Streļņikovas³ (Александра Стрельникова) elpošanas metodes elementus.

Ir daudz dažādu elpošanas metodiku, tās tradicionāli balstās uz vingrinājumiem, kuru laikā krūšu kurvis izplešas, paverot rokas uz sāniem. A. Streļņikovas sistēma savā ziņā ir paradoksāla, jo tās laikā krūšu kurvis sašaurinās, tādēļ sākotnēji šī jaunā sistēma izsauca lielu neuzticību, līdz pārlicinoši apstiprinājās tās labvēlīgā iedarbība dažādu slimību (piemēram, astmas, balssaišu iekaisumu) ārstēšanā, kā arī nostiprinās organisma enerģētiskais balanss, sāk darboties snaudošais pašregulācijas process.

Metodes pamatā ir tas, ka visa uzmanība tiek koncentrēta tikai uz ieelpu, atstājot pašplūsmā pasīvu izelpu, kurai jābūt nemanāmai un nedzirdamai. Ieelpa notiek aktīvi caur degunu, un izelpotais gaiss patvaļīgi izplūst caur viegli pavērtu muti. Svarīgi ir sekot, lai, strauji ieelpojot caur degunu, ieelpa netiktu stiepta un nesaplaktu nāsis. Iztēlē iedomājamies, ka diezgan tramīgi vēlamies kaut ko sasmaržot, kā medību suņi, ejot pa pēdām. (Domās varam sev jautāt: "Kaut kas ir piededzis? Trauksme!"). A. Streļņikova to nosauca par emocionālo ieelpu. Tā ir aktīva un dabiska. Vingrinājumi nav nogurdinoši, un to izpildes laikā mēs neaizelšamies; plaušu ventilācija pieaug piecas līdz sešas reizes; notiek galvas smadzeņu garozas aktīva piesātināšana ar skābekli; pazūd asinsvadu spazmas un hroniskas galvassāpes; uzlabojas sirds asinsvadu sistēmas darbība.

Var gadīties, ka, uzsākot šos vingrinājumus, plaušas piepildās ar gaisu līdz galējai robežai un turpmākā darbošanās kļūst neiespējama, ja gaiss netiek izpūsts – tā ir galvenā kļūda. Vingrinājuma pamatā ir diafragmas muskuļa spēka un koordinācijas trenēšana, un pēc katras enerģiskas ieelpas mums acumirkļi ir jāatļauj diafragmai atbrīvoties un atgriezties sākotnējā stāvoklī. Ja vēdera muskuļi, kas piedalījās straujajā ieelpā, paliek saspringti ilgāku laiku, gaiss uzkrājas un nākamo ieelpu nav iespējams sākt no nulles punkta, kas ir šī vingrinājuma obligāts priekšnosacījums.

³ Aleksandra Streļņikova (Александра Стрельникова), tuņas pedagoģe un operdziedātāja (1912–1989).

Zīm. A



Sākotnēji vislabāk muskulatūras darbībai ir sekot līdzī sēdus stāvoklī – kā attēlots zīmējumā A. Šajā pozā izdarīt enerģiskas ieelpas ar trīs līdz četrus sekunžu intervālu, un tikai tad, kad esat pārliecināti, ka gaiss plaušās neuzkrājas un ka vēdera un diafragmas darbība ir "zibenīga" (tas nozīmē, ka pēc straujās ieelpas vēders tūlīt atgriežas savā iepriekšējā pozīcijā), intervālus starp ieelpām var samazināt. Kad šis ieelpas princips ir izprasts, var uzsākt vingrinājumus, kuros aktīvi piedalās viss augums. Galvenais uzdevums – sekot, lai jebkurā ķermeņa leņķī vai pagriezienā elpošanas muskulatūra strādātu nemainīgi precīzi un pēc straujās ieelpas nesaglabātos lieks sasprindzinājums.

Ja vēdera un diafragmas muskuļi darbojas precīzi, vingrinājumus var izpildīt ilgstoši, nesajūtot nekādu diskomfortu. Parastā ikdienas vingrinājumu norma ir 1000–1200 ieelpu, temps ir vienmērīgs – 60 līdz 72 reizes minūtē (pulsu ritmā). Iespējams, ka sākumā būs nepieciešamas nelielas pauzes (apmēram trīs līdz piecas sekundes) pēc katru astoņu ieelpu sērijas.

Svarīgi atcerēties!

- Telpai, kurā darbojaties, jābūt labi izvēdinātai. Vai vēl labāk – elpošanas vingrinājumus veiciet pie atvērta loga vai ārā, ja laika apstākļi to atļauj!
- Neko nedariet pāri spēkiem, ļaujiet organismam pierast pie šiem elpošanas vingrinājumiem!

lesildīšanās

1. Soļojam vidējā tempā (pa telpu vai uz vietas) un katru reizi, veicot soli ar labo kāju, asi ieelpojam, bet uz kreiso – ļaujām gaisam nemanāmi izplūst caur viegli pavērtu muti.

2. "Plaukstas". Stāvam taisni, kājas plecu platumā, rokas paceltas priekšā, elkoņi saliekti, delnas pagrieztas nost no sevis. Asās ieelpas laikā it kā "noķeram" gaisu un delnas ātri savelkam dūrē (izelpa – delnas iztaisnojam), izpildām vienu ciklu – četras ieelpas, tad rokas varam nolaist un trīs līdz četras sekundes atpūsties. Izpildām 24 ciklus pa četrām ieelpām katrā.

3. "Uzplecīši". Stāvam taisni, kājas plecu platumā, rokas dūrēs, iespiestas sānos ar delnu virspusi pret jostas vietu. Asās ieelpas laikā rokas strauji iztaisnojam, it kā vēlētos aizsniegt grīdu, pleci nekustīgi, sasprindzināti. Neapzinātās izelpas laikā rokas atbrīvojam un paceļam, saliecam elkoņus izejas pozīcijā dūrēs pret jostas vietu. Izpildām vienu ciklu – astoņas ieelpas, tad pauze trīs līdz četras sekundes. Izpildām 12 ciklus pa astoņām ieelpām katrā.

Vingrinājumi

1. Kājas plecu platumā (zīm. B), ieelpas laikā rokas ieliekas elkoņos ar enerģiskiem vēzieniem tiek krustotas "saules pinuma" augstumā apmēram sprīža attālumā no ķermeņa (delnas savilkta dūrēs, to virspuse pavērta pret ķermeni, elkoņi ķermenim nepieskaras – domās roku vēzienu laikā it kā aptveram koku). Rokas tiek krustotas vienlaicīgi ar elastīgu, "atsperīgu" pietupieni (it kā atsistu pret grīdu bumbu). Pēc enerģiskās roku sakrustošanas seko mierīgāka kustība, kad rokas attālinās viena no otras un kājas iztaisnojas, atgriežoties sākuma stāvoklī.

Zīm. B



2. Kreisā kāja priekšā, uz tās tiek balstīts viss ķermeņa svars, labā kāja aizmugurē viegli pieskaras grīdai (zīm. C-D), lai turētu līdzsvaru. Veicam astoņas ieelpas (kājas izdara vieglu pietupieni, rokas, vēzienu krustojot, ir iekšā, tāpat kā pirmajā vingrinājumā); tad svars tiek pārnests uz aizmugurējo labo kāju (kreisā kāja ar papēdi vai pēdas pirkstgaliem pieskaras grīdai), tiek izdarītas astoņas ieelpas (viens cikls), pēc tam svars atkal tiek pārnests uz kreiso kāju; veicam 12 ciklus pa astoņām ieelpām katrā. Tad nomainām kājas, liekot priekšā labo, un atkārtojam to pašu vēlreiz (12 ciklus pa astoņām ieelpām katrā).

Zīm. C-D



3. Kājas plecu platumā, taisnas, bet ceļi nedrīkst būt pilnībā iztaisnoti, bet gan locītavās brīvi (zīm. E), ieelpas laikā, liecoties uz priekšu 45 grādu leņķī, izdarām roku vēzienus kā pirmajā vingrinājumā (bez pietupiena). Pēc ieelpas atgriežamies vertikālā stāvoklī. Veicam sešus ciklus pa astoņām ieelpām katrā.

Zīm. E



4. Kājas plecu platumā, taisnas, ceļi brīvi (zīm. F). Ieelpas laikā liecamies atpakaļ, krustojot rokas. Jāseko, lai, izpildot šo vingrinājumu, lieki netiktu sasprindzināti kakla muskuļi, galva līgani kustas līdz ar ķermeni kā liels zieds uz tieva kātiņa, saglabājot praktiski vertikālu stāvokli. Pēc atlieciena ķermeņa augšdaļa atgriežas sākotnējā stāvoklī. Veicam sešus ciklus pa astoņām ieelpām katrā.

Zīm. F



5. Kājas plecu platumā, taisnas, ceļos brīvas. Veicam ieelpas, pārmaiņus liecoties uz priekšu un uz atpakaļ (zīm. G).

Zīm. G



6. Kājas plecu platumā. Ieelpas laikā izdarām pietupieni, gurnu daļā par 90 grādiem pagriežot ķermeņa augšdaļu pārmaiņus pa labi un pa kreisi (zīm. H). Šo vingrinājumu var izdarīt arī citām roku kustībām – pagriezienā rokas izstiepjot un it kā saķerot gaisu (pirkstus enerģiski savēlot dūrē), tās pieraujām klāt pie vidukļa. Veicam 12 ciklus pa astoņām ieelpām.

Zīm. H



7. Veicam ieelpas, soļojot uz vietas, pietupiena laikā pārmaiņus paceļot ceļi saliektu labo un kreiso kāju līdz jostas līnijai (zīm. I). Veicam 12 ciklus pa astoņām ieelpām.

Zīm. I



Iesācēji pēc vingrinājumu sērijas beigšanas, iespējams, jutīs nelielu reiboni, bet, praktizējot šo elpošanas tehniku regulāri, tas pāriet. Rīkles daļā ir sajūta, ka kāds to būtu izberzis ar pudeļu tīrāmo birsti. Pēc šiem vingrinājumiem skaņa brīvi rezonē visā ķermenī, tonis veidojas plašs un pilnskanīgs. Šie elpošanas vingrinājumi nostiprina diafragmas muskulatūru un tās spēju darboties koordinēti.

Uzsākot vingrināšanos starp cikliem varam nedaudz atpūsties, tāpat izvēlamies mazāku ciklu skaitu – divus; četrus; sešus vai astoņus, bet ir svarīgi sekot, lai katrā ciklā būtu astoņas ieelpas.

Fiksētās izelpas vingrinājumi

Šie vingrinājumi nostiprina elpošanas muskulatūru, attīsta tās koordināciju un runas laikā palīdz regulēt izelpas ātrumu un spēku. Fiksētās izelpas treniņos parasti izmantojam ilgi skanošos līdzskaņus *s* vai *f*, paralēli papildinot tos ar fiziski aktīvu darbību. Kad pēc A. Streļņikovas vingrinājumiem ir izdarītas vairākas dziļas ieelpas un izelpas, kuru laikā audzēkņi ir paguvuši atpūsties un atbrīvoties no liekā diafragmas muskuļu sasprindzinājuma (ja tāds pēc ilgstošākas vingrinājumu izpildes ir radies), varam turpināt ar fikstās izelpas vingrinājumiem.

1. "Aerosols". Iztēlojamies, ka rokā turam krāsas aerosolu un drukātiem burtiem rakstām uz iedomātas sienas vai griestiem, kas atrodas apmēram pusotra līdz divu metru attālumā no mums, katras burta līnijas beigās līdz galam aktīvi izpūšot ieelpoto gaisu (piemēram, rakstām savu dzimšanas datumu un vietu, sapņu lomu, mīļotā cilvēka vārdu utt.).

2. "Baļķa zāgēšana". Sadalāties pa pāriem un kopā ar partneri sinhronā kustībā, it kā ar garo divroku zāģi pārzāģējam uz malkas steķa noliktu baļķi.

3. "Piepūšamās figūriņas". Sadalāties pa pāriem, viens ilustrē gumijas spēļu mantiņu, kura jāpiepumpē, otrs to piepumpē kā riepu. Students, kurš ir "figūriņa", plastiski atveido, kā tā piepildās ar gaisu pēc katras partnera enerģiskās fikstās izelpas, līdz sasniegts maksimālais "figūriņas" izmērs. Tad tai "tiek izrauts ventilis" un "figūriņa" ar garu fikseto izelpu izpūš gaisu un saplok.

4. "Ugunsdzēsēji". Viens pāra dalībnieks attēlo liesmu, kura ar savu plastiku jūtīgi reaģē uz katru ugunsdzēsēja pūtienu, starplaikos atkal pieaugdama. "Ugunsdzēsēji" tur rokās iedomātu ūdens šļūteni un darbojas līdz "ugunsgrēks" ir nodzēsts.

5. "Veļas diena". Puse no grupas dalībniekiem nostājas vienā līnijā, paceļ rokas un iedomājas, ka ir pie auklas pieknaģēti apģērba vai veļas gabali, kuri vēja iespaidā plandās. Otra puse nostājas līnijā iepretī un sinhroni attēlo vēju, kas brīžiem ir lēns, brīžiem brāzmais.

6. "Jūras ūdenī". Iedomājamies, ka stāvam līdz krūtīm ūdenī, rokas paceltas uz sāniem (jūras ūdens tās "tur"). Ar strauju kustību jānolaiz rokas, vienlaicīgi izelpojot uz *s* vai *f*. Pedagoģs nosauc skaitli, kura laikā rokas tiek nolaistas un gaiss pilnībā izpūsts. Studenta uzdevums – roku nolaišanas ātrumu izvēlēties tādu, lai kustība būtu vienmērīga.

7. "Sacensība". Pedagoģs sagatavo šauras papīra strēmelītes (apmēram vienu reiz trīspadsmit centimetru lielas) un izdala tās studentiem, kuri sastājušies pa pāriem viens otram pretī. Papīra lapiņa tiek pacelta sejas priekšā, un pēc signāla abi dalībnieki sāk vienlaicīgi to pūst, cenšoties strēmelīti noturēt 45 grādu leņķī. Uzvar tas, kura lapiņa ilgāk paliek leņķī. Nosacījums – strēmelīte pūšanas laikā nedrīkst ne mirkli ieņemt vertikālu stāvokli. Pāru uzvarētāji sacensības savā starpā, līdz tiek noskaidrots grupas uzvarētājs.

Vingrinājumi kļūst interesanti un aizraujoši, ja tajos tiek iesaistīta iztēle, koncentrēta uzmanība uz partneri un ir iekļauts spēles elements. Ja uzdevums tiek izpildīts enerģiski, ar atdevi, tad pēc tam tieši diafragmas muskulis ir nepārprotami sajūtams un "ziņo", ka ir darbojies.

Skaņas veidošana

Pirms skaņas veidošanas nepieciešams atbrīvot ķermeni no lieka sasprindzinājuma. Ir vairāki paņēmieni, kā to darīt, aktīvi kustoties vai relaksējoties. Bet vēl ir citi vingrinājumi, kas palīdz "ieskandināt vai iedarbināt" ķermeni.

Vingrinājumi

1. Nostājamies tik tuvu pie spoguļa, lai mūsu mute būtu trīs līdz četrus centimetru attālumā no tā; ar savu dvašu apmiglojam spoguli un jūtam, kā siltais gaiss izplūst no mūsu ķermeņa dziļumiem (iedomājamies, ka gurnu rajonā mūsos deg ugunskurs, un mūsu izelpa ir dūmi, kas no tā paceļas, vēders ieelpas laikā brīvi pavirzās uz priekšu un ir sava veida plēšas, kas uzpūš ugunscura liesmu). Šī vingrinājuma laikā mūsu balss rīkle maksimāli atveras un balss saites atbrīvojas. Apmiglojam laukumu, kas ir apmēram mūsu divu delnu platībā. Tad, maksimāli saglabājot šo rīkles stāvokli, izdvešam labsajūtas nopūtas, kuras jau pavada pirmās skaņas. Ar katru nākamo izelpu skaņu nedaudz vairāk fokusējam, tā kļūst skanīgāka (pārelpu, kad gaiss brīvi izplūda nepārvērsts skaņā, pamazām nomaina diezgan zems, iespējams, pat dobjs tonis). Svarīgi sekot, lai ieelpas laikā vēders pilnībā atbrīvotos un ieelpa būtu dziļa un mierīga. Lai skaņu pastiprinātu, tonis pamazām kļūst nedaudz augstāks. Kad skaņa ir pilnībā fokusēta un atbrīvojusies no pārelpas, atrodam partneri un varam vingrinājumu turpināt.

2. Nostājamies viens otram pretī, uzliekam labo roku uz partnera pleca tā, lai

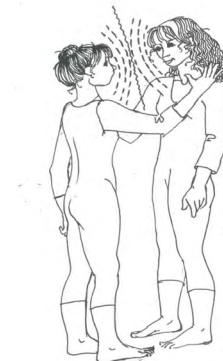
Īkšķis pieskartos viņa atslēgas kaulam, bet pārējā delnas daļa līdz locītavai būtu piespiesta krūšu kurvī. Partneru ķermeņi un uz pleciem uzliktās rokas veido it kā noslēgtu apli. Aizveram acis, iedomājamies, ka kopā ar partneri kļūstam it kā par vienu cilvēku. Vingrinājumu sākam no klusuma, kura laikā partneriem sākumā jāieiet vienā elpas ritmā. Svarīgi atcerēties, ka šī vingrinājuma laikā nav viena vadītāja! Kad kopējais elpas ritms atrasts, var uzsākt pirmo skaņu veidošanu. To var sākt ar pievērtu muti (ar līdzskani *m*) vai pavērtu muti, izdvešot pirmo labsajūtas nopūtu (kurā daļēji vēl dzirdama pārēlpa, it kā domās apmiglojot spoguļi); tai seko brīva, sinhrona ieelpa, pilnībā atbrīvojot vēdera muskulatūru; ar katru nākamo nopūtu skaņa tiek arvien vairāk fokusēta (līdzīgi kā vingrinājumā pie spoguļa). Studenti pirms vingrinājuma veikšanas tiek brīdināti pievērst uzmanību savas labās delnas izjūtām, kad labi ir sajūtama partnera ķermeņa rezonanse, kas palīdz it kā ieskandināt mūsu roku. Veidotajām skaņām nav jābūt unisonā (t.i. vienā augstumā). Galvenais nosacījums – skaņas augstumam jābūt komfortablām; nav viena līdera, kurš pirmais pastiprina skaņu – šis process notiek it kā pats no sevis. Skanēšanas laikā audzēkņu pavērtās mutes ir vērstas viena pret otru. Šādā pozīcijā labi varam just kā skaņu viļņi, kas no tām izplūst, savstarpēji saduras un pastiprina skaņas efektu. Jāseko, lai šī robeža būtu tieši pa vidu, neļaujot kādam sākt dominēt (Zīm. J). Pedagoģs var palīdzēt atbrīvot audzēkņa balsi, ja pieskaņojas viņa tonim, un, skatot unisonā, uzņemas līdera lomu, mudinot arī audzēkni atvērt savu balsi gan plašumā, gan spēkā (it kā turoties pretī spēcīgam skaņu viļņu spiedienam). Tomēr kārtējo runas nodarbību laikā, kad studenti darbojas viens ar otru, būtiski, lai viņi savā balsī "atvērtu" tā augstuma skaņu, kuru tie iepriekšējos vingrinājumos ir atraduši kā savu "balss centru" (jeb "vidējo tonālo līniju"). To ir iespējams arī apzināti pazemināt (vai paaugstināt). Leģendārais aktieris Lorenss Olivjē⁴ (*Laurence Olivier*), gatavojot Otello lomu, esot pazeminājis savu balsi pat par oktāvu.

3. Ķermeniskā skanējuma pastiprinājumu var panākt, nostājoties ar kopā saliktām mugurām. Arī šajā gadījumā vispirms jāpanāk abu dalībnieku vienots elpas ritms. Tas vien jau rada komforta, pašāvības un atbrīvotības sajūtu. Pedagoģa uzdevums savos izteikumos tam pievērst studentu uzmanību, akcentējot, ka skaņai pieaugot, mugurai ir ļoti patīkami sajūst partnera ķermeņa rezonansi. (Vingrinājumu var veikt arī sēdus stāvoklī, kājas priekšā taisni izstiepjot vai saliekot "puslotosa" veidā.) Šādos divu ķermeņu stāvokļos izdodas panākt ļoti skanīgus, tembrāli bagātus un spēcīgus toņus.

⁴Lorenss Olivjē (*Laurence Olivier*), angļu izcelsmes aktieris, kinorežisors, kinoproducents un scenāriju autors (1907–1989).

Pedagoģam bieži vien nāksies atgādināt, ka, skaņai pieaugot, jāļauj žoklim atslīdēt arvien zemāk, un ka skaļums nav pašmērķis, bet gan sekas, jo mūsu kopējā enerģētiskā bāze ar partneri pēc katras dziļās ieelpas pastiprinās, bet mūsu kakls joprojām paliek atbrīvots. Svarīgi, lai abi vingrinājuma dalībnieki justos organiski un ērti.

Zīm. J



Jāiegaumē!

- Šos meditatīvos vingrinājumus nedrīkst pārtraukt strauji un strupi – cik lēni un plūstoši tie ir sākušies, tā tiem arī jābeidzas.
- Noslēgumā jānonāk pie visklusākās skaņas, ko iespējams izveidot. Kad tā "izdzisusi", kādu mirkli vēl jāpastāv klusumā, ieklausoties savā ķermenī, kurš glabā "atmiņu" par šo skaņu vieglu tirpiņu sajūtās. Sevišķi labi tas jūtams delnās, bet nereti visā ķermenī līdz kāju pirkstiem.
- Pēc neilga klusuma brīža lēnām tiek pavērtas acis (sākumā nedaudz, skatoties grīdā), tad jāpievēršas partnerim un jāpateicas par kopējo "seansu".

4. "Tempļa kalpotāji". Šis vingrinājums var izdoties tikai studentu grupai, kura jau ir praktizējusi "meditāciju" skaņā, un tās laikā izdevies pilnībā atvērt balsi un ieskandināt visu ķermeņi. Dalībnieki nostājas divās līnijās viens pret otru (apmēram četru metru attālumā). Vingrinājumu uzsāk viens no rindas galā stāvošiem. Viņš iztēlojas, ka savās rokās tur dārgu kristāla trauku. Uzsākot lēnu kustību virzienā pie pretējās rindas malējā dalībnieka, tiek veidota skaņa *a*. Vēlams to darīt balss centra augstumā vai tuvu tam. Kad students lēniem, vienmērīgiem soļiem ir nonācis līdz viduslīnijai, balss jāatver līdz

maksimumam. Ejot tuvāk partnerim, toņa intensitāte samazinās, taču paralēli pamazām sāk skanēt pretī stāvošais. Skaņai jau no paša sākuma jābūt pilnībā fokusētai. Dalībniekiem jāiet tādā tempā, lai vienas elpas garumā nonāktu līdz pretī stāvošajam. Pirmais students nodod šo "skanošo trauku" otram, pirmais nostājas partnera vietā pretējā rindā un pamazām apklust. Skaņa it kā "pārlejas", ne mirkli nedrīkst iestāties klusums un skaņas intensitātē nedrīkst veidoties "bedres". Jāseko, lai dalībnieki nemēģinātu atvieglot savu uzdevumu un automātiski nepārņemtu partnera toņa augstumu. Ikvienam ir savs balss centrs jeb runas "tonālā viduslīnija", tas jāapzinās kā personību raksturojošs lielums, katra audzēkņa balss ir īpaša. Šajā vingrinājumā labi redzams, kuri savai balsij uzticas un kuriem vēl šķiet ērtāk piemēroties citiem.

Balss centru var atrast ar diezgan vienkāršu paņēmieni – studentam jāpasaka, piemēram, vārds *mamma*, tad tas jāatkārto jau kā *māāāma*, un visbeidzot jāpaliek uz garā *ā*, sakot *māāāāāāā...* Šo skaņu pedagogs uz klavierēm bez grūtībām var atrast, pateikt audzēknim un pats fiksēt turpmākai kontrolei.

Noslēgumā pretējās rindas pēdējais dalībnieks dodas uz to vietu, kuru atstāja pirmais dalībnieks. Kopējais vingrinājums ir izdevies, ja veidojas šī savdabīgā, plūstošā balsu "mūzika", kas šķiet maģiska, un tas parasti visiem sagādā lielu gandarījumu. Šo vingrinājumu pēc kāda laika var mēģināt ar aizvērtām acīm, iepriekš iegaumējot attālumu un virzienu, kurā jāiet. (Parasti attālumu starp rindām nedaudz samazina, jo, ejot aizvērtām acīm, gaita ir lēnāka.) Pedagogam jāatgādina, ka iedomātais trauks jānes ļoti uzmanīgi, lai ne pilnīgi neizšķakstītos. Tas palīdz vienmērīgam skaņas plūdumam, jo šī vingrinājuma laikā, sperot soļus, skaņa nedrīkst "ļodzīties" vai tās augstums – mainīties (nav pieļaujamas "sirēnas"), tonim jābūt dzidram un pilnskanīgam. (Asociatīvi labi izmantot tādus salīdzinājumus, kā, piemēram, "tumšs, bet dzidrs ķiršu vīns"). Mūsu redzes tēliem un fantāzijai meditācijas laikā ir liela ietekme uz skaņas kvalitāti. Pēc šī vingrinājuma uzskatāmi varam spriest ne vien par audzēkņa plaušu tilpumu, bet arī par diafragmas muskuļa trenētību.

5. Partnera vadīšana ar skaņu. Vingrinājuma sākumā audzēkņi nostājas viens otram pretī, uzliekot labo roku uz partnera pleca, izveidojot it kā noslēgtu apli, piemērojot viens otra elpas ritmam un uzsāk skanēšanu (kā aprakstīts 2. vingrinājumā). Nesasniedzot maksimumu, labā roka tiek noņemta no partnera pleca, vadītājs (kurš tas būs, par to vienojas pirms vingrinājuma) atver acis un atmuguriski uzsāk kustību pa telpu. Vadāmajam acis paliek aizvērtas, viņš pēc dzirdes seko partnerim. Kustība notiek ļoti lēni un uzmanīgi, vadītājs ir atbildīgs, lai nesaskrietos ar kādu citu pāri. Tāpat jāseko, lai distance starp partneriem neveidotos lielāka par vienu līdz pusotru metru. Pārim nav jāvirzās

tikai vienā virzienā, var mest lokus, iet pa apli vai apstāties.

Vingrinājumi balss diapazona paplašināšanai

Balss diapazonu attīsta pamazām, tonāli kāpinot uz augšu un uz leju no balss centra. Galvenais, lai, mainoties skaņas augstumam, nezustu balss tēmbra kvalitāte un nemainītos skaņas fokusa vieta (lai tā nesāktu skanēt degunā vai kaklā). Lai iepazītu visas iespējamās skaņas, kuras mūsu balss aparāts spēj izveidot, mums vispirms pašiem ir "jāizpēta sevi" – kā mainās tonis, ja mainām sejas izteiksmi vai žokļa atvērumu.

1. Iespējamās skaņas. Visi studenti apsēžas aplī. Sākumā tiek ļauts visiem reizē nedaudz iesildīties un izmēģināt savu balsi pildot uzdevumu, kurš no viņiem vienas elpas laikā un viena toņa augstumā spēs radīt pēc iespējas atšķirīgākas skaņas (ņemot vērā, ka mute var būt kā atvērta, tā arī aizvērta un talkā var ņemt arī rokas, piemēram, aizspiežot degunu vai izveidojot no delnām "tūtiņu"). Pirmie mēģinājumi parasti ir visai bikli, bet pamazām atraisoties, sāk veidoties arvien negaidītākas skaņas, kas pārsteidz gan pašus, gan klausītājus un sagādā prieku. Šī savdabīgā spēle palīdz apgūt un koordinēt līdz šim neizmantotas balss aparāta muskuļu grupas, kas rada drošības sajūtu un pašāvēību, ka balss skanēs tā, kā to vēlamies dzirdēt.

2. Partnera skaņas vadīšana ar roku. Dalībnieki nostājas pa pāriem viens otram pretī (apmēram izstieptas rokas attālumā). Vadītājs paceļ savu roku tā, lai viņa delna būtu vertikāli pavērta pret partnera muti un atrastos uz viduslīnijas starp abiem dalībniekiem. Ar vieglu mājienu vadītājs dod zīmi partnera skanēšanas uzsākšanai. Partneris veido skaņu sev visērtākajā augstumā un vidējā intensitātē.

Ja vadītājs pavirza delnu nedaudz augstāk, skaņa tiek paaugstināta, pēc dažām sekundēm atkal atgriežoties sākotnējā augstumā. Tāpat vadītājs var skaņu pazemināt. Vadītāja plaukstai attālinoties, skaņa pieaug (līdzīgi kā palielinās attēls, attālinot palielināmo stiklu), plaukstai tuvojoties partnera mutei, skaņa pamazām pieklust.



Jāiegaumē!

- Vadītāja uzdevums ir darboties ļoti lēni, uzmanīgi un jūtīgi, nesasteidzot, jo partneris ir pilnībā atkarīgs no viņa.
- Vadītājam jārespektē partnera ieelpas brīži, tos viegli iezīmējot ar

tikko manāmu delnas "atkustību".

- Par vingrinājuma veiksmīgu norisi un sinhronitāti ir atbildīgs vadītājs.

3. "Koris". Šis ir iepriekšējam līdzīgs vingrinājums, taču šoreiz piedalās visa grupa, kur viens tiek izvēlēts par "diriģentu". Viņa uzdevums ir izmantot visus zināmos un iespējamus kordiriģentu žestus un paņēmienus. ("Koris" skan, mēlei ātri kustoties un atrodoties pārmaiņus augšējo priekšzobu priekšā un aizmugurē *blrblr...*). Šajā vingrinājumā var izmantot arī stakato paņēmieni: īsu, aprautu skaņu, ja vien diriģents izdarījis atbilstošas kustības. Līdzīgi kā iepriekš aprakstītajā vingrinājumā tiek mainīts skaņas augstums (to nosaka "diriģenta" rokas augstums), "korī" var tikt izdalīts kāds solists vai atsevišķa grupa. "Diriģents" priekšnesumu piesaka, tam tiek dots programmatiskās mūzikas nosaukums, kas jau ļauj nojaust gaidāmā vingrinājuma raksturu. Šī ir improvizācija, kas sniedz interesantu pieredzi kā "diriģentam", tā "korim". Parasti, vingrinājumu uzsākot, lielākā daļa "diriģentu" aizraujas ar skaļumu, jo fascinē sajūta, ka ir iespēja ar šo savdabīgo kori manipulēt. Pedagoģa uzdevums būtu aicināt labāk meklēt nianšes un krāsas, kompozicionālo vienotību un iekšējo virzību, piešķirot skanējumam noteiktu raksturu. Vingrinājums prasa no "koristiem" diezgan lielu piepūli, tādēļ tā ilgumam vienā reizē nevajadzētu pārsniegt 30 līdz 40 sekundes.

4. Ātrās iesildīšanās vingrinājums. Pedagoģs dod studentiem uzdevumu, kuru tie izpilda ar milzīgu, pat pārspīlētu aizrautību, taču tas ilgst tikai piecas līdz sešas sekundes. Kad pedagoģs paceļ roku, visi apklust un apstājas. Tad seko jau nākamais uzdevums, kura iekšējā darbība un emocionālais lādiņš ir pilnīgi pretējs, bet tiek izpildīts ar tādu pašu atdevi. Piemēram, "raudāt!" (visi dalībnieki to ilustrē ar enerģiskām kustībām un skaņu, attēlojot klaunu); "brīnīties!" (to izpilda, risinot dialogu ar partneri, vaicājot: "Jā? Jā? Jā?" – visas jautājuma un izbrīna intonācijās no viszemākajiem toņiem līdz pat visaugstākajiem); "izzobot!" (it kā apsmejot, jo kāds ir pārspīlēti "smalks", sakot: "Oi! Oi! Oi!"); "pārliecināt!" (sakot partnerim: "Jā!" un it kā saņemot noraidījumu, kāpināt aktivitāti: "Jā-ā! Jā-ā-ā!"); "noliegt!" (tas pats ar vārdu "nē!"). Svarīgi, ka šajā vingrinājumā ļoti aktīvi piedalās viss ķermenis.

Literatūra

Савкова, З. (1975). *Как сделать голос сценическим*. Москва: Искусство
Асташенко, О. (2006). *Дыхательная гимнастика Стрельниковой*. Санкт-Петербург: Вектор
Лавров, Н. Н., Бубличенко, М. М. (2005). *Дыхание по Стрельниковой*. Ростов-на-Дону: Феникс

Video pielikums

1. Aleksandras Streļņikovas elpošanas vingrinājums Nr. 1
<https://youtu.be/FInUAbJJ8gw>
2. Aleksandras Streļņikovas elpošanas vingrinājums Nr. 2
<https://youtu.be/uf02Jx-cwzk>
3. Aleksandras Streļņikovas elpošanas vingrinājums Nr. 3
<https://youtu.be/hgEtaUBngLs>
4. Aleksandras Streļņikovas elpošanas vingrinājums Nr. 4
<https://youtu.be/giWRErPFfwc>
5. Aleksandras Streļņikovas elpošanas vingrinājums Nr. 5
<https://youtu.be/UwChGQmjTeM>
6. Aleksandras Streļņikovas elpošanas vingrinājums Nr. 6
<https://youtu.be/SIqx-z1NLIA>
7. Aleksandras Streļņikovas elpošanas vingrinājums Nr. 7
https://youtu.be/8tKsz_6q81M
8. Aleksandras Streļņikovas elpošanas vingrinājums Nr. 8
<https://youtu.be/4zfAJN--xVE>
9. Aleksandras Streļņikovas elpošanas vingrinājums Nr. 9
<https://youtu.be/ajDrhbFYcC8>
10. Aleksandras Streļņikovas elpošanas vingrinājums Nr. 10
<https://youtu.be/m3O0deazfeA>
11. Aleksandras Streļņikovas elpošanas vingrinājums Nr. 11
<https://youtu.be/sYAs0MRbBC8>
12. Vingrinājumi "Skanēšana pa pāriem", "Partnera vadīšana ar skaņu"
<https://youtu.be/Ycx081dGqgc>
13. Vingrinājums "Tempļa kalpotāji"
<https://youtu.be/vRpilav-sMo>
14. Vingrinājums "Koris"
<https://youtu.be/aKpRcz2v28Q>
15. Vingrinājums "Partnera skaņas vadīšana ar roku"
https://youtu.be/vX1jj_wRRdQ

II

ZANE ŠMITE

Cilvēka balsi kā instrumentu veido viss ķermenis – no kāju pirkstgaliem līdz galvai. Balss kvalitatīvu skanējumu nodrošina daudz un dažādu ķermeņa sistēmu sadarbība. Šajā reizē par trīs nozīmīgāko – elpas, balss saišu darbības, vokālā trakta jeb rezonatora – pārvaldību. Šo triju pamatprocesu darbību nodrošina skeleta muskuļi, kurus iespējams apzināti uzturēt "darba kārtībā" un trenēt mūža garumā, piemērojoties attiecīgā vecumposma īpatnībām. Tā kā studentu vokālās sagatavotības līmenis ir ļoti dažāds, sekojošos vingrinājumus izmantoju arī prasmju testēšanai. Taču jāņem vērā, ka balss skanējums atkarīgs ne tikai no balsi veidojošajiem muskuļiem, bet arī no tā, cik gulēts, kas apēsts, kāds emocionālais stāvoklis, kādas domas galvā un kā tas viss tiek pārvaldīts.

Stāja

Lai pilnvērtīgi varētu izmantot elpu balss ieskandināšanai, daudzveidīgām skaļuma maiņām, kā arī noturēt stabilu skanējumu atšķirīga garuma frāzēm, vispirms jāpievērš uzmanība stājai. "Stāja tiek definēta kā balsta un kustību sistēmas līdzsvara stāvoklis, kas pasargā organismu no traumām un deformācijām kā kustībā, tā miera stāvoklī, reizē nodrošinot iekšējiem orgāniem optimālu novietojumu un ekonomisku muskuļu darbu." [Sauka 2021] Pedagoģi stāju var aplūkot frontālajā plaknē (no priekšpusē vai mugurpusē), novērtējot vai ķermeņa daļas ir simetriskas attiecībā pret iedomātu viduslīniju. Ir ārkārtīgi svarīgi, ka students pats apzinās savas stājas problēmas, ja tādas ir. Piemēram, studentiem vērojama tendence turēt galvu vairāk uz vieniem sāniem, vai arī – var pamanīt, ka viens no pleciem ir augstāks par otru. Bieži var vērot, ka students nodarbībā pirms vingrinājuma nostājas pareizi, bet fonācijas laikā ķermenis ieņem kādu agrāk nostiprinājušos, ierastu pozu. Te var izlīdzināties ar darbu pie spoguļa, norādot uz problēmu un ļaujot katram pašam sekot savai stājai, līdz ķermenis to pieņem kā automātisku. Spogulis ir ļoti parocīgs vizuālās atgriezeniskās saites veidošanai, jo mūsu priekšstatī par to, kā stāvam, un realitāte mēdz nesakrist [Malde et al. 2020: XI]. Sānskatā pareizu stāju veido iedomāta taisna līnija no deniņkaula vidus līdz auss ejas atverei, tad līdz pleca locītavas, gūžu un ceļa locītavas vidum, noslēdzoties ārējās potītes priekšpusē. Mūsdienu lielā problēma, ko skatā no priekšpusē

nevar redzēt, ir visas galvas pieliekšana uz priekšu, kas veidojusies ilgstošu mobilo ierīču lietošanas rezultātā. Vēl vērojama zoda izvirzīšana uz priekšu. Šīs novirzes rada spriegumu gan mugurkaulam un stājas muskuļiem, gan kakla muskuļiem, kuri nodrošina balsenes brīvu darbību uz augšu vai leju. Korekcijai noder otrs spogulis. Ja tāda nav, tad nodarbību vai priekšnesumu var nofilmēt un kopā ar studentu analizēt. Video vēlams skatīties bez skaņas. Stājas problēmu risinājums studentam var prasīt ilgāku laiku un rūpīgu patstāvīgu darbu, tāpat reizēm nepieciešams fizioterapeita padoms. Stalts, stabils un gatavs brīvi kustēties ķermenis nodrošina arī efektīvu elpas pārvaldi.

Elpa

Ielēpā un izelēpā skaņas veidošanas vajadzībām izmantojam vairāk nekā 30 muskuļus [McCoy 2012: 98]. Tie ir gan tieši saistīti ar dažādu plaušu tilpuma pārvaldīšanu, gan nodrošina ķermeņa stabilitāti, kad forsētas elpošanas procesā izmainās ķermeņa proporcijas. Vokālajā pedagoģijā izšķir augšējo jeb seklo un zemo elpošanas tipu. Pieturos pie šī vienkāršā dalījuma, jo zemajam elpošanas tipam fonācijas laikā ir vērojamas daudzas variācijas – atkarībā no frāzes skaļuma, garuma un citām niansēm. Augšējā elpas lietošanas tipa vizuāla pazīme ir ielēpā pacelti pleci un krūškurvja augšējā daļa. Īsām frāzēm gaisa pietiek, bet ir apgrūtināta garāku frāžu veidošana. Piedāvātos elpošanas vingrinājumus esmu apguvusi meistarklasēs un balss zinātnes studijās⁵ Portugālē, tie noder gan elpas treniņam, gan diagnostikai balss problēmu gadījumos. Individuālo nodarbību gadījumā vingrinājumus pielāgoju studenta vajadzībām.

Jāņem vērā, ka ikdienas elpošana nav tas pats, kas apzināta un dziļa elpošana. No neierastā skābekļa daudzuma studentiem var sareibt galva. Tāpēc bieži elpošanas muskuļu apzināšanās vingrinājumus vispirms veicam sēdus vai guļus. Grupu nodarbībās brīdinu studentus par iespējamu reiboni un aicinu laikus uz brīdi pārtraukt vingrināšanos.

Elpas pārvaldības treniņus sāku ar apzinātu krūškurvja iztaustīšanu. Vispirms iepazīstinu ar krūšu kaulu – katrs atrod un iztausta savējo. Aicinu studentus iepazīt, kā izmainās krūšu kaula pozīcija, ja stāvam stalti vai salīkuši, un kādu

⁵ Studijas Koimbras Universitātē (*University of Coimbra*) Portugālē programmā "Balss, runas un dziedāšanas zinātne" (*"Science of the Voice, Speech and Singing"*).

ietekmi tas atstāj uz elpošanu. Ja krūšu kauls sakumpušas stājas gadījumā virzās uz iekšu, traucējam brīvi darboties galvenajam ieelpas muskulim – diafragmai. Tālāk no krūšu kaula uz leju iztaustām ar skrimšļiem savienoto ribu līniju uz sāniem un aizmuguri. Gaisu var ievilkt gan caur degunu, gan caur muti, gan caur abiem reizē. Pēc vingrinājuma – neliela atpūta.

1. vingrinājums. Uzliekam plaukstas sānos uz krūškurvja apakšējās daļas un ievielkam gaisu. Te jāpieskata, lai plaukstas tiešām ir uz ribām, nevis zemāk – vienkārši sānos. Ieelpojot notiek apakšējo ribu kustība uz sāniem un viegli uz augšu. Vērojam, vai nenotiek plecu pacelšanās uz augšu. Viegli izelpojam. Bieži jāpalīdz studentiem atklāt, cik plaši uz sāniem var "atvērt" apakšējās ribas. Citreiz vieglāk izjust kustību var guļot uz muguras. Tad arī ieelpā nenotiek plecu kustība uz augšu.

2. vingrinājums. Uzmanība uz ribām sānos. Ievielkam gaisu un papplešam vaļā ribas. Turam atvērtas (nepārcenšoties) un izelpā ar vieglu *s*, *f* vai *š* skaitām sekundes. No 30 sekundēm ir laba izelpas pārvaldība. (Ja sākotnēji ir neliels sekunžu skaits – tas nekas. Pakāpeniski, dienu no dienas sekunžu skaitu var palielināt. Jāizvairās no pārspīlētas cenšanās un muskuļu sasprindzinājuma.) Kad kļūst par grūtu, ļaujam ribām sakļauties, lai neveidotos lieks saspringums. Atkārtojam. Kad apzināta riba pavēršana lēnā ieelpā ir apgūta, pārejam uz īsu, asu ieelpu un garu, lēnu izelpu. Kad ir stabils nebalsīgā līdzskaņa skanējums, pāriet uz balsīgajiem – *m*, *n*, *z*, *v* vai *ng*. Tad var apvienot nebalsīga un balsīga līdzskaņa lietošanu. Pēc īsas ieelpas sākt ar nebalsīgu līdzskani *s*, tad pāriet uz balsīgu *z*. (Līdzīgi pāri ir *f-v*, *š-ž*) Pēc katra vingrinājuma izpurinām rokas. Ja studentam ir laba ķermeņa izjūta, plaukstas uz ribām var neturēt. Jāpieskata stāja.

3. vingrinājums. Ieelpas laikā kustība uz āru ir jūtama arī krūškurvja mugurpusē. Vieniem ir gana ērti uzlikt plaukstas uz ribām mugurpusē un sajūst kustību. Citiem izpratnei noder šāds vingrinājums. Apsēsties uz krēsla uz stipri noliekties uz priekšu, saspiežot vēderu. Ieelpā uzmanība uz ribām mugurpusē. Parasti studenti ātri sajūt šo kustību. Tad, turpinot pievērt uzmanību ribām mugurpusē, ieelpojam viegli atliecoties, bet vēl ne taisni sēžot. Ja studentam ir sajūta, ka kustība notiek, skolotājs var vizuāli pārliecināties un apstiprināt. Tad ieelpa sēžot taisni. Ja sajūta, ka ribas mugurpusē ieelpā pavērušās, ir pazudusi, sākam vēlreiz.

Pēc vingrināšanās pārejam pie vokālajiem vingrinājumiem, pakāpeniski trenējot garāku un dažādas dinamikas frāžu dziedāšanu.

Tālāk var pievērsties vēdera muskuļu (vēdera taisnais muskulis, vēdera iekšējais un ārējais slīpais muskulis un vēdera šķērsmuskulis) apzinātai pārvaldībai.

1. vingrinājums. Uzmanība pievērstā vēderam. Ieelpā ļaujam vēderam viegli izvīzīties uz āru. Izelpā – atpakaļ. Reizēm šo vingrinājumu ērtāk un vieglāk veikt guļus, ļaujot vēderam ieelpā pacelties uz augšu, izelpā – uz leju. Problēmas var būt sportiska tipa cilvēkiem, kuri ikdienā tur stingri vēdera taisno muskuli. Ieteiktu iemācīties viegli to ieelpā atlaist. Guļus sākam ar garu, mierīgu ieelpu un vēdera kustību, aizmuguram elpu, un tad garā izelpā – vēders atpakaļ. Kad izdodas apzināti un ritmiski, pārejam uz īsu ieelpu un garu (vismaz 30 sekundes) izelpu. Ja šāds ritms padodas guļus, to var izmēģināt stāvus. Līdzīgi kā ribstarpu muskuļu vingrinājumos, vispirms izelpā ar nebalsīgu līdzskani, tad ar balsīgu.

2. vingrinājums. Lai izprastu vēdera slīpo un šķērsmuskulu iesaisti, plaukstas jātur sānos. Eksperimentējot vispirms ar dažādas intensitātes un garuma nebalsīgajiem un tad – ar balsīgajiem līdzskaņiem, izelpā var sajūst lielāku un mazāku kustību sānos.

3. vingrinājums. Ieelpā atbrīvojot vēdera taisno muskuli. Izelpā ar kādu no nebalsīgajiem līdzskaņiem – īsas, nelielas kustības ar vēderu uz iekšu. Tāda kā vēdera ritmiska šūpošana uz iekšu un āru. Svarīgi ievērot ritmu. Ja neizdodas – vispirms lēnām, tad pakāpeniski ātrāk. Kad apgūtas īsas, asās kustības, var trenēt nākamo prasmi. Īsa ieelpa, gari runas augstumā stiept kādu no balsīgajiem līdzskaņiem, turpinot līganu vēdera kustību uz iekšu un āru.

Elpošanas vingrinājumus iesaku vispirms apgūt bez skaņas, lai pārliecinātos, ka izelpas muskuļi tiek lietoti un pārvaldīti apzināti. Balsīgos līdzskaņus, ko šajā vingrinājumu grupā izmanto, veido klusus un runas augstumā. Kad apgūta apzināta izelpas muskuļu lietošana, ieteicams pievienot kustību – ritmisku soļošanu vai staigāšanu, kā arī ritmiskas un/vai brīvas kustības ar rokām. Kad ķermenis apzināti izkustināts elpošanas vingrinājumos un

pakāpeniski sasniegta pietiekami gara izelpa, vingrinājumus var pārtraukt. Praksē var novērot, ka problēmu gadījumos laiku pa laikam jāatgriežas pie kāda no elpošanas vingrinājumiem, ko nepieciešams turpināt izstrādāt ārpus nodarbības. Tikai tad balss vingrinājumos jānoskaidro, kura no muskuļu grupām vairāk jātrenē – ribstarpu muskuļu vai vēdera muskuļu –, vai to koordinētas lietošanas pārvaldība. Viens no vingrinājumiem, ar ko students pats var sevi turpināt trenēt, ir lūpu trillis.

Lūpu trillis

Vingrinājumam ir vairākas grūtības pakāpes, kā arī iespēja gūt kinestētisko un vizuālo atgriezenisko saiti elpas un skaņas pārvaldībā. Bieži izmantoju, lai testētu studenta prasmes.

1. solis. Viegli saliekam lūpas kopā, vairāk plati, nevis kā uz bučošanas. Un pūšam gaisu tā, lai lūpas izelpā vibrētu. Kādam sākotnēji gaiss būs jāpūš diezgan dūšīgi.

Ja neizdodas – vispirms iztausta ar abu roku īkšķiem un rādītājpirkstiņiem abas lūpas no centra uz malām. Centrā un uz sāniem lūpas ir plānākas, bet pie lūpu kaktiņiem – biezākas. Plānākām daļām – jāļaujas kustībai, sānos – jātur, viegli sasprindzinot. Var pielikt pirkstus un pieturēt vaigus drusku aiz lūpu kaktiņiem.

Ja neizdodas ievibrēt ar gaisu, turpinām pūst un palīdzam ar rādītājpirkstu kustināt abas lūpas ātri uz augšu un leju. Novērots, ka dažiem augšlūpu ir grūtāk iekustināt nekā apakšlūpu.

Kad lūpas viegli padodas vibrācijai, jāvēro, kas notiek ar gaisa plūsmu vaigos. Ja izelpas laikā vaigi piepūšas, viegli jāpieliek plaukstas pie vaigiem, lai gaisa plūsma tiktu virzīta tikai uz lūpām.

Kad kustība apgūta, var sākt pētīt, kā students iesāk lūpu trilli. Vai gaisa plūsma viegli ievibrē lūpas? Ja jā – var sākt vērot, cik gara izelpa ir pēc īsas ieelpas, vai tā ir 30+ sekundes. Vēlams apgūt vīkonomiskāko gaisa izlietojumu – vismazākā muskuļu piepūle: jo ilgāk, jo labāk. Te gan jāatceras, ka sekundes tiek skaitītas tikai pie brīvi plūstošas elpas. Kad uz gaisa rezerves beigām rodas vēlme vēl uzspiest, veidojot tādu kā drebelīgu, saraustītu elpu, to vairs "neieskaitām".

Ja pirmā lūpu vibrācijas kustība ir ar tādu kā grūdienu, tad tas var norādīt uz neprasmīgu muskuļu koordināciju starp ieelpas un izelpas muskuļiem. Pēc ieelpas ieteicama neliela gaisa aizture, pēc kuras seko izelpa. Var arī liecināt

par pārāk sasprindzinātiem izelpas muskuļiem. Atkārtot lūpu triļa sākumu, līdz izdodas gludi un bez grūdieniem.

2. solis. Kad apgūta lūpu kustība un ir izveidojies ekonomisks izelpas lietojums, pieliekam skaņu. Vispirms runas augstumā viegli skandējam līdzskani *m*. Tad, turpinot skanēt, pamēģinām iekustināt lūpas. Skaņai jāveidojas priekšā, lūpās. Veidojot skanīgu lūpu trilli, jāseko, lai skaņa veidotos bez lielāka grūdienu. Šo vingrinājumu var izmantot arī balss iesildīšanā. Vispirms veidojam nelielas skaņas augstuma izmaiņas uz augšu un leju, tad lēnām šūkājām uz augšu un leju ar lielāku intervālu – tik, cik ērti. Nevajadzētu pārspīlēti censties sasniegt augstāko un zemāko balss diapazona skaņu. Vingrinājums palīdz izprast koordināciju starp elpas muskuļiem un balss saitēm. Noderīgs izstrādājot reģistru pāreju.

3. solis. Elpas un skaņas kontrolei var noderēt šāds vingrinājums. Iesākam lūpu trilli bez skaņas, tad saslēdzam saites un pievienojam skaņu, tad bez, tad atkal ar utt. Lūpu kustība gaisa plūsmā netiek pārtraukta. Vai iesākt ar skaņu, un tad pārtraukt, gaisa plūsmu (redzama kā nepārtraukta lūpu kustība) neapstādinot.

Balss saites

Balss saites atrodas balsenē, piestiprinātas pie vairogskrimšļa un diviem kausiņskrimšļiem, kuri skanēšanas laikā ar muskuļu palīdzību tās satuvina, bet elpojot – tur atvērtas. Ja veselīgas saites kopā sakļaujam maigi, viegli, veidojas stabila, kvalitatīva skaņa bez lielas elpas pieskaņas. Ja saites pieveram nepilnīgi, veidojas balss skaņa ar tādu kā elpas dvesmu, bet, ja saspiežam pārāk cieši, veidojas saspiesta skaņa. Katram no šiem saišu sakļaušanas tipiem ir variācijas, kā arī nepieciešams citāds gaisa spiediens un kopējais gaisa patēriņš. Elpīgas, neskanīgas balss gadījumā var veidot (nepārspīlējot) asus, īsus izsauceņus runas augstumā ar patskani *o*, *ō* vai *a*, *ā*. Veidojot izsauceņu sēriju, jāvēro izelpas muskuļi. Vai vēders veic īsu kustību uz iekšu, veidojot katru patskani. Kustība neliela, nepārspīlējam. Kad izdodas, var pielikt trešo reizi – *o*, *o*, *ō*, pēdējo patskani pavēlot garāku. Savukārt, ja izklausās, ka veidotā skaņa ir pārāk saspiesta, var sākt ar ieelpu, un tad izelpā tādu elpīgu, žāvas sajūtai tuvu garu *o* vai *ā*.

Atkarībā no tā, vai sakļaujam visu balss saišu masu vai tikai plānas to maliņas, veidojas tembrāli un akustiski atšķirīgs skanējums vienai un tai pašai skaņai. Krūšu jeb runas reģistrs veidojas, sakļaujot visu balss saišu masu. Tad veidojas

balss skaņa, kādā runā lielākā daļa pieaugušo vīriešu un sieviešu. Sievietēm reizēm ir grūtības dziedāt krūšu reģistrā, īpaši, ja ir dziedāts korī tikai galvas reģistrā. Tad skaņveidi apgūstam pakāpeniski. Vispirms studente droši un skanīgi runā, tad pāriet uz dziedošu runāšanu, pastiepjot patskaņus arvien garākus. Dziedošu runāšanu vēlams sākt esošās ikdienas runas augstumā, tad viegli pamainīt augstumu uz augšu un leju, bet neizejot no runas diapazona. Kad izdodas bez nepatīkamām sajūtām kaklā vairākas reizes atkārtot skandējošu runu, ieteicams izpētīt skaļāku krūšu reģistra lietojumu, stiepti skandējot, gandrīz dziedot dažādus patskaņus. Ieteicams atrast visērtāko, skanīgāko patskani, sekojot, vai saglabājas ērtā un brīvā sajūta kaklā, un tad izpētīt pārējos. Veidojot skaļas balss skaņas, jāuzmanās, vai nav pārāk liels gaisa spiediens, veicinot rīkles sažņaugšanos un nevajadzīgu sasprindzinājumu citos ķermeņa muskuļos. Kad krūšu reģistra lietojums runājot ir izprasts un apgūts, var pāriet pie vokālajiem vingrinājumiem. Ja ir labi apgūts lūpu trillis, to var izmantot kā sagatavotas skaņas un gaisa spiediena koordinācijas pārbaudi. Vingrinājumu iesāk ar skanīgu lūpu trilli, tad, nepārtraucot skaņu, paver lūpas un atveido izvēlēto patskani.

Svarīgi! Jāatceras, kā tikko kaklā sajūt sāpes, skrāpējošu sajūtu, niezi vai iesākas krekšķis – vingrināšanās jāpārtrauc. Tas var nozīmēt, ka ir pārspīlēts muskuļu lietojums balsenē, taču var būt arī pārāk liels gaisa spiediens uz saitēm, par daudz iesaistīti kakla sašaurinātājmuskuļi vai lieks sasprindzinājums citās muskuļu grupās. Pēc nelielas atpūtas vingrināšanās jāatsāk, bet uzmanīgāk.

Balss saišu radītā skaņa – pamatfrekvence ar virstoņiem – mūsu rezonatorā jeb vokālajā traktā tiek "apstrādāta". Proti, vieni virstoņi tiek pastiprināti, citi – pavājināti, izlaižot ārpusaulē to balsi, kuru citi tembrāli atpazīst kā mūsējo. Mūsu vokālais trakts artikulācijas procesā nemitīgi maina savu formu. Par rīkles sašaurinātājmuskuļiem jau minēju iepriekš.

Ūka

Mazā mēlīte, ko spoguļi varam redzēt rīkles dziļumā virs mēles, arī piedalās gan balss skaņas veidošanā, gan dažādu līdzskaņu un patskaņu skanējumā. Artikulējot tā nemitīgi tiek cilāta, nosedzot un atverot ieeju deguna dobumos. Turot ūku paceltu, veidojam lielāku iekšējo telpu mutes dobumā, tāpēc ir labi apzināties un izjust muskuļu darbību.

1. vingrinājums. Viegli paveram muti un vingrinājuma laikā turam atvērtu. Katru vingrinājumu veicam divas līdz trīs reizes. Vispirms, koncentrējot uzmanību uz mīksto aukslēju, ieelpojam un izelpojam caur muti. Tad, turot muti atvērtu, ieelpojam un izelpojam caur degunu. Tad ieelpojam caur muti, bet izelpojam caur degunu. Tad ieelpojam caur degunu, bet izelpojam caur muti. Tad mainām. Ja ir gūta sajūta un izpratne par ūkas kustību, pārtraucam. Izmēģinām, dziedot kādu patskani, turēt ūku paceltu. Nepārspīlējam. Nevajadzētu rasties nepatīkamām, sāpīgām sajūtām.

2. vingrinājums. Atkarībā no ūkas pozīcijas attiecībā pret mēles aizmugures daļu, veidojas t.s. nazālā skaņa. Amerikāņu dziedātāja un balss skolotāja Džo Estila⁶ (*Jo Estill*) savulaik piedāvāja vienkāršu metodiku, kā pārliecināties par nazalitāti skaņā. **1. solis.** Vispirms izdziedam *ng* skaņu. (Vārdos *bunga, runga, banga*.) Ja ir grūti uzreiz *ng* izveidot (tad ūka ir satikusies ar mēles mugurpusi), var iesākt skandēt vārdu *bang* un palikt uz *ng*. Lai pārliecinātos, ka skaņas un gaisa plūsma caur muti ir slēgta, varam viegli aiztaisīt un attaisīt degunu. Ja, aiztaisot degunu, skaņa pārtrūkst, attaisot – skan, tad vingrinājums veikts pareizi. **2. solis.** Ja turam ūku nolaistu, ļaujot skaņai plūst gan caur degunu, gan caur muti, tad, veicot deguna aiztaisīšanu un attaisīšanu, veidojas tāda kā melodija no divām skaņām. Nazālā pieskaņa var būt lielākā un mazākā mērā, tas būs atkarīgs no tā, cik zemu turam ūku. Ir vokālie stili, kur šādi tiek paspilgtināta skaņa. Tomēr latviešu valodas runas mūzikā tā nav tipiska un pieņemama. Tāpēc studenti, kuri ir uzķēruši, ka ar šo var padarīt balsi akustiski spilgtāku un skaļāku, būtu jāapmāca, kā balsi padarīt akustiski skaļāku bez liekas nazalitātes. Savukārt, ja grib izveidot tieši nazālu skaņu, var eksperimentēt ar ūkas pozīciju, pacelot to augstāk un zemāk. Dziedāšanu ar *ng* var izmantot arī balss iesildīšanā un reģistru pāreju izlīdzināšanā. **3. solis.** Dziedam kādu no patskaņiem vienā augstumā, viegli attaisot un aiztaisot degunu. Ja skaņa ir viendabīga, tad ūka ir pacelta un nazālās pieskaņas nav.

Cilvēka balss ir viens no dabas brīnumiem. Tā piedzīvo izmaiņas visa mūža garumā – gan augšanas procesu un slimību, gan emocionālu notikumu ietekmē. Vieniem balss pārvaldība padodas ātrāk un vieglāk, citiem – jāstrādā ar ķermeni, jāsaprot, kā tas darbojas, lai balss skanējums būtu tāds, kādu vēlas, nevis tāds, kāds nu sanāk. Profesionāla balss pārvaldība nozīmē to, ka cilvēks skan, kā vēlas, veidojot gan tembrālās nokrāsas, gan dažādas dinamikas un augstuma skaņas, attiecīgi iekrāsojot runāto vai dziedāto domu.

⁶ Džo Estila (*Jo Estill*), amerikāņu izcelsmes dziedātāja un balss skolotāja (1921–2010).

Literatūra

Malde, M., Allen, M., Zeller, K. A. (2020). *What Every Singer Needs to Know About the Body*. Plural Publishing
McCoy, S. J. (2012). *Your Voice: An Inside View*. Delaware: Inside View Press
Steinhauer, K., Klimek, M. M. et. al (2017). *The Estill Voice Model: Theory & Translation*. Estill Voice International

Elektroniskie resursi

Sauka, M. (2021). *Labā stāja – vēlme vai nepieciešamība*. Pieejams: <https://arsts.lv/jaunumi/labā-stāja-velme-vai-nepieciešamība>

III

JEKATERINA FROLOVA⁷

Lai nostiprinātu profesionālo runas "imunitāti", topošajam aktierim jau studiju gados jāpieradina sevi pie sistemātiskiem vingrinājumiem, kas attīsta profesionālas elpošanas, balss un dikcijas īpašības, un jāturpina attīstīt tās visa sava radošā mūža garumā. Runas aparāts jāuztur darba kārtībā pie jebkurām slodzēm un jebkuros skatuviskos apstākļos. Jāpieradina sevi pie runas aparāta higiēnas, lai palīdzētu tam pretoties dažādām balss kaitēm. Ja elpošanas un runas aparāta muskuļiem ir nepieciešami vingrinājumi, tad balsij ir vajadzīgi ne vien treniņi, bet arī saudzīga attieksme pret to.

Kopš seniem laikiem austrumu elpošanas metodiķi iekļauj savā veselības sistēmā elpošanas vingrinājumus, kas ir apvienoti ar skaņu, pamatoti apgalvojot, ka tiem piemīt dziednieciskas īpašības. Katram aktierim ir jā rūpējas par sava ķermeņa veselību, it īpaši par runas aparāta veselību. Tātad, nodarbojoties ar runas tehnikas vingrinājumiem, aktieris rūpējas par savu veselību.

Tieši ar elpošanas pilnveidošanas vingrinājumiem topošajiem aktieriem pirmajā kursā sākas darbs pie skatuves runas.

Lai izprastu, kādai jābūt pareizai elpošanai, jāizanalizē, kas ir elpošanas sistēma.

Mūsu elpošanas sistēma ir iekārtota ārkārtīgi vienkārši, precīzi un pilnvērtīgi: divas ar pleiru klātas plaušas, kas atrodas krūšu kurvī, balstās uz kupola formas diafragmas; elpošanas ceļi, kas iekļauj deguna dobumu, kaklu un rīkli, traheju, labos un kreisos bronhus, kas ir saistīti ar daudzām caurulītēm, kas sākas bronhos, ved uz plaušām un piepilda tās ar gaisu. Turklāt plaušās ir sazarots plaušu artēriju un vēnu tīkls, kurš baro plaušu audus un veicina gāzu apmaiņu.

Elpošanas procesā un balss veidošanā svarīga loma ir vēdera apakšējo sieniņu elpošanas muskuļiem, ārējiem un iekšējiem starpribu muskuļiem, no kuriem īpaša nozīme ir diafragmai – muskuļu starpsienai starp vēdera un krūšu dobumu. Ieelpas laikā diafragma zaudē savu kupola formu, izvērs vēdera sieniņas, paplašina krūšu kurvi un, darbojoties kā pneimatiskais

⁷ Autore, pamatojoties uz personīgo aktrises pieredzi, aplūko problēmas, ar kuru risināšanu saskaras gan strādājot ar topošajiem aktieriem, gan ikdienas darbā Mihaila Čehova Rīgas Krievu teātrī.



sūknis, piepilda plaušas ar gaisu. Izelpas laikā diafragma saraujas un atkal paceļas uz augšu, krūšu kurvis un plaušas samazinās, izspiežot gaisu laukā. Ieelpa, izelpa, pauze. Tāds ir elpošanas process. Skaņas veidošanā piedalās elpošana, ko dēvē par fonācijas elpošanu.

Tāpat pareiza fizioloģiska elpošana atbilst pareizai fonācijas elpošanai. Pareiza elpošana mums ir dabas dota. Tā elpo jaundzimušie. Un tieši tāpēc, piesaistot pieaugušo uzmanību, viņi spēj ilgi, nenogurstoši kliegt, nezaudējot balsi. Tādējādi sākotnēji cilvēkam ir dota pareiza elpošana, kas ir maksimāli piemērota pareizai balss veidošanai, savukārt kļūdas elpošanas procesā, tāpat arī balss skaņu veidošanā mēs pieļaujam vēlāk. Tas ir saistīts ar daudziem faktoriem – nepareizu stāju, neattīstītiem vai saspringtiem muskuļiem, dažāda veida runas un elpošanas aparāta saslimšanām, kā arī gluži psiholoģiskiem iemesliem, piemēram, kad mums trūkst pārliecības par saviem spēkiem. Parasti cilvēks sāk domāt par to, ka elpošana, balss un fiziskā sagatavotība ir cieši saistītas tikai tad, kad, mēģinot runāt pēc strauja skrējiena vai smaga fiziska vingrinājuma, sajūt gaisa trūkumu un tehniskus runas traucējumus. Tāpat aktierim ir nepieciešams labi trenēts ķermenis, izkopta kustību koordinācija un dabiska elpošanas un skaņas plūsma, lai uz skatuves jebkuras fiziskas slodzes laikā, jebkurā ķermeņa stāvoklī viņš būtu sadzirdams un būtu saprotams, ko viņš saka. Respektīvi, ja fizioloģiskā elpošana darbojas automātiski, tad fonācijas elpošanu ir jāiemācās pārvaldīt. No tā ir atkarīgs ne tikai balss spilgtums un skaistums, vieglums un elastīgums, diapazons, izteiksmīgums un bagātība, bet arī tās spēks un izturība, kas ir ārkārtīgi svarīgi profesionālai balsij.

Fonācijas elpošanas treniņvingrinājumi

Ievirzes vingrinājumi

1. Sēdēt uz krēsla vai ķebliša tā, lai gūžas locītavas nebūtu bloķētas un saglabātu kustīgumu, t. i. tuvu pie malas.

Celgali nav ne saspiesti kopā, ne pārāk izvērsti, kājas, sākot no celgaliem – perpendikulāri grīdai. Visu pozu uztur taisns mugurkauls – no astes kaulam līdz viduklim. Šajā gadījumā arī mugura no jostas vietas līdz kaklam automātiski iztaisnojas un nenaspringst.

Pleci nolaisti, rokas mierīgas un brīvas. Tā sēžot, var viegli panākt vēdera preses saraušanos un atslābšanu, to ir viegli vērot un kontrolēt, raugoties no malas.

2. Jāpievērš studentu uzmanība vēdera spējai pēc mūsu iedomātas pavēles ievilkties un izspiesties, turklāt saglabāt tādu stāvokli pietiekami ilgi – cik vien mēs to vēlamies. Šīs apzinātās manipulācijas ar vēderu "ievilkt – paturēt – izvērst – paturēt" utt. pievērš studentu uzmanību vēdera muskuļu zonai, ļauj apzināt to kustīgumu un plastiskumu.

Vēderu var novērot un koriģēt "svārstību amplitūdu", raugoties uz to no augšas. Vēdera kustībām var palīdzēt ar rokām, norādot tam virzienu: lielais pirksts uz nabas, plauksta un pārējie pirksti – zemāk, kustoties koncentriskiem apliem, viegli grūž vēdera apakšu uz iekšpusi.

Iekšā – ārā, iekšā – ārā.

Iekšā – ķermenis paceļas uz augšu. Ārā – viegli sarūk.

Aptvert ar kustību pašu vēdera apakšu. Vēdera apakšai jābūt kustīgai. Vēderam "jāuzspurdz, jālido, jāuzliesmo" – jāpakļaujas pavēlei.

3. Pēc tam, kad esam ievilkusi un kādu laiku aizturējuši vēdera muskuļus, līgani un mierīgi tos atbrīvojam. Nepieciešams noregulēt vienmērīgu kustību ritmu:

Ievilkt – paturēt – atlaist.

Nekavēties ilgi stāvoklī "atlaist", lai nerastos smaguma sajūta, kuras dēļ ir grūti iziet uz augšu. Skaitīšana vienmērīga ritma nodrošināšanai varētu būt šāda:

Ievilkt – viens, paturēt – divi, trīs, atlaist – četri.

Ļaujiet studentiem kādu laiku nodarboties individuāli. Pakāpeniski var pāriet pie grupas vingrinājuma, noregulējot kopēju takts ritmu.

4. Visu vēdera ievilkšanas laiku, saraujot vēdera preses muskuļus, jāizelpo ar tā saucamo "auksto" – *fff...* Izelpai jābūt pēc iespējas pilnai. Pēc tam, kad vēdera muskuļi ir pilnīgi pievilkti, tie mierīgi jāatbrīvo, lai ieelpa notiktu līgani, ērti un bez trokšņa.

Ievilkt – izelpot, atbrīvot.

Ievilkt – izelpot, atbrīvot utt.

Apvienojot izelpu ar vēdera kustībām, var saskarties ar to, ka organismu kaut kas izbiedē un ieelpas laikā vēders saspringst "otrādi", tas ir, izspiežas uz

āru. Pastāvīgi jāatgādina, ka vēders ir izelpas "pedālis", kuru nospiežot, mēs izelpojam.

Kad vēders sāk pakļauties un izelpot pie kustības uz iekšu, vingrinājumu var veikt stāvus.

Nesteidziniet tempu! Noregulējiet ritmu! Visu uzmanību pievērsiet vienmērīgām, ritmiskām vēdera kustībām. Pievērsiet vērību svārstību amplitūdas veidošanai starp vēdera galējiem stāvokļiem – ievilkšanu un atbrīvošanu.

Vēderu uz iekšu – izelpa. Izelpa vienmēr ir trokšņaina. Lūpas nes izelpu uz priekšu. Ielpai jābūt klusai.

5. Sākumā, šķiet, ka viss jūk: izelpa izdodas vāja, ielpa – saspringta un trokšņaina. Tādējādi vienlaikus ar vēdera izelpas veidošanu jāveido arī klusa, brīva ielpa. Ir noderīgi uzreiz pievērst studentu uzmanību tam, ka ielpai kā tādai "nav jābūt", lai viņi ierastu nevis "ieelpot", bet ielaist gaisu, pēc izelpas atslābinot vēdera muskuļus. Labāk vispār izslēgt no komandas vārdu "ieelpa". Saspringta un trokšņaina ielpa ir nepieļaujama.

Klusas, vieglas ielpas priekšnoteikums ir uzreiz pēc izelpas atbrīvoti un atvērti elpceļi visā to garumā.

Ielpa jebkurā stāvoklī – ar aizvērtu, pusatvērtu vai plaši atvērtu muti jāveic galvenokārt caur degunu.

6. "Žāvas". Šis vingrinājums veido ieradumu nesagatavot ielpu nepieciešamībai elpot, bet "atvērt" organismu ielpai.

6.1. "Žāvas" ar aizvērtu muti.

Nenokarot galvu, nolaist apakšžokli un, ievielkot gaisu caur degunu, "izraisīt žāvas". Sākt "žāvas" labāk ar aizvērtu muti. Šādi žāvājoties, žoklis nevilus tiecas nolaisties vēl zemāk, vaigi ievielkas, nāsis plaši atveras gaisam, rodas ienākošās gaisa plūsmas ātruma un spēka sajūta. Rīkles, kakla, mīksto aukslēju atvilcējmuskuļi, atverot ceļu, spēcīgi saraujas, degunā un mutes dobumā sajūtama vēsa plūsma, galvā dzirdams plūstošā gaisa troksnis. Diafragma acumirkli tonizējas, notiek ātra un manāma krūšu kurvja paplašināšanās visos virzienos – vēders pats ievielkas, iestājas skaņas pamatstāvoklis.

6.2. "Žāvas" ar atvērtu muti.

Žāvāšanās procesā, kad apakšžoklis virzās leju, attīstošos žāvu inerce agrāk

vai vēlāk liek atvērties mutei. Tad kļūst īpaši jūtams, kā gaisa plūsma strauji ieplūst nāsīs. "Žāvām" attīstoties, arī plaušas piepildās ar gaisu, mēs jūtam, kā izzūd barjera starp mēles sakni un "mazo mēlīti", dzirdam rīklē guldzošas skaņas. Tādas mēles saknes kustības – tās acumirkļīgie pieskārieni mīkstajām aukslējām – novērš ielpu caur muti, lai cik plati tā būtu atvērta. Vēl jo vairāk, tas ir īpašs mēles saknes stāvoklis, kas garantē ielpu caur degunu, tajā pašā laikā iekļaujot ļoti aktīvu diafragmas darbību, kas novērš virspusīgu elpošanu. "Žāvas" jāizmanto kā elpošanas procesa automātisma treniņu un kā turpmāko atgādinājumu organismam par šo automātismu.

Vingrinājums "žāvas" tuvina mūs vēl vienai problēmai – elpošanas un apakšžokļa saistībai. Runāšanu ar neatbrīvotu apakšžokli var pielīdzināt klavierspēlei ar bloķētiem taustiņiem.

Smags, enerģisks, arī ļengans un "glēvs" žoklis traucē vieglai ielpai. Apakšžokļa saspringums izplatās uz visiem apkārtējiem muskuļiem – lūpām, vaigiem, mēli, mīkstajām aukslējām, pamēli. Tāpēc ar mazkustīgu apakšžokli ir saistīti daudzi dikcijas trūkumi un, protams, nopietnas problēmas ar fonācijas elpošanas attīstīšanu.

Apakšžoklim jābūt reaktīvam un jāasistē elpošanai. Kad diafragma saraujas, tas ir, ielpo, žoklim jāatbrīvojas. Apakšžokļa stāvokli var izmantot kā papildu kontrolieri, kas sargā organisma brīvību un atvērtību ielpas laikā un rīkles pareizu stāvokli pirms skaņas sākuma.

Turpinām veikt vēdera elpošanas vingrinājumus šādi:

ievilkt vēderu – izelpot, atslābināt vēderu un žokli utt.

Izelpa – tā dēvētais "aukstais" *fff...*, kas padara uzskatāmu žokļa nolaišanu vai, vienkāršāk sakot, tā ir mutes atvēršana pēc izelpas.

Jāatceras, ka vēdera kustībām nav jābūt manāmām.

Izelpa – vēders uz iekšu, gaisa ielaišana – vēders uz āru, žoklis uz leju.

Žokļu muskuļi, kas atrodas pie ausīm priekšpusē, bieži vien ir tik maz izstiepti, ka, pat cenšoties nolaist žokli, students knapi spēj atvērt muti. Ja žoklis tiešām nolaižas, pie ausīm rodas bedrītes, ko var viegli sataustīt ar pirkstiem.

Nākamais vingrinājuma variants.

Ievilk vēderu – pilna izelpa.

Atslābināt vēderu un žokli.

Neizelpojot ievilk vēderu, saglabājot atslābinātus žokļus.

Kādu brīdi saglabāt šo ķermeņa stāvokli – "neelpojot" ar tievo vidukli, ievilkto vēderu un brīvi atvērto muti.

Tas ir uzmanības mirklis!

Pabeidzot vēdera ievilkšanu, veikt aktīvu un pilnu izelpu.

Uzjogu balstītā elpošanas vingrinājumu ritmiskā pašregulējošā sistēma "ieelpa – elpas aizturēšana", "uzmanības koncentrēšana – izelpa" ir nepieciešama, lai aktieris profesionāli augtu. Elpas aizturēšana pēc ieelpas ir dabīga rezerve uzmanības noturēšanai, uzmanības ritma paaugstināšanai, tas ir objekta uzmanības nostiprināšanas instruments. Uzmanība, kas tiek pievērsta nevis ar acīm, ausīm, bet ar organisma paustu gribu elpas aizturēšanas brīdī, aktivizē enerģiju un pievērš to uzmanības objektam.

Treniņvingrinājumu pirmajam ciklam jābūt vērstam uz ieelpas veidošanu, kas notiek automātiski, bez pavēles "ieelpot", bet ar obligāti ieslēdzamu virzītu uzmanību.

Runājot par izelpu, noteikti jāņem vērā, ka fonācijas izelpai ir jāattīstās, tas ir, tā nedrīkst izsīkt izelpas laikā, bet, gluži otrādi, tai jāgūst "paātrinājums" un spēks. Izelpojamai gaisa plūsmai nav jāklūst vārgākai, tā nedrīkst kļūt mazāka, izplūst. Gluži otrādi, fonācijas izelpai līdz pēdējam mirklim jāpieņem spēkā un jāgūst blīvums, lai, beidzot šo darbību, to tūdaļ pat nomainītu ieelpa. Tādu efektu ir iespējams panākt ar "sprādzienu" izelpas beigās, kurš attīsta un pat nodrošina automātiski brīvu un nemanāmu ieelpu.

Vingrinājums "aizkariņš"

Katras siltās izelpas laikā ar vieglu pirkstu kustību bīdīet virslūpu uz augšu. Līdz ar pirkstu kustībām arī elpošanas plūsma ievirzīsies uz augšu, un, it kā pakļaujoties, augšlūpa uzrausies, paverot augšzobus. Virslūpa ieelpas

laikā pakāpeniski mēģinās izvairīties no pirkstu pieskāriena un pati sāks veikt vajadzīgo kustību.

To pašu var veikt ar apakšējo "aizkariņu". Veicot silto izelpu, ar vieglu pirkstu pieskārienu virziet apakšējo lūpu uz leju. Elpas plūsma arī novirzīsies uz leju, lūpa nolaidīsies, paverot apakšzobus.

Ar katru "aizkariņu" jāpastrādā atsevišķi, pēc tam pamīšus.

Ļoti noderīgi ir izelpas vingrinājumi ar plaukstu palīdzību.

Plaukstu atvēršana līdz ar izelpu kādas iekšējas analogijas rezultātā rada mutes izelpas modeli. Ja pirksti atveras lēni, arī izelpa iznāk tikpat gara. Ja pirkstu locītavas "uzsprāgst" acumirkli, atverot plaukstu, izelpa izlaužas no mutes it kā ar sprādzienu.

"Pumpuri un ziedi"

1. Salikt pirkstu galus kopā, veidojot "zieda pumpuru". Sasildīt "pumpuru" ar siltu elpu. Palīdzot ar pirkstiem, pārbaudīt lūpu "izgriešanas iespējas": izgriezt lūpas vispirms ar pirkstu galiem, pēc tam – atverot pirkstus kā ziedlapas. Ļoti silta elpošana. Ļoti ātras kustības. Līdz ar silto izelpu atveras pirksti, pēc tam tiek stieptas plaukstas. Var ar elpu atvērt abus "pumpurus", tas ir, abu roku pirkstus un plaukstas. Izelpas beigās paturiet plaukstu izstieptas, pēc tam neieelpojot ātri salieciet pirkstus "pumpurā" un atkal sāciet izelpu, kurai gaisa automātiski un jums nemanāmi jau būs uzkrāts.

2. Iztēlojieties, ka no siltās izelpas "pumpura" ziedlapas acumirkli atveras, izšaujot pirkstus gaisā. Tas rada iespaidu, ka izelpa notiek ar sprādzienu, bez jebkādas sajūtamās ieelpas.

Pieredze liecina, ka vingrinājums tiek apgūts ļoti ātri un palīdz organismam saprast, kas ir izelpas beigu sprādziens, kurš automātiski organizē ieelpu.

Ķēdīte, kas atkārtojas visos pirmajos vingrinājumos.

Izelpa – sprādziens, automātiska ieelpa – uzmanība pēc sprādziena – ir ļoti svarīgs treniņa virziens, kas ieliek katras atsevišķas elpošanas vienības, kas sastāv no nedalāma, savstarpēji saistīta un savstarpēji ietekmējama pāra – **ieelpas un izelpas** –, ritmiskuma pamatus.

Ar laiku šie mehānismi kļūst par studenta organisma ieradumu un ļoti palīdz viņam organizēt uzmanību, koncentrēties, nemaz nerunājot par vieglu un klusu elpošanu.

Mūsdienās aktiermeistarības trešā kursa studenti lieliski tiek galā ar gariem monologiem un dialogiem, lasot tos kustībā (deja, skatuves cīņas utt.), neelsojot un netverot gaisu ar muti.

“Elpas lente” no mutes

Iedomāsimies, ka mums iekšā atrodas pie nabas piesieta lentīte, bet tās gals ir redzams atvērtā mutē. Ar diviem pirkstiem satveram “lentes galu” un mēģinām izelpojot paraut to. Naba tur lentīti ciet un līdz ar izelpu ieraujas iekšā. Lai mute pēc izelpas neaizvērtos, “lentes galiņu” var ievietot mutē. Izelpojot paraustām “lenti” – naba līdz ar lenti ieraujas uz iekšu. Paraustām un atlaižam. Raujam nost “lentes” gabaliņus – pirksti līdz ar ieelpu “uzsprāgst”. Lente var būt ļoti gara. Velkam to līdz partnerim. Velkam izelpu ar abām rokām kopā un pārmaiņus.

Apskaņota izelpa

“Siltās” izelpas skaņa fonētiski izpaužas kā *h*. Austrumnieku treniņos to dēvē par “elpošanas” skaņu.

Savienota ar treniņu virknes patskaņiem *u-o-a-e-i*, tā kļūst par galveno skaņu fonācijas elpošanas treniņos, jo prasa enerģisku izelpas plūsmu, kas piespiež mēli pie priekšzobiem un vienlaikus ļauj pareizi veidot “ruporu”.

Pirmos mēģinājumus labāk sākt ar izsaukmes vārdu virkni: *ho – ha – he – hi*.

Atverot plaukstu ar siltu izelpu, sākumā izrunāt tikai vienu izsaukmes vārdu *hu*. Otrās rokas plauksta atveras līdz ar nākamo izsaukmes vārdu *ho* un tā tālāk.

Apskaņoto silto izelpu var pabeigt ar pirkstu “sprādzienu” – tas provocē automātisku ieelpu un ieslēdz uzmanību pēc sprādzieniem.



PAŠAPZIŅA, BALSS, DIKCIJA

Zane Daudziņa
Jānis Siliņš

I

ZANE DAUDZIŅA

Noteiktība, izlēmība un pārliecinātība ir svarīgas īpašības, kuras nepieciešamas cilvēkam, kas runā auditoriju, lai to informētu un pārliecinātu. Tādēļ ļoti svarīgi ne vien būt zinošam, bet arī radīt kompetenta cilvēka iesaisti un atbilstoši rīkoties. Ārēji paņēmieni, kurus var izmantot mierīgas, līdzsvarotas un pašapzinīgas uzvedības stimulēšanai, ir savas ķermeņa valodas apzināšanās un pārvaldīšana. Tādēļ vēlams sekot dažiem būtiskiem norādījumiem:

Stāvi vai sēdi taisni!

Elpo dziļi un mierīgi!

Uzturi acu kontaktu ar auditoriju!

Uzsmaidi!

Runā ar pārliecību!

Esi dabisks un atraisīts!

Gādā par to, lai runa ir dzirdama un skaidra!

Apzinies savu mērķi un apņēmīgi virzies uz to!

Kā panākt, lai šie norādījumi tiktu īstenoti?

Kā atbrīvot ķermeni? Kā nodrošināt mierīgu elpošanu, drošu balss skanējumu, skaidru artikulāciju, loģisku runu? Turpinājumā aplūkoti šie jautājumi, piedāvājot dažus noderīgus vingrinājumus un paņēmienus.

Ķermeņa atbrīvotība

Ja savas uzstāšanās laikā vēlies justies atraisīti un labi, der atcerēties, ka svarīgi ir turēt taisnu muguru. Kad jūties bēdīgs, pleci nolaižas un ķermenis sašļūk, kad esi pašapzinīgs un priecīgs, mugura iztaisnojas. Zinot šo saikni, vari to izmantot savā labā. Atrodi brīdi, lai patrenētos!

Kad esi noskumis un nelaimīgs, apzināti iztaisno mugurkaulu un kādu brīdi staigā ar lepmi paceltu galvu! Drīz vien savā garstāvoklī sajūtīsi pozitīvas pārmaiņas.

Svarīgākie ieteikumi, kas skar stāju, ir universāli un vienkārši:

- iztaisno muguru,
- plecus virzi atpakaļ un uz leju,
- atslābini plaukstas,
- atbrīvo elkoņus,
- atbrīvo kaklu un izstiep to taisnu (tieši virs mugurkaula),
- nebloķē ceļgalus (respektīvi, nenasprindzini tos)!

Pareiza elpošana – skanīgas balss pamats

Runas skanējuma kvalitāti nosaka pareiza un dziļa elpošana. Jo garāka būs izelpa, jo plūstošāka un spēka ziņā sabalansētāka būs runa. No tā, cik labi būs iemācīties regulēt savu elpu, būs atkarīgs runājamās balss vieglums un spēks, runas muzikalitāte un melodiskums. Pareizas elpošanas iemaņu apguve novērsīs pārslodzi un samocītību, nodrošinās balss spilgtumu, diapazona plašumu utt.

Stresa brīžos visi cilvēki sāk elpot saraustīti un sekli. Dažkārt pat no malas redzams, kā satrauktam cilvēkam elpojot strauji paceļas un nolaižas pleci. Tā rezultātā smadzenes netiek vienmērīgi apgādātas ar skābekli, tas izraisa nespēju koncentrēties un sakarīgi domāt. Šāds stāvoklis nešķiet piemērots ne komunikācijai, ne veiksmīgai publiskai runai.

Ir pilnīgi normāli, ka pirms tikšanās ar auditoriju izjūti satraukumu. Ja tu justos tikpat mierīgs kā pirms sarunas ar saviem draugiem, tas gan būtu dīvaini. Tad varētu domāt, ka neapzinies, ka risināt atbildīgus darba jautājumus ir svarīgs notikums. Būtiski ir, lai satraukums darbotos pacilājoši, nevis traucējoši. Šādu stāvokli veiksmīgi var novērst ar apzinātu, lēnu un dziļu elpošanu. Tāpēc ir nepieciešami vingrinājumi.

Vienmēr sāk ar pamatīgu izelpu! Ieelpojot sajūti, ka vēdera muskuļi pabīda vēdera sienīņu uz āru, tad ribas izplešas un pleci iztaisnojas. Šādi elpojot, tu kļūsti mierīgs un sakoncentrējies, domāšana kļūst sakarīga un skaidra (tas notiek pateicoties tam, ka skābeklis, vienmērīgi pieplūstot smadzenēm, normalizē un uzlabo to darbošanos), dziļā elpa darbina diafragmas muskulatūru, savukārt šie muskuļi atbild par stabilitāti, spēcīgu balsi. Lai to apgūtu, pamēģini regulāri praktizēt pilno elpošanu! Elpošanu labi attīsta arī regulāra peldēšana un skriešana. Noteikti nepieciešamas fiziskās aktivitātes.

Galvenā loma pareizas elpošanas procesā ir attīstītiem starpribu muskuļiem un spēcīgai diafragmai. Jāatzīmē, ka sievietēm un vīriešiem visās vecumu grupās pilnā elpošana izpaužas vienādi. Apakšējo ribu muskulatūras iesaistīšana elpošanā palīdz "ķermeniskajam" (jeb tā sauktajam "korpUSA") skanējumam, nodrošina reģistru līdzenumu, mīkstinā balsi tembru, piešķir balsij īpašu, izmeklētu pieskaņu. Šādi elpojot, runātājs jūt, ka runas procesā piedalās viss viņa ķermenis, nevis tikai rīkle un balssaites.

Pētījumi medicīnas jomā liecina, ka apakšējā krūšu elpošana labvēlīgi ietekmē ne vien balss funkciju un kvalitāti, bet arī nervu sistēmu, paātrina reflektorās reakcijas, paaugstina organisma vispārējo tonusu un darba spējas. Tādēļ jāsecina, ka runāšana uz šādas elpas bāzes sniedz izpildītājam spēkpilnu atraisītību, vairo viņa spēkus un paplašina variēšanas iespējas.

Efektīgs, jāteic gan arī – nogurdinošs, ir vairākos gadu tūkstošos pilnveidotais, 1000 gadus p.m.ē. Indijā pirmoreiz rakstos fiksētais jogas elpošanas paņēmieni. Pētījumi liecina, ka, praktizējot to regulāri, kādas 60 reizes katru dienu, iespējams panākt ievērojamas izmaiņas ne vien balss skanējumā, bet jau divu nedēļu laikā būtiski uzlabot savu fiziskā un garīgā ķermeņa veselību.

Jogas elpošanas paņēmieni

Sākuma stāvoklis – lotosa vai drēbnieka poza. Var sēdēt arī uz krēsla ar taisnu atzveltni. Nodarbībā ieteicams aizvērt acis, lai atvieglotu koncentrēšanos. Iztaisnot muguru, reizē izstiept kaklu. Izelpot. Lēnām dziļi caur degunu ieelpot. Vēdera un krūšu kurvja kustībai jānotiek šādā secībā: izspiest vēdera un krūšu kurvja apakšējo daļu (krūšu kurvī jājizplešas), piecās sekundēs ar gaisu piepildīt plaušu apakšējo daļu. Nākamajās piecās sekundēs ar gaisu piepildīt plaušu augšējo daļu tā, lai krūšu kurvja augšpuse, pleci un atslēgas kauli paceltos uz augšu un uz priekšu, bet vēders šī procesa beigās nedaudz ievilkts. Aizturēt elpu vienu līdz piecas sekundes, viegli noliecot zodu pie krūtīm vai izdarot rīšanas darbību. Siekalu norīšanas brīdī visam ķermenī ieplūdušajam gaisam jāpārvietojas uz vēdera lejasdaļu. Tad caur degunu lēnām izelpot, liekot vēdera muskuļiem ierauties un krūšu kurvī atgriezties sākuma stāvoklī, ar plaukstām saspīest krūšu kurvja sānu apakšējās daļas. Lai pilnīgāk iztukšotu plaušas, var noliekties uz priekšu. Pēc izelpas censties vēl papildus izpūst elpu, lai atbrīvotos no liekā gaisa plaušu dziļākajās daļās. (Šo vingrinājumu var veikt arī stāvus vai guļus, taču tad tam būs mazāks ārstnieciskais efekts.)

Mediķi atzīst, ka dziļā elpošana dod jaunu enerģiju, tīra un bagātina ar skābekli asinis, attīsta krūšu kurvī un diafragmu, nostiprina plaušas, vēderu, paaugstina organisma paš aizsardzības spējas.

Skanīga balss

Fiziskā ziņā cilvēki cits no cita atšķiras gan auguma garuma, gan formas ziņā, tādēļ arī katra cilvēka balss būtiski atšķiras no citām, un tas ir dabiski. Taču ikvienam runātājam jāapzinās, ka vienīgi viņa paša spēkos ir atklāt sava ķermeņa slēptākos resursus, iepazīt un apgūt savu balsi kā prasmīgi veidotu instrumentu.

Balss skaņu apjomu sauc par diapazonu. Tā plašumu nosaka cilvēka spēja izmantot sava ķermeņa rezonatorus – skaņas svārstību telpas, kas atrodas ķermenī. Rezonatori – tās ir noteiktas ķermeņa vietas, kurās ar skaņu viļņu palīdzību iespējams panākt vibrāciju. Tieši rezonatoru izmantojums nosaka būtiskāko runātā vārda kvalitāti.

Lai spētu panākt citu cilvēku uzmanību un iedarbotos uz komunikācijas partneriem, nepieciešama māka aktivizēt vismaz galvenos rezonatorus. Un tie ir:

- mute,
- deguna dobums,
- deguns,
- rīkles gals,
- krūšu kurvis.

Visbiežāk sastopamā kļūda ir vēlme lielu auditoriju uzrunāt ar sev pierasto, tā saucamo "rīkles balsi". Ikdienā mēs labprāt runājam, izmantojot kaklā esošos rezonatorus. Tie nav lieli, savstarpējai, ciešai komunikācijai tie pilnībā atbilst. Bet, ja šādi runāsi ilgi un skaļi, drīz vien nāksies iepazīt "nokliegtu balsi". Noteikti esi savā dzīvē sastapis neskaitāmus aizsmakušus kolēģus, iespējams, pārpuļes rezultātā pats esi palicis bez balss. Tāpēc iespējams gribēsi zināt, kā nepieļaut balss saišu pārslodzi?

Te palīdzēs māka runāt "ar visu ķermeni". Gadījumā, ja uzrunāsi lielu auditoriju, svarīgi atslābināt rīkli (iedomājies, ka kakls ir kā plašs tunelis, pa kuru var braukt rotaļu mašīnas). Runā nevis uz āru, izkliežot skaņas uz priekšu, bet iedomājies, ka mute ir kaut kur mugurā vai vēderā. Tas palīdzēs aktivizēt spēcīgos krūšu kurvja rezonatorus. Skaņa atbalsosies ķermenī – līdzīgi kā stīgu skaņa atbalsojas ģitāras korpusā.

Dikcija

Valoda ir sarežģīta, nepārtrauktā attīstībā esoša zīmju sistēma, kas pilda vairākas funkcijas:

- ekspresīvo – tā pauž mūsu emocijas,
- signifikatīvo – tā sniedz citiem konkrētas zīmes,
- kognitīvo – šī izpausme kalpo kā izziņu veicinošs faktors,
- informatīvo – tā sniedz konkrētu informāciju,
- komunikatīvo – tā kalpo kā socializēšanās veids.

Jāapzinās, ka runa, tāpat kā jebkura cita komunikatīva izpausme, ir ķermenisks akts. Ir pierādīts, ka uztvērēja dominējošo iespaidu par runu nosaka 55% vizuālā informācija (tajā skaitā, protams, runātāja stāja, žestu valoda un mīmika), 38% – audiālā informācija (runātāja balss tembrs, modulācija, skaļums, augstums, intensitāte, tonis, temps, ritms u.c.), un tikai 7% no iespaيدا, ko gūst uztvērējs, ir tiešs runātā vārda leksiskās nozīmes ekvivalents. Tādēļ noteicošo iespaidu runas uztvērēji gūst no tā, ko un, galvenais, kā tu pateiksi.

Dikcija, artikulācija

Viens no runāta vārda uztveres izšķirošajiem faktoriem ir dikcija, respektīvi – skaņu izruna. Ja vārdi ir neprecīzi izrunāti, to rezonanse ir sliktā, turklāt tie nekādā veidā nav pastiprināti, publikas uztvere tiek ievērojami ierobežota. Nespēja sadzirdēt teikto vārdu nozīmi reizēm ir tik kaitinoša un nogurdinoša, ka var kļūt arī par šķērslī, piemēram, citu teātra zīmju sistēmu uztveršanai, un

iespajds par aktiera runu būs sabojāts. Tāpēc dikcijai ir ļoti liela nozīme.

Dikcija ir valodas skaņu izruna. Par labu dikciju var runāt tad, ja izruna ir perfekta. Visbiežāk tā nav dabas dāvana, bet gan grūta, ilgstoša darba auglis. Artikulācija ir skaņu veidošanas ābece. Aktierim tā jātrenē tāpat kā sportistam muskuļi. Skaidra dikcija ir labas artikulācijas rezultāts.

Paradoksāli, bet aktīva artikulācijas vingrinājumu veikšana pirms izrādes vai koncerta ne vienmēr nodrošina nekļūdīgu dikciju uzstāšanās laikā. Runas precizitāte ir atkarīga ne vien no elastīgas un mobilas artikulācijas aparāta darbības, bet galvenokārt no precīziem un mērķtiecīgi raidītiem smadzeņu impulsiem jeb konkrētāk – no konsekventi īstenotas saiknes starp valodas verbalizāciju nodrošinošajiem smadzeņu centriem un mutes muskulatūru, kas īsteno runas procesu.

Aktieris var būt apzinīgi iesildījies, vingrinot balsi un artikulācijas aparātu, bet dažādu runas procesam nelabvēlīgu apstākļu iedarbība var kļūt par nepārvaramu šķērslī skaidras runas īstenošanai.

zag dzag dzag
dzag dzag
zag dzag dzag

II

JĀNIS SILIŅŠ

Pareiza izruna un artikulācija

Saprotamas, skaidras runas pamatā ir skaņu precīza un pareiza izrunāšana, kas šobrīd ir ļoti aktuāli, jo steidzīgais mūsdienu cilvēks bieži vien tam nepievērš pienācīgu vērību. Bieži vien esam pavirši, nenovērtējot auditoriju.

Latviešu valodā ir 48 skaņas un 33 burti. 12 patskaņi (īsie un garie), 10 divskaņi, 26 līdzskaņi. Lai tos precīzi lietotu, jāpazīst sava artikulācija, katram muskulim ir jābūt tik elastīgam, lai spētu katru skaņu un burtu skanīgi un saprotami izrunāt.

Tam visam ir nepieciešami individuāli treniņi. Ne jau vienmēr ir nepieciešama logopēdu iesaistīšana, jo katrs cilvēks, iepazīstot sevi, var atrast veidu un metodi, kā savu artikulāciju trenēt.

Mana pieredze skatuves runas metodikā ir veidojusies no studiju gadiem Jāzepa Vītola Latvijas Valsts konservatorijā, kad mana pedagoģe bija Antonija Apele, kura praktiskā darbā ar studentiem veidoja savu metodi, ko pēc tam apkopoja grāmatā "Runas māksla"⁸. Man tā lieti noderēja, un visus turpmākos gadus, vadot skatuves un publiskās runas nodarbības, esmu tās savā darbā sintezējis. Grāmatas "Runas māksla" trešajā nodaļā ir detalizēti aprakstīta patskaņu, divskaņu, līdzskaņu izruna. Ar to var iepazīties arī citos metodiskos materiālos un iegaumēt, bet pavisam vienkārši katrs pats var noskaidrot, vai kāda skaņa vai burts neskan vai skan pārāk aktīvi un "uzbrūkoši". Tas ir iespējams sadzirdot sevi. Ja tas neizdodas, tad jālūdz, lai to konkrēti pasaka līdzcilvēki, norādot uz trūkumiem. Protams, būtu nepieciešama muzikālā un fonētiskā dzirde – gan pašam, gan klausītājam –, bet tomēr daudzas lietas var veikt pats, vien sadzirdot sevi.

Artikulācijas nostiprināšanai palīgi, protams, ir trīs artikulācijas vingrinājumu grupas: lūpām, apakšžoklim un mēlei. Tie ir nepieciešami tieši tāpat kā ikkatrs fiziskais vingrinājums, lai cilvēks sagatavotu sevi pilnvērtīgam darbam,

⁸ Apele, A. (1982) *Runas māksla*. Rīga: Zvaigzne

respektīvi, runai. Vai tie būtu aktiera uzdevumi vai publiska runa, vai saruna. Vienmēr savs runas aparāts ir "jāieeļļo".

Manā praksē es vienmēr sāku ar apakšžokļa vingrinājumiem, jo, pirms tos iesāk, katrs cilvēks, no rīta pamostoties, spēj izstaipīties un reizē ar to arī "nožāvāties". Tas ir pilnīgi dabisks reflekss, kurā iesaistītas visas muskuļu grupas. Pēc tam pilnīgi loģiski ir turpināt **apakšžokļa vingrinājumus**.

Tie ir trīs.

- 1) "**Kritināšana**" apakšējais žoklis bez liekas piepūles strauji krīt uz leju, neiedarbinot augšējo žokli.
- 2) "**Zāgēšana**" ir apakšžokļa virzīšana pa labi un kreisi, pēc iespējas saglabājot vienotu horizontālo līniju.
- 3) "**Aplošana**" ir līdzīgi kā "gremojot", tikai aktīvākā slodzē. To var darīt gan uz vienu, gan otru pusi, aktīvi darbinot apakšžokli. Reizē arī saprotot, ka citām muskuļu grupām ir jābūt neitrālām, tās nedrīkst piedalīties vingrinājuma izpildē. Galva un kakla muskuļi nepiedalās šajā darbībā.

Žokļa vingrinājumi ir ļoti svarīgi, tie dod atbrīvotības sajūtu, pārlicību par sevi. "Žāvāšanās" refleksi var izpildīt vairākkārt, īpaši tad, kad jūt kādu sasprindzinājumu.

Apakšžokļa vingrinājumi var kādam dalībniekam izraisīt arī fizisku piepūli vai nepatiku, jo var likties, ka, aktīvāk izpildot vingrinājumu, tas var arī mainīt savu "atrašanās vietu". Lūpu vingrinājumi gan ir "pilnīgi droši". Lūpas vienmēr paliks savā vietā.

Ir astoņi **lūpu vingrinājumi**.

- 1) "Masāža" ar augšzobiem un apakšzobiem pārmaiņus aizsniegt apakšlūpas apakšējo daļu un augšlūpas augšējo daļu, viegli "pārslidinot" lūpām.
- 2) "Buča" – lūpas, sakļautas cieši kopā, tādā kā "tūtītē", tiek cik vien iespējams virzītas uz priekšu, tad atbrīvotas sākuma stāvoklī. Vingrinājuma izpildē nepiedalās žoklis un kakla muskulatūra. Tikai

lūpas, kas visu laiku, virzoties uz priekšu, ir cieši sakļautas.

3) Izstieptas, cieši sakļautas lūpas virza pa labi un pa kreisi, ievērojot noteiktu horizontālu līniju. Tāpat jārauga, lai šajā kustībā nepazustu "izstieptās lūpas", taču nepiedaloties žoklim un kakla muskulatūrai.

4) "Bučas" aplošana. Viss jā dara tāpat kā iepriekšējā vingrinājumā, tikai jāveic līgana, harmoniska apļveida kustība ar cieši sakļautām un izstieptām lūpām.

5) "Ierullēšana". Augšlūpa un apakšlūpa vienlaicīgi tiek nedaudz "ierullētas" pie zobiem, it kā smaidā, un pēc tam tās tiek atbrīvotas sākuma stāvoklī.

6) 2. un 5. vingrinājuma apvienojums. Sākot ar lūpu ierullēšanu, bet pēc tam pāreju uz izstieptām, cieši sakļautām lūpām. Nosacītā veidā, it kā radot *i* un *u* skaņas.

7) Lūpas dabiski sakļautas, bet ik pa brīdim tās stingri sakļauj. Pēc tam atkal atbrīvo.

8) Vispārēja vingrināšana, kad izstiepj cieši sakļautas lūpas uz priekšu, tad paver tās plati kā smaidā, bet pēc tam it kā "ierullē" 5. vingrinājuma pozīcijā, bet pēc tās – atkal izstiepj cieši sakļautas uz priekšu.

Lūpu vingrinājumi ir pietiekami atraktīvi, bet prasa arī stipru koncentrēšanās spēju, lai lūpas tiešām kļūtu elastīgas un aktīvas. Protams, svarīgs ir nosacījums, lai vingrinājumā darbotos tieši lūpas, bet ne citas ķermeņa daļas un muskuļu grupas.

Seši **mēles vingrinājumi** ir tikpat būtiski, jo mēle visaktīvāk piedalās līdzskaņu izrunā. Visi vingrinājumi ar mēli jā dara tā, lai līdzīgi nedarbotos ne žoklis, ne lūpas.

1) "Čūskas mēlīte", kad viegli pavērtai mutei, nepieskaroties zobiem, smaila mēle tiek spējīgi virzīta uz priekšu un atpakaļ. Mēles muskuļi ir aktīvi iesaistīti un neļauj mēlei liekties ne uz augšu, ne leju.

2) Mēle – izstiepta uz priekšu, nepieskaroties ne zobiem, ne lūpām –, tiek virzīta pa labi un pa kreisi.

3) Mute ir aizvērta, un ar smailu mēles galu "jāiedur" pārmaiņus labajā

un kreisajā vaigā.

4) "Zobu tīrīšana". Mute ir aizvērta, un ar mēles galu jāizdara riņķveida kustības starp lūpām un zobiem, mainot virzienus.

5) Mute ir aizvērta, un ar asu mēles galu pārmaiņus precīzi un aktīvi jāpieskaras punktā centrā starp augšējiem priekšzobiem, bet pēc tam – centrā pie apakšējiem zobiem. Precīzi, ritmiski.

6) Mute ir aizvērta, un, līdzīgi kā iepriekšējā vingrinājumā, ar mēles galu jāpieskaras centrā starp augšējiem priekšzobiem un nedaudz dziļāk pie augšžokļa rievainās daļas.

Protams, ka vingrinājumiem var būt arī atvasinājumi un improvizācijas, bet visi vingrinājumi jāizpilda ritmiski, precīzi, atkārtojot vairākkārt. Katru nākamo reizi to izpildes ilgumu var pagarināt, bet cenšoties ievērot secību, sākot no vienkāršākā uz sarežģītāko vingrinājumu.

Lai precīzāk to darītu, ieteicams individuāli lietot arī mazu spogulīti, lai pats varētu pārbaudīt katra vingrinājuma gaitu. Un vienmēr kontrolēt, lai lieki nesasprindzinātu kakla muskuļus vai ķermeni vispār. Lai vingrinājuma laikā mēlei vai lūpām laikā līdzī nedarbotos žoklis vai pat galva. Lai ķermenis nebūtu sasprindzināts un domāšanas process būtu līdzdarbīgs, turklāt bez lieka stresa.

Artikulācijas vingrinājumi, protams, ir saskaņoti arī ar skaņas un burtu izrunu, bet, izpildot vingrinājumus, skaņas nav. Ir tikai jāsaprot, kādai skaņai viens vai otrs vingrinājums ir palīgs.

Šādi vingrinājumi ir jāizpilda katram individuāli. Sākuma posmā tos var izpildīt grupā, lai tos apgūtu. Vēlāk tam ir jāklūst par ieradumu, tāpat kā ikdienas zobu tīrīšanai pēc maltītes vai pirms gulētiešanas. Var jau kāds no šiem vingrinājumiem izskatīties nedaudz amizants vai pat smieklīgs, bet tas jau nav jāveic partnerībā. Vienmēr individuāli, koncentrējoties uzdevumam, saprotot tā nozīmi un jēgu.

Artikulācijas vingrinājumi "iesilda, ievingrina" runātāju tālākai darbībai, respektīvi, latviešu valodas skaņu – patskaņu, divskaņu, līdzskaņu – izrunai.

Vislabāk to darīt, izmantojot Arnolda Liniņa un Antonijas Apeles veidoto tabulu:

a e (platais) e i o u ai ie ei eu o (ua) au oi iu ui

m

n

ŋ

l

ļ

r

v

z

ž

b

d

g

ģ

j

s

š

c

č

f

p

t

k

ķ

h

Pareizi izrunājot patskaņus un līdzskaņus, vingrinājumā nepieciešams tos savienot. Katram līdzskanī pievieno patskani, pēc tam – divskani. Tālāk to visu izpilda kā vienu vingrinājumu, atkārtojot katru savienojumu vismaz trīs reizes. Piemēram: *ma, me* (platais), *me, mi, mo, mu, mai, mie, mei, meu, mo* (ua), *mau, moi, miu, mui*.

Tālāk ir jāizpilda visi vingrinājumi tabulā norādītajā secībā, katru līdzskani izrunājot ar patskani un divskani piedāvātajā secībā. Nesteidzoties un precīzi ievērojot latviešu valodas fonētikas likumus. Kad tas jau ir apgūts, tad vingrinājuma tempu var arī paātrināt, tomēr ievērojot visu skaņu pilnīgu izrunu.

Kad pamata vingrinājumi, ievērojot tabulā noteikto secību, ir apgūti, tad no tiem jau var atvasināt turpmākos vingrinājumus, piemēram, savienojot divus līdzskaņus attiecīgi ar patskaņiem un divskaņiem. No *mna*, *mne* (platais), *mne*, *mni*... līdz ...*mnoi*, *mniu*, *mnu!*

Pēc tam ir iespējamās visplašākās variācijas, savienojot trīs, četrus līdzskaņus attiecīgi ar tabulā ietvertajiem patskaņiem un divskaņiem. Piemēram: *mnlā*, *mnle* (platais), *mnle* utt. vai *ptkva*, *ptkve* (platais), *ptkve*, *ptka*, *bdga*, *ptke* (platais), *bdge* (platais), *ptke*, *bdege*, *ptki*, *bdgi* un tā tālāk atbilstoši tabulai.

Ievērojot tabulas secību, variācijas ir ļoti daudzas, bet tas viss runātājam palīdz vingrināties, lai pēc tam dažādu vārdu izruna nebūtu neprecīza un mokoša.

Īpaši tas attiecas uz svešvārdu izrunu, piemēram, lai izrunātu čehu valodas uzvārdus, piemēram, Krejčí vai Kratochvíl, apdzīvotas vietas – Krkones, Pršibrama, Mnihovo Hradište, Hradeckrálove u.c.

Katrs runātājs var atrast savus piemērus, īpaši jau svešvārdu izrunā, kas būs labs vingrinājums artikulācijas treniņam. Tam derēs gan latviskās cilmes visgarākais uzvārds **Galakrodzeniēks** vai saliktenis **pretpulksteņrādītāvirziens**, Islandes vulkāna nosaukums **Eijaflajegidls**, apdzīvotā vieta Bavārijā **Garmiša-Partenkirhene** vai Brunejas sultanāta galvaspilsēta **Bandarseribegavana**. Vairākkārt precīzi atkārtojot šos un citus sarežģītus vārdus, katrs sapratīs, ka treniņam izmantotā līdzskaņu un patskaņu tabula ir bijusi ļoti noderīga.

Turpinot artikulācijas treniņus, ļoti noderīgi ir dažādi **teksta vingrinājumi**, kas saistīti ar kādas noteiktas skaņas izrunu, bet reizē arī ar teksta interpretāciju.

Piemēram, platā e skaņas treniņam esmu iecienījis seno četrindi:

Sēd vectēvs mēms,

Redz: mērens ķēms,

Dēd vecs, resns velns –

Ērms pelēkmelns.

Tāpat, kā š vingrināšanai:

Šņāc, šaudās gāršā, brikšņus šķirot, vējš,

Straujš saišķiem šmaugām šķilām šķiedras plēs,

Tukšs šķērsceļš šķiet skumjš, svešs, tumšs, šausalīgs,

Šurp šķērsu šaltīm šķīdoņšlakatas švikst.

Šos un citus vingrinājumus nodarbībās izmantoju ne tikai, lai attīstītu katru studenta artikulāciju, bet arī viņa uzmanību, koordināciju un loģiku, savienojot to ar fiziskiem koordinācijas, skatuves kustības vingrinājumiem. Piemēram, lietojot vieglu bumbiņu, nodarbības dalībnieki, runājot vingrinājumu, met (raida) bumbiņu citam dalībniekam, lai reizē trenētu arī izrunātā vārda "aizraidīšanas" precizitāti, zināmā mērā – arī teksta loģisko ritmu, kas vingrinājuma gaitā var mainīties, akcentējot katru reizi citu vārdu.

Nepieciešami arī **ātrrunas vingrinājumi**, kas koordinē visu psihofizisko ķermeni un kuri reizē ir arī kā spēle. Daudziem ir zināms *šaursliežu dzelzceļš* vai *šis žagaru saišķis ir svešs žagaru saišķis* vai *bikli, klibi / klibi, bikli*. Tos atkārtojot 10 līdz 20 reizes, katru reizi paātrinot ritmu, dalībnieks gūst gandarījumu par to, ka katrs burts ir dzirdams un citiem saprotams. Jāatgādina, ka pirms ātrrunas ir jāveic gan elpošanas, gan artikulācijas pamata vingrinājumi.

Ir ļoti daudzas teksta vingrinājumu variācijas, un tās palīdz ne tikai pareizas elpas, artikulācijas, dikcijas treniņam, bet arī teksta interpretācijai. Jo, katrā, pat visneparastākajā, vārdu salikumu kombinācijā ir iespējams atrast loģiku. Un tas ir pat nepieciešams. Pretējā gadījumā skatuves runas treniņi it kā paliek paši par sevi, bet, ja tos savieno gan ar skatuves kustības un dejas treniņu elementiem, gan ar aktiera meistarības uzdevumiem, tad tie kļūst par organisku psihofiziskā ķermeņa neatņemamu sastāvdaļu. Runātāja, aktiera domāšanas procesa sastāvdaļu – niansētu un gradācijas bagātu.

III

ZANE DAUDZIŅA

Veids, kā cilvēki uztver informāciju

Runājošs cilvēks ir kā tūkstoš gaismu luksofors, kā spēcīgu signālu raidītājs, kura vienlaicīgi raidītos 1000 un vairāk impulsus zemapziņas līmenī klausītājs uztver. Runātāja personība, runas veids, žesti, kustības, sejas izteiksme, grimas, frizūra un tērps – tas viss kā atsevišķas zīmes veido daudzpusīgu vēstījumu, ko sarunas partneris nolasa.

Ir svarīgi, ka apzināties – katrs, kurš mūs uzlūko, nolasa simtiem zīmju, pēc kurām viņš spriež par mūsu vecumu, garastāvokli, inteligences līmeni, ieinteresētību, erudīciju, humora izjūtu, temperamentu utt. Mums tas jāzina, bet tas arī viss. Neraizējies par to, jo īsā laikā citu cilvēku domas neviens tāpat izmainīt nespēj. Tu taču nevari iekāpt otra cilvēka galvā un sagrozīt tajā visu pēc sava prāta. Nenodarbini savu prātu ar to, ko nespēj ietekmēt! Gādā par to, kas patiešām ir tavā ziņā!

Balstoties uz empīrisku pieredzi aktiera darbā, ir iemesls droši apgalvot, ka nevienam aktiera instrumentam nav tik izšķiroša nozīme kā spējai būt uzmanīgam un koncentrētam. Koncentrēšanās jēdziens šajā gadījumā jāsaprot kā absolūta uzmanības pievēršana tiem izšķirošiem nozīmīgajiem faktoriem, kuri katrā atsevišķā aktieriskās darbības mirklī virza izrādes procesu. Šādi faktori, atkarībā no izrādes režisora uzstādījuma, var būt jebkas – vārds, vajadzība, smarža, doma vai partnera skatiens. Cilvēks nespēj īslaicīgā uzmanības lokā noturēt vairāk par vidēji septiņiem uzmanību piesaistošiem faktoriem. Aktierim ir iespējams vienlaikus paturēt uzmanību uz runājamo vārdu, sakāmā kontekstu, domāt par to, kas runājams turpmāk, redzēt un uztvert partnera reakciju, ar perifēro redzi kontrolēt apkārt esošo, dzirdēt fona troksni, kas ietver skatītāju reakcijas, sajūst kādu īpašu tā brīža fizioloģisko traucēkli (piemēram, to, ka ienizas kāja), un tas arī viss. Tikai dažiem dota spēja savu uzmanības loku fragmentēt vēl sīkāk.

Atsaucoties uz teātra teorētiķa Džona Laterbija (*John Lutterbie*) uzskatiem, aktierim piemīt seši amata rīki, tādi paši kā vairumam cilvēku: kustība, valoda, žesti, atmiņa, uztvere un spēja koncentrēties.

"Ir pierādīts, ka mēs izvēlamies uztvert to, ko saprotam. Uztvere ir intelektuāls akts. Ja aktrise ir ieinteresēta sajūst puķu smaržu vai vīna aromātu, viņa atsauc to prātā, un sajūtas ir saistītas ar aromātu. Tādējādi – lai arī uztvēruma tiek saņemts no apkārtējās vides, vislabāk izmantot tās sajūtas, kas tiek uzjundītas konkrētajā brīdī."

[Lutterbie 2011: 104]

Precīza impulsa atrašana aktiera uztverei ir ļoti svarīga, jo tikai tas var nodrošināt nekļūdīgi skaidru un konkrētu runas procesu. Turpinot Laterbija piemēru, "aktrisei uz skatuves nepieciešams fokusēties uz izrādes scenāriju un uz citu aktieru darbu, kuri spēlē ar viņu kopā. Ja viņas uzmanība pāriet mazsvarīgās bažās, problēmas nav tālu jāmeklē." [Lutterbie 2011: 104]

Protams, šis piemērs ir noderīgs ikvienam, kurš sarunājas ar auditoriju. Bet tas nav vienīgais nosacījums. Liela loma katra runātāja darbībā līdz ar uzmanību un koncentrēšanos ir iztēlei. Jo spēcīgāk, iztēles rosināta, vēlamajā virzienā darbojas uzmanība, jo koncentrētāka ir aktiera runa un spēle kopumā.

Literatūra

Lutterbie, J. H. (2011). *Toward a General Theory of Acting. Cognitive Science and Performance*. New York: Palgrave Macmillan

hu hu hi h
hu hu hi h
hu hu hi h

TEKSTS UN TĀ LOGISKĀ ANALĪZE

Māra Liniņa

Runa ir mūsu skaļa domāšana, un valoda ir domas izteiksmes veids. Aristotelis ir teicis, ka runu veido trīs elementi – runātājs, klausītājs un tas, par ko runā. Teksts ir mutvārdos izteikts vai rakstiski fiksēts, loģiski strukturēts, funkcionāli vienots jēdzieniski saistītu izteikumu kopums vai atsevišķs izteikums. Tekstu raksturo mērķtiecība, pilnīgums, sakarīgums, pabeigtība. Nejaušu teikumu, izsacījumu un atrautu teikuma daļu virknējums nav teksts. Teksta mērķtiecība ir ievērota, ja visi teikumi un izsacījumi loģiski pakļaujas galvenā temata atklāšanai. Teksta pilnīgums vērojams, ja iecerētais saturs ir realizēts. Sakarīgums izpaužas teikumu un izsacījumu tematiskā stāstījumā. Par pabeigtību liecina kopsavilkums – īpaši secinājumi vai vispārinājumi.

Teksta loģiskā analīze ir prasme katrā teikumā ietvertās informācijas nesvarīgāko daļu pakārtot svarīgākajai. Šoreiz uzmanību vairāk vēršim uz dzirdamo daļu, ne rakstīto, tātad uz skaļi izrunātajiem vārdiem un pabeigtu tekstu. Par teksta *loģisko* analīzi varam runāt ikvienā mutvārdu formā, jo īpaši, publiskas uzstāšanās laikā – publiskā runā, tēlainā stāstījumā, dzejas skandēšanā, uzrunās, informatīvās runās, apsveikumos, atvadu vārdos u.c. Iepriekšminētajā tiek izmantots gan paša runātāja rakstīts teksts, gan arī *sveša* autora teksts. Līdz ar to arī sākotnēji sveša un neizprasta loģika jācenšas padarīt *par savu* un sev izprotamu. Autors, rakstot tekstu, ar vārdu palīdzību izsaka savu pasaules skatījumu, savus ideālus, lieto sev raksturīgos izteiksmes līdzekļus, autoram raksturīgo māksliniecisko rokrakstu, iedarbojas uz lasītāju un klausītāju apziņu, vēlas, lai viņi pieņem un saprot paustās atziņas un domas un tiecas pēc tiem pašiem mērķiem un ideāliem, kurus par pareiziem ir atzinis teksta autors. Tātad runātājam ir jāizprot autora vēstījums, šis *svešais* teksts jāpadara par savu. Jāatklāj autora paustā pamatdoma, griba, mērķi un emocionālā pasaule. Tātad – jāiepazīst teksta saturs, jāierauga iztēles gleznas, jāmēģina vizualizēt tekstā notiekošais. Tas palīdz arī klausītājiem ieraudzīt priekšstatu iztēles gleznas, kas, savukārt, rada atbilstošas izjūtas un līdzpārdzīvojumu, modina ticību runātājam un viņa teiktajam. Būtiski ir izprast teksta pirmo, otro un trešo līmeni – zemtekstu. Ne vienmēr rakstītais vārds pauž tikai vienu vēstījuma nozīmi. Bieži kāds jēdziens vai kāda frāze slēpj zemtekstu, kuru runātājs var atrast, analizējot teksta kopējo saturu, kā arī autora personību, viņam raksturīgo māksliniecisko rokrakstu. Tāpat arī, lai

labāk izprastu teksta saturu, svarīgi ir iegūt pēc iespējas vairāk informācijas par literārā žanra īpatnībām, vēsturisko kontekstu, kurā radies konkrētā autora darbs, arī par autora personību, pasaules uzskatu.

Zemtekstu runātājam palīdz paust arī neverbālie un paraverbālie izteiksmes līdzekļi – žesti, stāja, poza, mīmika, mikromīmika, balss tembrs, tonalitāte, runas melodija, pauzes.

Runātājam jāizprot runātā teksta satura būtība un mērķis, jāatbild sev uz vairākiem jautājumiem.

Kāpēc es runāju?

Ko es vēlos pateikt?

Ko vēlos, lai klausītājs dara?

Kā lai klausītājs vērtē?

Kāpēc es runāju par šo tematu?

Kāpēc par šo tematu es runāju šobrīd?

Un tikai pats pēdējais būs jautājums: "Kā es runāju?"

Pirmkārt, vienmēr jāsak ar atbildi uz jautājumu: "Ko es runāju un kāpēc?"

Runas procesa laikā runātājs akcentē informācijas pārraides un uztveres divpakāpju principu:

1. Kas tiek pateikts un kāpēc? (temats – runas saturs)
2. Kā tiek pateikts? (mērķis – runas izteiksme)

Liela nozīme ir jāpievērš runas melodijai, tā noteikti nav atdalāma no teksta loģiskās analīzes.

Runas melodija ir sarunas eksistences forma, to neveido apzināti un tā rodas spontāni un ir atkarīga no sarunas biedra uztveres. Runas melodija ir valodas skaņu spēka, augstuma, ilguma un tembra maiņa runas plūsmā, kas pauž teikuma jēgu. Runas taktis ir stabilas vērtības, bet to sakārtojums ir mainīgs, tās sakārto runātāja domu gājiens un klausītāju uztvere. Mainot runā melodiju un loģiskos akcentus, var mainīties arī doma.

Bieži, ja runātājs nav izpratis teksta saturu un formulējis sev runas mērķi, viņš sāk runāt melodiski vienvērtīgi, vienā tonī, izmantojot slīdošās frāzes, teikuma beigās intonatīvi nokritinot uz leju, balsī zūd enerģija, un līdz ar to klausītāji

zaudē uzmanību. Ja runātā doma ir saskaldīta, katra teikuma beigās tiek intonatīvi likts punkts. Klausoties tādu runu, klausītāji drīz zaudēs interesi par runāto, jo to vienkārši nesapratīs, galvenie jēdzienvārdi paslīdēs viņiem garām, jo tie nebūs melodiski akcentēti. Melodiski skanīgā un saistošā runā galveno jēdzienvārdu dzirdamā forma atšķiras no mazāk svarīgo vārdu dzirdamās formas. Runas melodiju mēs uztveram visi, neatkarīgi no mūsu muzikālās dzirdes un prasmes dziedāt, jo runas melodija jau ir pazīstama cilvēkam kopš mazotnes kā dabisks signāls. Pētījumi jau sen apliecinājuši, ka mazulis, vēl būdams mātes vēderā, jau spēj uztvert mātes balsi un pat emocionālos balsis signālus.

Lai klausītāji precīzi uztvertu runātāja raidīto tekstu, ir svarīgi atrast teikuma vārdiem pareizu melodisko skanējumu un secību. Lai to varētu izdarīt, ir jāveic teksta loģiskā strukturēšana – mazāk svarīgā pakārtošana svarīgākajam. Sākotnēji jāatrod teksta galvenā doma, kodols. Tas nozīmē, ka pāris vārdos jāspēj formulēt galvenā doma (*par ko ir stāsts, par ko ir runa*), un pēc tam, sadalot pēc svarīguma pakāpes, pārējais teksts jāpakārto kodolam. No tā cik precīzi runātājs apzinās un saprot to, *ko grib pateikt un kam grib pateikt*, būs skaidrs, *kā to pateikt*. Dažreiz, sākot apgūt teksta loģisko analīzi, daudziem šķiet, ka tā sasaucas ar gramatiskā teksta analīzi, taču tā nav. Gramatiskajā analīzē vienmēr galvenais jēgas paudējs ir teikuma priekšmets un izteicējs. Taču runājamā tekstā ne vienmēr šie jēdzieni prasīs melodiski spilgtāko akcentējumu, jo par galveno jēgas paudēju var kļūt tas teikuma loceklis, kurā ietverta visbūtiskākā jaunā informācija. Bieži tas teikumā var būt papildinātājs un arī citi teikuma locekļi. Meklējot galveno teikuma jēdzienvārdu, nedrīkst steigties, tas jā dara lēni, bez paviršas pieejas, ņemot vērā arī iepriekšējos teikumus un tos savstarpējo saistību ar analīzējamā teksta daļu un kopējo teikumu saistību savā starpā. Jāizvairās arī no nevajadzīgu, lieku vārdu akcentēšanas, parasti ir vēlme nevietā akcentēt – īpašības vārdus, vietniekvārdus, apstākļa vārdus, saikļus, nolieguma vārdus, palīg vārdus, teikuma pirmos un pēdējos vārdus, neizvērtējot to nozīmīgumu. Teikuma robežās, pirmkārt, uzmanība jāpievērš pirmās pakāpes jēdzienvārdu jeb galveno vārdu akcentēšanai, bez kuriem ir grūti saprast kopējo teikuma jēgu un runas saturu. Kad runātājs veicis teikuma kodola noteikšanu, nākamais posms ir sadalīt teikumus runas taktīs. Runas taktis nepieciešamas, lai organizētu tekstu, atdalītu svarīgāko no mazāk svarīgā un noteiktu jēdzienvārdu melodijas pakāpeniskumu. Runas taktis atdala pauzes.

Runātājam vārdam ir neierobežots tonalitātes koncepciju skaits, daudz plašāks nekā rakstītajam vārdam, no kura pārsvarā gūstam informāciju, taču runātais vārds ietver arī emocionālu lādiņu. Runājot tekstam ir sekundāra

nozīme, primārā nozīme ir runas melodijai, jo melodija saista. Klausītāji grib runātāju sadzirdēt, tātad to nosaka runātāja dikcija, artikulēta runa; saprast, tātad to nosaka loģika; uztvert, saviļņoties, līdzpārdzīvot, tātad to nosaka runas melodija.

Runas melodija pauž runātāja personību, erudīciju, dabas dotības, garīgo attīstību, empātiju, emocionalitāti. Prasme runāt ir prasme skaļi domāt. Dzimtās valodas prasme un runas māksla ir jākopj visu mūžu.

Nenoliedzami runas melodija atspoguļo arī runātāja gribas darbības stāvokļa attieksmi pret īstenību. Tas, galvenokārt, tiek īstenots ar darbības vārda pamatizteiksmēm – īstenības, atstāstījuma, vēlējuma, vajadzības, pavēles. Pēc interpunkcijas lietojuma teikumus iedala stāstījuma, jautājuma, izsaukuma, vēlējuma, rosinājuma un tiešās runas teikumos, kā arī dažāda veida piebildēs, iespraudumos, iestarpinājumos un uzrunās.

Katram teikuma veidam pēc runas mērķa atbilst sava intonācija (runas melodija) – strauja vai mērena, kāpjoša vai krītoša. Lai skaidri būtu saprotams, ko cilvēks vēlas pateikt: lūgt, aicināt, mudināt, brīdināt, novēlēt, noraidīt utt.

Stāstījuma teikumu izrunā ar līdzenu un mērenu intonācijas melodisku kritumu.

Jautājuma teikumu izrunā ar līdzenu un mērenu intonācijas melodisko kāpumu.

Izsaukuma teikums:

- pavēle – intonatīvā melodika ir kategoriska rakstura, tembrāli dziļa, strauji kāpjoša;
- aicinājums – intonatīvā melodika mundra, pieklusināta, bet kāpums augošs;
- rosinājums – intonatīvā melodika strauja, tembrāli paspalga, lēni kāpjoša;
- vēlējums – intonatīvā melodika noteikta, pieklusināta, palēnināta, ar vidēji mērenu intonatīvo kāpumu;
- lūgums – intonatīvā melodika pieklusināta, ar mērenu intonācijas kāpumu.

Domuzīme, kols – intonatīvā melodika stieptāka un tiek noturēta vienā skaļuma un augstuma līmenī.

Iekavas – intonatīvā melodika izlīdzsvarota augstuma ziņā, mērena skaļumā,

toties ļoti ātra tempā.

Runas melodisko skanējumu papildina arī temps, ritms un taktis. Melodiski augstākais tonis neatkarīgi no valodas vienmēr būs galvenā vārda uzsveramā zilbe. Ja zinām, ko gribam pateikt, tad runas melodija kārtojas pareizi, organiski jau mūsu domāšanas un gribas darbības rezultātā. Runātāja vārdiskajai darbībai jābūt saistītai ar gribas darbību. Griba ir runātājam piemītoša un intelektuāla spēja mērķtiecīgi iedarboties uz klausītājiem. Jo vairāk tiek akcentēta runātāja gribas darbība, jo augstāka kļūst iekšējās aktivitātes pakāpe un iespējamība, ka konkrētā rīcība tiks īstenota vai novērsta. Ja runātājs negrib aktīvi iedarboties, runa kļūst glēva, neartikulēta, grūti sadzirdama, grūti saprotama un neiedarbīga. Jo aktīvāka ir runātāja griba, jo iedarbīgāka kļūst runa. Ja emocionalitāte nav balstīta uz konkrētu gribas darbību, runa kļūst mākslīga, samocīti sentimentāla, runātājs cenšas runāt it kā izteiksmīgi, iekrāsojot un ilustratīvi pat izspēlējot vairākus teksta vārdus, kas neprasa loģisku akcentējumu.

Gribas darbības izmantošana kāpina emocionalitāti un emocionālā iedarbība veicina gribas darbības lietošanu.

Griba – iztēle – jūtas – iztēle – griba.

Diemžēl viena no biežākajām kļūdām ir runāt monotoni, ar slīdošām frāzēm, izmantojot fakta konstatāciju, tad vēstījuma forma kļūst pasīva un liecina par runātāja neieinteresētību pret klausītājiem.

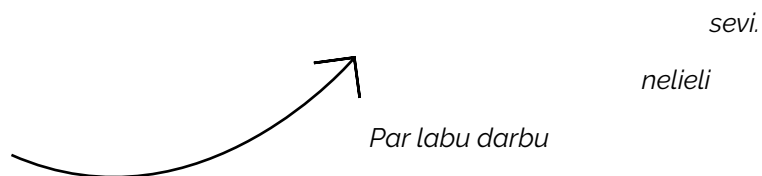
Ikdienā, cilvēkiem sarunājoties, runas melodiskie akcenti sakārtojas bez piepūles, jo viņu runa ir organiska, tā pauž tikko dzimušu domu. Taču saskaroties ar sveša autora tekstu, mūsu mērķis ir šo tekstu padarīt par savu tā, lai arī tur paustā doma skanētu kā tikko dzimusi un patiesa.

Runas melodisko skanējumu var attēlot grafiski šādi:

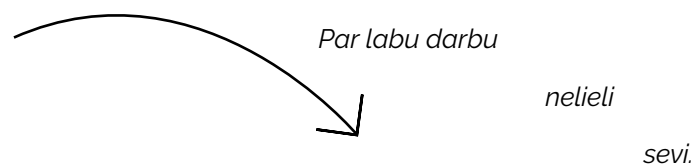
 *Par labu darbu nelieli sevi.*

Taisnā līnijā skanoša runas melodija: diemžēl šo runas melodiju dzirdam ļoti bieži, runa skan monotoni un neieinteresējoši.

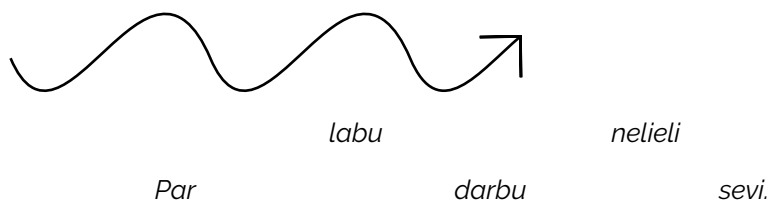
Augšupejoša, kāpjoša runas melodija: tā parasti izskan arī raksturojot izbrīnu un jautājumu.



Krītoša runas melodija: frāze skan nepārlicinoši, noraidoši, teikuma beigās intonatīvi noslīd lejā. Runa skan vienaldzīgi.



Mainīga runas melodija, kāpjoša un krītoša runa ir kā strautiņš, kas urdz ar savu skanējumu – brīžiem straujāk, brīžiem lēnāk, apskalojot šķēršļus savā ceļā, bet tiecoties uz mērķi.



Meklējot galveno domas kodolu, piemēram, dzejā var noderēt šāds vienkāršs princips. Pirmkārt, noteikt konkrētā dzejoļa motīvu – tas var būt mīlestības, sāpju, skumju, vientulības, ilgu, prieka vai kāds cits motīvs. Motīvs iekļauj literārā darba notikumu, pārdzīvojumu vai situācijas raksturojumu. Un tas saistīts ar loģiskajiem akcentiem – tāpat ar galvenajiem atslēgvārdiem. Praktiski to izdarīt var šādi. Izlasiet dzejoli! Piemēram, Māras Zālītes dzejoli "Piena ceļš".

*Virš galvas mūžīgs piena ceļš,
Un mūžīgs ceļš zem kājām,
Tas ved uz zemi laimīgo,
Un izrādās uz mājām.*

*Kur zaļa zāle, tumša nakts,
Kur migla rokām maigām,
Kur laimes bērnus meklējot,
Ik dienas laime staigā.*

Izvēlieties svarīgākos jēdzienvārdus – *mūžīgs ceļš, uz mājām, laimīgā zeme, mājas.*

Tad formulējiet, par ko ir dzejolis: *dzejolis ir par to, ka nekur nav tik labi kā mājās,*

tad nosvītrojiet formulējuma sākumu tekstā: *dzejolis ir par to, ka nekur nav tik labi kā mājās.*

Lūk, šī ir galvenā doma, bet motīvs ir – mājas.

Lai runa skanētu melodiski patīkami, frāze jāsāk no balss centra, brīvas balss tembra, tad svarīgākais, interesantākais, būtiskākais jēdziens izskanēs augstākā balss tembrā un mazliet lēnāk, bet mazāk svarīgais izskanēs zemākā balss tembrā un ātrāk.

Katra cilvēka balsij ir raksturīgas tādas akustiskās pazīmes kā balss augstums, tembrs, spēks, skaļums, rezonanse.

Balss spēks – to regulē un nosaka balss saišu sakļaušanās spējas un gaisa izelpas saspringums.

Balss tembrs – to nosaka balss aparāta anatomiskā uzbūve un prasme izmantot rezonatorus.

Balss augstums – to regulē balss saišu saspringums, saņemot impulsus no galvas smadzenēm. Augstai balsij dominē galvas rezonatori, zemai balsij dominē krūšu rezonatori, bet galvas rezonatori ir vājāk izteikti; nostādītai, nenaspringtai balsij viss ir harmonijā.

Balss diapazonu nosaka runas aparāta saskaņīga darbība.

Saziņā tas izpaužas paraverbālo zīmju sistēmā, pie kuras pieder konkrētas fonētiskas skaņas, kliegzieni, nopūtas, elpas traucējumi, raudas, smieklī (dabiski un māksloti) un balss modulācijas likumsakarīga organizācija (diapazonālais apjoms un intonatīvās iespējas).

Minētie emocionālie balss komponenti ir gan iedzimti, gan iegūti dzīves laikā, to precīzs lietojums nodrošina daudzveidīgu runas melodisko izpausmi, runas satura un formas emocionālo atklāsmi un mutvārdu saziņā kalpo par efektīvu informācijas raidīšanas un iedarbības līdzekli, liekot klausītājiem uztvert un izprast:

1. vārdisko domāšanu, kas konkretizē saziņas raksturu ar intonācijas iedarbību – stāstījuma, jautājuma, vēlējuma, vajadzības, lūguma, pavēles u.c. izteiksmēs (piem., pamudinājumu);
2. emocionālo tēlainību, kas vārdiskajā izteiksmē ar teksta otro, trešo utt. līmeni jeb zemteksta palīdzību, atklāj domas kodolu, kā arī emocionālo pārdzīvojumu.

Galvenie balss intonatīvie izteiksmes līdzekļi domas satura atklāsmē un teksta loģiskajā analīzē ir šādi:

Melodika – mainīgs balss skaļums, augstums, tembrs, saturam atbilstošas skaņu ilguma attiecības, attieksme pret teikto, piemēram, balss uzbudinājuma stāvoklī kļūst spēcīgāka, vai arī tās stiprums samazinās.

Ritms – teikumā tiek uzsvērti svarīgākie vārdi un pakārtoti mazāk svarīgie, palēninot uzsveramā vārda skanējumu.

Metrs – balss plūsmas akcentu maiņa frāzēs un teikumos atbilst domas izteiksmei laikā.

Temps – atbilstoši saziņas situācijai un saturam runātājs pauž adekvātu gribas aktivitāti, jūtas.

Pauzes – runātājs izmanto pauzi pirms teikuma, teikuma daļām, atsevišķiem tematiskajiem posmiem, kā arī ar pauzi nodala runas plūsmu pirms un pēc akcentējamā gramatiskā centra.

Runātājam nevajadzētu baidīties no pauzēm runas laikā. Pauzes rodas psihiskas norises rezultātā, tās sagrupē vārdus smadzenēs pēc satura, kā arī runātājam dod laiku izdomāt runas tālāko gaitu. Runājot pauzi var izraisīt spēcīgs pārdzīvojums. Loģiskās pauzes rodas domāšanas procesā – saistot

savā starpā jēdzienus grupās un atdalot tos no citām jēdzienu grupām. Paustās domas saturs var mainīties atkarībā no pauzes vietas. Pauzes ne vienmēr lieto tur, kur ir gramatiskās pieturzīmes. Piemēram, saikļa priekšā, ne aiz saikļa. Pauzi lieto tajā teikuma daļā, kur var iedomāties kādu izlaistu vārdu.

Elpas pauze ir visīsākā un izmantojama elpas papildināšanai runas laikā, veicot cežūras funkcijas starp runas taktīm. Vienlīdzīgi teikuma locekļi, palīgvārdi, piebildes vai iestarpinājumi, divdabja teicieni utt. – šīs teikuma daļas tempa ziņā vēlams norunāt ar vienu elpu, pietiekami raiti, netraucējot uztvert būtiskāko un akcentējamo.

Loģiskā pauze laika apjoma ziņā ir vidēja garuma. Teikumā tā atdala teikuma daļas vai uzsver jēdzieniski nozīmīgos – galvenos vārdus. Loģiskās pauzes lieto starp teikumiem, teikuma daļām, atsevišķajiem tematiskajiem posmiem, kā arī pirms un pēc akcentētā gramatiskā centra jeb galvenajiem jēdzienvārdiem. Mutvārdu runa ir loģiska, ja starp teksta daļām tiek ievērots noteikts intonatīvs skaņu atdalījums laikā, tā sekmējot būtiskākā satura uztveršanu.

Psiholoģisko pauzi runā izraisa intensīvi garīgi procesi, kas kavē vēlmi izteikties, vai arī tā ir runātāja vēlme pievērst klausītāju uzmanību pavisam cita rakstura informācijas pārraidīšanai, nekā tā ietverta izteiktajos vārdos. Psiholoģiskā pauze var akcentēt zemtekstu. Laika apjoma ziņā šīs pauzes ir visgarākās.

Monologs

Monologs (no grieķu valodas vārdiem “μόνος” (“mónos”) – “viens” un “λόγος” (“lógos”) – “runa”) ir vienas personas pašruna, kur persona skaļi runā pati ar sevi. Arī publiska runa literārā darbā, domu atstāsts vai dziedājums, kas nav saistīts ar citu personu replikām vai dialogu. Monologs ir drāmas izteiksmes forma, kurā persona runā pati ar sevi vai augstāku spēku – Dievu. Lietota arī, lai izskaidrotu skatītājiem situāciju, atsevišķus notikumus un drāmas dalībnieku raksturus.

Monologs atklāj iekšējos dvēseles konfliktus, svarīgo, liktenīgos lēmumus, rīcības pamatojumu, konflikta izcelsmi, saknes un dvēseles sāpes. Dažkārt autors spēj monologu nemanāmi pārpludināt psiholoģiskā dialogā. Viens no šādās metodes meistariem ir Henriks Ibsens⁹ (*Henrik Ibsen*).

Monologā bieži runātājam jāpievērš uzmanība temporitmam, tas jākārt

⁹ Henriks Ibsens (*Henrik Ibsen*), norvēģu dramaturgs un rakstnieks (1828–1906).

pārdomāti, atbilstoši gribas darbībai, jo monologā ietvertais emocionālais vēstījums ļoti bieži ir krasi mainīgs – no mierīgas noskaņas līdz sakāpinātam dvēseles kliežinam. Spilgts piemērs perfektam Hamleta monologa izpildījumam ir 1971. gadā Maskavas Tagankas teātrī (*Московский театра на Таганке*) izrādes "Hamlets" ierakstā redzamais aktiera Vladimira Visocka¹⁰ (*Владимир Высоцкий*) runātais Hamleta monologs¹¹.

Monologs ir veidots pēc kompozīcijas, tajā akcentējas autora pasaules skatījums. Līdz ar to monologa runātājam, veicot teksta analīzi, jāspēj tas izprast. Svarīgi monologā nepazaudēt un atšifrēt tos izteiksmes līdzekļus, kādi raksturīgi tā autoram. Piemēram, Raiņa daiļrade ir bagāta ar daudznozīmīgiem simboliem – saule, mēness, čūska.

Monologa kompozīcija var būt ļoti dažāda – monologā bieži sastopami gari teikumi, saliktas teikuma konstrukcijas, teikuma gramatiskais centrs, tiek izmantotas stāstījuma un izsaukuma izteiksmes, retoriski jautājumi, uzrunas konstrukcijas, ir izmantoti vienskaitļa un daudzskaitļa 3. personas vietniekvārdi, partikulas, izsaukmes vārdi, kas pauž emocijas, darbības vārdi, kurus bieži lieto nenoteiksmē.

Dialogs

Dialogs ir viens no Aristotela¹² "Poētikā" aprakstītajiem drāmas elementiem. Divu cilvēku saruna, divu aktieru saruna uz skatuves. Dialogam mēdz gatavoties, bet tas varbūt arī spontāns. Ja dialogam gatavojas, būtu jāievēro pāris priekšnosacījumi. Dialogam jābūt mērķtiecīgam – ja tiek izmantoti jautājumi, tiem jābūt tādiem, lai uz tiem būtu vēlme atbildēt. Atbildēm jābūt tādām, lai saruna virzītos uz risinājumu. Dialogā jābūt ievadam, galvenajai daļai un nobeigumam. Taču runājošo pušu aktivitāte dialogā var būt atšķirīga: viens var būt aktīvāks, otrs – pasīvāks. Dialoga teksts bieži ir spontāns, ar nepabeigtu domu, negaidītu temata pavērsienu; vārdi var būt aprauti un skopi, tiem bieži piemīt mazāk tēlainības kā monologos. Teikumi mēdz būt īsi, vērojami vārdu izlaidumi, noklusējumi. Bieži tiek lietoti jautājuma teikumi, kurus nosaka dotie apstākļi un situācija. Bieži lieto uzrunas konstrukcijas, bieži – vienskaitļa un daudzskaitļa vietniekvārdus, darbības vārdus, kas vairāk tiek lietoti tagadnē.

Runājot dialogu, ne vienmēr viens partneris būs otra ienaidnieks, kaut arī mēdz būt opozīcijā. Jāatceras, ka arī viņš vēlas rast savu taisnību. Runātājiem jābūt godprātīgiem attiecībā uz taisnību, sarunbiedru un sevi. Jācenšas saprast vienu otru. Ja runātāji nesapratīs dialogā partnera domu, tad nevarēs to ne apstrīdēt, ne noraidīt. Jācenšas sev formulēt un definēt partnera priekšlikumus, pausto domu, lai viņam rodas pārliecība, ka viņš ir uzklauts un viņu cenšas saprast. Runātājiem nevajadzētu izvīrīt apgalvojumus bez pierādījumiem un argumentiem, novirzīties no temata, bet atbildes uz nepatīkamiem jautājumiem jācenšas sniegt mierīgi, ar pārliecību, necenšoties par katru cenu saglabāt pēdējo vārdu. Partnera klusēšana nenozīmē, ka viņš nepieņem pretēju viedokli. Būtiski ir neaizskart oponenta cieņu, jo tas ir uzbrukums viņa personībai. Cieņas aizskārums ir netaktiska, netoleranta rīcība, kas var nozīmēt arī tiesību zaudēšanu tālākai dalībai dialogā. Galvenais dialogā ir godprātība, kur domas ir formulētas ar saprātu, nevis emociju iespaidā, jo emocijas neierobežo jūtas, līdz ar to zūd prāta loģika, mērķtiecība un saruna drīzāk ievirzīsies emocionālā kliegšanā. Piemēram, tādos dialogos kā Krustiņš un Roplainiete R. Blaumaņa bēdu lugā "Pazudušais dēls" vai Pērs Gints un Māte H. Ibsena dramatiskajā poēmā "Pērs Gints" aktieri-iesācēji vēlas runāt agresīvi kliežot, it kā demonstrējot asu gribu, bet to nevajadzētu pieļaut. Dialogs nav monologs, visiem ir iespēja izteikt savu viedokli, turklāt to var izteikt arī konkrēti, ar pārliecību, ar gribas darbību, gūstot pat cieņu un sapratni. Runāt – tas ir raidīt domu, nevis kliegt, lai sadzirdētu.

Literatūra

Aristotelis (2008). *Poētika*. Rīga: Jāņa Rozes apgāds

Elektroniskie resursi

Владимир Высоцкий. Монолог Гамлета. Pieejams: <https://www.youtube.com/watch?v=TwK4fCa3ABE>

¹⁰ Vladimirs Visockis (*Владимир Высоцкий*), krievu teātra un kino aktieris, dziesmu autors un dziedātājs (1938–1980).

¹¹ Pieejams: <https://www.youtube.com/watch?v=TwK4fCa3ABE>.

¹² Aristotelis (*Aristotelēs*), sengrieķu domātājs un zinātnieks (384. g. p.m.ē. – 322. g. p.m.ē.)

DAŽI PUBLISKĀS RUNAS ASPEKTI

Jānis Siliņš

Publiskās runas teksta autors ir pats runātājs, kurš to veido mērķtiecīgi, ar konkrētu uzdevumu un ideju, ievērojot zināmas likumības. Tāpat kā literārā teksta interpretācijā, publiskajā runā koncentrētā veidā jāatklāj svarīga ideja, doma, iedarbojoties uz auditoriju un panākot tās ieinteresētību un sapratni.

Ir dažādi publiskās runas veidi: no svinīgām, politiskām un tiesu runām līdz pat visplašākās auditorijas uzrunām, apsveikumiem, lekcijām un daudziem citiem notikumiem. Publiska uzstāšanās var būt gan tiešā kontaktā ar auditoriju, gan arī netiešā – radio vai televīzijā –, kad klausītājs vai skatītājs nav saredzams.

Pēdējo gadu praksē bieži vien tiek izmantotas dažādas jauno tehnoloģiju formas, kad klausītājs (auditorija) ir "it kā" tepat, bet tomēr datora vai kāda cita ekrāna otrā pusē, bet runātājam savi mērķi un uzdevumi jāveic tikpat organiski un loģiski. Tikai viņam ir vēl papildu noteikumi skaņas un dinamikas meklējumos un psihofiziskajās izpausmēs, lai klausītājs ekrāna otrā pusē visu saprastu tāpat kā klātienē. Vingrinājumu un treniņu metodes, protams, ir tās pašas, kas skatuves runā, lai būtu uzmanība, koncentrēšanās spējas, atbrīvotība, precīza un skaidra dikcija. Tikai vēl koncentrētākā, askētiskākā veidā – gan runā, gan žestos un mīmikā.

Saprotams, ka arī savas runas teksta interpretācijā nav pieļaujama liekvārdība, neprecīzas, neargumentētas apstāšanās, minstināšanās, dzirdamas ē... ā... pauzes, meklējot atbilstošu vārdu vai teikuma konstrukciju. Lieka ir arī dažādu nevajadzīgu vārdu iestarpināšana, kas it kā palīdz runātājam "domāt". Piemēram, "respektīvi", "jāsaka" un citi.

Domājot un veidojot runu, autors spēj atbildēt uz trim vissvarīgākajiem jautājumiem: "Ko vēlos pateikt? Kam to saku? Kāpēc runāju?"

Lai to veiksmīgi izdarītu, jāatrod veids, kā.

Vērtīga sava subjektīva teksta radīšana ir svarīgs runas pamats. Vienmēr jāizvairās no klišejām un no vispārīgiem teikumiem un frāzēm. Atrodot tematu, saprotot, ko vēlos pateikt citiem un kāpēc tas ir tik nepieciešami, katrs var atrast arī savu pieeju un vārdkopas, lai to pateiktu tikai sev raksturīgā veidā un, protams, arī izteiksmē.

Publiskās runas uzbūve ir pavisam vienkārša: ievads, iztirzājums, pamatojums (pierādījums) un nobeigums. Ievadā tiek pieteikts temats, par ko runās. Iztirzājumā pakāpeniskā, bet ne ļoti sadrumstalotā veidā runātājs pamato temata izvēli, iezīmējot, akcentējot galveno problemātiku. Runā var tikt izmantoti arī kādi dokumentāri fakti, jo piedāvātās runas temats tad būs saprotamāks. Ja nepieciešams, tad var tikt izmantots arī kāds literāra teksta citāts, kas vēl precīzāk, varbūt emocionāli un psiholoģiski iedarbīgāk izsaka runātāja (autora) domu. Pamatojumā vēl tiešāk tiek akcentēta galvenā doma un ideja, lai nobeigumā varētu visu koncentrētā veidā apkopot. Varbūt arī pārliecināt vai izraisīt auditorijas reakciju. Katrs runātājs vēlas, lai viņš tiktu saprasts un sadzirdēts.

Vārdiem un teikumiem, kurus runātājs izvēlas, lai atklātu savu domu, savu nepieciešamību, jābūt precīziem, spilgtiem un viegli saprotamiem. Tas nenozīmē, ka jārunā vienkāršoti, bet gan jāizmanto latviešu valodas plašās iespējas. Uzsveru – tieši latviešu valodas apzīmētāju, salīdzinājumu, sinonīmu, metaforu bagātību!

Nevainojamas latviešu valodas zināšanas ir pamatu pamats labas publiskās runas sagatavošanā. Latviešu valodas aģentūra 2014. gadā izdeva Brigitas Šiliņas un Ilzes Auziņas sarakstītu metodisku līdzekli runas prasmju pilnveidei "Runāsim pareizi!", kas pārskatāmā veidā iezīmē galveno pareizrūnas problemātiku, jo veidota tā, lai to saprastu arī tie, kuriem latviešu nav dzimtā valoda. Autores raksta:

"Pareizrūna ir plaša joma: tā ietver ne tikai gramatiku, sintaksi, leksiku un fonētiku, bet arī valodas kā saziņas līdzekļa socioloģiskos aspektus, kur nozīme ir ne tikai iepriekš minētajām valodniecības jomām, bet arī tādiem tehniskiem aspektiem kā izteikuma ritmika, runas tonalitāte (skaņas augstums, intensitāte), uzsvars, intonācija un citām šķietami ārpus lingvistikas esošām fizikāli vai fizioloģiski determinētām raksturojošām izpausmēm. Pareizrūnas jēdziens ietver arī attiecīgajā vidē pieņemto valodas kultūras un tradīcijas kodu. Jāatzīmē, ka termins „pareizrūna” ir nosacīts un tā saturs ir pakļauts „laika zobam”. Tas, kas tika uzskatīts par pareizu izrunā pirms 70–100 gadiem, mūsu laikā skanētu dīvaini (piemēram *r* vai *ch*)."

[Šiliņa, Auziņa 2014: 12]

Šie nav tikai filoloģiski padomi, tie ietver arī visu to, kas nepieciešams

publiskā runā, jo savas balss tembra, skaņas augstuma, intensitātes, uzsvaru, intonācijas problemātikas izprašana ir ļoti svarīga ikvienam.

Protams, lai publiski runātu šaurākai vai plašākai auditorijai, visaptveroši ir jāpārzina temats. Lai iedvesmotu un pārliecinātu citus, pašam viss ir jāsaprot un jābūt pārliecinātam, ka ietvertajos teikumos ir tieši tā patiesība, ko vēlos pateikt. Nedrīkstētu būt aptuvenība, nepārbaudīti dokumentāri fakti, neprecīza kādas citu autoru domas interpretācija vai sev nenoskaidroti jautājumi. Ja, rakstot, gatavojot runu, viss nepieciešamais būs izdarīts, tad uzstāšanās laikā runātājam paša uzrakstītais teksts vairs nebūs vajadzīgs.

Ir ļoti svarīgi, ka runātājs, kurš runā par sev un citiem aktuālu problēmu, nelasītu tekstu, bet gan brīvi, nepiespiesti un loģiski argumentēti uzrunātu auditoriju. Lielisks piemērs mūsu nesenajā vēsturē ir Vaira Vīķe-Freiberga, kura kā Latvijas Valsts prezidente (1999–2007) visdažādākajos sarīkojumos un pasākumos, arī valsts svētkos prata atrast sev raksturīgu izteiksmes veidu. Bieži vien viņas uzrunās auditorija sadzirdēja arī kādus neparastākus vārdus vai vārdkopas, salīdzinājumus, dažādus sinonīmus, apzīmējumus, kas citiem jau sen bija piemirsušies vai nemaz nebija zināmi.

Ieskatam piedāvāju Vairas Vīķes-Freibergas 2001. gada 18. novembra runu pie Brīvības pieminekļa Valsts neatkarības 83. gadskārtā.

Labvakar, mīļie tautieši, labvakar, šajā svētku dienā, ko Dievs mums bija devis īpaši skaistu un saulainu, lai tā atgādinātu, ka šī ir svētku un gaviļu, un prieka diena. Mēs svinam Latvijas neatkarību, ko izcīnīja grūtās un asiņainās cīņās. Patiecoties viņiem, tika dibināta Latvijas valsts un, pateicoties viņiem, mēs stāvam Brīvības pieminekļa priekšā, kur redzam važu rāvēju, kas salauž tirāniju, kas salauž nebrīvības važas, kas atdod mums valsti, neatkarību, pašcieņu, nācijas godu.

Šodien mēs ar pateicību atceramies visus tos, kas cīnījās par Latvijas brīvību, mēs atceramies tos, kas stāvēja uz barikādēm, kas pieprasīja atjaunot brīvību, kas to nosargāja. Šajā dienā, kas pieder mums visiem, es vēlos sveikt Jūs visus, kas esat šeit sanākuši kopā – man tiešām ir prieks redzēt, ka jums ir prieks un lepnums par savu valsti un tās neatkarību! Es vēlos sveikt visus latviešus visās Latvijas malās, jo, ja jūs nesat Latviju sirdī, tad tā vieta, kur jūs dzīvojat, tā, un neviena cita, ir Latvijas sirds. Un es sūtu svētku sveicienus visiem Dunikā, Nīcā un Rucavā, Stiklos, Bunkšās, Ugālē, Talsos. Es sūtu sveicienus Jūrmalai, Iksķīlei, Ogrei, Dolei, Kocēniem, Brenguļiem, Valmierai, Mazsalacai, Limbažiem, Līvāniem, Ludzai, Rēzeknei, Pušmucovai, Maltai un visām

vārdos neminētām, bet tikpat svarīgām, skaistām un jaukām Latvijas vietām.

Latvijai vajadzīgas ir visas tās vietas, Latvijai vajadzīgi ir visi tās iedzīvotāji. Mūsu izvēle ir kļūt par vienotu tautu, neskatoties uz to, vai šī zeme mums nākusi kā senču mantojums, vai tā mums ir mītnes un patvēruma zeme. Šī zeme ir mūsu mājvieta, šī valsts ir mūsu patvērums, būsīm lojāli, pateicīgi pret to. Tad viņa mums to daudzkārt atmaksās, un ar uzviju.

Mīļie tautieši, mēs svinam savus svētkus, tādēļ, ka mēs esam brīvi, un mēs neatlksim svinēšanu līdz tam brīdim, kad viss mūsu valstī būs perfekts, kad nebūs vairs neviena trūkuma, kad nebūs nekā, par ko sūdzēties. Ja tā, tad nekad mums vairs nebūtu svētku, mums nebūtu, par ko priecāties.

Lūk, redziet, mums solīja vējus un vētras, un lietu, un sniegos. Un mēs dabūjām zeltainu saulīti un skaistu novakari. Mums draudēja, ka mums birstot pelni uz galvas un papīra gabaliņi, bet es ceru, ka mums būs svētku salūts. Un ja arī nebūtu, vienalga, – mums būs katram svētku salūts pašiem savās sirdīs. Ar to pietiek, un nav svarīgi, kāds ir laiks, kādi ir apstākļi, un nav mums jābēdējas par to, ka vēl mums nav vēl viss perfekti – tas ir tāpat, kā tu pavasarī iesēj dārzā sēklu, cerot, ka tā viena pati izaugs, atliks tikai rudenī atnākt un ievākt ražu. Ir jāravē, ir jārušina, ir jālaista, ir jāstrādā. Tas nav vienas dienas darbs, tas jādara visu augu vasaru, un ir jāstrādā vienalga, ko tu gribi veidot visu savu mūžu. Jā, mums ir laukos vēl daudz nezāļu. Jā, mūsu lauki ir aizauguši ar briksņiem un krūmiem, alkšņiem un latvāņiem.

Jā, mūsu sabiedrībai vēl ir daudz rētu, sāpju un nepilnību. Jā, mums ir ļoti, ļoti daudz vēl, ko darīt. Jā, mums vēl ir ļoti daudz ļaunuma, nepilnību, ar kuriem mums ir jācinās. Mums ir jācinās ar noziedzību, ar korupciju, slinkumu, nevīžību, bezatbildību. Ar cietsirdību citam pret citu. Tās ir posta puķes, tās ir tautas nezāles, tās vienmēr būs ar mums, bet mēs cīnīsimies tām pretim, jo šī ir mūsu valsts, šī ir mūsu brīvība, šī ir mūsu izdevība veidot kaut ko mūsu pašu rokām, veidot kaut ko pēc mūsu pašu prāta, veidot kaut ko pēc mūsu pašu sirdīm.

Šodien ir svētki un svētdiena, svinēsim šos svētkus! Rīt ir pirmdiena un darba diena, dosimies atpakaļ katrs savās gaitās, sapņosim par Latviju – tādu, kādu mēs gribētu to redzēt – ideālu, cēlu un skaistu. Iesim un darīsim katrs savā laukā, un ar Dieva palīgu mēs tādu arī uzcelsim.

Tāda tā būs, kādu būsīm to veidojuši. Dievs, svētī Latviju!

Šajā V. Vīķes-Freibergas runā ir ievēroti publiskās runas uzbūves principi. Īss ievads, kas sākas ar cienījamu, reizē vienkāršu uzrunu: "Labvakar, mīļie tautieši, labvakar, šajā svētku dienā .." Tajā ir akcentēts temats, par ko runās.

Iztirzājumā ir secīgi atklāta doma, kas runātājam šajā svētku reizē ir būtiska, pieminot daudzu Latvijas apdzīvotu vietu nosaukumus, sasaistot tos gan ar vēsturi, gan ar tagadni. Runa aktualizē visu Latvijas iedzīvotāju lomu valsts attīstībā un to, ka ir godam jāsvin svētki, lai tas dotu lielāku garīgu un fizisku spēku ikdienas darbā un trūkumu novēršanā. Runas pamatojumā V. Vīķes-Freiberga vienkāršiem vārdiem iezīmē galveno problēmu: "Jā, mums laukos ir vēl daudz nezāļu [...] .. mūsu sabiedrībā vēl ir daudz rētu, sāpju un nepilnību [...] .. bet mēs cīnīsimies tām pretī, jo šī ir mūsu valsts .."

Runas nobeigumā ir koncentrēts apkopojums un vēlējums: "Tāda tā būs, kādu būsīm to veidojuši."

V. Vīķes-Freibergas runā mēs ieraugām gan mērķtiecību, gan precīzu domas izklāstu, lietojot skaistu latviešu valodu. Runātāja apzinās savu uzdevumu, un viņas teikto klausītājs uztver emocionāli un psiholoģiski adekvāti.

Katram, kam rodas nepieciešamība publiski kādu uzrunāt, labs piemērs noteikti ir iedvesmojošs un arī pamācošs. Ne jau tāpēc, lai kopētu, bet gan lai radītu savu subjektīvu un pilnvērtīgu vēstījumu.

Literatūra

Šiliņa, B., Auziņa, I. (2014). *Runāsim pareizi! Metodisks līdzeklis runas prasmju pilnveidei*. Rīga: Latviešu valodas aģentūra

Elektroniskie resursi

Valsts prezidentes Vairas Vīķes-Freibergas runa pie Brīvības pieminekļa, Valsts neatkarības 83. gadskārtā, 2001. gada 18. novembrī. Pieejams: <https://www.president.lv/lv/jaunums/valsts-prezidentes-vairas-vikes-freibergas-runa-pie-brivibas-pieminekla-valsts-neatkaribas-83gadskarta-2001gada-18novembri>

PIELIKUMS

Annas Petrovas artikulācijas vingrinājumi

Praksē īpaši efektīva izrādījies Annas Petrovas¹³ (Анна Петрова) izveidotā līdzskaņu vingrinājumu sistēma, kas novērš dikcijas kļūdas. Tie atvasināti no Tibetas metodes, kas izstrādāta darbam ar kurlmēmiem bērniem. Ja šos vingrinājumus grupas nodarbībās veic pietiekami regulāri un intensīvi, tos kombinējot ar latviešu skolas tradicionālajiem ātrrunas vingrinājumiem, pareizas artikulācijas iemaņas manāmi nostiprinās. Šie paņēmieni izstrādāti, izmantojot līdzskaņu četru veidu pretstatu kombinācijas un sakārtoti tā, lai kopā būtu:

- balsīgie ar nebalsīgajiem,
- mīkstie ar cietajiem,
- skaneņi ar troksneņiem,
- priekšā veidotie ar aizmugurē veidotajiem.

Skaņu izrunāšana šajos vingrinājumos savienota ar atbilstošiem žestiem, kuri katrai skaņai piemeklēti ilgu pētījumu rezultātā. Ir pierādījies, ka konkrētie žesti vislabāk izsaka katras skaņas veidošanās būtību un izrādījušies īpaši attīstoši darbā ar cilvēkiem, kuriem ir kādi runas traucējumi. Jaunos aktierus šie vingrinājumi pieradina pie organiska žestu lietojuma.

1. vingrinājums

Skaņas: 1) *bu – bu – bu – bubbu* 2) *pa – pa*

Žesti: 1) abu roku pirkstgali kopā, 2) abu roku delnas kopā.

2. vingrinājums

Skaņas: 1) *ve – ve – ve – veve* 2) *fi – fa*

Žesti: atgrūsties no pleciem ar delnu pamatni 1) tuvāk, 2) tālāk.

3. vingrinājums

Skaņas: *mammama, memmeme, mimmimi, mommomo, mummumu...*

Žesti: glāstīt ar rokām krūšu kurvja augšdaļu.

¹³ Anna Petrova (Анна Петрова), krievu izcelsmes skatuves runas pedagoģe un mākslas zinātniece (1929).

4. vingrinājums

Skaņas: *ksi – ksi – ksi – ksi – gza – gza – gza*

Žesti: kreiso roku turēt ar delnu uz augšu, imitējot apakšžokli; labo roku ar nolaistiem pirkstiem tuvināt kreisajai rokai – tieši tāpat kā šīs skaņas veidojot; mutē kustas mēle.

5. vingrinājums

Skaņas: 1) *cik – cik cik – cik* 2) *dzag – dzag – dzag*

Žesti: 1) abu roku pirkstgalus sakniebt kopā pie ausīm, 2) tad – virs galvas.

6. vingrinājums

Skaņas: *Dittada! Dettede!*

Žesti: ar vienas rokas pirkstgaliem iet uzbrukumā otrai plaukstai, trāpot plaukstu vidējai daļai; pēc tam to pašu darīt ar otru roku.

7. vingrinājums

Skaņas: *la – la – la – la; ļe – ļe – ļe – ļe...*

Žests: izstiept roku sev taisni priekšā un, kā kaitinot kādu, purināt to.

8. vingrinājums

Skaņas: *Nu – nu – nu – nu!*

Žests: ar rokām tieši acu augstumā, izvēršot plaukstu uz ārpusi, it kā vērt vaļā aizkariņus.

Skaņas: *Ņem – ņem – ņem – ņem!*

Žests: ar abām rokām, izvēršot plaukstu uz āru, no galvas uz abām pusēm veikt atvairīšanas kustības.

9. vingrinājums

Skaņas: *Rurri! Rurri! Rurri!*

Žests: ar abām rokām no sāniem virzienā no priekšpusē uz mugurpusi "ieskrūvēt skrūves" deniņos.

10. vingrinājums

Skaņas: 1) *Čik!* 2) *Žag!* 3) *Šak!*

Žesti: izdarīt ķeršanas kustības 1) no sāniem uz vidu, 2) no augšas uz leju, 3) no apakšas uz augšu.

11. vingrinājums

Skaņas: 1) *je – je* 2) *Jē!*

Žesti: 1) abas dūres ar izslietiem īkšķiem celt uz augšu un demonstrējot vēzēt apmēram pieres augstumā, 2) tās pašas kustības izpildīt, izstiepjot rokas visā garumā.

12. vingrinājums

Skaņas: 1) *Ku – ku – ku – ku!* 2) *Ga – ga – ga!* 3) *Ha!*

Žesti: 1) "bungāt" ar pirkstu galiem pie kakla sānu cīpslām, 2) "bungāt" zem ausīm, 3) viegli uzsist ar plaukstu pa galvas virsu.

Skatuves runas apguves sākumposmā šos vingrinājumus var veikt sēdus. Pēc tam, kad tie apgūti, topošajiem aktieriem, tos veicot, liek izpildīt lēkājušas un dejušas kustības ar kājām. Tādā veidā papildus tiek noslogota elpošana un studenti pierod veidot līdzenas, spēcīgas skaņas bez pāreļpas arī fiziski apgrūtināšos apstākļos. Šādi trenēts aktieris vēlāk uz skatuves būs spējīgs runāt skrienot vai dejojot, vai tūlīt pēc kāda cita fiziski grūta uzdevuma. Šie vingrinājumi būs attīstījuši spēju kontrolēt elpošanu un balss plūdumu.

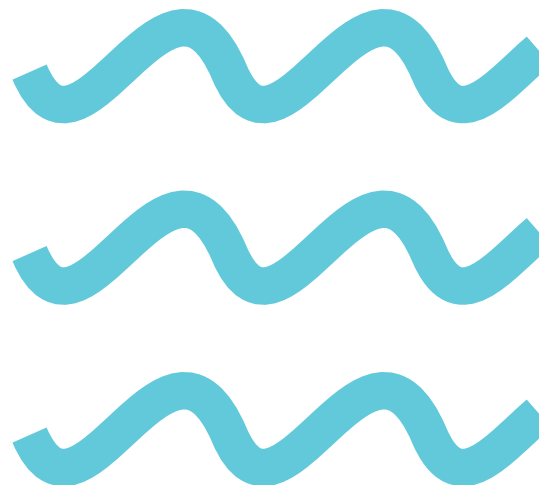
Svarīgi, lai, izpildot šos vingrinājumus, jūs būtu labā omā, dzīvespriecīgi un aktīvi. Kontrolējot sevi, veicot vingrinājumus uzmanīgi un bikli, šo vingrinājumu efektivitātes procents sarūk par desmit procentiem. Vēlāk, 3. etapā, aiz katra vingrinājuma pievieno ātrrunas vingrinājumus, kuros visbiežāk atkārtojas minētās skaņas. Tos, savukārt, jātrenē nevis mehāniski, bet pakļaujot konkrētām vārdiskajām darbībām. Tikpat svarīgi, lai, darbojoties ar vārdu, runātājam vienmēr būtu kāds partneris – cits students, pasniedzējs, viņa paša iekšējais "es", kaut vai punkts sienā.

Atbrīvošanās, iesildīšanās, elpošana, balss ieskandināšana, tās atvēršana

brīvam skanējumam un artikulācijas iemaņu nostiprināšana dod iespēju pietuvoties savas personības dziļu noslēpumiem, tie atver vārtus aktiera enerģijas plūdumam runātajā vārdā. Tie dod iespēju audzēknim iepazīt savu personību tuvplānā:

- radošās domas dzīvo kustību,
- garīgumu,
- gatavību dzīvot tagadnē.

Tomēr tas ir tikai ceļa sākums, kas ved uz runas meistarību, bet ne mākslu. Ar šiem vingrinājumiem ceļš uz teksta izpratni tikai sākas.



PAR RAKSTU AUTORIEM

ZANE DAUDZIŅA

Latvijas Kultūras akadēmijas asociētā profesore kopš 2000. gada, vada praktiskās skatuves runas nodarbības Dramatiskā teātra aktieru un režisoru kursu studentiem. Skatuves runas pasniedzēja māca topošajiem aktieriem ķermeņa atbrīvošanās paņēmienus, palīdz apgūt pareizu elpošanu, nostāda balsi, paplašina diapazonu, attīsta artikulāciju un veicina teksta loģiskās analīzes izpratni. Kopš 2014. gada kā izvēles kursu vada praktiskās runas nodarbības pārējo LKA specialitāšu studentiem. Šo lekciju un praktisko grupas nodarbību mērķis ir sagatavot studentus veiksmīgai publiskās uzstāšanās pieredzei. Z. Daudziņa regulāri vada publiskās runas seminārus uzņēmumu vadītājiem, banku darbiniekiem, skolotājiem, kultūras darbiniekiem, ierēdņiem un citu profesiju pārstāvjiem visā Latvijā, kā arī vada praktiskās runas nodarbības radio un TV korespondentiem. Paralēli zinātniskajai un pedagoģiskajai darbībai Z. Daudziņa darbojas dažādos teātra un televīzijas projektos kā aktrise. Divu grāmatu: "Dienasgrāmata" (2021) un "Aktiera runa 21. gadsimta latviešu teātrī" (2022) autore.



JEKATERINA FROLOVA

Mihaila Čehova Rīgas Krievu teātra aktrise, skatuves runas pedagoģe. 2004. gadā absolvējusi Sanktpēterburgas Teātra mākslas akadēmiju. Kopš 2005. gada ir Rīgas Krievu teātra aktrise, par lomām vairākkārt nominēta "Spēlmaņu nakts" balvai. 2013. gadā absolvējusi Latvijas Kultūras akadēmiju, aizstāvot maģistra darbu par raksturtēla veidošanu skatuves runā un iegūstot maģistra grādu skatuves mākslā. 2017. gadā ieguvusi Lilītas Bērziņas balvu par izcilu, spilgtu aktierdarbu teātrī. Kā viesdocētāja strādājusi Latvijas Kultūras akadēmijā, pasniedzot skatuves runu Mihaila Gruzdova un Alvijs Hermaņa vadīto aktieru kursu studentiem.



MĀRA LINIŅA

Režisore, teātra mākslas pedagoģe. 1997. gadā absolvējusi Anša Epnera vadīto kino režijas kursu Latvijas Kultūras akadēmijā un 2005. gadā – Arnolda Liniņa vadīto skatuves runas maģistrantūru LKA. Strādā par pedagoģi LKA Latvijas Kultūras koledžā, Biznesa, mākslas un tehnoloģiju augstskolā RISEBA, Baltijas Starptautiskajā akadēmijā, Alberta koledžā, dažādās interešu izglītības studijās, kā arī par kastinga režisori kino industrijā. Piedalījies kā runas mākslas konsultante filmu ieskaņošanā un veidojusi dažādu filmu balsu kastingus. Vada meistarklases animācijas kino mākslā, runas mākslā un aktiermeistarībā. Ir režisore un scenāriju autore vairākām latviešu animācijas filmām. Ikdienu nevar iedomāties bez dzīvnieku pasaules un Latvijas lauku skaistajām ainavām.



JĀNIS SILIŅŠ

Latvijas Kultūras akadēmijas profesors kopš 1998. gada, LKA Eduarda Smiļģa Teātra muzeja vadītājs kopš 2014. gada, svētku režisors. Docē lekciju kursus: "Latviešu teātra vēsture", "Režijas vēsture un teorija", "Publiskā runa un kontaktimprovizācijas laboratorija". Liepājas Universitātē vadījis nodarbības dramatiskā teātra aktieru kursam skatuves runā (2017–2021). No 2006. gada līdz 2014. gadam ir bijis scenārija autors un režisors Latvijas Televīzijas filmām par latviešu teātra vēsturi un Rūdolfa Blaumaņa dramaturģiju. Latvijas Radio vadījis un veidojis 20 raidījumu ciklu par ievērojamākajiem radio aktieriem (2015) un sešu sarunu ciklu "Latvijas laikmetīgais teātris 20. gadsimta 20.–70. gados" un sešu sarunu ciklu "Latvijas laikmetīgais teātris 20. gadsimta otrajā pusē". LKA Eduarda Smiļģa Teātra muzejā regulāri veido cikla "Sarunas Smiļģa kabinetā" pasākumus, kuros skatītājiem ir iespēja klātienē tikties un izzināt ievērojamu skatuves mākslas personību radošo dzīvi.



ZANE ŠMITE

Tautas dziedātāja un etnomuzikoloģe, Jāzepa Vītola Latvijas Mūzikas akadēmijas lektore kopš 2011. gada un Latvijas Kultūras akadēmijas vieslektore kopš 2020. gada. Pasniedz lekciju kursus "Tradicionālās dziedāšanas stili", "Vokālā darba metodika", "Solo dziedāšana" un "Ansambļis" u.c. Kopš 2020. gada studē doktorantūrā Jāzepa Vītola Latvijas Mūzikas akadēmijā. Regulāri pilnveido un papildina zināšanas par vokālo pedagoģiju un balsi semināros, konferencēs unursos. Vada latviešu tradicionālās dziedāšanas un balss attīstības meistarklases Latvijā un ārzemēs profesionāļiem un interesentiem. Kopš 2015. gada Latvijas Dziedāšanas skolotāju asociācijas (EVTA.LV-LDSA) valdes locekle. Regulāri koncertē gan solo, gan dažādos projektos, tostarp "Iļģi", "Lidojošais paklājs", "TRIO Šmite Rancāne Cinkuss". Kā soliste sadarbojusies ar komponistiem Ēriku Ešenvaldu un Emīlu Zilbertu, piedalījusies teātra un dejas izrādēs, bijusi vokālā pedagoģe teātra izrādēm.



RUTA VĪTIŅA

Aktrise un runas pedagoģe. Strādājusi L. Paegles Valsts Valmieras drāmas teātrī (1978–1988), Jaunajā Rīgas teātrī (1992–1997), Neatkarīgajā teātrī "Kabata" (1988–2010), no 1993. gada līdz šim brīdim piedalās izrādēs teātra klubā "Austrumu robeža" un citos projektos. Paralēli aktrises darbam, no 1987. gada uzsākusi pedagoģisko darbu (1987–1989 Latvijas Valsts universitātē, 1990–1993 Latvijas Mūzikas akadēmijas Teātra fakultātē un citās mācību iestādēs un teātra studijās), no 1993. gada līdz šim brīdim ir Latvijas Kultūras akadēmijas runas pedagoģe. 1999. gadā ieguvusi maģistra grādu teātra mākslā Latvijas Kultūras akadēmijā. Piedalījusies dažādos teātra festivālos un starptautiskās konferencēs, strādājusi radio "StarFM", "Skonto", ierunājusi filmu tekstus uzņēmumā "SDI Media Latvija" un Latvijas Televīzijā. Piedalījusies radio uzvedumos, strādā kā Latvijas Radio runas konsultante.



