

Marina Marković

DAH, DISANJE – OSNOV GLUMAČKE KREATIVNOSTI

UVOD

Pravilno, duboko disanje je proces koji može da se nauči i kontroliše. Disanje uslovljava i menja posturu – položaj tela, ali i pogled na svet. Ono rađa samopouzdanje, omogućava dubok unutrašnji mir, ili kontrolisani nemir. Duboki dah smiruje misli, dušu i telo, omogućava da pronađemo adekvatne reči koje u potpunosti izražavaju naša trenutna, često komplikovana stanja duha. Disanje je akcija, disanje je filozofija. Disati pravilno znači – zdravo rasuđivati.

Za glumca, ovladavanje pravilnim tipom disanja znači veoma mnogo:

a) rađa se svest o voljnom pokretanju unutrašnjih mišića; b) osećanje slobode, ali i kontrole pokreta; c) uskladenost reči i gesta; d) savladavanje treme, e) kontrolu emocija.

Kontrolisani dah jeste pokretač stvaralačkog uzbuđenja, ali vodi i smirenju duha i tela, kao u molitvi. Za trenutak možemo da se približimo posvećenima, duhovnosti, kao u zadržanom, dubokom dahu monaha pri molitvi.

PROCES RESPIRACIJE¹

A. IMPULS

Prihvatanje pravilnog tipa disanja nikako ne sme da se shvati kao atletska disciplina, kao tehničko uvežbavanje i mehaničko ponavljanje "naučenih" pokreta, u pokušaju da se energično aktiviraju određene mišićne grupe, koje će, kako se ponekad pogrešno misli: "u budućnosti same od sebe da obavljaju proces respiracije". U stvarnom, inspirativnom radu na glasu, to nikako nije moguće, čak ni pri najjednostavnijem vežbanju. Potrebno je da se probude instinkti, impulsi, volja, mašta i oslobodi kreativna energija sadržana u mišićima. Mehaničkim vežbanjem, tj. ponavljanjem, svakako možemo ovladati osnovnom

1 Marković, Marina, *Glumac i glas* (prilozi), Zbornik radova FDU, Beograd 1997, str. 212-233.

motorikom, zapamtiti pokrete i ponavljati ih do trenutka zamora. No, mehaničkim, tehničkim putem stečeno iskustvo, može da se zaboravi, potisne, da jednostavno dosadi. Mišići, doduše, pamte, pa ako smo jednom dobro skijali, možemo da se, posle izvesnog treninga, vratimo u formu. To pruža izvesnu utehu i u pogledu rada na respiraciji i postavci glasa. No, postoji i drugi, samo naizgled teži, ali svakako, uspješniji put. Kada svesno aktiviramo mišiće udisače i izdisače i stavimo njihov rad pod kontrolu naše svesti i volje, uvek se možemo osloniti na činjenicu da nas naše "artikulirano telo" (En Denis) neće izneveriti. Jedna od zbunjajućih činjenica jeste da disanje treba da bude spontan, instinktivan, urođen proces. Sasvim sigurno loš izbor jeste gušenje spontanog, instinktivnog, zarad tajanstvenog "pravilnog tipa disanja", ako se proces odvija, kako smo već naveli, samo tehnički, tj. mehanički. Možda se odgovor na ovo zaista složeno i intrigantno pitanje može naći u kompariranju istočne i zapadne tradicije. Zapadna kultura zaboravila je, izgleda, koliko dah, disanje, zvuk, ton i melodija predstavljaju simbole, znake, sredstva sporazumevanja. Pokret i glas jesu prvi, instinktivni simboli, sredstva komuniciranja i ovakvom se načinu opštenja, možda treba vratiti. Kako da naučimo ono što smo jednom, davno, gotovo nesvesno dobro znali, pa zaboravili, ili izgubili? Istočnjačko pozorište neguje, u osnovi, jezik simbola; određen, konvencionalan, utvrđen pokret i saobrazna pokretu glasovna emisija, jesu znaci na osnovu kojih glumci korespondiraju sa svojom publikom. Dakle, radi se o vraćanju instinktima, korenima, impulsima. Kada se jednom vratimo u "prošlost", uočićemo da grudni, plitki, površni tip disanja nikako ne pruža slobodu; on nije spontan, niti prirodan. Ovaj tip disanja je zapravo naučen i stečen (a ne urođen, nesvestan), pogrešno preuzet iz života, iskvaren, kao "apsorbovana radnja" (Dezmond Moris).

Neslobodno disanje utiče na posturu – položaj tela i stvara psihičku napetost koja se, kod većine ljudi, odražava u gornjem vratnom pršljenju, u podignutim ili pogurenim ramenima, u stegnutom pokretu, zgrčenim šakama i prstima.

B. ARHETIP

Mihael Čehov govori o:

- a) prirodnim, uobičajenim gestovima – pokretima, koje činimo u svakodnevnom životu, ali ih prenosimo i na scenu;
- b) arhetipiskim gestovima koji okupiraju čitavo telo, psihi i dušu.²

O procesu disanja, takode, možemo razmišljati na sličan način. Rađamo se sa udahom, jecajem, pokretima širenja pluća. Svakodnevni život nas, nažalost, ne upućuje na razmišljanje o disanju kao procesu, pre svega značajnom za

2 Chekhov, Michael, *To the Actor*, New York 1953, str. 76, 77.

zdrav i higijenski način života. Samo retko "privilegovani" – glumci, solo pevači, izvesni sportisti i muzičari, razmišljaju o dahu kao generatoru, pokretaču, inicijatoru nastajanja tona, zvuka, reči, kompozicije. Dah je kreativna sila koja pokreće organizam, lavinu tonova, melodija, reči. Urođena pojava – disanje na čudesan način prerasta u arhetip.

C. TEHNIKA

Ekonomisanje dahom istovremeno znači: upravljanje dahom i veliku uštedu energije. Diše se duboko i udiše se dugo na početku vežbanja (brojeći u sebi do 5, 8, 10 sekundi) da bi se mišići navikli na produženo, usporeno kretanje, tj. širenje. Dah se raspoređuje pravilno u međurebarnim prostorima, od stomaka i dijafragme, do vrha lobanje. Dijafragma uvek treba da se odmori i opusti pre novog pokreta. Pogrešno je "lepiti dah na dah", tj. ne izdahnuti – u toku govorne aktivnosti ili u pauzama – kompletnu količinu rezervnog daha.

"Reči treba da su obavijene, kao obmotane vazduhom" (Predrag Bajčetić). Isto tako i višak vazduha, tj. prevelik, preglomazan udisaj, može da stvori napetost, te je značajno za glumca da, tokom čitajućih proba, u tekstu odredi pauze za dah kojih će se, samo u početku, striktno pridržavati. (Potrebna je, međutim, izrazita disciplina u pogledu disanja kada je u pitanju govorenje stihova.) Kada se mišići naviknu na određen pokret, slobodni smo da zaboravimo naučeno i uvežbano. Aktivnim vežbanjem mišići se navikavaju samo na neophodne pokrete. Pogrešno je forsiranje, "guranje" dijafragme gore-dole, bez znanja o anatomskoj građi i potrebama sopstvenog organizma. Treba stvoriti i vizuelni doživljaj o tome kako izgledaju pokreti dijafragme i drugih disajnih mišića. Pogrešno je, takođe, potiskivati, tj. nasilno zadržavati, vazduh, ali isto tako, odmah ga po udisaju, kompletno potrošiti. To znači da dijafragma i mišići izdisači ne podržavaju dah, već da su mlitavi. Dah treba da je ukorenjen Sisli Beri (Cicely Berry); udisaj teče postupno, kao i izdisaj, lako i ležerno, bez napora, oslobođeno. Prilikom izdisaja, opuštaju se, tj. otpuštaju, prvo ledni mišići, pa interkostalni i kostalni mišići; a tek na samom kraju i dijafragma – laganim potiskom ona koristi rezerve daha, smeštene u deponiji između abdomena i stomaćnih mišića. Snažni trbušni mišići su bitna podloga i oslonac dijafragmi, koja je prva i poslednja stanica daha. Kontrola se uspostavlja nad mišićima izdisačima – lednim i kostalnim, koji "prihvataju" dah i raspoređuju ga. Tako je angažovan čitav gornji deo tela, a ne samo grudni koš, ili vrhovi pluća. Izdisaj treba da teče postupno, kontrolisano i kontinuirano, laganim opuštanjem pojedinih mišićnih grupa. Kontrolisan dah omogućava ujednačenost govorne fraze, u smislu raspoređivanja daha i momenta disajnog zamaha. Česte greške nastaju prilikom izdisanja, kada se insistira na primarnom pokretu dijafragme. Intenzivan vazdušni udar iz dijafragme može biti značajan za kratke replike, uzvike, krik, ali ako je neslobodan, usmeren je ka grlu, a ne ka

rezonantnim prostorima. Na početku fonacije može doći do udara vazdušne struje na glasnice koji daje tvrdi ataku tona, grubu, grlenu poziciju glasa; zvuk je napet i neslobodan. Svaka fraza, reč, rečenica, tada počinju na istom tonu, jednakoj intonaciji i u istom ritmu, što vodi ka formiranju jednolične melodije rečenice i monotoniji govornog izraza. Početak govorne ili pevane fraze, a to je posebno značajno u govorenju poezije, ne sme da ima prejak udar vazdušne struje na glasnice. Ovu grešku posebno možemo uočiti u susretu sa mikrofonima i kamerama u radio ili TV studijima, kada se preneglašeno čuje vazdušni udar u glavnu osu mikrofona. Sa druge strane, kada prerano potrošimo dah, kraj govorne fraze prati pad u intenzitetu i glasnosti, koji je prouzrokovan gubitkom energije i preranim opuštanjem mišića izdisača.

Poznajući respiratorni proces u potpunosti i kontrolišući ga, možemo da dišemo slobodno i spontano, odnosno da menjamo i poigramo se dahom, u težnji da otkrijemo kako naš *lik* diše. Kratke replike, izraziti uzvici, krici, jauci, smeh, izdisaj, plač, nikad ne zahtevaju veliku količinu daha, ali potreban je izraziti intenzitet, često praćen i glasnošću, koji uslovljava znatna količina energije. Dugi dah, tj. govorenje na dahu, možemo vežbati izgovarajući više stihova ili rečenica na jednom dahu, bilo da je u pitanju poezija, ili prozni tekst. Kratak, eksplozivan, energičan izdisaj, zapravo je "skraćeni" dah, jer je kompletna energija usmerena na jednu ili dve reči, na uzvik, krik, na jedan glas, često na vokal. U ovom slučaju, primarni su pokreti dijafragme, u smislu podizanja i spuštanja, širenja i skupljanja, mekog pulsiranja. Vrlo je važno "potrošiti" kompletan vazduh, jer se tako dijafragma opušta i odmara; u suprotnom može doći do grlene pozicije glasa. Kašljanje, dahtanje, smeh, krik, plač – eksplozivni izdisaji, ozvučeni ili neozvučeni, nastaju pokretanjem dijafragme (apoda na dijafragmi), njenim energičnim ili manje energičnim dejstvom i kretanjem. Koncentrisana i snažna vazdušna struja usmerava se dalje ka rezonatorima u glavi, ka apodu u glavi. Saradnjom dva apoda dobija se energičan, zvučan, snažan glas.

Razume se da i rezonanca zavisi od procesa respiracije. Kada svesno, voljno pokrećemo mišiće udisače i izdisače, posebno dijafragmu, vazdušnu struju usmeravamo ka glasnicama koje trepere. Zvuk koji proizvode glasnice u osnovi nije snažan sam po sebi, pa ni artikulisan, on nema zvučnost i snagu. Svesnim "slanjem" daha i glasa u pojedine rezonantne šupljine, zvuk se prenosi i pojačava.

GLASOVNE TRANSFORMACIJE U ZAVISNOSTI OD DAHA – DISANJA

Disati znači udahnuti dušu svakom *liku* na drugačiji način. Disati znači govoriti partneru, a ne recitovati, ne skandirati i izvikivati prazne duše. Disanje

znači energiju, znači igrati slobodno, ne gurajući sebe u stanje lažne uzbuđenosti i hysterije zbog zahteva uloge. U situaciji kada glumac svesno, voljno, upravlja dahom, *lik* je uzbuđen, izbezumljen, hysteričan, a ne glumac.

Glumac, analizirajući određen tekst, uočava osnovne karakteristike *lika*, pre svega razmišlja o dahu, o disanju *lika*. Svaki *lik* diše drugačije, kao što hoda i kreće se – drugačije; glumac diše pravilno, ujednačeno, njegov *lik* može da diše drugačije. Mišići udisači i mišići izdisači, pored ustanovljenih, pravilnih pokreta čine i neke druge, specifične pokrete, kao što mogu da se probude i svesno aktiviraju neobični rezonantni prostori, pored već oprobanih i sigurnih rezonatora glave i grudi. Uspostavljen vazdušni stub usmerava vazdušnu struju prema rezonatorima. Stoga su rezonanca i emisija glasa u prostoru, u direktnoj zavisnosti od pravilnog udisaja i izdisaja, te svesnog usmeravanja vazdušne struje ka rezonantnim šupljinama.

Kada ovladamo pravilnim tipom disanja, možemo dahom, kao i aktivacijom pojedinih rezonatora, da se poigramo; možemo disanje da menjamo, kao i druga glumačka sredstva. Glasovna produkcija takođe zavisi od "izmenjenog" daha. Disanje – iskidano, isprekidano, usplahireno, ili duboko i smireno, uslovljava i emisiju glasa u prostoru; zapravo, možemo govoriti o specifičnoj glasovnoj transformaciji. Ukoliko glumac poznaje u potpunosti procese respiracije i fonacije, može svesno da ih kontroliše i menja, te postoji prostor za čitavu paletu glasovnih, a samim tim i govornih transformacija.³ Promene u disanju, takođe mogu da nam daju odgovore na pitanja : ko je lik, odakle je, gde se nalazi, šta radi, kuda ide, itd. Drugačije se diše u enterijeru, drugačije u eksterijeru, drugačije se diše u sobi, drugačije u fabrici, a izmenjeno u višnjiku. Razmotrićemo ovo pitanje, u jednostavnim crtama analizirajući tri sasvim različita lika: Edmunda iz drame Judžina O'Nila – *Dugo putovanje u noć*, kneza Miškina, junaka romana *Idiot* F. M. Dostojevskog, Laviniju – tragičnu heroinu Viljema Šekspira (*Tit Andronik*). Iz biografije likova Edmunda, Lavinije, kneza Miškina, saznajemo, između ostalog i da Edmund ima tuberkulozu, knez Miškin boluje od epilepsije, a Laviniji je odstranjen jezik, znači, uskraćena i moć govora.

Sasvim je sigurno da Edmund diše osobeno: čujno i zvučno – škripavo, hripavo, boreći se za dah – kratko i plitko, iskidano, često kašljući ili zakašljavajući se, kašljucajući. Glasovna produkcija, visina glasa, emisija glasa u prostoru, intenzitet, glasnost i tempo, takođe zavise od procesa respiracije. Rečenica je, možda, iskidana, isprekidana, melodija skokovita u zavisnosti od

3 Marković, Marina, *Glasovne transformacije u elektronskim medijima*, Zbornik radova FDU, Beograd 1999, str. 232-250.

napada kašlja, ili samo zakašljavanja. Tempo govora, takođe, varira – od brzog, da bi se što više iskazalo na jednom dahu, dok se još može disati, ili sasvim sporog, kao kod samrtnika, u pokušaju da se sačuva malo daha. Povremeno je govor jedva čujan, dah zaustavljen, kao da se ne pokreću mišići, niti grudni koš. Govorna fraza je iskidana, glas hrapav do drhtaja, intenzitet izuzetno promenljiv – od grozničavog, plahovitog, do usporenog, tromog, mlitavog tona. Edmund (i po didaskalijama) kašlje, u groznici je; u tekstu se nalaze – kao znaci interpunkcije – tri tačke, verovatno da označe kako se rečenica prekida i lomi, u zavisnosti od disanja. Kompletna glasovna produkcija i struktura govora zavise od ove jednostavne činjenice – od izmenjenog, drugačijeg disanja *lika*.

Laviniji iz Šekspirovog *Tita Andronika* divljački i nasilno odstranjen je jezik i odsečene obe ruke, znači nema moć govora, niti gestikuliranja, tj. objašnjavanja pokretom, pa ipak, Laviniju razumeju, ona korespondira sa drugim likovima. Lavinija diše, plače, nemo jeca, krklja, ispušta neodređene guturalne i grlene zvuke, krike koji imaju svoje značenje, svoju simboliku, na osnovu koje ona može biti shvaćena. Tit Andronik kaže:

Gle, Marko, gle! Razumem njene znake.

Da ima jezik rekla bi svom bratu...

III čin, I scena

A Lucije, pokušava da umiri Tita:

Ne plači, oče; jer zbog tvoje tuge

Gle kako jadna sestra jeca, plače.

Ti, sliko patnje što zboriš znacima ...

III čin, II scena

Kojim to "znacima" govori Lavinija, ako ne govorom i pokretom? Glas je znak, zvuk je znak, glas je simbol, iako neartikulisan. Znak je dah, dah je simbol; dah i krik su, takođe, sredstva sporazumevanja. Lavinija govori svojom pojavom, dahom i glasom, svojom nemušošću. Govori kratkim udisajem i izdisajem, krkljanjem, jecajem, gotovo nemim, bezglasnim ili poluglasnim plačem, cviljenjem. (Aktivacija guturalnih, grlenih, nazalnih rezonatora proizvodi bezglasni jecaj i nemoćan krik). Lavinija ne može da oblikuje glasove, da ih artikulise, ali diše i treptaj daha prelazi preko glasnica, obrazujući neodređene, neartikulisane zvuke koji su reakcija na zbivanja. Fonacija se odvija, tj. započinje i završava se u grkljanu. Ne postoji oblikovan ton, ali zvuk postoji – neartikulisan, neoblikovan, guturalan, nekoordiniran, neuobličen.

Pomenimo i ovom prilikom našeg velikog pesnika Momčila Nastasijevića, koji je rekao: "Ton, dakle, kojim se što saopšti bitniji je od reči. Jer, ona sama

materijalizuje, samo pojmovno ocрта, oiviči u svesti već dostrujali treptaj. Ton je što dirne u živac, čime se iz podsvesti prodre u podsvest."⁴

Lavinija gleda i diše – to su iskonski, arhetipski pokreti, jer dah je pokret i glas je pokret. Glumica koja igra ovu ulogu zna da primeni tehniku disanja i aktivira rezonatore, kako bi opravdala i naglasila iskonsko, intuitivno, zadato, urođeno, simbolično.

Knez Miškin je ličnost, čija je crta karaktera, između ostalih, da se vatreno, gotovo u zanosu, zalaže za svoje ideje; uzbudljive je, čestite prirode. Disajni zamasi su veliki, mnogo je rečenica izgovorenih u jednom zamahu, na jednom dahu, bez pauze, u zanosu. Malodija rečenice je bogata, izrazit je i kontrast u visini tona, smenjuje se u naletima muzička artikulacija – od izrazitog legato – raspevanog, do kratkog i naglašenog stakato govora. Gotovo kao da slušamo Šopenove romantične poloneze, ili Listove uzburkane etide. Intenzitet govora izražen je i u tihom, piano govoru, u šapatu. *Lik* diše celim telom, udisaj je dubok, izdisaj kao izguran, istisnut iz tela. Knez Miškin ume i da sluša druge – diše se i u pauzama, dah je uzbudljiv.

U mnogim udžbenicima iz medicinskih nauka, autor ovog članka, davno je uočila i upozorenje stručnjaka – kada naglo veća količina kiseonika dođe do mozga, može da izazove laganu nesvesticu, čak i gubitak svesti. Stoga se na časovima i predavanjima, posebno pri vežbanju, na predmetu Tehnika glasa, nadamo se u svim školama, radi sporo i postupno; pravilna tehnika disanja uči se i više meseci; vežbanje je strogo vremenski ograničeno. Kada udahnemo duboko nekoliko puta za redom, uz kratkotrajno zadržavanje daha i postupni, lagani izdisaj, uoćićemo kako dah gotovo dolazi do vrha glave, do temena, ispunjavajući gornje delove lobanje kiseonikom. Osetićemo, takođe, laku nesvesticu i opuštanje, kao u polusnenom stanju. Da li i naš knez Miškin diše na ovaj, ili sličan način, pre no što će dobiti epileptični napad i pasti u nesvest? Glumac koji igra kneza Miškina ume da kontroliše proces disanja, može da odigra napad epilepsije poznajući, pre svega, proces respiracije u potpunosti.

Knez Miškin, kada govori glasnije, možda gubi, na trenutak, centralni registar, te se glas lomi, kao u dečaka koji mutira i prelazi u više tonove, gotovo u falsetni glas. Glumac koji igra Miškina može da kontroliše svoj glas koji je pravilno postavljen, on zna da se promena visine tona ponekad označava kao greška. U ovom slučaju glumac se poigrava svojim glasom, transformiše ga i menja. Glumac je, naizgled, manje slobodan od svoga lika: glumac mora da kontroliše svoj glas, *lik* ne mora. Međutim, poznajući pravilan tip disanja, glumac

4 Nastasijević, Momčilo, *Međuhuško blago*, Celokupna dela, knj. VI, Nastasijević, Momčilo – Nastasijević, Svetomir, "Pogovor", Beograd 1938, str. 53- 57.

svesno može da menja tehniku disanja, te shodno tome i da transformiše svoj glas. U tom poigravanju jeste suštinska sloboda, bolje reći oslobođenost.

Razume se da smo, ovom prilikom, izabrali najizrazitije primere iz literature, u pogledu osobenih glasovnih transformacija, ali slična analiza može da se primeni na većinu *likova* koje tumačimo. Niz glasovnih improvizacija zavisi samo od toga kako dišemo.

ZAKLJUČAK

Vera Milanković, profesor na Fakultetu muzičke umetnosti, uočava vezu između daha i muzike u interpretaciji muzičara (ne samo pevača), u komponovanju, melodiji, kompoziciji. Prof. Milanković ističe: "Praćenjem disanja kompozicije doći ćemo do delova njenog oblika... Kada na osnovu disanja spoznamo celinu oblika, racionalizacijom stižemo do njenih formalnih delova... Puls i dah zajedno kontrolišu život kompozicije, a na nama je da taj život poštujemo, jer muzika živi estetski umetnički doživljaj one interpretacije koju pred nama stvara izvođač tumačeći kompozitorovu ideju napisanu notnim pismom..."⁵

Po istoj analogiji možemo govoriti o dahu – disanju i pulsu pisca, reditelja, glumaca. Prof. Milanković takođe postavlja interesantnu tezu da u muzici treba "čuti zapisano i videti čuveno"⁶. Metafora "videti čuveno" odnosi se, takođe, na glas glumca i pevača. Enriko Karuzo, čuveni operski pevač je isticao da "treba čuti ton pre no što je formiran", odnosno "ton ispred tona". Ovaj neformirani, još neatakiran ton, koji "okleva" da iz respiratorne pređe u fonatornu funkciju, možemo čuti unutrašnjim uhom i sluhom do te mere jasno i precizno da uočimo njegovu visinu, intenzitet, glasnost. Po udisaju sledi trenutak zaustavljenog daha, kada se ton može – videti, opipati, definisati i shvatiti.

Kralj Lir je rekao: "Čovek može da vidi kako je u svetu i bez očiju. Gledaj svojim ušima".⁷

PRILOG – VEŽBE

Izdvajamo ovom prilikom samo nekoliko osnovnih, početnih vežbi za respiraciju.

Vežbe za duboki dah:

a) zadržite dah po udisaju do 5, 10, 15, 20 sekundi, bez opuštanja mišića izdisača i – "curenja" daha, ali i bez napora; ne sme se imati osećaj pre-

5 Milanković, Vera, *Solfeđo u funkciji interpretacije muzike*, Zbornik radova prvog pedagoškog foruma, FMU, Beograd 1998, str. 11-17.

6 *Ibid.*

7 Šekspir, Viljem, *Kralj Lir*, IV čin, VI scena, *Celokupna dela*, knj. br.4, Beograd 1978.

zasićenosti vazduhom, odnosno količinom daha. Lagano izdahnite, kao da nije bilo duge zadržice;

- b) udahnite duboko i dugo, potom naglo izdahnite;
- c) udahnite duboko, načinite pauzu i zadržite dah nekoliko sekundi, potom lagano izdišite, brojeći do 10, 15, 20, 30;
- d) zamislite da ste ronilac. Deluje neverovatno, ali često pod vodom možemo duže držati dah, no u "prirodnoj" sredini.

Pokret i glas

Pokret glumca povezan je sa dahom. Pokret, gest, ne polazi iz ruke, šake, prstiju, noge, već iz disajnog zamaha. Često i mimo daha, suprotno od ritma disanja, ali sa namerom, svesno, voljno, kao odluka glumca. Sledeće vežbe korisne su za uspostavljanje ritma disanja i pokreta, paralelno, skladno, ili u suprotnosti:

1. duboko udahnite, a potom načinite, u skladu sa sporim, dubokim udisajem, takođe spor, zadržan, gotovo zaustavljen pokret;
2. udišite kratko – stakato, ali bez tenzije, često, ne mnogo brzo, iz dijafragme, energično i čujno. Neka ritam disanja prate iskidani, stakato, gotovo ritmizirani pokreti;
3. dišite gotovo dahćući, kratko i brzo, iz dijafragme. Načinite spor, zadržan, zaustavljen pokret;
4. dišite duboko i neka ritam disanja bude praćen nizom energičnih, ritmiziranih pokreta.

U prva dva primera, dah i pokret imaju jednak ritam, znači da će tekst i pokret, takođe teći u istom tempu. Druga dva primera vode nas ka pokretu u suprotnosti sa tekstom, nesimetrično, neparalelno, u smislu "psihološkog" pokreta (M. Čehov).

KA i OD

Kako u svakodnevnom životu, tako i na sceni, postoje dva osnovna pravca – KA i OD; to su dva osnovna pokreta – otvaranje i zatvaranje. Vežbe koje slede, pokazuju povezanost daha i pokreta u ova dva smera:

1. načinite pokret "zatvaranja" tela, zatvaranja u sebe, sa rukama prvo ispruženim napred, pa skrštenim na grudima i blagim povijanjem kičme (po M. Čehovu). Udahnite duboko prilikom zatvaranja, dah je usmeren ka najdubljim slojevima dijafragme i trbuha, duboko ukorenjen na dijafragmi. Izdisaj je spor, ali ležeran;
2. učinite nagli pokret "otvaranja" ka spoljašnjem svetu, uz brzi, energični udisaj i kratak, ali potpuni, apodirani izdisaj;

3. uz pokret laganog zatvaranja, do pregiba u klečećem položaju, izgovarajte stihove iz bilo koje Šekspirove tragedije;
4. podignite jednu nogu i savijajte je lagano u kolenu. Stavite ruke na bokove, ali sa ledne strane. Zabacujte glavu nazad i napred i govorite Malvolijev tekst (iz Šekspirove komedije *Bogojavljenka noć* – III čin, IV scena) o žutim podvezicama. Pokret je samo delimično tehnički, a istovremeno, logično proizilazi iz teksta. Malvolio gleda podvezice – pokret napred, klimanje glavom i podizanje noge istovremeno, potom zabacivanje glavom nazad. Naizmenično dižite i savijajte noge u kolenima. Krećite se po prostoru, lagano ubrzavajući pokret, ali ne narušavajući ritam govora. Pronađite, napokon, ritam pokreta koji može prirodno da se uskladi sa disanjem i govorom. Tako se, istovremeno tražeći odgovarajući ritam pokreta i disanja dolazi i do značenja teksta. Ježi Grotovski predlaže sličnu vežbu, naravno, nevezano sa tekstom, već samo kao deo fizičkog treninga.⁸

LITERATURA

- Berry Cicely, *Glumac i glas*, Glumišna knjižnica Prolog, Zagreb, 1997.
- Chekhov, Michael, *To the Actor*, Harper and Brothers, New York, 1953.
- Grotovski, Jerži, *Ka siromašnom pozorištu*, Izdavačko – informativni centar studenata, Beograd, 1976.
- Marković, Marina, *Glasovne transformacije u elektronskim medijima*, Zbornik radova FDU, Beograd, 1999.
- Marković, Marina, *Glumac i glas* (prilozi), Zbornik radova FDU, Beograd, 1997.
- Marković, Marina, *Poslovna komunikacija – oblikovanje govora u odnosima sa javnošću*, Clio, Beograd, 2000.
- Milanković, Vera, *Solfedo u funkciji interpretacije muzike*, Zbornik radova prvog pedagoškog foruma, Fakultet muzičke umetnosti, Beograd, 1998.
- Nastasijević, Momčilo, *Meduluško blago*, muzička drama u V činova, *Celokupna dela*, knj. VI, Muzičke drame, Izdanje prijatelja, Beograd, 1938.

TEKSTOVI

- Dostojevski, Fjodor Mihailovič, *Idiot*, Izdavačko preduzeće Rad, Beograd, 1977.
- O'Nil, Judžin, *Dugo putovanje u noć*, prevod Voja Čolanović, rađeno samo za potrebe Jugoslovenskog dramskog pozorišta, Beograd.
- Šekspir, Viljem, *Bogojavljenka noć*, prevod i napomene Velimir Živojinović, *Celokupna dela*, knjiga br. 2, Bigz. Narodna knjiga, Nolit, Rad, Beograd, 1978.
- Šekspir, Viljem, *Kralj Lir*, prevod i napomene Živojin Simić i Sima Pandurović, *Celokupna dela*, knjiga br. 4, Bigz. Narodna knjiga, Nolit, Rad, Beograd, 1978.
- Šekspir, Viljem, *Tit Andronik*, prevod i napomene Živojin Simić i Sima Pandurović, *Celokupna dela*, knjiga br. 3, Bigz. Narodna knjiga, Nolit, Rad, Beograd, 1978.

⁸ Grotovski, Ježi, *Ka siromašnom pozorištu*, Beograd 1976, str. 84, 85.

Marina Marković

BREATH AND BREATHING AS THE BASES OF ACTOR'S CREATIVITY

Summary

Correct breathing is a process which can be learned and controlled. Breathing causes and changes the position of the body; breathing creates self-consciousness, enables the actor to achieve deep inner tranquility or controlled excitement. Breathing is an action, breathing is energy, breathing is a philosophy.

For the actors and singers regular breathing is the starting point of every creation. The consciousness of activating inner muscles enables control and freedom of movements, complete emission of the voice in space, harmony of speech and movement, control of emotions, etc.

To breathe correctly means to give soul to every character, the freedom of gamboling with breath, recording the resonators, which are not primarily activated. Breath is the creative force which moves the organism, frees its energy, creates imaginative excitement or, as in praying, brings tranquillity to the spirit and the body.