

Coblenzer • Muhar

Dih in glas

Navodila za dober govor



Horst Coblenzer in Franz Muhar

Dih in glas

Navodila za dober govor

Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta
www.pef.uni-lj.si

öbv a hpt, Wien
www.oebvhpt.at
www.e-LISA.at

Ljubljana, 2013

Avtorja: Horst Coblenzer in Franz Muhar

Naslov: Dih in glas

Naslov izvirnika: Atem und Stimme

Prevod: mag. Neža Rojko

Strokovni pregled: dr. Dora Jelenc

Lektorica: Petra Tomše, prof.

Izdajatelj: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani

Za izdajatelja: dr. Pavel Zgaga, dekan

Za založniško komisijo: dr. Janez Krek

DTP: Igor Cerar, ing.

Leto natisa: 2003 (prevod 19. izdaje, Dunaj 2002)

Dosegljivo na: <http://www.biblos.si/lib/book/9789612531287>

Leto izzida: 2013

© Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, Ljubljana 2003, 2013

© öbv a hpt VerlagsgmbH & Co. KG, Wien 1998

© ÖBV Pädagogischer Verlag GmbH, Wien 1993

© Österreichischer Bundesverlag für Unterricht, Wissenschaft und Kunst, Wien 1976

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

612.2(0.034.2)

612.78(0.034.2)

81'342.2(035)(0.034.2)

COBLENZER, Horst

Dih in glas [Elektronski vir] : navodila za dober govor / Horst

Coblenzer in Franz Muhar ; [prevod Neža Rojko]. - El. knjiga. -

Ljubljana : Pedagoška fakulteta, 2013

Način dostopa (URL):

<http://www.biblos.si/lib/book/9789612531287>. - Prevod dela:

Atem und Stimme

ISBN 978-961-253-128-7 (pdf)

I. Muhar, Franz

268009216

VSE PRAVICE PRIDRŽANE. REPRODUCIRANJE IN RAZMNOŽEVANJE DELA
PO ZAKONU O AVTORSKIH PRAVICAH NI DOVOLJENO.

Kazalo

Uvod	7
O različnih vrstah rabe glasu v vsakdanjem življenju	9
Glas kot izrazno sredstvo	9
Glas in ritem	10
Kako prepoznamo ugoden – ekonomičen in škodljiv – neekonomičen govor?	11
Ekonomična glasovna produkcija	11
Neekonomična glasovna produkcija	12
Literatura in opombe	18
Ekonomičnost dihanja pri rabi glasu	19
Raba zraka pri fonaciji	19
Dihanje na začetku fonacije	19
Govorjenje in petje na srednji dihalni legi	21
Ritmična členitev fonacije	22
Pomen fonacijskega dihanja za zdravje	26
Literatura in opombe	29
Pot k ritmičnemu dihanju prilagojeni fonaciji – vaje in razlaga	30
Kako se naučimo začititi dih	30
1. vaja: Prvi občutek dihanja v stoječem položaju	30
2. vaja: Prvi občutek dihanja v ležečem položaju	31
Kako se naučimo začititi mišično napetost	32
3. vaja: Načelo vzgona	32
4. vaja: “Stoječe nihalo”	32
Kako se naučimo nadzirati občutek lastnega glasu	33
5. vaja: Spreminjanje kakovosti tona glede na držo glave	33
6. vaja: Spreminjanje kakovosti tona glede na telesni položaj	34
Gibanje, dihanje in ton v ritmu	35
7. vaja: Vihtenje lasa	35
8. vaja: Na gugalniku	35
Součinkovanje duševne in mišične napetosti	38
9. vaja: Poslušanje predavanja	38
10. vaja: Vzravnost v drži pripravljenosti	39

<i>Prvo vodenje diha</i>	40
11. vaja: Upihniti svečo	40
<i>Drža</i>	41
12. vaja: Popravljanje drže med hojo	42
13. vaja: Popravljanje drže v sedečem položaju	42
14. vaja: Izravnavanje tilnika z elastično pomočjo	42
<i>Mišična vadba za glasovno dihanje</i>	43
15. vaja: Zehanje	44
16. vaja: Prvi občutek nadziranja prepone pri glasovni produkciji	46
17. vaja: Vstajanje iz počepa s tonom	47
18. vaja: Valjanje na hrbtu s tonom	47
19. vaja: Medenična gugalnica	48
20. vaja: Medvedji sed	49
21. vaja: Vodno smučanje	49
22. vaja: Raztezanje hrbta v stoječem položaju	50
23. vaja: Raztezanje hrbta v predklonu	51
24. vaja: Nošenje vreče	52
25. vaja: Jezdec in konj	52
26. vaja: Sedeča gugalnica	52
27. vaja: Hrbtenična gugalnica	53
28. vaja: Jelenji boj	54
<i>Dihanje in intencija</i>	55
29. vaja: Inspiracija ob pozornosti – videti, opazovati	55
30. vaja: Inspiracija ob pozornosti – prisluškovati	55
31. vaja: Inspiracija ob pozornosti – vohati	56
32. vaja: Inspiracija ob pozornosti – okušati	56
<i>Primerjava mehanskega in intencionalnega gibanja</i>	58
33. vaja: Priklanjanje kot mehanska vaja in ciljno dogajanje	58
34. vaja: Dviganje rok in diriganje	58
35. vaja: Preverjanje, ali je pečeno	60
36. vaja: Stisk rok	61
37. vaja: Zdravniško polaganje rok	62
38. vaja: Uravnavanje napetosti v sedečem položaju	63
39. vaja: Lovljenje ravnotežja	64
40. vaja: Lovljenje ravnotežja ob abecedi	64
<i>Napenjanje loka kot intencionalno gibanje – pot k t.i. tonski opori</i>	65
41. vaja: Napenjanje loka s tonom in brez tona	65

Ritmično napenjanje in sproščanje dihalnega pritiska pri govoru in petju	67
42. vaja: Štetje do 25	68
43. vaja: Štetje s poudarjeno dolgimi premori	69
44. vaja: Popuščanje napetosti s t-jem	69
45. vaja: Popuščanje napetosti z elastično oporo	70
46. vaja: Popuščanje napetosti s pomočjo orodja bali	70
47. vaja: Popuščanje napetosti z lokomotivo	71
48. vaja: Popuščanje napetosti z metanjem žoge	73
49. vaja: Popuščanje napetosti z metanjem žoge partnerju	74
50. vaja: Popuščanje napetosti z igranjem namiznega tenisa	74
51. vaja: Popuščanje napetosti s čustvenim izražanjem	74
52. vaja: Popuščanje napetosti v slogu litanij	75
53. vaja: Popuščanje napetosti v pesmih – I	76
54. vaja: Popuščanje napetosti v pesmih – II	77
55. vaja: Popuščanje napetosti s pripovedovanjem pravljic	79
56. vaja: Popuščanje napetosti z narekovanjem pisma	80
57. vaja: Nasveti za predavanje	80
Artikulacija in glas kot uravnavalca dihanja	82
58. vaja: Kako zmeščamo mimično mišičevje in naredimo jezik prožnejši	83
59. vaja: Govorjenje z zamaškom v ustih	84
Plastična artikulacija	87
60. vaja: Mišice rok in nog kot usmerjevalci artikuliranja	87
61. vaja: Plastično artikuliranje na ustnicah (b, p)	88
62. vaja: Plastično artikuliranje na konici jezika in gornjih zobeh (d, l, r, s)	90
63. vaja: Plastično artikuliranje na hrbtu jezika in nebu (ng)	91
64. vaja: Plastično artikuliranje na jeziku, nebu in v žrelu (ah in ih)	92
65. vaja: Plastično artikuliranje na glasilkah (h)	93
Glasovni zastavek	93
66. vaja: Predvaja za mehak in elastičen zastavek – ventilni ton po Rudolfu Schillingu	94
67. vaja: Mehko-elastičen zastavek	94
Indiferenčna lega	95
68. vaja: Iskanje indiferenčne lege	95
Prilagajanje glasu prostoru	96
69. vaja: Poskus impedance po Egonu Aderholdu	96

<i>Stopnjevanje pozornosti z aktiviranjem mišic</i>	97
70. vaja: Aktiviranje mišic s pritiskom	97
71. vaja: Aktiviranje mišic z vlečenjem	98
Literatura in opombe	98
<i>Fiziološki koncept ritmičnemu dihanju prilagojene fonacije</i>	101
<i>Zaključek</i>	109
<i>Sklepna beseda</i>	110
<i>Stvarno kazalo</i>	112

Uvod

Dober govor ni niti luksuz niti nekaj, kar je pomembno zgolj za igralce. To je vprašanje ohranjanja zdravja govornih organov in ključ medčloveških stikov. Cilj govorne vzgoje je, da nas poslušalec dobro sliši, ne da se mi pri tem po nepotrebnem razdajamo.

Čeprav se vsi strinjamo, da je glasovna vzgoja pomembna, pa se mnogi pritožujejo, češ da univerzalno učinkovitih učnih metod zanjo ni. V pričujoči knjigi govorimo o *rabi glasu kot posebni funkciji dihanja*. Vodenje dihanja je namreč ključ ekonomičnosti govora. V knjigi so podani praktični napotki, ki temeljijo tako na starih empiričnih pristopih h govorni vzgoji kot na rezultatih modernih raziskav na področju fiziologije diha in glasu.

Za uspešno šolanje glasu potrebujemo vse, kar nam ponuja znanost; še nezadostno razjasnjena področja pa mora vsak pedagog poskušati premostiti z lastnimi delovnimi hipotezami. Napotki v knjigi imajo namen povezati znanje s praktičnimi vajami, ki pa nadzorujočega ušesa učitelja nikakor ne morejo nadomestiti.

Prvi del knjige govori o različnih vrstah rabe glasu, izhajajoč iz akustičnih vtisov. *Drugi del* obravnava dihanje pri govorjenju in petju. *Tretji del* je posvečen praksi. Podrobno so predstavljene številne vaje, ki jih lahko uporabimo tudi pri samostojnem učenju. Avtorja govorita o *ritmičnemu dihanju prilagojeni fonaciji*, poudarjata njen pomen za ekonomično rabo glasu in za medsebojne stike ter nam nudita napotke, kako se lahko (ponovno) naučimo pravilno uporabljati glas. Opisu posameznih vaj so dodane tudi fiziološke razlage. *Četrti del* vsebuje fiziološki koncept ritmičnemu dihanju prilagojene fonacije.