

CURS DE VORBIRE

PENTRU ACTORI ȘI FORMATORI

Thomas Ciocșirescu



UNATC PRESS



u n a t c

universitatea națională
de artă teatrală
și cinematografică
„I.L. Caragiale”

Thomas Ciocșirescu

CURS DE VORBIRE

UNATC Press

2017

Curs de vorbire

Referent științific: Conf. univ. dr. Viorica Vatamanu

Carte publicată în cadrul proiectului

UNATC JUNIOR

Proiect implementat de Master Pedagogie Teatrală UNATC,

Finanțat de MEN, prin FSS 2017

Coordonatori: Lect. univ. dr. Bogdana Darie

Drd. Romina Sehlanec

Drd. Andreea Jicman

Master Pedagogie Teatrală Victor Bădoi

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CIOCȘIRESCU, THOMAS

Curs de vorbire pentru actori și formatori / Thomas Ciocșirescu. - București :
U.N.A.T.C. Press, 2017

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8757-21-6

792

Coperta: Julie Tech

Tipografie: Print & Grafic

CUPRINS

INTRODUCERE	7
1. CE ESTE VORBIREA?	9
De ce vorbim?	10
Ce se întâmplă în corpul nostru când vorbim? Mecanismul vorbirii	10
Cuvânt - limbă	12
Limba vorbită – limba scrisă	12
Limba vorbită este vie	12
Modificările limbii vorbite	12
Limba moartă	13
Păstrarea limbii	13
2. CORPUL	15
Tensiune – relaxare	16
Dinamică	17
Brațele vitruviene	19
Mișcări circulare	19
Flexibilitate	19
3. POSTURA CORECTĂ	21
Repere ale posturii verticale corecte	22
Repere ale posturii corecte - șezând	26
Libertatea vorbirii în mișcare	28
Reglarea posturii	28
4. RESPIRAȚIA	31
Respirația spontană – condusă	32
Aparatul respirator	32
Mecanismul respirației	34

Respirația în vorbire.....	36
Tipuri de respirație	37
Susținerea respirației	38
Relaxarea mușchilor respiratori	40
Dobândirea inspirației toracic inferioare	40
Dobândirea inspirației scurte și prelungirea expirației	40
Prelungirea expirației susținute pe text	42
5. VOCEA.....	43
Fonația.....	44
Laringele	44
Mișcările coardelor vocale.....	44
Rezonanța.....	46
Faringele	46
Cavitatea bucală	47
Cavitatea nazală	47
Vălul palatin.....	48
Caracteristicile vocii	48
Registrele vocii umane.....	48
Exerciții pentru corectarea nazalizării	50
6. CLARITATEA VORBIRII.....	51
Ce presupune vorbirea clară?	52
Segmentul articulator	52
Limba română	54
Limba română literară.....	54
Alfabetul limbii române.....	54
Sunetele limbii române	54
Vocala A	56
Vocala E.....	57
Vocala I.....	58

Vocala O	59
Vocala U	60
Vocalele Ă și Î/Â	60
Consoanele S, Z, Ț	62
Consoanele T, D.....	62
Consoanele F, V.....	62
Consoanele P, B, M	63
Consoanele L, N, R.....	63
Consoanele Ș, J.....	63
Consoanele Ț, Ț (din CE/CI, GE/GI).....	64
Consoanele C', G'(din CHI/CHE, GHI/GHE)	64
Consoanele C, G	65
Consoana H.....	65
Graiurile limbii române.....	65
Abaterile graiurilor limbii române de la limba literară	67
Exerciții pentru vocala A	72
Exerciții pentru vocala E.....	72
Exerciții pentru diftongii EA, IA	73
Exerciții pentru vocalele O, U	73
Exerciții pentru diftongi.....	74
Exerciții pentru consoanele S, Z, Ț.....	74
Exerciții pentru consoanele T, D	77
Exerciții pentru consoanele F, V.....	79
Exerciții pentru consoanele M, P, B	80
Exerciții pentru consoanele L, N	82
Exerciții pentru consoana R.....	82
Exerciții pentru consoanele Ș, J.....	85
Exerciții pentru grupurile CE/CI, GE/GI.....	88
Exerciții pentru consoanele C, G	89

Exerciții pentru X.....	90
ANEXĂ.....	92
Pledoarie pentru limba vorbită.....	92
DICȚIONAR.....	95
LISTA TABELELOR.....	99
BIBLIOGRAFIE.....	101
INDEX	103
CREDITE FOTO	104

INTRODUCERE

Vorbirea și vocea sunt manifestări umane complexe, de care suntem mai legați decât am bănuî. Cei mai mulți dintre noi ne manifestăm vocal din primele clipe ale vieții, prin țipăt. Primul țipătul al nou-născutului se consideră că *pornește* funcționarea corpului. În plămâni intră aer, *pornind* funcția respiratorie, care va atrage după sine și funcția cardiacă.

Durează ani întregi până învățăm să vorbim. În acei ani, repetăm sunetele limbii vorbite de către cei din jurul nostru. Acestea nu sunt însoțite de sensuri, ele se vor adăuga mai târziu, când apar și cuvintele propriu-zise. Fiecare cuvânt pe care reușim să îl rostim este o mare cucerire. Prin primul cuvânt rostit înțelegem o lume și o lume întreagă cuprindeacel cuvânt. Cuvântul este mama sau tata. Este viața. Cuvântul este viață. O altă legătură cu vorbirea, pe care cu toții o avem.

Anii trec și ce era dificil la început, devine din ce în ce mai simplu, dar cuvântul este tot viață pentru noi. Deși încep nesigur, sunt oase, mușchi, organe și creierul care *lucrează* laolaltă pentru a putea vorbi; o fac din ce mai ușor. Cu cât devine mai simplu să înțelegem și să folosim cuvântul, cu atât importanța pe care i-o acordăm scade și viața din vorbire pălește.

Neacordând importanță vorbirii, slăbim și legăturile ce ne unesc. A ajuns să fie unul dintre subiectele contemporane preferate dezbaterilor. Indiferent în ce colț al lumii te-ai afla, vei întâlni aceeași tânguială la căpătâiul limbii *degradate* de vorbire sau groaza față de vorbirea *defectuoasă*. Cel mai adesea degetul acuzator se îndreaptă către tineri și cei mai tineri. Nu pentru că aceste categorii sunt acelea care *greșesc* cel mai des, ci pentru că vocea lor este foarte rar auzită în discursul public.

Fiind preocupat de acest domeniu de aproape zece ani, am urmărit cu atenție fenomenul și la noi în țară, aplicat la limba română. Sunt lucruri adevărate, în discursurile acestor dezbateri, dar uneori exagerăm. Exagerările pornesc din reperele moștenite și perpetuate. Unele dintre ele sunt discutabile de decenii întregi. Atrag atenția asupra unora. Limba română vorbită nu are un standard, așa cum ar trebui să aibă, după aproape două milenii. Standardul este limba literară, dar care se apleacă, în mod just și firesc, asupra limbii scrise și pasager asupra limbii vorbite. Gramatica limbii române acordă capitolului fonetică, tot atâta atenție cât acordă și introducerii sau cuvântului înainte. La tot pasul întâlnești neclarități ale limbii române vorbite și există probabilitatea de a nu te lămuri, chiar dacă citești literatura științifică, care pune în discuție o anumită problemă, propune și soluții, dar fără o reglementare clară și coerentă, neclaritatea va persista.

Foarte adesea confundăm dinamica limbii vorbite cu degradarea acesteia. Am simțit dezamăgirea, auzind, de atâtea ori, de prea multe ori, abordarea unilaterală a *problemelor* limbii române vorbite, prin reacțiile la împrumuturile din alte limbi, unele nejustificate, este adevărat. Veritabile pledoarii pentru cuvinte care și-au pierdut sensul în contemporaneitate, pentru regionalisme sau chiar arhaisme, dar nimic despre rostirea corectă, nimic despre accentele în cuvinte, nimic despre muzicalitatea limbii române, nimic de milioanele de vorbitori de limbă română care vorbesc din ce în ce mai puțin și mai rar limba lor maternă.

Pentru toți acei care au fost, mai mult sau mai puțin, mai des sau mai rar, arătați ce degetul sau s-au simțit astfel, din pricina vorbirii și sunt preocupați de limba română vorbită, Universitatea Națională de Artă Teatrală și Cinematografică „I. L. Caragiale” București, prin proiectul UNATC junior, le dăruiește această carte, prin care sper să le ușurăm să facă un prim pas în a înțelege cum oasele, mușchii și organele acelea ne ajută să vorbim, cum mintea și corpul trezesc la viață legăturile atât de puternice și importante pe care le avem cu vorbirea și cum toate acestea se relaționează cu limba noastră, limba română.

1. CE ESTE VORBIREA?



Imaginea nr. 1: Vorbireaⁱ

„Toate viețuitoarele comunică într-un fel sau altul între ele, însă numai oamenii se bucură de vorbire”

Cella Dima

“A vorbi este mult mai mult decât a citi, deoarece vorbirea este precedată de gândire și de preocuparea pentru formularea gândirii.”

Valeria Covătaru

“Limba de toate zilele este o unealtă și o formă a spiritului.”

Lucian Blaga

De ce vorbim?

Dacă ne întoarcem la momentul primului cuvânt rostit, *mama* sau *tata*, putem da, mai ușor, răspunsul la această întrebare. Până în acel punct, când ne era foame, ne era sete, cald, frig, somn, plângeam. Mama și/sau tata ne erau alături. Ușor am învățat că, atunci când plângem, ei sau unul dintre ei, dacă nu sunt acolo, vor veni imediat și totul va fi bine. Uneori, chiar dacă veneau, nu înțelegeau foarte clar ce dorim de la ei. Astfel, plânsul de foame nu a mai însemnat *mi-e foame*, ci *mama*, *tata mi-e foame*. Dar tot nu era suficient. Tot repetând sunetele auzite la cei din jurul nostru, ne-am dat seama că reușind să le dăm și sens, împreună cu gesturile e mult mai ușor să îi chemăm, dacă avem nevoie de ei și ne vor înțelege mai ușor.

Vorbim pentru că avem nevoie să transmitem ceva, să spunem ceva, unei singure persoane sau mai multor persoane. Vorbirea ne ajută în **comunicare**.

Ce se întâmplă în corpul nostru când vorbim? Mecanismul vorbirii

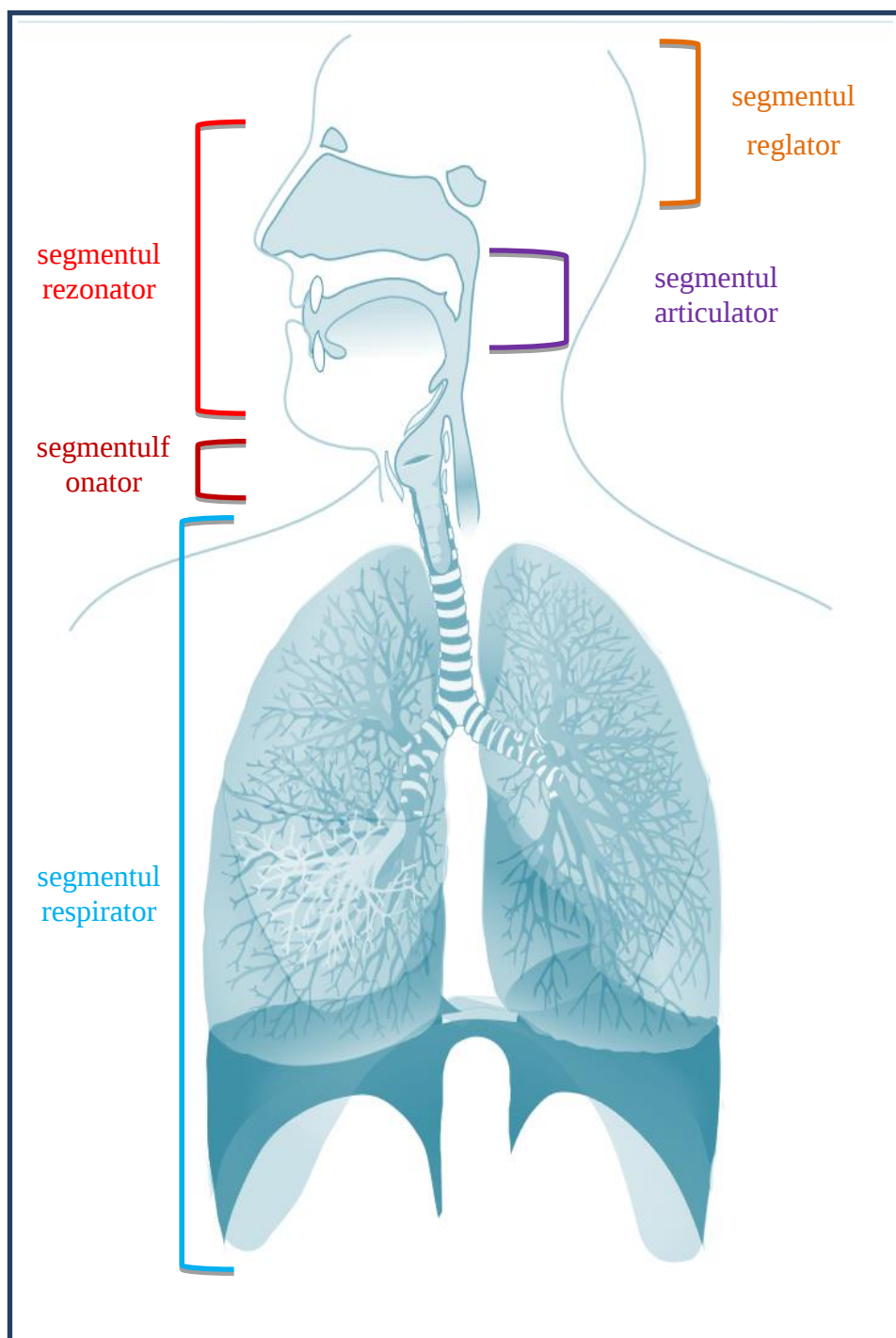
Tot ce se întâmplă în corpul nostru este pornit sau/și reglat de creier. Așa se întâmplă și în cazul vorbirii. Putem spune că vorbirea *pornește* din creierul nostru care *dă ocomandă*. Participarea creierului în vorbire o numim segmentul **reglator**.

Comanda aceasta, cu o viteză foarte mare, se transmite în diferite părți ale corpului. Corpul va reacționa și va pune în mișcare mai multe mecanisme. Unul dintre acestea este respirația. Aerul va pătrunde în organism, prin inspirație și va ieși, prin expirație. Acesta este segmentul **respirator**.

În drumul său aerul expirat va întâlni laringele, aici se găsesc coardele vocale. Impulsurile nervoase date prin comanda creierului și presiunea aerului expirat le vor face să se miște. Mișcarea este oscilatorie, coardele vibrează. În felul acesta se produce un sunet incipient, pe care îl numim sunetul inițial. Acest mecanism se numește fonație, iar segmentul **fonator**.

Sunetul primar părăsește, în același timp cu aerul, laringele și înaintează prin faringe către gură și nas. Atât sunetul cât și aerul vor suferi modificări. Sunetul se va îmbogăți, în funcție de lungimile, formele și mărimile cavităților pe care le va străbate. Prin acest mecanism sunetul va fi prelungit și intensificat; se va îmbogăți. Acesta este segmentul **rezonator**.

Următoarele modificări pe care le vor suferi aerul și sunetul se vor realiza aproape de ieșirea acestora din organism. Fie vor ieși libere și se vor transforma doar prin modificarea mărimii și formei cavităților prin care ies, fie vor ieși după ce aerul este oprit sau calea de ieșire este mult îngustată. Fiecare dintre aceste sunete vor putea fi diferențiate unele de altele de către vorbitori. Ele sunt sunetele articulate. Acesta este segmentul **articulator**.



Imaginea nr. 2: Mecanismul vorbiriiⁱⁱⁱ

Cuvânt - limbă

Unul sau mai multe sunete articulate alcătuiesc un **cuvânt**. Cuvintele sunt elemente ale comunicării și formează **limba**. Limbile sunt foarte diferite, oamenii vorbesc câteva mii, un om poate vorbi câteva, cei mai mulți vorbesc doar una. Prima limbă pe care o învățăm este **limba maternă**.

Limba vorbită – limba scrisă

Limba poate fi scrisă, dacă o folosim în scris, sau vorbită, dacă folosim comunicarea orală. Cuvântul poate fi și el scris sau vorbit. Pentru a reda în scris un anumit cuvânt, ne folosim de semne, adică de litere. **Litera** este considerată „elementul grafic” al cuvântului scris. (DOOM2, p. XXVI). Totalitatea semnelor grafice dintr-o limbă alcătuiesc alfabetul.

În limba vorbită, semnelor grafice, literelor din limba scrisă, le corespund **sunetele**. Cuvintele vorbite sunt alcătuite din sunete, „emiterea unui sunet distinct cu ajutorul organelor vorbirii” se numește **articulare** (DLR, p.60). Cuvântul vorbit are element sonor **fonemul**. Studiul sunetelor limbii îl realizează **fonetica**.

Limba vorbită este vie

Oricare limbă vorbită se modifică permanent, așa cum noi, fizic și intelectual, ne modificăm de la o zi la alta. Schimbările se realizează lent. Aceasta înseamnă că limba vorbită este vie. Modificările sunt realizate de cei care o vorbesc. Limba română se supune acestui fenomen, iar cei care o modifică suntem noi, vorbitorii de limbă română.

Modificările limbii vorbite

Fiecare cuvânt denumește ceva sau înseamnă ceva, adică are un anumit înțeles sau **sens** pentru vorbitorii unei anumite limbi. Un cuvânt poate avea un singur sens sau mai multe sensuri, în aceeași limbă.

Viața este în continuă schimbare. Omenirea realizează mereu obiecte noi, descoperă și cunoaște lucruri necunoscute sau are preocupări noi. Toate acestea vor creanevoi în comunicarea dintre oameni. Așa, pot apărea cuvinte noi sau unor cuvinte existente li se schimbă sensul. Acesta este procesul de îmbogățire al limbii.

Anumite lucruri dispar din viața noastră, iar cuvintele care le definesc se vor folosi mai rar sau chiar dispar, la un moment dat. Acest proces, alături de cel prezentat mai sus fac parte din dinamica normală a unei limbi. Sunt perioade mai liniștite și perioade mai agitate în existența unei limbi, totul depinde de vorbitorii ei.

Modificările limbii vorbite pot fi și nejustificate: folosirea unui cuvânt cu un sens pe care nu-l are, utilizarea forțată a unui cuvânt dintr-o altă limbă, deși există variantă în limba respectivă sau rostirea cuvintelor în mod greșit. Aceste modificări duc la degradarea limbii.

Limba moartă

O limbă moare atunci când dispar vorbitorii acesteia. Vorbitorii pot dispărea, fie prin moarte, fie prin renunțarea la vorbirea acelei limbi. Cu cât numărul vorbitorilor se micșorează, cu atât limba nu mai poate oferi vorbitorilor ei posibilitatea de a-și exprima toate gândurile, ideile, pentru că îmbogățirea limbii cu sensuri și cuvinte noi este dependentă de numărul vorbitorilor. Și degradarea limbii este influențată de numărul vorbitorilor, cu cât numărul acestora este mai mare cu atât riscurile degradării sunt mai mari.

Păstrarea limbii

Orice vorbitor al oricărei limbi este dator să o respecte și să o folosească în consecință. Limba maternă, în mod deosebit, o respectăm pentru că legăturile noastre cu ea sunt atât de importante și profunde. Limbile străine pe care le învățăm trebuie să se bucure de același respect din partea noastră. Respectul față de o limbă presupune cunoșterea atât a gramaticii și vocabularului, cât și a pronunției, chiar dacă rareori un vorbitor care învață o limbă străină va pronunța asemenea unui vorbitor nativ, existând o barieră pe care încă nu am reușit să o înțelegem pe deplin și pe care e greu să o depășim. Un motiv în plus de apreciere a limbii materne, indiferent care este aceea.

Vorbitorii de limbă română au datoria și ei să-și păstreze limba, pentru că este în primul rând, ca în cazul oricărei limbi, o moștenireși apoi un dar pe care îl primim. Limba română are o existență de aproape două milenii, timp în care a suferit numeroase transformări. Toate transformările nu i-au alterat identitatea, în ciuda influențelor, indiferent cât de puternice au fost acestea, iată, un motiv de prețuire.

Ca să înțelegem, mai profund, de ce e important ca noi să nu stricăm ceea ce am primit, este bine să facem o mică incursiune istorică și să ne aducem aminte de primul text în limba română, scrisoarea lui Neacșu din Câmpulung, din 1521, din care redau un fragment:

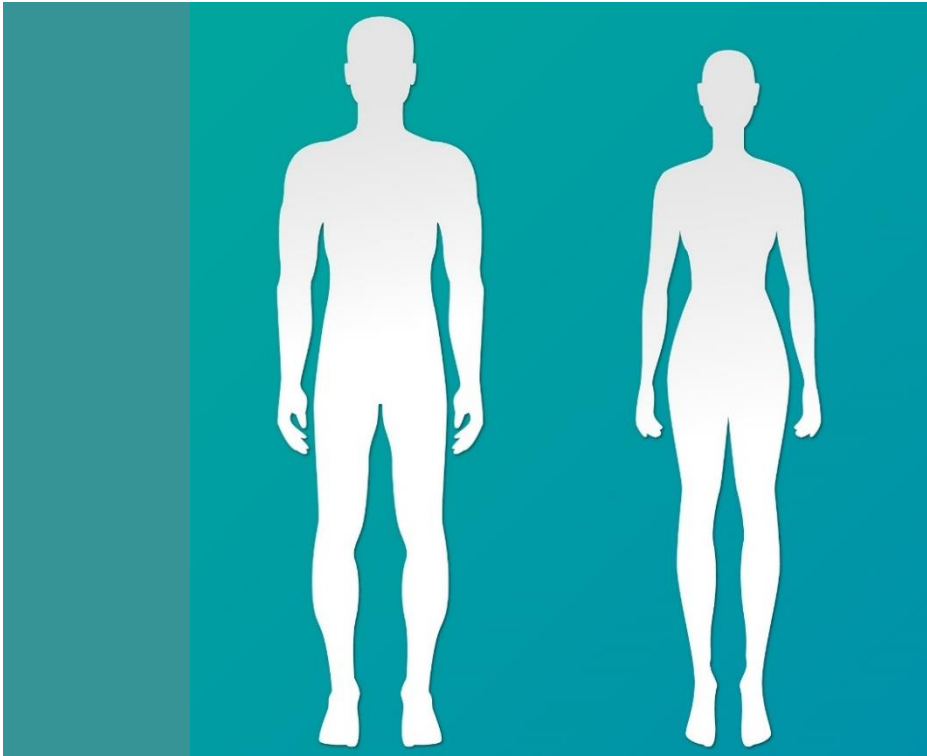
“I pak (=și iarăși) dau știre domnie tale za (=despre) lucrul turcilor, cum am auzit eu că împăratul au eșit den Sofiia, și aimintrea nu e, și se-au dus în sus pre Dunăre. I pak să știi domniia ta că au venit un om de la Nicopole de miie me-au spus că au văzut cu ochii lor că au trecut ciale corăbii ce știi și domniia ta pre Dunăre în sus. I pak să știi că bagă den toate orașele câte 50 de omin să fie de ajutor în corăbii. I pak să știi cumu se-au prins nește

meșter(i) den Țarigrad cum vor treace ceale corăbii la locul cela strimtul ce știi și domniia ta.” (Rotaru, p. 104 *apud* Humurzaki - Iorga)

Azi ne despart 500 de ani de momentul în care a fost redactată această scrisoare și cum ușor ne putem da seama „limba scrisorii lui Neacșu este puțin deosebită de româna vorbită astăzi”. (Rotaru, p. 106)

Sunt multe concluzii pe care putem să le tragem despre limba română vorbită în perioada aceea din această scrisoare a lui Neacșu, dar cred că cel mai important lucru reiese dintr-un calcul simplu: în 100 de ani trăiesc, în medie, cinci generații, în 500, trăiesc, aproximativ, douăzeci și cinci. Douăzeci și cinci de generații de vorbitori de limbă română, fiecare cu dificultățile istorice specifice, au păstrat limba română astfel încât noi să putem cu ușurință să înțelegem un text care reflectă vorbirea de acum jumătate de mileniu.

2. CORPUL



Imaginea nr. 3: Corpulⁱⁱⁱ

“Eu nu sunt altceva decât
o pată de sânge
care vorbește.”

Nichita Stănescu

„Corpul găzduiește
vocea, fiindu-i adăpost
și protecție.”

Patsy Rodenburg

“Trupul este marginea sufletului.”

Lucian Blaga

În studiul vocii și vorbirii vom ține seama, întotdeauna, de corp. Nu putem să vorbim fără corp, deci nu putem separa vorbirea de acesta. Înțelegând corpul, vom înțelege mai ușor și vocea și vorbirea, putând să le folosim în mod optim și eficient.

Cât de important este corpul pentru voce și vorbire, este ușor de demonstrat. Dacă *blocăm* corpul, contractând musculatura, ca atunci când cărăm un obiect foarte greu, *blocate* sau greu de folosit ne vor fi și vocea, și vorbirea.

Tensiune – relaxare

Fiecare dintre noi, în momentele diverse ale vieții, își simte diferit corpul. Simțim diferit corpul dacă: alergăm, facem o plimbare ușoară, urcăm scările, facem sport etc. Putem continua cu un număr foarte mare de exemple. Toate aceste activități sunt realizate cu ajutorul mușchilor, aceștia alcătuiesc **sistemul muscular**.

Mușchii noștri se comportă în două moduri diferite. *Muncesc* și se *odihnesc*. Când muncesc, mușchii se află în tensiune, când se odihnesc, se relaxează. **Tensiunea și relaxarea musculară** diferă, în funcție de activitatea efectuată, deci și felul în care ne simțim corpul este diferit. Atunci când urcăm scările mai multor etaje ale unui bloc, de exemplu, simțim diferit corpul în comparație cu situația în care facem o plimbare ușoară prin parc.

O altă observație importantă este aceea că, pe durata unei activități, în timp ce unii mușchi se află în tensiune, alții se relaxează. Exemplul cu urcatul scărilor este unul foarte potrivit; prin intermediul lui putem să verificăm ce se întâmplă cu propriul corp în mișcare. Vom observa, că vor *lucra* numai anumiți mușchi, cei care ne ajută să facem mișcărilor, cei care ne susțin greutatea și cei care ne ajută să înaintăm. Pe parcursul mișcării, unii dintre ei sunt tensionați și alții se relaxează. Practic, mușchii participanți la această activitate se tensionează, apoi se relaxează, și tot așa. În timp ce unii se relaxează, alții se tensionează și invers.

Tensiunea și relaxarea sunt în permanență în **echilibru**. Putem spune că funcționează o relație foarte bine stabilită între modul în care se tensionează și se relaxează diferiții mușchi ai corpului uman.

Uneori, în corpul nostru, apar tensiuni suplimentare, fie că tensiunea musculară nu este urmată de relaxare, fie că efortul muscular este prelungit, fie că se tensionează mușchi care nu sunt necesari în efectuarea unei anumite activități. Aceasta este **tensiunea inutilă**.

Când există tensiuni inutile, este necesar să readucem corpul în starea de echilibru și să **relaxăm** zonele respective (Imaginea nr. 4).

Dinamică

Buna funcționare a corpului nostru presupune echilibrul dintre tensiune și relaxare. Prin urmare, este nevoie de prezența unei anumite tensiuni, nu numai de relaxare, este nevoie de un anumit **dinamism**.

Dinamismul poate avea intensități foarte diferite (Imaginea nr. 5 și Imaginea nr. 6), în funcție de activitatea desfășurată.

Vocii și vorbirii le este necesar un anumit dinamism al corpului, ca atunci când îl simțim ca fiind *pregătit* de acțiune.

Relaxarea, uneori, prin efectuarea anumitor exerciții, este mult prea profundă. Simțim corpul ca atunci când abia ne-am trezit. Ca și în cazul corpului tensionat inutil, îl simțim ca fiind greoi și nepregătit.

Exercițiile denumite de *încălzire corporală* au un rol foarte important, atât în relaxare cât și în dinamism. Folosindu-ne de lucrul știut că după tensionare, mușchii se relaxează, efectuând diferite mișcări de tensionare ale diferitelor segmente ale corpului, se va obține relaxarea, dar și dinamismul.

Aceste exerciții sunt foarte utile în *pregătirea* corpului pentru activități ale vocii și vorbirii și este recomandabil ca ele să fie efectuate întotdeauna la început.



Imaginea nr. 4: Relaxarea corpului^{iv}



Imaginea nr. 5: Dinamism^v



Imaginea nr. 6: Dinamism^{vi}

Tensiunea inutilă afectează vocea și vorbirea. Stilul de viață contemporan ne influențează, deseori, corpul, tensionându-l. De aceea, avem nevoie de detensionarea sau relaxarea acestuia. Pentru a putea face acest lucru este necesar, mai întâi, să știm când este tensionat.

Corpul nostru ne *vorbește*. Tot ce trebuie să facem, este să oferim puțină atenție semnelor pe care acesta ni le oferă. Corpul tensionat îl simțim ca fiind greoi și acțiunile pe care dorim să le efectuăm le desfășurăm mai dificil decât ar trebui. Pot fi numai anumite zone tensionate. Uneori, tensionarea poate duce la crispare și chiar la dureri musculare. Corpul relaxat îl simțim ușor și toate acțiunile pe care dorim să le efectuăm sunt ușor de făcut.

Tensiunea suplimentară poate avea și cauze mentale, anumite gânduri sau anumite stări pe care le avem pot să genereze o astfel de tensiune. Să ne aducem aminte de o situație când ne-a emoționat ceva foarte tare sau când ne-am enervat. Atunci corpul nostru s-a tensionat, fiind un lucru firesc. După ce s-a consumat situația respectivă, corpul se va detensiona. Dar, dacă ne preocupă ceva foarte mult, de exemplu, dorim să-i spunem cuiva ceva important, față în față, dar nu putem să facem acest lucru pentru că persoana respectivă este departe de noi și trebuie să așteptăm mai multe ore până o întâlnim, atunci așteptarea respectivă ne produce tensiune mentală (adică mă gândesc fără să vreau numai la acel lucru) și aceasta va fi simțită și în corp, în care se vor tensiona anumite zone, prin tensionarea unor mușchi.

Exerciții

Exercițiu de detensionare prin tensionare

Exercițiul se realizează cu corpul așezat în poziție orizontală.

Exercițiul se realizează în mai multe etape.

Etapa I. Tensionăm piciorul drept; menținem 3 secunde; detensionăm. Tensionăm piciorul stâng; menținem 3 secunde; detensionăm. Tensionăm mâna dreaptă; menținem 3 secunde; detensionăm. Tensionăm mâna stângă; menținem 3 secunde; detensionăm. Tensionăm trunchiul; menținem 3 secunde; detensionăm.

Etapa a II-a. Tensionăm ambele picioare; menținem 3 secunde; detensionăm. Tensionăm trunchiul; menținem 3 secunde; detensionăm. Tensionăm ambele mâini; menținem 3 secunde; detensionăm.

Etapa a III-a. Tensionăm întregul corp; menținem 3 secunde; detensionăm.

Brațele vitruviene

Exercițiul se realizează cu corpul aflat în poziție verticală.

Se pornește de la poziția brațelor, relaxate, întinse pe lângă corp. Se tensionează brațele, începând tensionarea de la palme, degetele departându-se ușor. Se începe o mișcare lentă de ridicare a brațelor întinse și tensionate către cap. Mișcarea este condusă până când palmele se întâlnesc, deasupra capului. După ce s-au atins, se realizează mișcarea în sens invers, până se ajunge în aceeași poziție. Urmează o pauză de 10-15 secunde de relaxare, apoi se reia tot exercițiul, ce aceeași perioadă de pauză de la sfârșit. Este foarte important să nu pierdem tensiunea din brațe pe tot parcursul exercițiului.

Genunchi la piept

Exercițiul se pornește cu corpul aflat în poziție verticală, greutatea distribuită pe ambele picioare în mod egal, astfel încât să simțim că avem stabilitate și echilibru. Ne aplecăm în față și în spate, lateral dreapta și lateral stânga, pentru a verifica dacă s-a realizat corect poziția de echilibru.

Ridicăm ușor genunchiul drept, greutatea distribuindu-se pe piciorul stâng, păstrându-ne echilibrul, cât mai aproape de piept. Piciorul stâng nu se îndoaie, coloana vertebrală deasemenea. Nu forțăm piciorul stâng, realizăm mișcarea până în punctul de confort muscular.

Același procedeu se repetă cu genunchiul stâng, ținând cont de aceleași aspecte.

Mișcări circulare

Acest exercițiu este unul dintre cele mai ușoare și poate avea variante dintre cele mai diverse. Se poate opta pentru mișcări circulare ale brațelor, înainte sau înapoi. Bazinul poate fi și el antrenat în acest tip de mișcări, fie către dreapta, fie către stânga. Mișcarea se poate realiza și pe segmente mai mici. De exemplu umerii sau capul.

Se poate porni și de la o anumită parte a corpului: nas, cot, ureche, genunchi cu o mișcare circulară care își mărește dimensiunea cu fiecare mișcare, până aceasta atinge un maxim, apoi se revine treptat, până se ajunge la aceeași mișcare de la care s-a pornit.

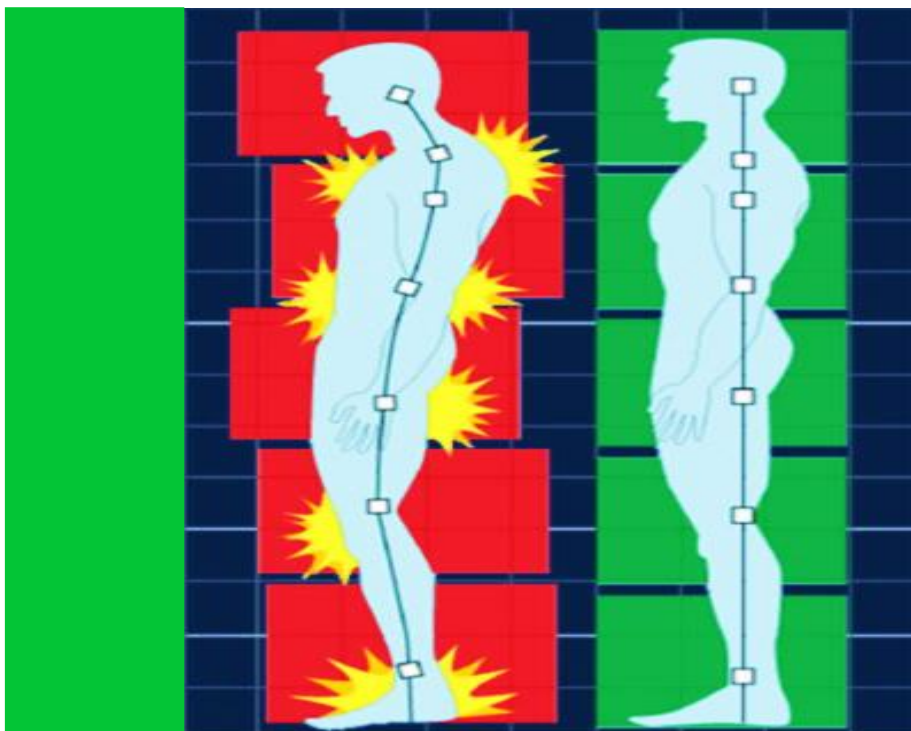
Flexibilitate

Și acest exercițiu poate să aibă, la fel ca și cel de sus, variante foarte diferite, implicând zone diferite ale corpului. Așa cum o spune și denumirea are scopul de a flexibiliza musculatura și, bineînțeles, relaxarea și dinamizarea corporală. Variantele foarte simple pot porni de la banala ridicare pe vârfuri,

realizată lent. Deși mișcare este simplă și ușor de realizat, se are în vedere ca pe tot parcursul mișcării să ne păstrăm echilibrul. Pornind de la poziția tălpilor ușor depărtate și genunchii îndoiți ușor, se ridică brațele, cu degetele de la mâini întrepătrunse, în sus. Și această mișcare se execută lent și brațele sunt impinse, în special, când se află în poziția deasupra capului, care nu trebuie să își schimbe poziția.

Două variante ale acestui exercițiu sunt foarte utile. Una, este aceea când poziția de pornire este din genunchi și cu șezutul așezat pe călcâie, capul înainte și brațele, cu mâinile cu degetele întrepătrunse, se împing înainte. A doua este asemănătoare numai că stăm în genunchi și împingem brațele cu mâinile cu degetele întrepătrunse în sus.

3. POSTURA CORECTĂ



Imaginea nr. 7: Postura^{vii}

„Viața e ca mersul
pe bicicletă: Ca să-ți
menții echilibrul,
trebuie să te miști în
permanență.”

Albert Einstein

„Trupul omenesc este
frumos doar în măsura
în care oglindește
sufletul.”

Constantin Brâncuși

“Comunicarea dirijează un cvartet, bine echilibrat de
emoție, intelect, corp și voce.”

Kristin Liklater

Corpul nostru este format din mai multe elemente care funcționează ca un întreg. Fiecare element are rolul său și le influențează pe celelalte și corpul ca întreg. Tensiunea inutilă îi blochează buna funcționare. Ea se poate acumula foarte ușor. Cauze importante pot fi comportamentul și reacțiile noastre în anumite situații, dar cea mai importantă sursă de tensiune inutilă este dată de poziția incorectă a corpului sau postura defectuoasă.

Poziția sau postura corectă a corpului este dată de echilibrul dintre părțile sale componente și este o condiție esențială pentru o bună funcționare a vocii și vorbirii.

Privind corpul uman din exterior, putem afirma că baza acestuia este **trunchiul**, de el se leagă **gâtul**, **capul** și **membrele** (Imaginea nr. 8). Dacă privim în interiorul corpului nostru, prin intermediul unei radiografii (Imaginea nr. 9), observăm **sistemului osos**.

Oasele au un rol foarte important, alături de mușchi. Practic, ele **susțin** întreg corpul. Dacă privim radiografia, în zona toracelui observăm plămânii. Aceștia sunt „îmbrăcați” de mai multe oase, coastele. Oasele **protejează** organele interne. Dacă poziția oaselor se schimbă, în timpul diverselor noastre activități, se schimbă și **forma** corpului.

Poziția corpului modifică forma corpului și comportamentul anumitor mușchi. Poziția incorectă sau postura defectuoasă va acționa asupra mușchilor, tensionându-i inutil. Menținerea unei tensiuni inutile prelungite, acționează negativ și asupra anumitor procese fiziologice, cel mai afectat poate fi procesul respirator.

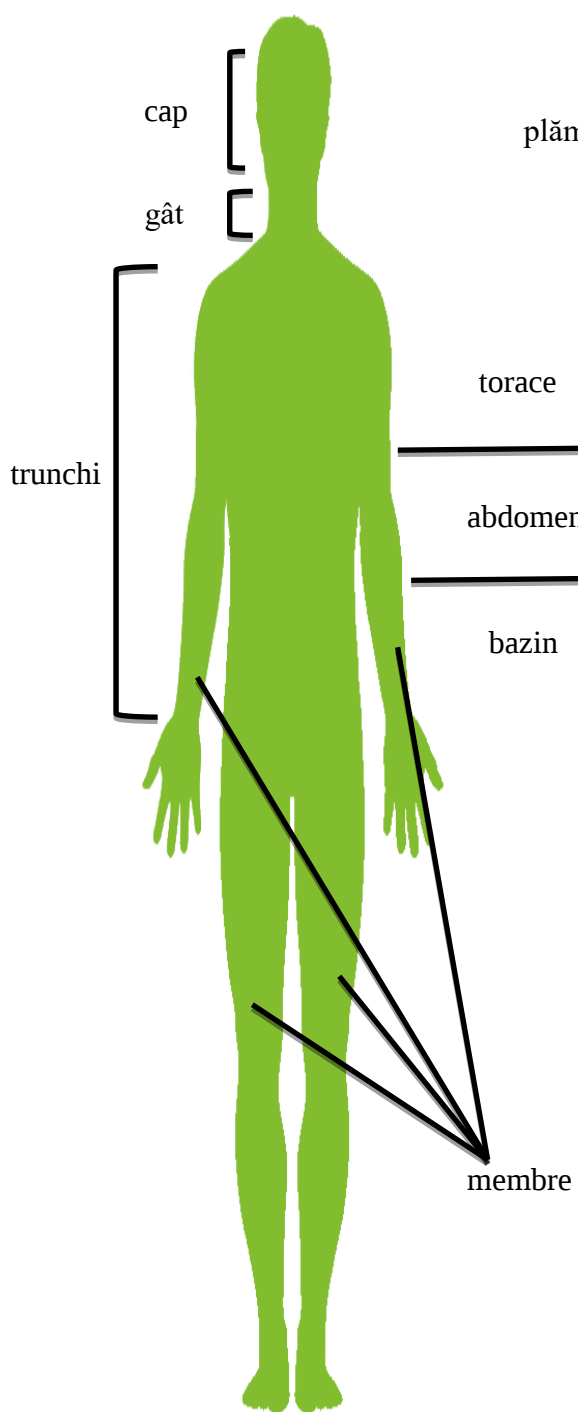
Repere ale posturii verticale corecte

Există mai multe variante de realizarea acestui tip de postură corectă. Se poate porni, fie din partea de jos a corpului, fie din partea de sus sau se pornește de la trunchi, mai ales dacă aici există zone pe care le simțim tensionate puternic. Este mai ușor de înțeles că sunt reperele poziției verticale corecte dacă pornim de la bază, luând segment cu segment, adică de la membrele inferioare, mai exact de la tălpi.

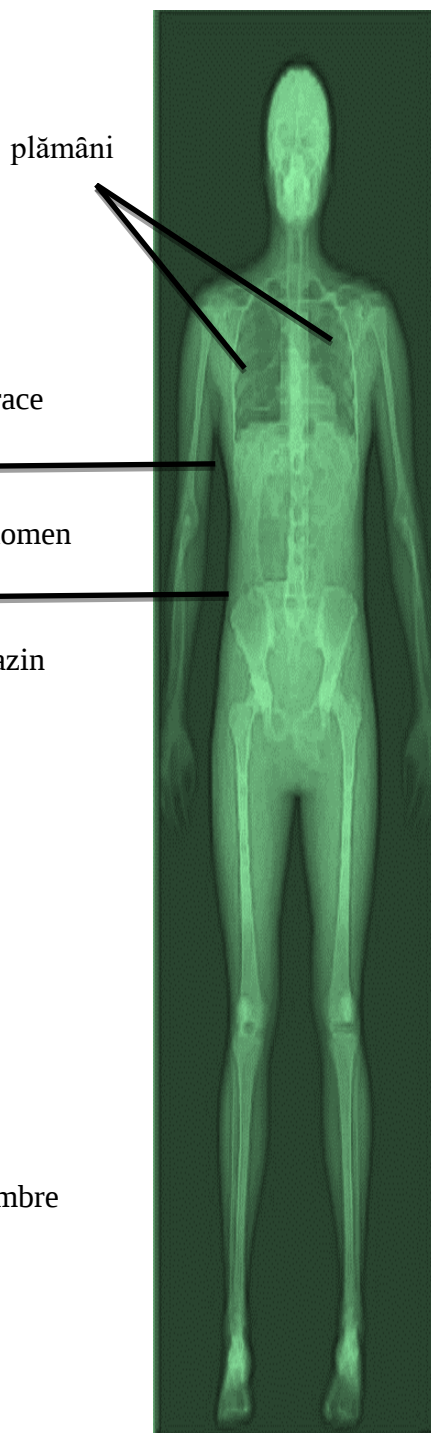
Tălpile

Greutatea corpului, în poziție verticală, este sprijinită de către mușchi și *apasă* pe tălpi. Pentru a avea echilibru și o bună susținere, poziția tălpilor este necesar să fie paralelă sau ușor deschisă către exterior, la o distanță aproximativ egală cu lățimea umerilor.

Distribuirea greutății nu trebuie să se facă mai mult pe călcâie sau pe partea exterioară a tălpilor, ci se distribuie pe toată suprafața de contact a tălpilor.



Imaginea nr. 8: Segmentele corpului^{viii}



Imaginea nr. 9: Radiografia corpului^{ix}

Genunchii

Rigiditatea genunchilor este unul dintre cele mai frecvente blocaje corporale întâlnite. Atunci îi simțim înțepeniți și imobili. Flexibilitatea genunchilor este semnul unei posturi corecte și este realizată atunci când putem realiza mișcarea de îndoire a lor cu ușurință.

Bazinul și abdomenul

Bazinul și abdomenul reprezintă, împreună, unul dintre reperele necesare pentru poziția corectă a coloanei vertebrale. Coloană noastră vertebrală este *dreaptă*, dar cu patru curburi: sacrală, lombară, toracică și cervicală (Imaginea nr. 10).

Poziția unuia dintre cele două o condiționează pe a celuilalt și în același timp determină ținuta uneia dintre curburile normale ale coloanei vertebrale, curbura lombară (Imaginea nr. 10).

Bazinul adus către față, va împinge abdomenul către spate, iar aducerea abdomenului către față, va împinge bazinul către spate. Ambele poziții sunt greșite, fie accentuând curbura lombară, fie reducându-o.

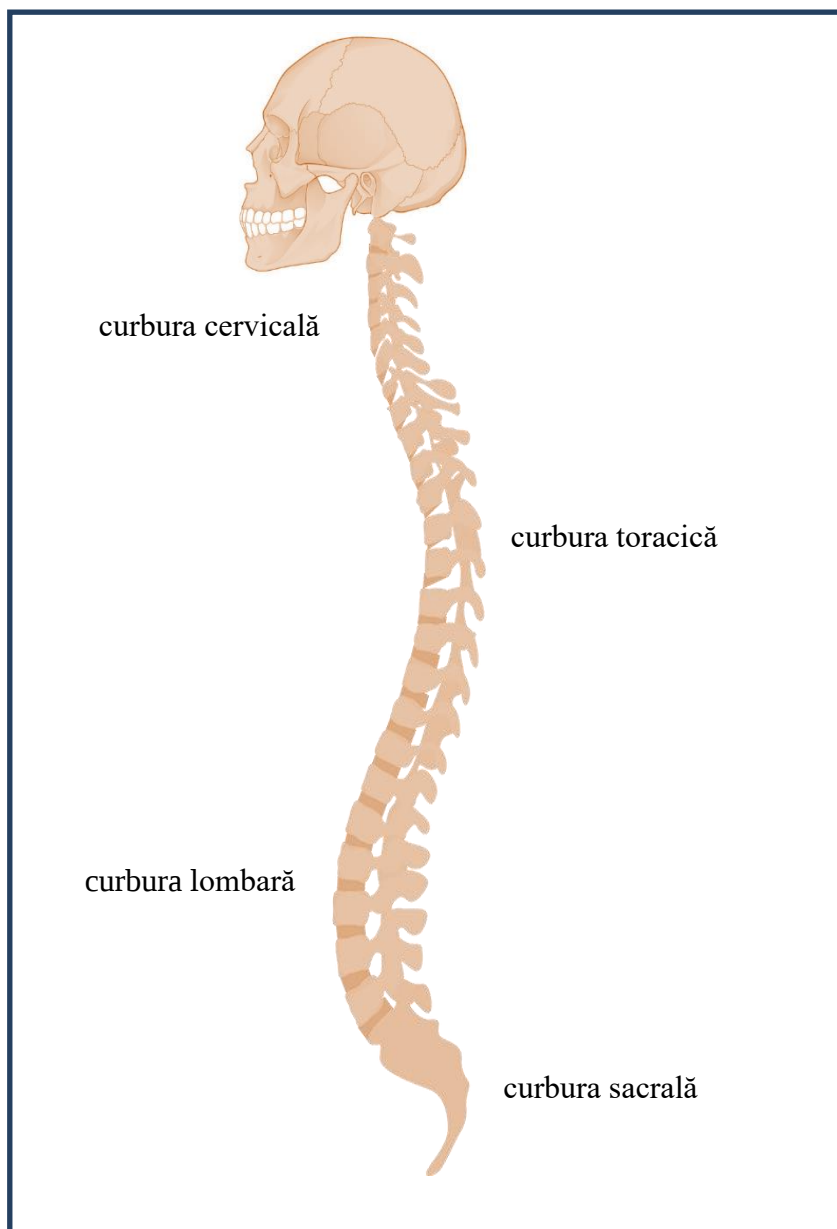
Trunchiul

Trunchiul, prin poziția pieptului înainte sau înapoi, influențează o altă curbura normală a coloanei vertebrale, curbura toracică (Imaginea nr. 10).

Spatele trebuie să fie drept și pieptul ușor înainte, însă fără să simțim blocarea sau crisparea musculaturii sau presiune în zona curburii toracice. Poziția opusă cu accentuarea curburii toracice, cu apariția *cocoașei*, trebuie evitată, cu atât mai mult cu cât este poziția greșită cel mai des întâlnită. Ea generează presiune pe coloană, apărând cea mai frecventă afecțiune a acesteia, cifoza. Presiune se generează și pe musculatura abdominală, acumulându-se foarte multă tensiune inutilă.

Este necesar să fac precizarea că există înțelegerea greșită a exprimării *cu spatele drept și pieptul înainte*. Postura corectă nu se referă la poziția *de drepti* specifică militarilor. Această poziție este tensionată foarte mult și dăunează atât coloanei vertebrale cât și mai multor grupe de mușchi.

Postura trunchiului, care este partea cea mai însemnată a corpului uman, așa cum am spus, atrage după sine reacții fiziologice importante. Trunchiul conține organe importante, în zona toracică plămânii și inima, de exemplu. Plămânii sunt elementul decisiv al respirației, iar aceasta, se știe, este esențială pentru toate procesele care au loc în organism. Un trunchi rigid și tensionat nu va genera o respirație liberă, ceea ce va avea influențe nedorite și asupra vocii și vorbirii.



Imaginea nr. 10: Curburile coloanei vertebrale^x

Umerii

În zona gâtului se găsește laringele, organul care produce sunetul. Musculatura gâtului devine astfel foarte importantă pentru voce și vorbire. Ea poate fi influențată de poziția capului și a umerilor.

Umerii pot crispa grupe importante de mușchi ai gâtului prin: ridicare, aducere către înainte sau aducere către înapoi.

Capul

Poziția capului are cea mai mare influență asupra musculaturii gâtului. Aplecarea în față sau ridicarea spre spate sunt cele mai obișnuite posturi greșite, dar pot fi întâlnite și aplecarea capului către unul dintre umeri.

Poziția greșită a capului influențează negativ și una dintre curburile normale ale coloanei vertebrale, curbura cervicală (Imaginea nr. 10).

Bărbia și privirea pot fi repere pentru o bună poziție a capului. Privirea în jos sau în sus ne indică o poziție greșită, la fel cum și bărbia „în piept” sau ridicată, pot fi și ele repere pentru o postură greșită.

Brațele

Brațele este important să fie și ele relaxate, să cadă firesc pe lângă corp, încrucișarea lor sau ducerea la spate, alături de crisparea degetelor de la mâini sunt poziții de evitat.

Repere ale posturii corecte - șezând

Șezând, poziția corectă se realizează mai ușor pornind tot de la baza de sprijin a corpului, adică de la bazin și abdomen. În general, toate observațiile făcute la reperele posturii verticale sunt valabile și aici. Există și unele particularități.

Trunchiul

El are influența cea mai mare asupra posturii în poziția șezând, condiționând și **basinul** și **abdomenul**. Pentru confortul coloanei vertebrale, spatele este drept și pieptul ușor înainte. **Umerii** relaxați cu **mâinile** sprijinite cu palmele deschise așezate pe picioare.

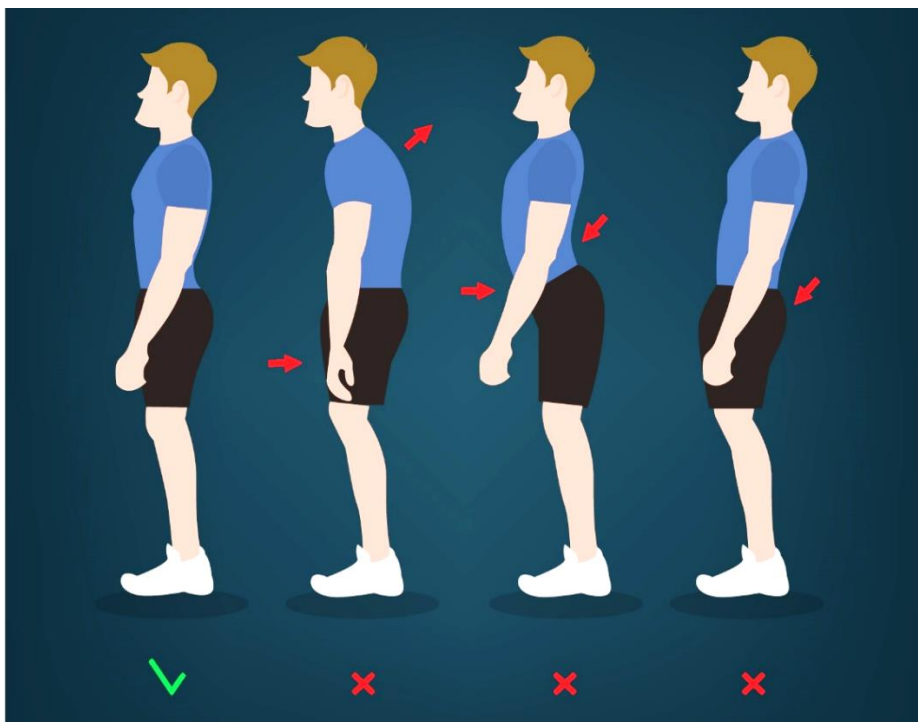
Pentru a îndeplini și condiția de dinamism, de care am vorbit în capitolul trecut este recomandabil ca spatele să nu fie lipit de spătarul scaunului. Tot pentru dinamism, trunchiul este ușor aplecat către față.

Capul

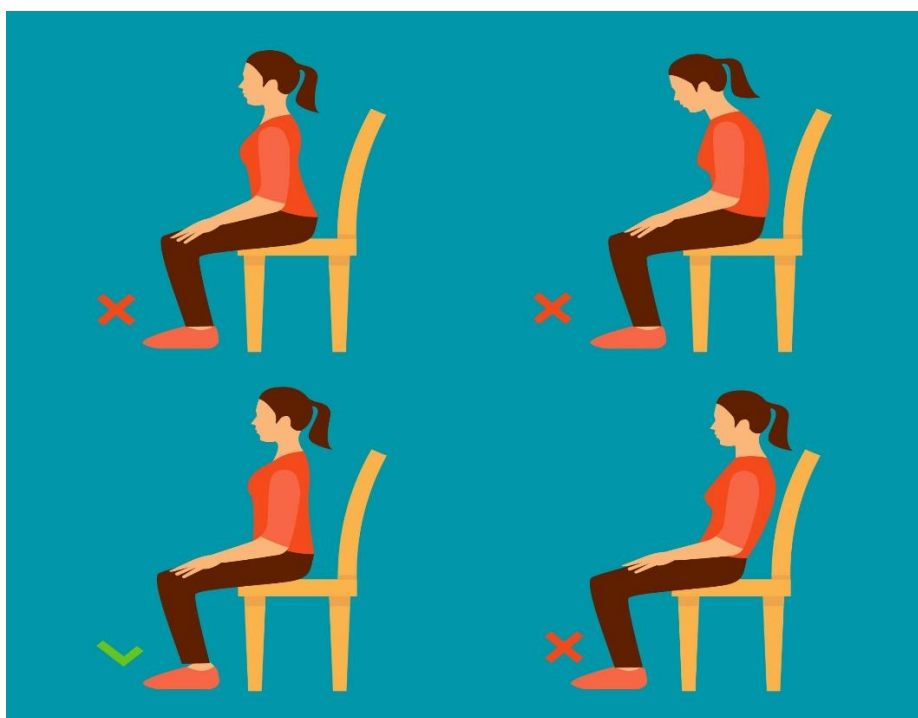
Capul este și el ușor aplecat către față și se va evita ridicarea acestuia spre spate. Reperul poate fi bărbia, pe care nu trebuie să o simțim ridicată sau *băgată în piept*.

Tălpile

Greutatea corpului fiind distribuită diferit acum, posibilitatea de a distribui greșit greutatea pe care o susțin tălpile este mică și puțin probabilă, atunci când trunchiul se deplasează foarte mult în față. Tensiune inutilă pot aduce tălpile prin ridicarea vârfurilor, aducerea lor către interior sau apropierea acestora.



Imaginea nr. 11: Postura în poziția verticală^{xi}



Imaginea nr. 12: Postura în poziția șezând^{xii}

Libertatea vorbirii în mișcare

Cele două posturi sunt ideale pentru voce și vorbire, în faza de studiu și numai în condițiile de relaxare dinamică, de care am vorbit. Ele nu îndeamnă și nu obligă la *încremenirea* în aceste poziții, ne putem mișca. Este nevoie de atenție sporită ca după ce sunt realizate, aceste posturi să nu devină chiar ele sursă de tensiune, prin nemișcarea corpului. Nu le recomandăm mult de 10-15 minute, pentru că nu pot fi menținute fără să apară oboseala și apariția tensiunii. Ideală este intercalarea posturii corecte cu exerciții care necesită mișcare.

Rareori vom folosi aceste poziții când vorbim, în afara studiului. Ele sunt puncte de plecare pentru libertatea vorbirii în mișcare. După un anumit timp de antrenament și studiu ele se pot folosi ca simple poziții inițiale. Idealul pe care îl căutăm este libertatea vorbirii, pe care o oferă aceste poziții relaxate, dar și dinamica, în orice mișcare.

Exerciții

Reglarea posturii

Așa cum am spus, postura corectă ne interesează pentru ceea ce aduc corpului: echilibru, simetrie, flexibilitate, dinamică și toate împreună, libertate. Libertate pe care, după aceea, să o putem folosi în vorbire, pentru ca și aceasta să fie în același fel, liberă, flexibilă, echilibrată.

Reglarea posturii prin execuții va urmări realizarea celor patru caracteristici prin trecerea succesivă prin poziții antagonice, care aduc: dezechilibru, asimetrie, rigiditate, imobilitate și atenție la modificările ce apar în corp în aceste situații.

Tălpile

Exercițiul se pornește de la pozițiile extreme posibile ale distanței dintre tălpi, se pornește de la tălpile apropiate și se îndepărtează cât se poate de mult. Pentru fiecare distanță se verifică echilibrul corpului prin ușoare aplecări înainte. Poziția care oferă echilibrul corpului este aceea cu poziția tălpile paralele sau ușor deschise cu vârful către exterior, la o distanță aproximativ egală cu lățimea umerilor.

Greutatea corpului se poate spijini diferit pe tălpi, încercăm să *apasăm* pe tălpi sau din contră, pe degete, în interior sau în exteriorul suprafeții tălpile. Procedăm identic, verificăm echilibrul, dar și efectul pe care, fiecare dintre variante o au asupra mușchilor. O să observăm, de exemplu că sprijinirea

greutății pe călcâie tensionează corpul pe o porțiune considerabilă, iar crisparea poate să ajungă până la mușchii gâtului, iar echilibrul este din ce în ce mai greu de menținut. Sprijinirea greutății pe exteriroul tălpilor produce efecte mai mici în stricarea echilibrului, dar aduce mari tensiuni în zona membrelor inferioare și o rigiditate destul de mare a acestora, care poate să cuprindă și bazinul.

Genunchii

Rigiditatea genunchilor ne strică și echilibrul, dar mai ales ne tensionează și imobilizează corpul. Tensionându-i în mod voit, observăm cum genunchii ne pot altera toate condițiile necesare libertății corporale. Uneori această rigiditate se instalează treptat și vorbirea se modifică și ea, cu cât rigiditatea se intensifică. Poziția prelungită în poziție verticală duce la un astfel de comportament al genunchilor.

Bazinul și abdomenul

Pozițiile cu bazinul adus către față, va împinge abdomenul către spate, iar cu aducerea abdomenului către față, va împinge bazinul către spate, astfel stricând echilibrul dintre cele două, cu apariția de tensiuni care se pot răspândi la torace și chiar mai sus, la mușchii gâtului.

Foarte interesant la această zonă este felul în care influențează, ducerea bazinului în lateral, libertatea corpului. Cu cât mișcarea este mai amplă, cu atât se modifică modul în care se realizează susținerea greutății corpului, pe care picioarele o preiau în mod inegal. În același timp, coloana vertebrală își modifică forma și ea, îndoindu-se către piciorul care susține greutatea mai mare. Este de remarcat cum corpul încearcă să compenseze stricarea echilibrului de către această îndoire și redistribuie greutatea și se mai îndoie încă o dată, mai sus, antrenând practic tot corpul. Toate aceste modificări vor avea efecte importante asupra umerilor și gâtului.

Efectele supra respirației sunt de urmărit și ele, mai ales în situația descrisă mai sus, remarcăm că aerul nu are un traseu liber, ci unul îngreunat de aceste îndoiri în lateral ale coloanei. În special aceea din partea superioară, care apare ca răspuns la prima, e cauzatoare de efort, iar ciclurile respiratorii sunt mai scurte.

Trunchiul

Spatele *cocoșat*, pieptul dus exagerat înainte sau înapoi vor presa coloana vertebrală, ca apoi să fie afectată toată musculatura toracică și a gâtului. Foarte important de remarcat și modificările pe care aceste poziții le aduc respirației. Ducerea pieptului înainte exagerat, va antrena nu numai rigiditate, dar și o ușoară sau accentuată ridicare a bărbiei.

Dacă respirăm în această poziție, remarcăm că aerul parcă intră mai greu în organism și e nevoie de un efort pentru a inspira, iar ciclurile respiratorii sunt mai scurte. În poziția opusă, este posibil să ni se pară că aerul intră mai ușor decât în poziția precedentă, dar există o dificultate; ceea ce devine foarte clar este micșorarea ciclului respirator, adică respirăm mai des decât o facem în situația în care corpul nu ar avea nicio tensiune în această zonă.

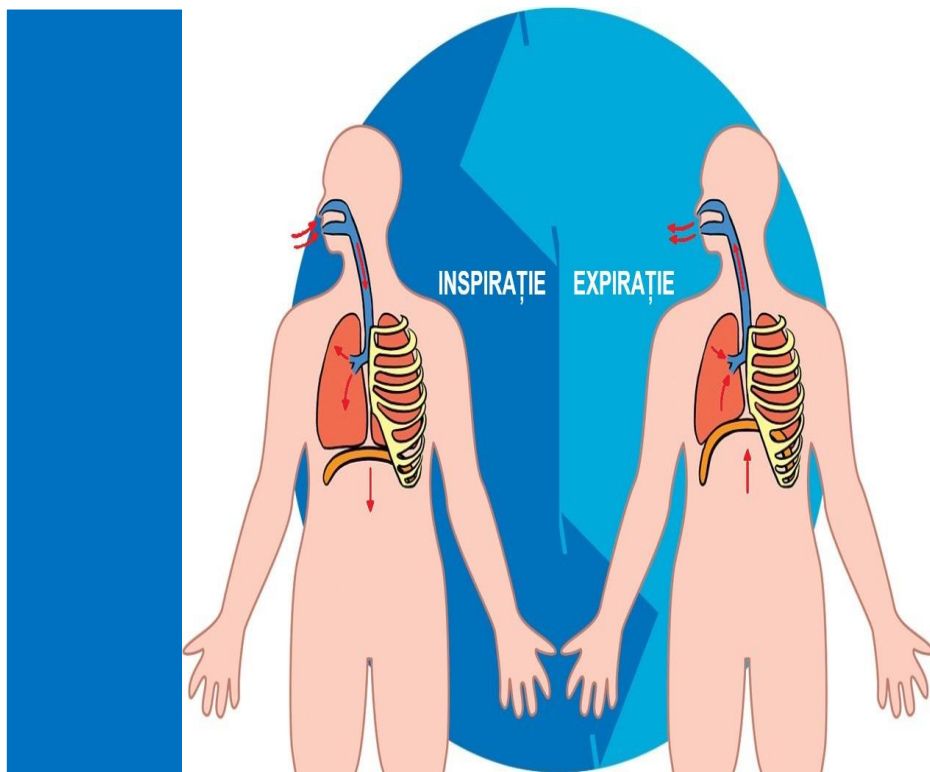
Umerii și brațele

Umerii pot crispa grupe importante de mușchi ai gâtului prin: ridicare, aducere către înainte sau aducere către înapoi. În mod asemănător vor tensiona și brațele duse la spate sau încrucișate. Atenție sporită să acordăm libertății de mișcare a capului în aceste situații de crispare ale umerilor și brațelor. Ridicarea umerilor, de exemplu, blochează mișcarea liberă către lateral al capului, iar încrucișare brațelor sau ducerea lor la spate modifică imedial poziția gâtului. Pentru a sesiza mai ușor aceste modificări, se urmărește comportamentul bărbiei. O să observăm cum aceasta, se ridică sau coboară.

Capul

Aplecarea în față sau ridicarea spre spate, alături de aplecarea capului către unul dintre umeri, produc imediat efecte asupra musculaturii. În general, aceste tensiuni din această zonă sunt permanente și mulți dintre noi sunt atât de obișnuiți cu ele, încât le consideră firești. Recomand o atenție sporită asupra acestei zone, având ca reper musculatura gâtului. Ducerea capului spre spate, printr-o mișcare foarte lentă, ne poate ajuta. Prin repetarea acestei mișcări putem identifica punctul în care dispare toată tensiunea.

4. RESPIRAȚIA



Imaginea nr. 13: Respirația^{xiii}

“Este adevărat că respirăm cu plămânii, dar, de fapt, munca pentru respirație o face întregul corp.”

Alexander Lowen

“Nu există sculptură sau pictură care să ne apropie mai mult de frumusețea umană, decât o face respirația.”

Edgar Allan Poe

“Viața e aspirație, respirație și expirație.”

Salvador Dalí

Respirația spontană – condusă

Oxygenul menține viața. Procesul respirației furnizează organismului nostru oxygenul. Acesta este utilizat și transformat în dioxid de carbon. Atunci în organismul nostru scade cantitatea de oxygen și crește cea de dioxid de carbon. Cu ajutorul respirației, organismul se *alimentează* cu oxygen, prin intermediul aerului inspirat, și elimină dioxidul de carbon, prin aerul expirat.

Fiind un proces atât de important, se realizează în mod automat, sub controlul unor zone din creierul nostru, care în permanență *vegheză* să ne mențină în viață, prin păstrarea organismului într-un echilibru constant. Reglarea cantității de oxygen și dioxid de carbon, face parte din acest echilibru. Acest tip de respirație, automat, este respirația **spontană**. Ea mai poartă denumirea și de respirație de repaus sau normală. Când este caracterizată acest tip de respirație, se folosesc aprecieri ca: liniștită, calmă.

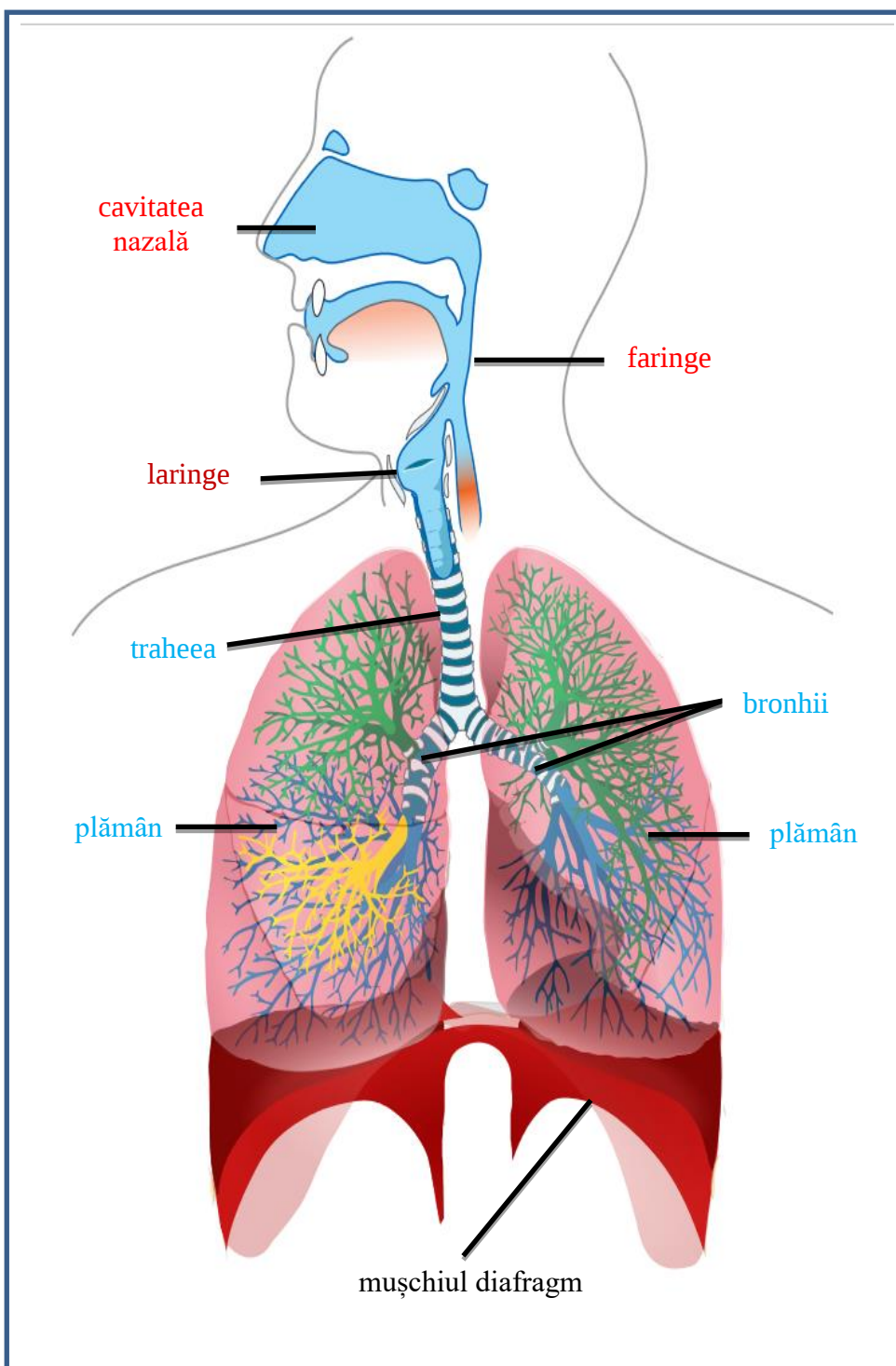
Respirația poate fi percepută în mod conștient, adică o putem detecta foarte clar, spre deosebire de sânge, de exemplu, despre care știm că în permanență circulă prin organism, dar pentru a-i detecta mișcarea este nevoie de manevre speciale, ca aceea de luare a pulsului. Această caracteristică a respirației determină și modul în care putem interveni asupra ei. Având repere, o putem modifica. Tipul de respirație pe care îl controlăm în mod conștient este respirația **condusă**. Pentru vorbire se impune o respirație controlată, condusă. Trecând de segmentul respirator, aerul expirat va întâlni laringele, aici se găsesc coardele vocale. Impulsurile nervoase primite de la creier și presiunea aerului expirat le vor face să se miște, în segmentul fonator. În segmentele următoare, aerul expirat are un rol foarte important, iată de ce este atât de necesară cunoașterea respirației și corecta utilizarea a ei.

Aparatul respirator

Făcând apel, din nou, la atenția asupra propriului corp pentru a înțelege componentele aparatului respirator, inspirând, fără să ne grăbim, primul lucru pe care îl observăm este acela că se modifică dimensiunea toracelui.

Inspirând, din nou, având atenția pe această parte a corpului și ținând cont de capitolele precedente (Imaginea nr. 9, în care se poate vizualiza corpul uman radiografiat), devine clar că **plămânii** își modifică dimensiunea, mărindu-se în inspirație și revenind la dimensiunile inițiale, în expirație (Imaginea nr. 15). Plămânii sunt organele principale ale aparatului respirator.

Inspirând, din nou, identificăm și căile prin care aerul circulă din atmosferă în plămâni și din plămâni în atmosferă: **căile respiratorii**. **Cavitatea nazală** cu fosele nazale sunt primele din componența căilor respiratorii. Aerul coboară prin **faringe**, apoi ajunge la **laringe**, urmează **traheea** care se împarte în cele două **bronhii**.



Imaginea nr. 14: Aparatul respirator^{xiv}

Mecanismul respirației¹

Dacă suntem atenți, chiar acum, la propria noastră respirație, observăm, cel puțin, două aspecte, că introducem și eliminăm aerul din organism. Când introducem aerul în organism, se realizează etapa **inspirației**, când scoatem aerul din organism, avem etapa **expirației**². Urmărim cele două aspecte din perspectiva respirației spontane, de repaus.

1. Inspirația

În această etapă, devin clare și alte lucruri. Aerul este introdus în organism ori pe nas, ori pe gură. Când aerul este introdus pe nas, inspirația este **nazală**, iar când aerul este introdus pe gură, inspirația este **bucală**.

Viteza cu care introducem aerul poate fi și ea diferită. Dacă inspirăm brusc, inspirația este **scurtă**. Cantitatea de aer pe care o introducem în plămâni poate fi și ea diferită, o cantitate mică de aer ne va conduce către o respirație **superficială**, situația opusă conducându-ne către tipul de respirație **profundă**.

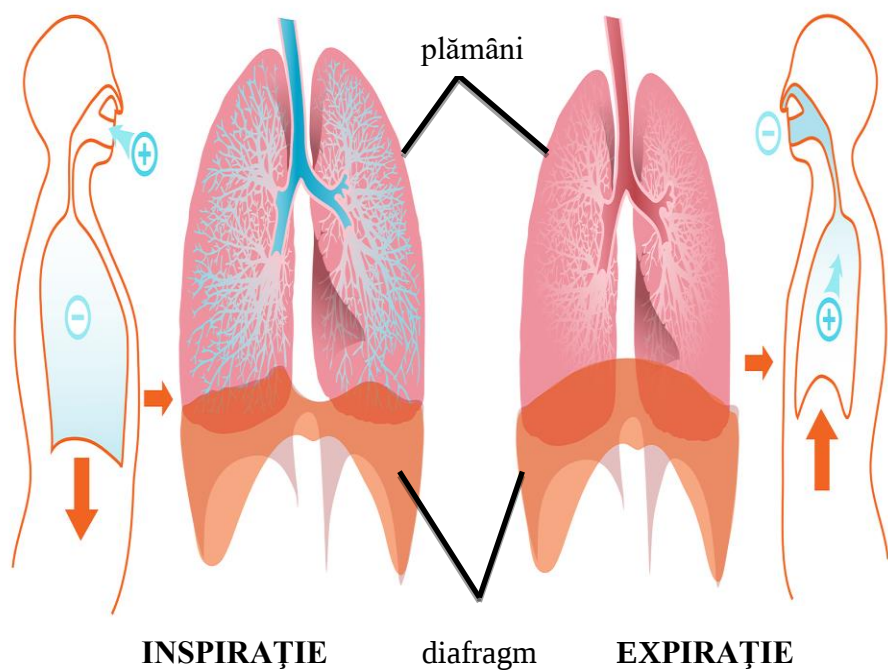
Așa cum am văzut în capitolele trecute, zona trunchiului este împărțită în: torace, abdomen și bazin. Delimitarea dintre zona toracelui și cea a abdomenului este realizată de către un mușchi (Imaginea nr. 14). Acesta este mușchiul **diafragm**. El se modifică în timpul respirației, coboară în inspirație (Imaginea nr. 15) și revine în poziția inițială în expirație (Imaginea nr. 16). „Respirația normală, de repaus, se realizează aproape în întregime în urma mișcărilor diafragmului.” (Niculescu et al., p. 323)

Modificarea dimensiunilor plămânilor din inspirație se realizează și cu ajutorul **mușchilor inspiratori**, care vor antrena ridicarea **coastelelor** și a sternului (Imaginea nr. 18).

Al treilea aspect important, alături de contribuția musculară este reprezentat de mărirea dimensiunilor plămânilor, care va duce la o modificare de volum, acesta devenind mai mare și presiunea mai mică. Diferența de presiune din interiorul plămânilor în comparație cu presiunea din atmosferă, care este mai mare, va duce ca aerul să intre în plămâni pentru egalizarea acesteia.

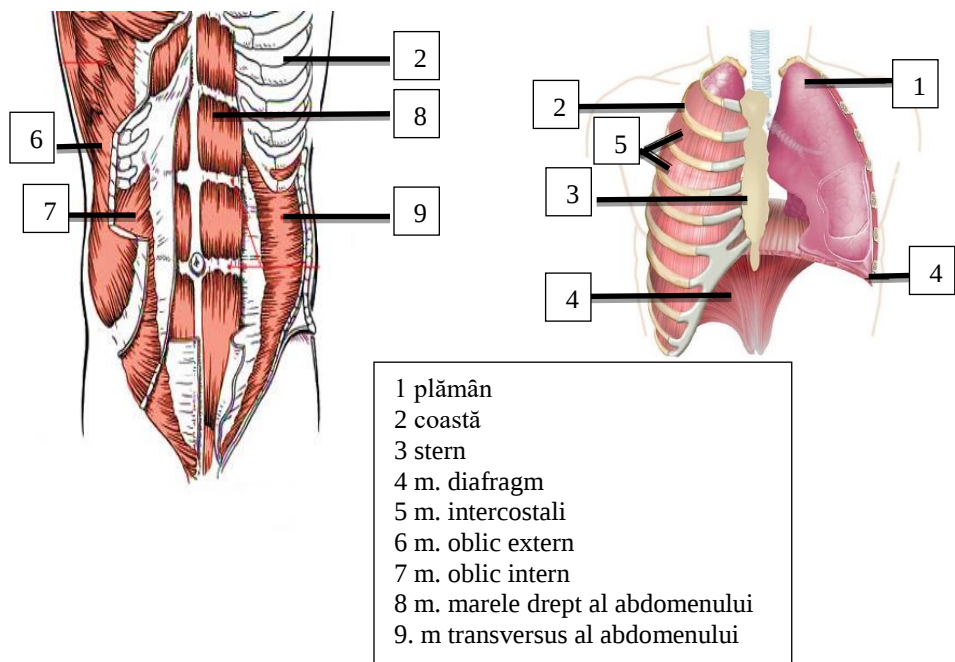
¹ În mod intenționat am folosit o prezentare simplificată. Din punct de vedere fiziologic, respirația are patru etape: “1. ventilația pulmonară, adică deplasarea aerului în ambele sensuri între alveolele pulmonare și atmosferă; 2. difuziunea oxigenului și dioxidului de carbon între alveolele pulmonare și sânge; 3. transportul oxigenului și dioxidului de carbon prin sânge și lichidele organismului către și de la celule; 4. reglarea respirației” (Niculescu et al., p. 322).

² Observațiile fac referire de fapt doar la etapa ventilației pulmonare, pe care o și putem conștientiza.



Imaginea nr. 15: Inspirația^{xv}

Imaginea nr. 16: Expirația^{xvi}



Imaginea nr. 17: Mușchii abdomenului^{xvii}

Imaginea nr. 18: Trunchiul^{xviii}

2. Expirația

La fel ca și în cazul inspirației, expirația poate fi realizată diferit, pe nas sau pe gură, brusc sau lent. Ea ne va interesa în mod special, pentru că aerul expirat se folosește, atât în procesul fiziologic, atât de important, de care am vorbit, dar și în vorbire. Practic, vorbim pe expirație.

În inspirație, am văzut, există o serie de mușchi participanți, ei vor consuma o anumită energie, pentru că vor realiza un lucru mecanic, procesul inspirației fiind unul activ. Expirația, în respirația normală, de repaus, spontană este un proces pasiv. „Dacă nu există nici o forță care să-l mențină plin cu aer, plămânul, care are o structură elastică, se desumflă ca un balon.” (Niculescu et al., p. 323)

Modificarea volumului plămânilor în expirație va antrena și modificări ale presiunii, dioxidul de carbon având presiunea mai mare decât presiunea aerului atmosferic va tinde să părăsească plămânii (Imaginea nr. 16).

Alternanța tensiune-relaxare este valabilă și pentru mușchii respiratori. În timpul inspirației mușchii, diafragma și mușchii inspiratori, se contractă, iar în expirație mușchii se relaxează.

Respirația în vorbire

În vorbire folosim aerul expirat, dar pentru că în respirația spontană el iese pur și simplu din plămâni, dacă nu este oprit, expirația fiind o fază de relaxare a mușchilor contractați în inspirație, în respirația condusă este necesar să apară o etapă în plus, etapa de **blocare** a aerului după inspirație. Perioada de blocarea a aerului, până la pornirea aerului în sens invers, adică expirație se numește **retenție**.

Blocarea aerului se realizează cu ajutorul musculaturii. Primul mușchi care trebuie să își modifice comportamentul este mușchiul diafragm. Dacă în inspirație rolul său este activ, în expirație el se relaxează. În respirația condusă, mușchiul diafragm nu se va mai relaxa în timpul expirației.

Ținând cont de echilibrul dintre tensiune și relaxare musculară și având în vedere mușchiul diafragm, în exercițiile pentru dobândirea respirației conduse va apărea o etapă la fel de importantă, aceea de pauză. În acel timp de pauză musculatura care va participa în mod activ pe toată durata respirației, adică și în expirație, va avea posibilitatea să se relaxeze. În caz contrar aceasta este foarte posibil să nu mai răspundă corect la comenzile pe care le primește.

Dacă aerul este blocat, la fel de important este controlul asupra expirației, realizat tot cu ajutorul mușchilor, aceștia intervin diferit în funcție de tipul de respirație.

Tipuri de respirație³

În fiecare etapă a respirației pot apărea mai multe tipuri de modificări în corpul nostru. În relație cu aceste modificări există, mai multe tipuri și clasificări ale respirației⁴.

Reperul principal pe care o să-l folosim pentru clasificarea tipurilor de respirație este toracele. Alături de acesta, ne vor folosi ca repere și coastele, musculatura toracică și cea abdominală.

Este important de reamintit că în timpul respirației aerul intră în plămâni, indiferent de tipul acesteia.

1. Respirația toracic superioară

Acest tip de respirație se definește prin ridicarea toracelui în zona superioară, semnul foarte clar al acestui tip de respirație este ridicarea umerilor.

Musculatura abdominală se tensionează, trăgându-se către interior, are loc așa-zisa „sugere a abdomenului.”

Mușchiul diafragm coboară foarte puțin.

2. Respirația abdominală

În acest caz, toracele își mărește considerabil dimensiunile vertical, fără să apară ridicarea umerilor de la cazul anterior.

Musculatura abdominală se tensionează puternic și apare bombarea abdomenului.

Mușchiul diafragm coboară mult.

3. Respirația toracic inferioară⁵

Toracele își mărește dimensiunile în zona inferioară, iar acest lucru antrenează deplasarea ultimelor coaste către lateral.

Mușchii toracelui și abdomenului se tensionează cu bombarea abdomenului în zona ultimelor coaste, deasupra buricului, în zona epigastrului.

Diafragmul coboară ponderat.

³ În mod intenționat nu vor fi prezentate toate tipurile de respirație posibile, ci doar acelea care au implicații importante în vorbire.

⁴ Există diferite tipuri de clasificări ale respirației, fiecare clasificare ține cont de repere diferite, altele nu țin cont de niciun reper. Am ales ca reper toracele din mai multe motive: el reprezintă, practic, baza corpului uman; în celelalte capitole, reperul pe care l-am avut în vedere a fost, tot, toracele.

⁵ Acest tip de respirație este cunoscut și sub denumirea de costo-diafragmatică.

Precizare

În respirația spontană, de repaus, normală am întâlnit cel mai des respirația toracic superioară, foarte rar, respirația abdominală. Respirația nou-născutului este abdominală dar ea se modifică în timp, până se pierde. În multe lucrări, care fac referire și la respirație, apare ideea că este important să ne recuperăm *respirația naturală* și seface referire la respirația nou-născutului. Multe confuzii pot apărea din înțelegerea greșită a acestei respirații naturale. Prin *respirația abdominală este de dorit celei toracic superioare*, ideea pe care vor să o transmită autorii este de fapt aceea că este important să coborâm respirația, explicația fiind, că în felul acesta, mușchiul diafragm coboară. Este adevărat, însă coborârea din respirația abdominală nu este un lucru benefic pentru organism, fiind foarte mare, organele vecine, în mod special inima, vor suferi adevărate șocuri; nici musculatura abdominală nu va fi ocolită de efecte negative, cel mai afectate fiind viscerele abdominale. Pentru vorbire nu este respirația care să ofere cea mai bună susținere. Atenție la acest gen de abordare, deși majoritatea dintre noi, respirăm foarte prost, adică toracic superior, nu cred că este o coincidență în faptul că la respirația abdominală renunță corpul înainte de a avea noi intervenții conștiente, devreme în copilărie, și nu degeaba este o respirație caracteristică nou-născutului.

Susținerea respirației

Tipul de respirație care poate controla eficient modalitatea prin care aerul blocat este eliberat în expirație este respirația toracic inferioară.

Repet ideea că în respirația spontană expirația este pasivă, pentru vorbire de calitate este nevoie ca aerul să poată fi controlat. Acest lucru se face prin două mecanisme specifice respirației controlate: blocarea respirației și susținerea acesteia.

Respirația toracic superioară s-a realizat dacă toracele își mărește dimensiunile în zona inferioară, iar acest lucru antrenează deplasarea ultimelor coaste către lateral, cu bombarea abdomenului în zona ultimelor coaste, deasupra buricului, în zona epigastrului. Este foarte important ca cele două caracteristici să fie îndeplinite. În practică, am sesizat confuzia între respirația corectă și incorectă, cauzată de lipsa celor două repere. Există ideea foarte des întâlnită că respirația toracic inferioară se poate detecta prin atingerea ultimelor coaste cu palmele, iar îndepărtarea acestora în timpul inspirației este semnul că respirăm corect. Majoritatea celor care execută acest exercițiu respiră de fapt incorect, pentru că are loc deplasare costelor în lateral este adevărat, dar acest lucru se întâmplă prin ridicare diafragmului nu coborâre, dacă nu are loc și bombarea abdomenului în zona epigastrului.

Recomand renunțarea la exemplificarea respirației toracic inferioare prin atingerea costelor în timpul respirației.

Mecanismul susținerii respirației pornește din momentul blocării aerului. Până în acel moment, inspirația fiind un proces activ, diafragmul coboară și este în tensiune, deplasarea coastelor în lateral și bombarea abdomenului în zona epigastrului va atrage după sine alte patru grupe de mușchi: mușchii mari și mici oblici, mare drept abdominal și transversus al abdomenului. În momentul blocării toți acești mușchi vor rămâne tensionați, deci activi. Ei formează **centura abdominală**.

În timpul expirației centura abdominală acționează asemănător unei *prese*, în anumite lucrări găsim și denumirea de presă abdominală. Pentru a înțelege modul în care presează centura abdominală, dacă în acest moment tușim, în mod intenționat, mișcarea pe care o realizează musculatura este aceea pe care în mod lent o susține centura abdominală în expirație.

Exerciții

Consider că atitudinea corectă față de antrenamentul pentru deprinderea unei respirații toracic inferioare este de a duce corpul către libertate, flexibilitate și nu de a-l constrânge pentru a învăța ceva.

Precizare: exercițiile de respirație se realizează ținând cont de reacțiile naturale ale organismului. Se realizează gradual și se opresc atunci când observăm apariția hiperventilației.

Sunetele animalelor

Exercițiul se realizează în mai multe etape.

Etapa I. Inspirați pe nas. Pe expirație imitați sunetele pe care le scot diferite animale. De exemplu: vaca (muuu), oaia (beeee) etc.

Etapa a II-a. Lungiți sunetele scoase și observați modalitatea prin care respirația și mușchii respiratori reglează sunetul.

Etapa a III-a. Lungiți sunetele până simțiți că aproape rămâneți fără aer. Observați efectele lipsei de aer asupra sunetelor și asupra corpului.

Sunetele naturii

Exercițiul se realizează după aceleași etape ca exercițiul Sunetele animalelor. Înlocuim sunetele scoase de animale cu sunetele scoase de natură.

Relaxarea mușchilor respiratori

variantă adaptată după Ciocșirescu, p. 143

Exercițiul se realizează cu corpul așezat în poziție orizontală.

Inspirație se face pe nas, expirația pe gură. Un timp reprezintă o secundă. Inspirăm 3 timpi, expirăm. Pauză 2 secunde. Inspirăm 4 timpi, expirăm. Pauză 2 secunde. Inspirăm 5 timpi, expirăm. Pauză 2 secunde. Inspirăm 6 timpi, expirăm. Pauză 10-15 secunde. Repetăm exercițiul.

Observați efectul expirației asupra mușchilor respiratori și asupra corpului. În timpul expirației, fără a interveni cu un mecanism de blocare a aerului, acesta iese liber, iar mușchii se relaxează în timpul expirației.

Dobândirea inspirației toracic inferioare

Exercițiul se realizează cu corpul așezat în poziție orizontală.

Inspirația se face pe nas, expirația pe gură. Un timp reprezintă o secundă. Deși nu cantitatea de aer este importantă, ci felul în care este gestionat aerul inspirat de către musculatura de susținere, în practică am observat cât de dificil se obține inspirul corect pentru respirația toracic inferioară. Chiar și în această poziție, după o etapă anterioară de relaxare, care ar trebui să favorizeze respirația abdominală este prezentă respirația toracic superioară. De aceea recomand această etapă, iar denumirea exercițiului nu reflectă în totalitate și scopul său.

Inspirația se face pe nas, expirația pe gură. Un timp reprezintă o secundă. Inspirăm 3 timpi, blocăm 2 timpi, expirăm. Pauză 2 secunde. Inspirăm 4 timpi, blocăm 2 timpi, expirăm. Pauză 2 secunde. Inspirăm 5 timpi, blocăm 2 timpi, expirăm. Pauză 2 secunde. Inspirăm 6 timpi, blocăm 2 timpi, expirăm. Pauză 10-15 secunde. Repetăm exercițiul.

Scopul exercițiului este acela de a inspira aerul corect, acest lucru înseamnă ca de fiecare dată să apară semnele respirației toracic inferioare: coastele se îndepărtează și bombarea abdomenului în zona epigastrului. Nefiind important să introducem volum mare de aer în plămâni pentru vorbire, consumul de aer fiind moderat în vorbire, nu consider necesar prelungirea timpilor de expirație. Observăm că în această etapă a intervenit mecanismul de blocare a respirației, dar nu și cel de susținere.

Dobândirea inspirației scurte și prelungirea expirației

variantă adaptată după Ciocșirescu p.143

Exercițiul se realizează cu corpul așezat în poziție orizontală. Inspirația se realizează pe nas, iar expirația pe gură.

Recomand ca etapele acestui exercițiu să nu fie realizate succesiv. Urmărim ca timpul de inspirație să scadă, dar fără să-și piardă caracteristicile respirației toracic inferioare: coastele se îndepărtează și bombarea abdomenului în zona epigastrului. În această etapă se introduce și mecanismul de susținere. Dacă inspirația este corectă, în mod automat mușchiul diafragm, mușchiul transvers, alături de ceilalți mușchi vor susține expirația dacă *comanda* creierului este aceea de control al timpilor expirației.

Etapă I. Egalizarea timpilor de inspirație cu cei de expirație. Inspirăm 3 timpi, blocăm 2 timpi, expirăm 3 timpi. Pauză 2 secunde. Inspirăm 4 timpi, blocăm 2 timpi, expirăm 4 timpi. Pauză 2 secunde. Inspirăm 5 timpi, blocăm 2 timpi, expirăm 5 timpi. Pauză 2 secunde. Inspirăm 6 timpi, blocăm 2 timpi, expirăm 6 timpi. Pauză 10-15 secunde. Repetăm exercițiul. Pauză 10-15 secunde.

Etapă a II-a. Micșorarea timpilor de inspirație. Inspirăm 3 timpi, blocăm 2 timpi, expirăm 3 timpi. Pauză 2 secunde. Inspirăm 3 timpi, blocăm 2 timpi, expirăm 4 timpi. Pauză 2 secunde. Inspirăm 3 timpi, blocăm 2 timpi, expirăm 5 timpi. Pauză 2 secunde. Inspirăm 4 timpi, blocăm 2 timpi, expirăm 6 timpi. Pauză 10-15 secunde. Repetăm exercițiul. Pauză 10-15 secunde.

Etapă a III-a. Inspirația pe 2 timpi. Inspirăm 2 timpi, blocăm 2 timpi, expirăm 3 timpi. Pauză 2 secunde. Inspirăm 2 timpi, blocăm 2 timpi, expirăm 4 timpi. Pauză 2 secunde. Inspirăm 2 timpi, blocăm 2 timpi, expirăm 5 timpi. Pauză 2 secunde. Inspirăm 2 timpi, blocăm 2 timpi, expirăm 6 timpi. Pauză 10-15 secunde. Repetăm exercițiul. Pauză 10-15 secunde.

Etapă a III-a. Inspirația pe 1 timp. Practic dispare și timpul de retenție. Inspirăm 1 timp, expirăm 3 timpi. Pauză 2 secunde. Inspirăm 1 timp, expirăm 4 timpi. Pauză 2 secunde. Inspirăm 1 timp, expirăm 5 timpi. Pauză 2 secunde. Inspirăm 1 timp, expirăm 6 timpi. Pauză 10-15 secunde. Repetăm exercițiul. Pauză 10-15 secunde.

Exercițiul nu dă rezultate dacă nu se inspiră corect de fiecare dată și dacă nu se stăpânește mecanismul din fiecare etapă.

Număratul

Exercițiul se realizează în poziția verticală. Inspirație se realizează pe nas.

Se ține cont de poziția relaxată și dinamică a corpului prezentată în capitolele precedente. Prin acest exercițiu se urmărește ca ceea ce s-a obținut în exercițiul precedent în postură orizontală să fie dobândit și în această poziție. Există profesori de vorbire care nu mai recomandă exercițiul și trec direct la text. Am observat în practică rezultate mai bune și mai rapide trecând prin

această etapă, probabil pentru că numărătoare fiind un mecanism care solicită aproape deloc creierul, facilitează concentrarea atenției pe respirație.

Se inspiră pe un timp, apoi se numără cu voce: 1. Se inspiră pe un timp, apoi se numără cu voce: 1, 2. Se inspiră pe un timp, apoi se numără cu voce: 1, 2, 3. Se continuă numărătura, în funcție de posibilitățile fiziologice, nu mai departe de 25-28.

Urmărim ca fiecare inspirație să fie corectă, iar când numărătura crește este foarte important să nu continuăm dacă *am rămas fără aer*. În acest caz ne oprim.

Prelungirea expirației susținute pe text

Exercițiul se realizează în poziția verticală. Inspirație se realizează pe nas.

Se ține cont de poziția relaxată și dinamică a corpului prezentată în capitolele precedente. Se pornește cu inspirație corectă un timp și se citește din ce în ce mai mult din text.

„Tu, minunată poezie,
Uitatul meu ostrov de flori,
Îmi mai deschizi azi poarta mie,
Când mă întorc din pribegie,
Străin cu pași rătăcitori?”

Octavian Goga

Inspirăm 1 timp. Citim cu voce:

“Tu.”

Inspirăm 1 timp. Citim cu voce:

“Tu, minunată poezie,”

Inspirăm 1 timp. Citim cu voce:

“Tu, minunată poezie, Uitatul meu ostrov de flori,”

Inspirăm 1 timp. Citim cu voce:

“Tu, minunată poezie, Uitatul meu ostrov de flori, Îmi mai deschizi azi poarta mie,”

Inspirăm 1 timp. Citim cu voce:

“Tu, minunată poezie, Uitatul meu ostrov de flori, Îmi mai deschizi azi poarta mie, Când mă întorc din pribegie,”

Inspirăm 1 timp. Citim cu voce:

“Tu, minunată poezie, Uitatul meu ostrov de flori, Îmi mai deschizi azi poarta mie, Când mă întorc din pribegie, Străin cu pași rătăcitori?”

Textul nu are o întindere foarte mare și nu prezintă dificultăți de vorbire, de aceea este potrivit pentru a controla expirația din vorbire și mecanismul de susținere.

5. VOCEA



Imaginea nr. 19: Vocea^{xix}

“Fiecare cuvânt luat separat este asemeni unei mici orchestre, unde vocala este vocea și consoana este instrumentul.”

Victor Hugo

“Păsărilor le-ai dat cântece, ele Ți-au dat cântece în schimb. Mie mi-ai dat doar o voce, însă mi-ai cerut mai mult, de aceea cânt.”

Tagore

„Vocea reprezintă un mijloc principal de exprimare și transmitere a ideilor.”

Sandina Stan

Fonația

Aerul expirat din pămâni, aflat sub presiune, întâlnește, în segmentul fonator laringele, organul unde se produce sunetul vocii umane și care găzduiește coardele vocale. Începutul fonației le găsește apropiate, iar aerul expirat și impulsurile nervoase pe care le primesc prin comanda creierului le vor face să se îndepărteze, să se miște. Mișcarea lor este una oscilatorie, coardele vibrează. În felul acesta se produce **fonația**, născându-se un sunet incipient, pe care îl numim sunetul inițial, fundamental.

Laringele

Laringele este un organ comun respirației și fonației. Acest lucru înseamnă că el îndeplinește funcții diferite. Aceea care ne interesează pe noi, este de producere a sunetului, dar la fel importantă pentru fiziologia omului, este cea respiratorie. Prin închidere oprește pătrunderea alimentelor care ne-ar putea sufoca, protejând traheea.

Popular, laringele este cunoscut sub denumirea de *mărul lui Adam*. În alcătuirea lui intră o serie de elemente anatomice. „Laringele este format din **cartilaje** legate între ele prin ligamente și **articulații**. Asupra cartilajelor acționează **mușchii** laringelui. La interior este tapetat cu o mucoasă, sub care se găsește o submucoasă.” (Niculescu et al., p. 313)

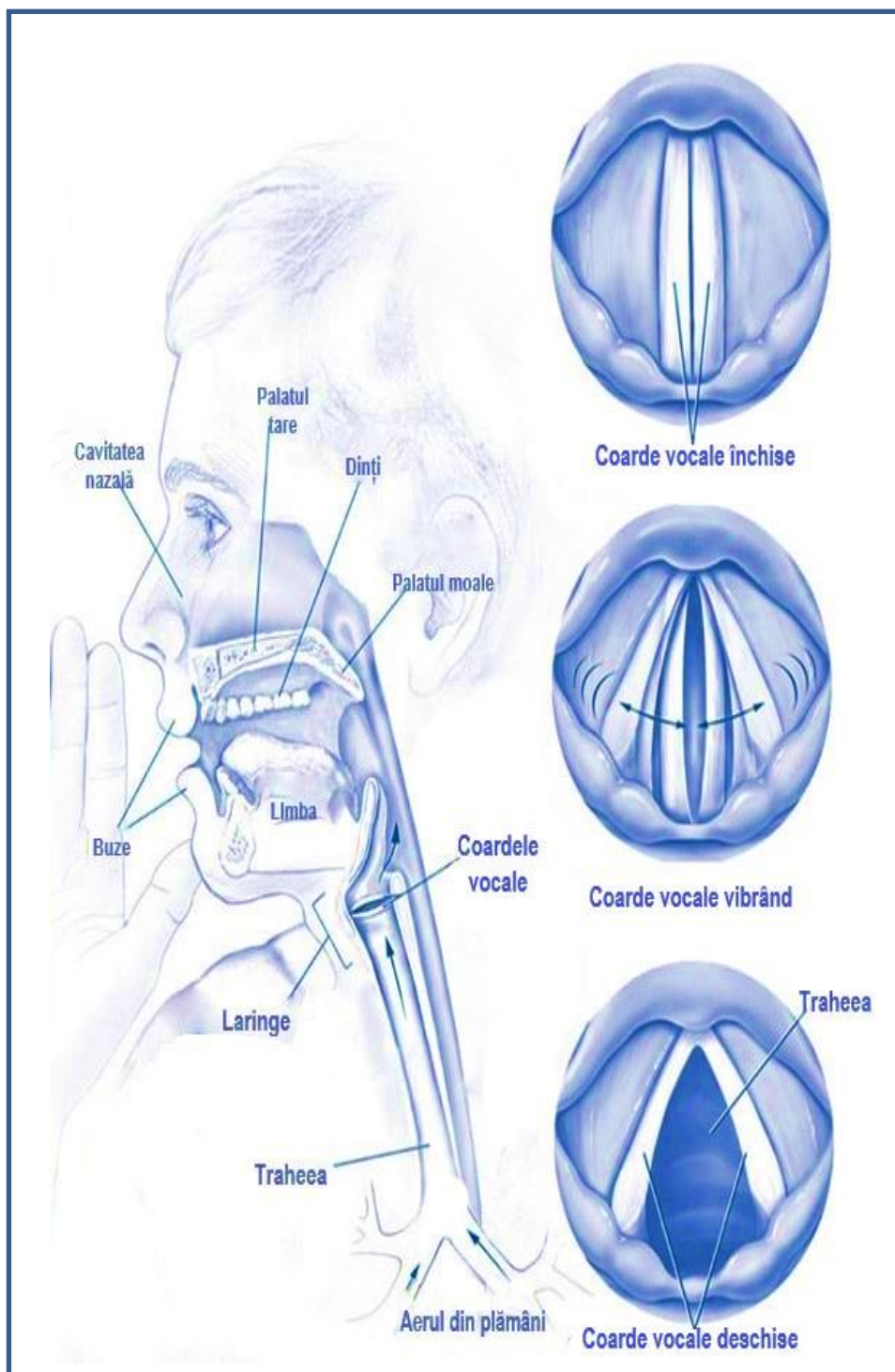
Structura anatomică a laringelui îi conferă una din caracteristicile importante: mobilitatea. Comportamentul său este diferit în inspirație, când coboară, spre deosebire de expirație, când urcă. În căscat coboară, în înghițire urcă. În vorbire, se ridică la anumite vocale, iar la altele coboară. În cânt, sunetele acute îl ridică, iar sunete grave îl coboară.

În structura laringelui regăsim **coardele vocale** (Imaginea nr. 20). Porțiunea, deschizătura dintre ele se numește **glotă**, zona situată sub această se numește zona **subglotică**.

Mișcările coardelor vocale

Fiind un organ comun respirației și fonației, coardelor vocale vor avea un comportament, specific împrejurării pentru care este utilizat. În funcția respiratorie întâlnim două situații: de închidere și de deschidere. În timpul inspirației și expirației se vor deschide; ele se închid atunci când mâncăm sau bem, pentru a proteja traheea, așa cum am spus. În inspirația bruscă, forțată ele se deschid cel mai mult, așa cum se poate vizualiza în Imaginea nr. 20.

În timpul fonației prima lor mișcare realizată aceea în care se apropie și spunem că glota se închide. Mișcările de îndepărtare ritmică, oscilatorie a acestora cu *strivirea* coloanei produce așa zisa vibrație, adică sunetul primar sau fonația.



Imaginea nr. 20: Coardele vocale^{xx}

Condiția de relaxare-dinamică, de care am vorbit în capitolele precedente, devine foarte importantă în acest segment al mecanismului vorbirii. Observăm că în ambele funcții ale laringelui, am vorbit de închiderea și deschiderea glotei. Există o deosebire între felul în care mușchii laringelui realizează închiderea glotei. În momentul în care coardele se apropie pentru a proteja traheea de pătrunderea alimentelor, musculatura se tensionează, se contractă, puternic. Apropierea, ca moment de debut al fonației, se realizează pe relaxare. Iată o deosebire crucială, care ne impune ca întotdeauna în vorbire, mușchii laringelui să fie relaxați.

Așa cum am văzut în capitolul care face referire la relaxarea corpului, tensionarea unei anumite părți a corpului produce efecte și în alte zone. Pentru a avea o musculatura a laringelui relaxată este nevoie ca și mușchii care pot influența relaxarea acestora să fie relaxați: mușchii gâtului și mușchii brațelor.

Rezonanța

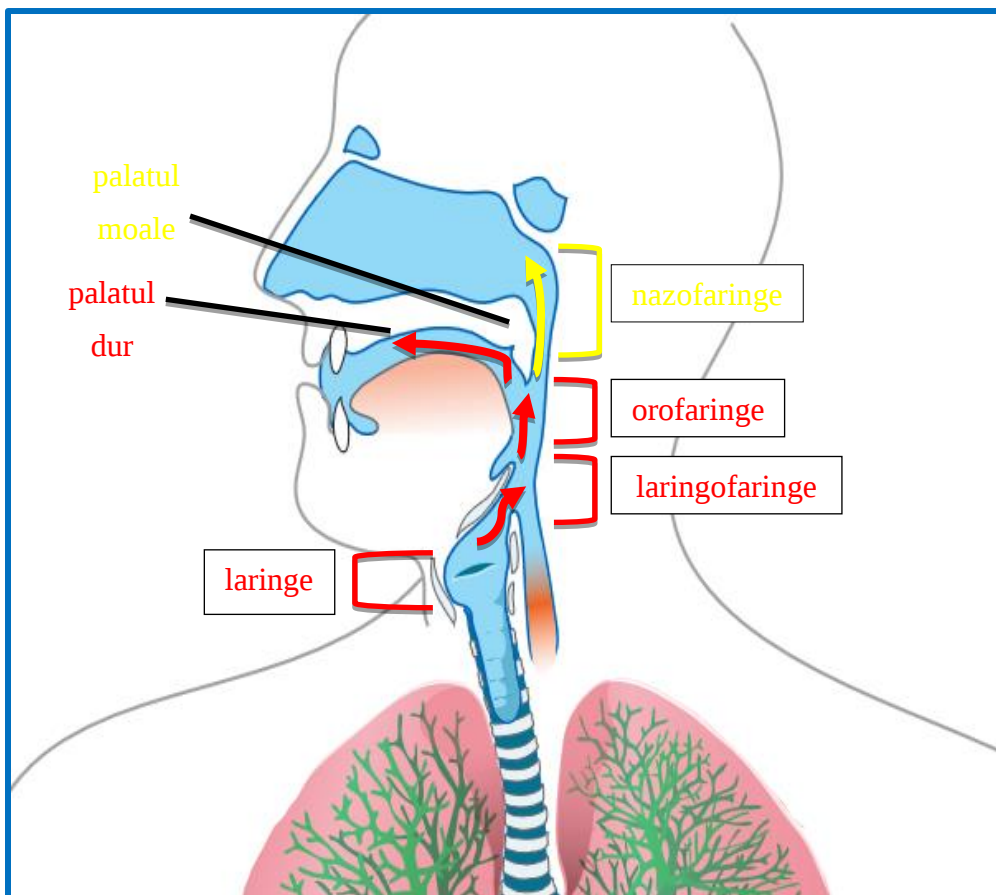
Sunetul primar, fundamental, părăsește laringele și înaintează prin faringe. Din faringe are două posibilități de a continua drumul, prin gură sau prin nas. În funcție de drumul pe care îl parcurge și de lungimile, formele și mărimile cavităților pe care le va străbate, sunetul se va *îmbogăți*. Sunetul va fi prelungit și intensificat. Acesta este **rezonanța** sunetului.

Faringele

Faringele ca segment important în rezonanță este împărțit în mai multe zone: **laringofaringe, orofaringe și nazofaringe**. Dimensiunile sale sunt diferite de la persoană la persoană, este valabil atât pentru lungime cât și pentru diametru; în consecință și sunetul inițial, laringian va fi *îmbogățit* diferit. Dacă lungimea și diametrul lui sunt mari atunci sunetele vor fi grave.

Dimensiunile faringelui se pot modifica în mai multe situații: în contracție, când se micșorează, în funcție de mișcările laringelui, dacă acesta coboară atunci dimensiunea laringelui crește, iar dacă laringele urcă, atunci dimensiunea lui se micșorează. Cum este și firesc aceste modificări ale dimensiunii faringelui, vor aduce modificări și sunetelor. În corelație cu mișcările laringelui, dacă acesta coboară vocea este mai gravă, dacă acesta urcă, vocea este mai subțire. Modificarea dimensiunilor se realizează și prin lărgirea sau mărirea diametrului; în căscat dimensiunea lui crește, de exemplu.

Am spus că există două modalități de evacuare a aerului și sunetului; prin cavitatea bucală sau prin cea nazală. Despre sunet se folosește expresia că se *plasează* oral sau nazal.



Imaginea nr. 21: Rezonanța^{xxi}

Cavitatea bucală

O rezonanță bună a vocii se realizează prin plasarea orală a sunetului. Acest lucru înseamnă că sunetul și aerul vor urma această cale. Există posibilități variate de *plasare* a sunetului, în funcție de zona respectivă din cavitatea bucală: zona palatului dur sau zona palatului moale sau denumit și vâl. Zonele palatului dur și moale, pot fi și ele împărțite în anterioare și posterioare. În relație cu plasare sunetul va fi diferit și sunetul. Mișcările și poziția limbii sunt și ele importante pentru că o limbă ridicată va micșora spațiul pe care sunetul îl vor avea la dispoziție.

Cavitatea nazală

Spre deosebire de cavitatea bucală, cavitatea nazală mai degrabă *sărăcește* sunetul decât să-l îmbogățească, prin adăugarea unei sonorități specifice și supărătoare. Aerul și sunetul urmează traiectoria nazală prin funcționarea defectuoasă a vâlului palatin.

Vălul palatin

Vălul palatin sau palatul moale are și el un rol important, mișcarea lui de ridicare sau imobilitatea lui determină calea pe care o urmează aerul și sunetul. În plasarea sunetului în cavitatea bucală, mișcarea vârului palatin este de ridicare, în felul acesta este blocată scurgerea aerului prin cavitatea nazală. Poziția coborâtă a vârului va avea efectul invers și atunci sunetul se va nazaliza.

Caracteristicile vocii

Toate aceste diferențe, prezentate mai sus, create de segmentul rezonator, în diferitele sale zone, vor aduce îmbunătățiri sunetului și vor crea **timbrul** vocii umane.

Sunetul fiind produs prin vibrație va prezenta caracteristicile fizice ale acestuia care vor determina caracteristicile sau calitățile vocii. Frecvența cu care se realizează vibrația vor determina înălțimea sunetului, cu cât frecvența vibrațiilor este mai mare înălțimea sunetului este mai înaltă și cu cât frecvența este mai mică cu atât înălțimea sunetului este mai gravă.

Vibrația are și amplitudine, iar amplitudinea determină intensitatea sunetului, o amplitudine mare va însemna o intensitate mare și invers, amplitudinea mică înseamnă o intensitate mică.

S-a constatat că există o legătură între plasarea sunetului și caracteristicile lui, intensitatea vocii se obține când plasarea sunetului se face în zona anterioară a palatului dur.

Registrele vocii umane

Cu toții am observat că înălțimea, tonalitatea, sunetelor pe care vocea noastră sau a celor din jur o atinge este destul de largă. Sunetul vocii poate să fie foarte grav și atunci spunem că vocea e *groasă* sau poate să fie înalt și atunci vocea e *subțire*.

Luând în considerare doar aceste aspecte, legate de înălțimea sunetului pe care îl putem percepe cu auzul, vocea umană poate fi gravă, de piept corespunzând unor tonalități joase, medie pentru o tonalități medii și de cap pentru tonalități înalte.

Vocea de cap așa cum ne sugerează și denumirea, are ceva diferit de celelalte două, denumirea ei vine de la senzațiile pe care le avem în momentul în care emitem un astfel de sunet și pe care le putem localiza în oasele cutiei craniene. Explicația este asemănătoare și pentru vocea gravă, de piept, senzațiile fiind în zona coastelor și sternului.

Diferența dintre voci nu este numai la nivel de senzație pe care o simțim în corp la producerea ei, ci și în felul în care se produce sunetul. În mecanismul producerii vorbirii, în segmentul fonator, am spus că fonația are componenta respiratorie, dar și a creierului. Felul în care se compoară coardele vocale în timpul unei comenzi pentru o anumită tonalitate este diferit. Pentru sunetele din registrele grav și mediu comenzile creierului și răspunsurile coardelor vor fi în *aceeași fază*, registrul fiind numit *monofazat*, iar pentru sunetele ce depășesc o anumită înălțime, deci frecvența lor este mare, comanda se împarte în două, unele impulsuri vor avea efecte asupra unor părți din coardele vocale și altele asupra altora, ceea ce conduce la denumirea de registru bifazat.

Emiterea sunetelor de la grav la înalt, urcând din ce în ce mai mult sunetul emis, va întâlni o porțiune, numită *pasaj*, în care sunetele înalte nu mai pot fi emise monofazat și se trece la emisia bifazată.

Exerciții

Localizarea coardelor vocale

Atinge ușor cu palma regiunea anterioară a gâtului. Se remarcă o zonă puțin umflată. Aceasta se numește *proeminența laringeală* sau *mărul lui Adam*. În această zonă sunt situate coardele noastre vocale.

Vibrarea coardelor vocale

Cu palma așezată deasupra *mărului lui Adam*, fără să apăsăm, fredonează o melodie, ținând gura închisă. Mișcarea pe care o simțim este datorată vibrării coardelor vocale. Fredonează aceeași melodie, dar în ritmuri diferite și observă diferența dintre vibrațiile pe care le simți.

Mișcarea laringelui

Cu palma așezată deasupra *mărului lui Adam*, fără să apăsăm, spunem o frază simplă cu o voce joasă, apoi pe o voce înaltă. Observăm diferența dintre mișcările laringelui pe cele două tonalități. La vocea gravă coboară, la vocea înaltă urcă.

Alunecarea pe sunet (*glissando*)

Pe vocala a pornim de la sunetul cel mai grav pe care putem să îl emitem și urcăm ușor și treptat tonalitatea, până la nota cea mai înaltă. Observăm senzațiile produse în momentul trecerii în registrul bifazat. Același lucru în facem și pe coborârea sunetului.

Exerciții pentru corectarea nazalizării

Nazalizarea se produce, așa cum am văzut, prin necoordonarea mișcărilor vâului palatin din segmentul rezonator. Exercițiile pentru corectarea nazalizării vor avea ca scop ridicare vâului palatin pentru a facilita ieșirea aerului prin cavitatea bucală și blocarea ieșirii acestuia prin cavitatea nazală.

Exerciții pentru vâul palatului

- cântatul *mut* pe o notă înaltă; nota să fie acută și puternic susținută; apoi se încetează brusc emisia; repetare x20;
- se strâng buzele tare, apoi explozie p;
- appp cu strângerea buzelor.

Nazalizare puternică versus denazalizare puternică:

- pe text fără sau cu puține foneme nazale:

“Într-un castel, departe,

Din ceruri avui parte

Să văd un îngerel.”

Vasile Alecsandri

- pe text cu multe foneme nazale:

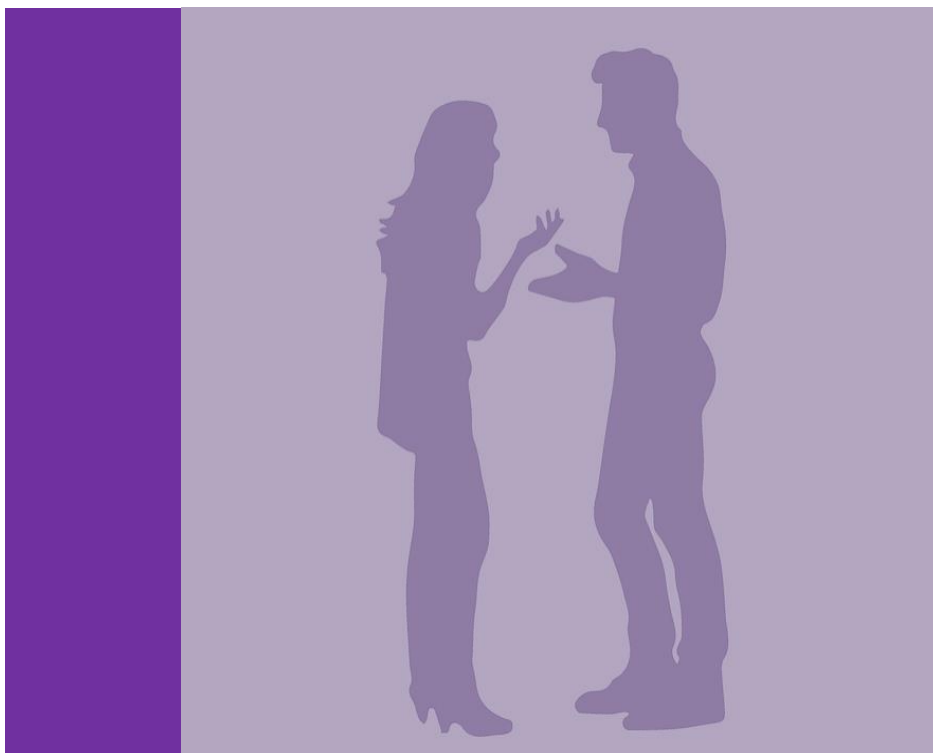
“Mult trist era castelul!

Mult vesel îngerelul,

Mult gingaș, tinerel!”

Vasile Alecsandri

6. CLARITATEA VORBIRII



Imaginea nr. 22: Vorbirea clară^{xxii}

“Decât grai de vorbe goale
Și un ifos vehement,
O fărâmbă de sfială
Și-un crâmpei și de
talent.”

Tudor Arghezi

“În al limbii tezaur
Pururea o să rămână
Limba doinelor de aur,
Limba noastră cea română.”

Grigore Vieru

“Noi nu suntem stăpânii limbii, ci limba e stăpâna noastră...
este însăși floarea sufletului.”

Mihai Eminescu

Ce presupune vorbirea clară?

Vorbirea este, în primul rând, un proces care implică gândirea. Să și gândim, atunci când vorbim, altfel ne aflăm în situația, excelent surprinsă de poporul român, în care „vorbește gura fără noi”.

Pentru a putea vorbi este necesar să înțelegem, pentru a putea înțelege este necesar să ascultăm. Aceste lucruri se realizează doar dacă ne concentrăm atenția când vorbim, când vorbesc alții și-i ascultăm.

Exprimarea ideilor, în orice limbă, presupune cunoașterea acelei limbi, cunoașterea vocabularului și gramaticii. Ele se pot exersa și dezvolta citind. Pentru a putea vorbi clar în limba română este necesar să citim în limba română și să-i cunoaștem gramatica.

În vorbire gândurile și ideile noastre au expresie sonoră. În vorbirea clară ea este liberă, puternică și flexibilă. Fiecare limbă are sonoritățile ei, care nu sunt altceva decât modificările sunetului și curentului de aer, după ce au părăsit laringele; producându-se sunete distincte, articulate. Vorbirea clară necesită o foarte bună funcționare, cunoaștere și utilizare a segmentului articulator, alături de cel fonator și rezonator.

Segmentul articulator

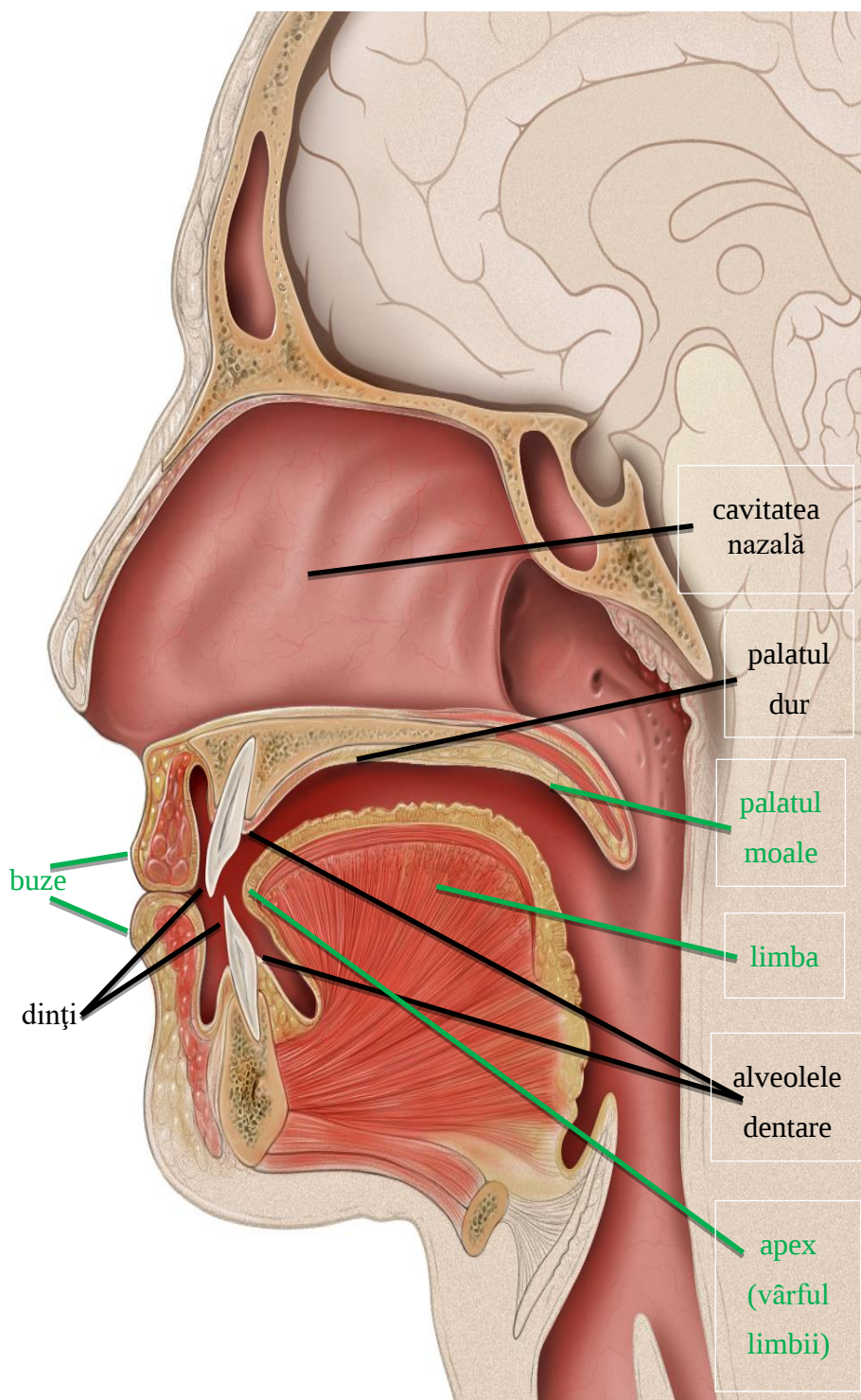
Pentru mecanismul vorbirii, formarea sunetelor articulate este unul cele mai complexe și importante segmente. Transformările și modificările aerului și sunetului sunt realizate cu precizie într-o vorbire clară. Fiecare unitate sonoră, fonem, va avea o anumită trăsătură, identitate.

Sunt mai multe componente anatomice participante la articulare, unele au acțiune activă, altele pasivă: **cavitatea bucală, dinții, palatul dur, palatul moale, maxilarul, limba, buzele, cavitatea nazală** (Imaginea nr. 23).

Articularea corectă a sunetelor este doar o componentă a vorbirii clare, cuvintele sunt sunete, foneme, legate. Înțelegerea și antrenamentul articulării va avea ca scop cuvântul ca întreg, nu izolarea fonemelor. Nu recomand ca antrenamentul articulator să se realizeze împotriva limbii pe care o vorbim, de aceea exclud exagerările de orice fel.

Vorbirea clară, articulată nu se poate realiza fără o respirație bună. Corecta stăpânire a mecanismului de modificare a aerului și sunetului presupune un flux, o coloană de aer bine susținută și un sunet lejer produs și îmbogățit de segmentul rezonator.

ATENȚIE! Articularea este specifică limbilor, de aceea este nevoie de selecție când utilizăm exercițiile preluate din practica altor limbi. Uneori acestea pot fi potrivite, altele *neprietenoase*.



Imaginea nr. 23: Segmentul articular^{xxiii}

Limba română

Cea mai folosită și clară definiție a limbii române este aceea dată de Al. Rosetti: „Limba română este limba latină vorbită în mod neîntrerupt în partea orientală a Imperiului roman cuprinzând provinciile dunărene romanizate (Dacia, Pannonia de sud, Dardania, Moesia inferioară și superioară) din momentul pătrunderii limbii latine în aceste provincii și până în zilele noastre”. (Rosetti, p. 75)

Limba română are patru dialecte diferite, corespunzând zonelor geografice în care s-a dezvoltat: daco-român, macedo-român, megleno-român, istro-român. Dialectul daco-român sau dacoromâna este cel mai răspândit și are cei mai mulți vorbitori. Fiind cel mai răspândit, când ne referim la limba română, ne referim de fapt la dacoromână.

Limba română literară

Având o existență de câteva zeci de secole, limba română a suferit numeroase transformări. Cele mai importante, pentru vorbitorii de astăzi, s-au produs odată cu secolul al XIX și literatura scrisă, când începe dezvoltarea limbii române literare, ca formă îngrijită a limbii.

Astăzi limba literară este considerată standardul limbii române și regulile ei sunt stabilite de către Academia Română. Din păcate, aspectul oral al limbii române, limba română vorbită, a fost neglijat și există incertitudini în anumite aspecte, chiar dacă de-a lungul anilor am avut personalități cu contribuții importante în acest domeniu. Devine din ce în ce mai clar în ultima perioadă că așa cum se întâmplă cu alte limbi, și limba română trebuie să-și definească un standard al vorbirii.

Alfabetul limbii române

Limba română are 31 de litere: A, Ă, Â, B, C, D, E, F, G, H, I, Î, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, Ș, T, Ț, U, V, W, X, Y, Z. (DOOM 2)

Sunetele limbii române

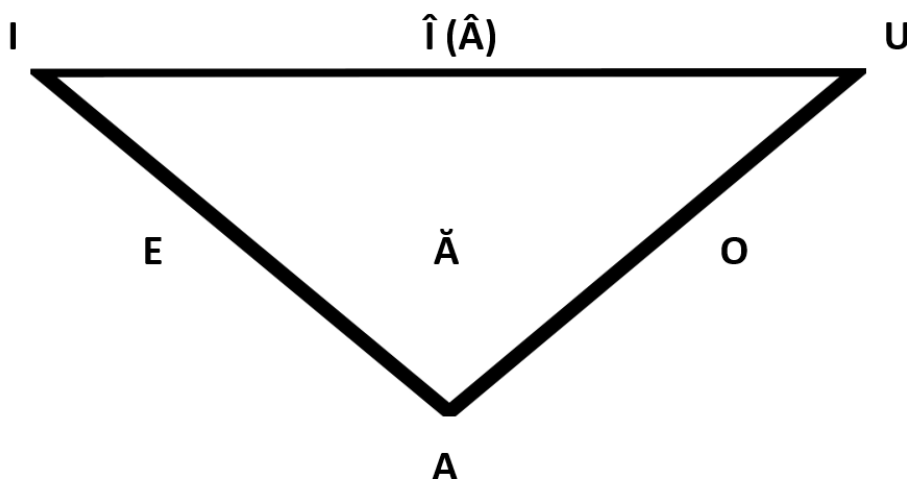
În limba română sunetele sunt reprezentate de **vocale** și **consoane**. Acestea vor fi prezentate în continuare având în vedere modul și locul în care se realizează articularea, cu prezentarea componentelor anatomice.

Deși există concepția că limba română respectă regula *rostim cum scriem și scriem cum rostim*, practica o dovedește că unor litere din alfabetul românesc le corespund două sau mai multe unități sonore, foneme, în funcție de cuvânt. Prezentarea sunetelor va ține cont și de acest aspect, fiind prezentate și situațiile specifice ale relației dintre scris și vorbire. Reglementarea rostirii, pronunțării corecte într-o limbă se numește **ortoepie**.

1. Vocalele

Vocalele sunt sunetele modificate în segmentul articulator prin: gradul de deschidere a cavității bucale; zona în care se plasează sunetul în cadrul acesteia și, la unele, participarea buzelor.

Reprezentarea grafică a primelor două modificări este prezentată, mai jos, în tringhiul vocalic. De la stânga la dreapta avem zona de plasare a sunetului în cavitatea bucală, iar deschiderea unghiurilor tringhiului reprezintă gradul de deschidere al cavității bucale. Interpretând tringhiul, rezultă că vocala i este plasată anterior, iar consoana u posterior, adică i este plasată *cel mai în față* și u *cel mai în spate*, î(â), ă și a plasându-se în zona de mijloc; e este articulată cu deschiderea cea mai mică a cavității bucale, iar o este articulată cu deschiderea cea mai mare.



Imaginea nr. 24: Triunghiul vocalic^{xxiv}

În cuvinte, rolul vocalelor este foarte important, pentru că ele pot suferi accentuare, adică au rol de centru silabic. În cuvintele în care se întâlnesc două vocale una lângă alta deosebim două situații.

Prima situație este aceea când cele două vocale fac parte din aceeași silabă, în acest caz una dintre vocale va primi accentul și se va numi **plenisonă**, iar cealaltă **semivocală**. Nu toate vocalele pot fi și semivocale în limba română, doar e, i, o, u; a, ă, î(â) vor fi întotdeauna plenisone. În vorbire implicațiile sunt clare, litere alfabetului e, i, o, u vor avea două corespondente în limba vorbită, două foneme diferite. Alăturarea de două vocale într-o silabă se numește **diftong**.

A doua situație, în care se întâlnesc două vocale una lângă, este aceea în care cele două fac parte din silabe diferite. Alăturarea de două vocale care fac parte din silabe diferite se numește **hiat**.

Limba română prezintă o particularitate în rândul limbilor romanice din care face parte, poate să alăture trei vocale una după alta într-o singură silabă, această alăturare poartă numele de **triftong**. Într-un triftong, prima vocală va avea întotdeauna valoare semivocalică, iar ultima și cea din mijloc pot fi plenisone sau semivocale.

În articularea vocalelor se impune o precizare în privința deschiderii cavității bucale. O primă analiză ne-ar conduce la ideea că gradul de deschidere al maxilarelor determină gradul de deschidere al vocalelor. Un rol mult mai important, deși este importantă și mișcarea de deschidere a maxilarelor, îl are limba. Vocalele fiind sunete, modul în care acționează limba este important.

“Remarcăm că limba are rolul preponderent în articularea vocalelor, poziția ei în mișcare și nu distanța între maxilare.” (Covătaru, p. 36)

Poziția limbii în timpul articulării devine importantă pentru că o limbă ridicată foarte mult, va micșora foarte mult și spațiul canalului pe care îl formează cu palatul și astfel se *pierde deschiderea*, chiar dacă maxilarele sunt deschise.

De aici putem deduce că limba este, alături de respirație și buna funcționare a coardelor vocale, un element esențial de articulare a vocalelor, ele fiind sunete. Mișcările ei vor antrena și coborârea sau ridicarea laringelui, care, știm acum, produc modificări ale sunetului.

Vocala A

Articularea vocalei a se realizează prin deschiderea relaxată a maxilarului, cu limba așezată relaxat, iar buzele dezvelesc ușor dinții.

Este vocala cea mai deschisă din limba română și este vocală plenisonă.

Deprinderile greșite în vorbire ale vocalei a, pot fi:

- articularea cu maxilarele *încordate, încleștate*;
- articularea cu ridicarea maxilarului superior și menținerea imobilă a maxilarului inferior;
- deschiderea insuficientă a maxilarului;
- îngustarea spațiului canalului format între palat și limba prin ridicarea acesteia.

Vocala E

Vocala e se articulează cu o deschidere medie a maxilarului și buzele în poziția asemănătoare unui ușor surâs. Dacă a se articulează cu deschiderea cea mai mare a maxilarului și i cu deschiderea cea mai mică, despre e putem spune că maxilarul se deschide în zona de mijloc dintre cele două.

Vocala e poate avea valoare semivocalică.

Deprinderile greșite în vorbire ale vocalei e:

- deschiderea prea mică sau prea mare a maxilarului;
- deplasarea anterioară a buzelor;
- deplasarea exagerată a buzelor către exterior;
- plasarea articulării în zona anterioară a cavității bucale.

În relația scriere-vorbire, vocala e are mai multe particularități:

- e scris are aceeași valoare și în vorbire; în majoritatea cuvintelor din limba română;
- e scris are valoare semivocalică (vezi Tabelul nr. 1);
- e scris se pronunță ie (vezi Tabelul nr. 2);
- e scris se pronunță i (vezi Tabelul nr. 3).

Tabelul nr. 1 – E cu valoare semivocalică

vorbea	vreo	rostirea
deal	teatru	scrierea
leagăn	depărtează	pronunțarea
șosea	noblețea	formează
bea	aceasta	urmează

Tabelul nr. 2 – E scris se pronunță ie

scriere	vorbire	scriere	vorbire
eu	ieu	este	ieste
el	iel	eram	ieram
ele	iele	era	iera
ei	iei	erați	ierați
e	ie	erau	ierau

Tabelul nr. 3 – E scris se pronunță i

scriere	vorbire	scriere	vorbire
ea	ia	aceea	aceia
aleea ⁶	aleia	crează	creiază

Vocala I

Vocala i se articulează cu gradul de deschidere minim. Este vocala care aproape nu are deprinderi greșite în vorbire. Foarte rar o întâlnim articulată posterior.

Vocala i poate avea valoare semivocalică.

Relația scriere-vorbire prezintă anumite particularități:

- i se pronunță i;
- i are valoare semivocalică, făcând parte din diftongi sau triftongi (vezi Tabelul nr. 4);
- i scris se pronunță i-scurt (vezi Tabelul nr. 5).

Tabelul nr. 4 – I cu valoare semivocalică

doi	rai	leoaică	vedei
iar	iod	miere	tăiai
băiat	pâine	iubire	piei
iod	mâine	gunoi	leoaică
mai	iepure	cai	inimioară

Tabelul nr. 5 – I scris se pronunță i-scurt

pomi	șerpi	orice	albi
elevi	lupi	plopi	rupi
bravi	popi	te temi	scapi
slabi	stropi	vezi	orbi
gropi	șefi	șlapi	superbi

⁶ „în neologisme, vorbitorii limbii literare pronunță ea, sub influența scrierii: aleca/alee, creează/creez, efectuează/efectuez” (DOOM 2) Probabil această tendință din limba română va duce ca în viitor singurele situații în care e scris se va pronunța i să fie cuvintele ea și aceea.

Vocala O

Particularitatea lui o este aceea că în articulare buzele iau forma rotunjită, iar deschiderea este medie, asemănătoare articulării lui e.

Deprinderile greșite în vorbire ale lui o:

- maxilarul nu se deschide suficient și atunci sunetul capătă din sonoritatea lui u;
- buzele se deplasează anterior; apar *buzele ȱuguiate*.

Relația scriere-vorbire:

- o se pronunță o;
- o are valoare semivocalică înaintea lui a precedat de consoană (vezi Tabelul nr. 6);
- o scris înaintea lui a la început de silabă se rostește u semivocalic (vezi Tabelul nr. 7).

Tabelul nr. 6 – O cu valoare semivocalică

înaintea lui a precedat de consoană

balansoar	culoar	foaier	scoală
boală	doar	fumoar	stoarce
coadă	doare	însoară	poantă
coardă	doarme	patinoar	roade
coase	desfășoară	poarta	roagă
coate	fermoar	poală	picioare

Tabelul nr. 7 – O scris se pronunță u semivocalic,

înaintea lui a

prima oară	oarecine	superioară	somptuoasă
oarbă	oarecum	soțioară	cuvioasă
oală	înfioară	copioasă	respectuoasă
oameni	mioară	grațioasă	afectuoasă
oaie	vioară	orgolioasă	aspectuoasă
oase	căprioară	victorioasă	virtuoasă
oaste	surioară	mânioasă	studioasă
oază	junioară	serioasă	glorioasă
oacheș	farfurioară	sfioasă	defectuoasă
oarecând	roșioară	prețioasă	maiestooasă

Vocala U

Maxilarele se închid mai mult decât la o la articularea lui u, iar buzele se deplasează puțin anterior.

Deprinderile greșite în vorbire ale lui u:

- deplasarea anterioară pronunțată a buzelor.

Relația scriere-vorbire:

- u se pronunță u plin, dur;
- u scris are valoare semivocalică (vezi Tabelul nr. 8);
- u scris se restește iu (vezi Tabelul nr. 9).

Tabelul nr. 8 – U cu valoare semivocalică

acuară	leu	viu	său
două	râu	nou	râu
fiu	meu	sau	iau

Tabelul nr. 9 – U scris se pronunță iu.

alură	tul
-------	-----

Vocalele Ă și Î/Â

Articularea vocalelor ă și î/â se realizează prin deschiderea relaxată a maxilarului, în mod asemănător articulării lui a dar, cu o deschidere mai mică.

Deprinderile greșite în vorbire ale vocalei a, pot fi:

- articularea cu plasarea sunetului în zona posterioară, aceste vocale fiind mediale ca și vocala a.

Precizare în ceea ce privește participarea buzelor în articularea vocalelor

După cum am observat, buzele au o participare redusă în articularea vocalelor din limba română. Acest lucru are consecință și în vorbire, adică participarea buzelor în vorbire este minimă.

În ultima perioadă se observă o participare accentuată a buzelor în vorbirea defectuoasă în limba română. Există mai multe cazuri, cel mai grav și care se îndepărtează foarte mult de o vorbire clară în limba noastră este atunci când buzele se proiectează înainte la toată vorbirea, modificând și sonoritatea acestora. Același mecanism îl întâlnim uneori la vocala e, dar și la consoane.

2. Consoanele

În mecanismul de articulare, consoanele fiind mai numeroase decât vocalele, modificările posibile sunt mai variate, cu participări diferite ale componentelor anatomice enumerate mai sus. Dacă în cazul vocalelor am vorbit de o zonă, anterioară, mediană sau posterioară, de articulare, în cazul consoanelor putem spune că avem loc de articulare.

Un loc de articulare poate coincide mai multor consoane, de aceea prezentarea consoanelor se va face în funcție de locul de articulare și nu de ordinea alfabetică.

O altă caracteristică a consoanelor este că toate sunt modificări ale aerului, spre deosebire de vocale care sunt sunete, așadar consoanele sunt, în primul rând, zgomote. Unele dintre ele, adaugă zgomotului și sonoritate prin participarea coardelor vocale în articulare. Gradul de sonoritate al consoanelor este diferit: unele nu beneficiază deloc de sonoriitate vocală, sunt zgomote pure, le vom numi **surde**, altele beneficiază și de voce, dar sunt predominant zgomote și le vom numi **sonore**, iar altele sunt predominant sonore și le vom numi **sonante**.

Modul de articulare al consoanelor poate fi și el diferit, dacă la vocale aveam criteriu gradului de deschidere al canalului dintre limbă și palat, consoanele produc mai multe tipuri de modificări coloanei de aer:

- aceasta poate întâlni un obstacol și articularea se va realiza prin explozie, consoanele se vor numi **explozive sau ocluzive** (P,B,T,D, C,G,M,N)
- canalul de scurgere a aerului este foarte îngust și atunci articularea se va realiza prin frecare, consoanele se vor numi **fricative sau constrictive** (F,V,S,Z,Ș,J,H);
- combinarea dintre două consoane și a celor două mecanisme prezentate, vor duce la articularea consoanelor dublu-fonem și se vor numi **semiocluzive sau africcate** (Ț,Ȣ, Ğ);
- trecerea coloanei de aer și prin cavitatea nazală articulează consoanele **nazale** (M,N);
- coloana de aer, după ce este blocată parțial se scurge prin cele două părți laterale ale limbii, consoana este **laterală** (L);
- articularea prin vibrarea apexului, consoana **vibrantă** (R).

Limba are un rol foarte important și în articularea consoanelor. Pentru a corectă articulare a consoanelor limba trebuie să lovească, să se ridice, să coboare, să vibreze etc. Apexul (vârful limbii), are un aport important, de aceea este necesar ca pentru o bună articulare să fie îndeplinită condiția de a avea apex, vârful format.

Consoanele S, Z, Ț

Consoanele s, z, ț se articulează cu vârful limbii la baza incisivilor inferiori (între dinți și alveole), cu maxilarul puțin deschis și buzele în poziția asemănătoare unui ușor surâs, dezvelind ușor dinții.

S este consoană surdă. Z este consoană sonoră. Ambele sunt consoane constrictive sau fricative

Ț este consoană compusă din t+s, este consoană semiocluzivă.

Deprinderile greșite în vorbire ale consoanelor s, z, ț pot fi:

- vârful limbii este ridicat, în zona dintre dinți ori în zona incisivilor superiori;
- dinții nu se dezvelesc;
- maxilarul nu se deschide suficient;
- aerul expirat nu are forță suficientă;
- articularea este prelungită cu apariția unui zgomot prelungit.

Acest grup de consoane prezintă una dintre frecvente articulări greșite în limba română, prin influența pronunției din limba engleză.

Consoanele T, D

T, d se articulează cu vârful limbii la baza incisivilor superiori (pe alveole), cu maxilarele apropiate.

T este consoană surdă. D este consoană sonoră. Ambele consoane sunt explozive sau ocluzive.

Deprinderea greșită în vorbire ale consoanelor t, d este:

- nearticularea în finalurile cuvintelor.

Consoanele F, V

Consoanele f, v se articulează prin atingerea buzei inferioare de incisivii superiori.

F este consoană surdă. V este consoană sonoră. Ambele sunt consoane constrictive sau fricative.

Deprinderea greșită în vorbire ale consoanelor f, v este:

- nearticularea clară, cu omiterea lor din cuvinte.

Consoanele P, B, M

Consoanele p, b și m se articulează prin lipirea buzelor, realizând o mică explozie.

P este consoană surdă. B este consoană sonoră. Ambele consoane sunt explozive sau ocluzive.

M este consoană sonantă, nazală.

Deprinderea greșită în vorbire ale consoanelor p, b este:

- nearticularea clară, nediferențiată între p și b cu apariția sensurilor confuze ale cuvintelor.

Consoanele L, N, R

Articularea consoanelor l, n și r se realizează prin atingerea alveolelor incisivilor superiori de vârful limbii, apoi retragere la l și n, iar la r cu vibrare.

L este consoană sonantă și laterală.

N este consoană sonantă și nazală.

R este consoană sonantă și vibrantă.

Deprinderile greșite în vorbire ale consoanelor l, n pot fi:

- vârful limbii se retrage către palatul dur;
- nu vârful limbii atinge alveolele incisivilor superiori, în cazul în care apexul nu este format sau e slab format.

Deprinderile greșite în vorbire ale consoanei r pot fi:

- vibrarea nu se realizează cu apexul lingual (vârful limbii) în zona alveolelor incisivilor superiori, ci cu partea posterioară a limbii vibrația deplasându-se și ea în partea posterioară a cavității bucale; în funcție de aceste modificări pot apărea mai multe tipuri de deprinderi greșite.
- omiterea sau înlocuirea în vorbire.

Consoanele Ș, J

Articularea consoanelor ș și j se realizează cu apropierea vârfului limbii, care formează un șanț, de palatul dur, în spatele incisivilor superiori, cu maxilarul puțin deschis și buzele în poziția asemănătoare unui ușor surâs, dezvelind ușor dinții.

Ș este consoană surdă. J este consoană sonoră. Ambele sunt consoane constrictive sau fricative

Deprinderile greșite în vorbire ale consoanelor l, n pot fi:

- apexul lingual (vârful limbii) nu formează acel șant necesar pentru scurgerea aerului;
- apropierea se realizează pe dinți;
- limba se retrage către partea posterioară;
- se antrenează buzele excesiv care vor fi duce anterior, sporind șuierarea.

Consoanele Č, Ğ (din CE/CI, GE/GI)

Aceste consoane sunt compuse, semiocluzive:

- Č = t+ș
- Ğ = d+j

Articularea lor se realizează prin atingerea palatului dur, în partea anterioară de către vârful limbii.

Importanța lor pentru limba română este reprezentată de grupurile sonore pe care le realizează:

- CE = t+ș+e
- CI = t+ș+i
- GE = d+j+e
- GI = d+j+i

Deprinderile greșite în vorbire ale ce/ci, ge/gi:

- toate deprinderile greșite ale componentelor vor produce modificări și acestora;
- deprinderile greșite ale lui ș vor avea o influență majoră;
- antrenarea buzelor excesiv cu ducerea lor anterior este cea mai frecventă deprindere greșită.

Consoanele C', G' (din CHI/CHE, GHI/GHE)

Articularea acestor consoane se realizează prin atingerea palatului tare de către zona median-posterioară a limbii. Sunt importante pentru grupurile: chi/che, ghi/ghe.

Deprinderea greșită în vorbire a grupurilor chi/che, ghi/ghe este:

- nearticularea clară cu diferențierea lor.

Consoanele C, G

Articularea consoanelor c și g se realizează prin atingerea palatului moale de către zona posterioară a limbii, cu prezența unei mici explozii.

C este consoană surdă, g este sonoră. Ambele consoane sunt explozive sau ocluzive.

Deprinderea greșită în vorbire a consoanelor c și g este:

- nearticularea clară cu omiterea lor din finalurile cuvintelor.

Consoana X

Această consoană compusă are două variante în vorbire:

- $X = c+s$;
- $X = g+z$.

Diferență dintre cele două variante este considerabilă; prima variantă fiind zgomotoasă fiind formată din articularea a două foneme surde, deci zgomote, c și s, iar cealaltă este sonoră fiind compusă din două foneme sonore.

Deprinderile greșite în vorbire ale consoanei x:

- confuzia corespondenței dintre semnul grafic și cele două variante din vorbire;
- zgomotul, în cazul variantei c+s.

Consoana H

Articularea consoanei h se realizează de către laringe, fiind împinsă coloana de aer către partea anterioară a cavității bucale.

H este consoană fricativă sau constrictivă; nu se articulează cu închiderea glotei, coardele vocale, nu participă.

Este consoana cea mai dificilă din limba română din punct de vedere al sonorității.

Deprinderile greșite în vorbire ale consoanei h:

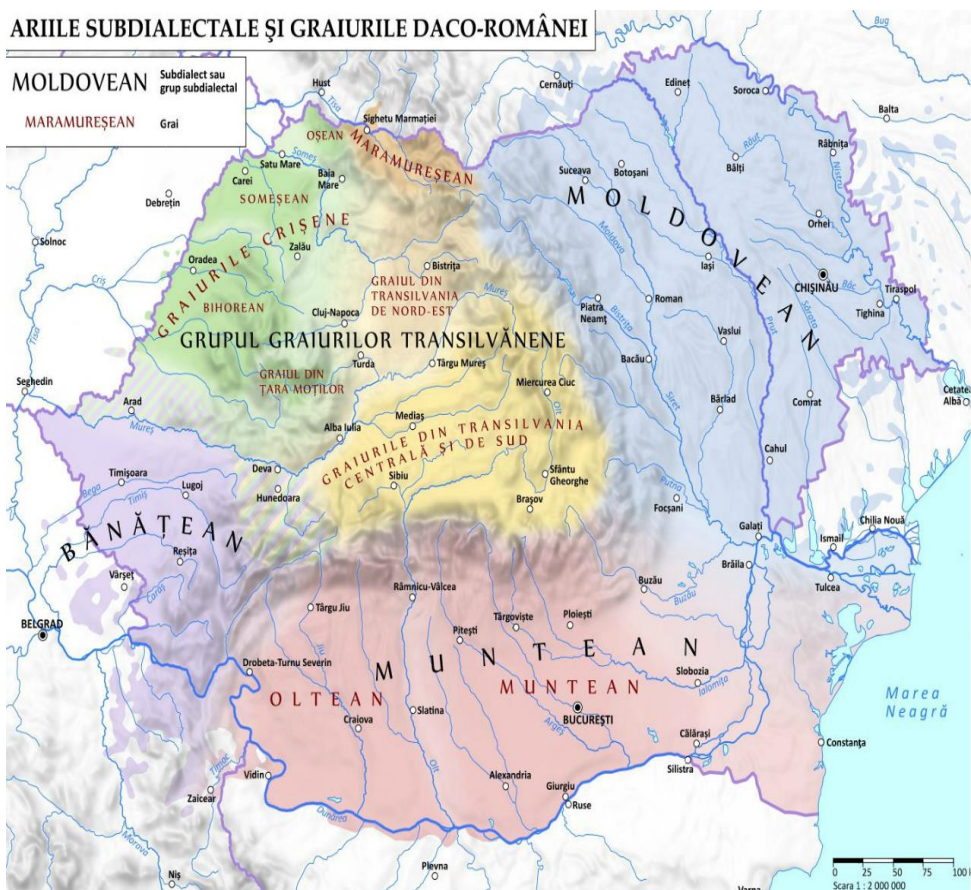
- articularea în partea posterioară a cavității bucale;
- articularea cu presiunea coloanei de aer, care îi sporește zgomotul și pune presiune pe deschiderea glotei.

Graiurile limbii române

Limba română are un caracter unitar. Vorbitorii de limbă română, indiferent unde s-ar afla, înțeleg, cu ușurință, alți vorbitori de limbă română.

Dacă vizităm diferite zone geografice în care există vorbitori de limbă română, o să constatăm că, deși înțelegem cu ușurință ceea ce vorbesc aceștia, există unele diferențe între felul în care vorbim noi și felul în care vorbesc ei.

Diferențele constau, în cea mai mare parte, în modalitatea specifică de a pronunța anumite cuvinte și în utilizarea unor cuvinte pe care nu le înțelegem. Modalitatea particulară unei zone geografice de a pronunța anumite cuvinte definesc **graiul** (Imaginea nr. 25). Cuvintele utilizate doar într-o zonă geografică sunt definite ca **regionalisme**.



Imaginea nr. 25: Graiurile limbii române^{xxxv}

Simplificând situația graiurilor și având în vedere tendința actuală a limbii române vorbite de a se uniformiza, luăm în considerare patru graiuri⁷: **transilvănean, bănățean, moldovenesc și muntenesc**. Denumirea lor este reflectă denumirea zonelor geografice în care sunt utilizate.

Abaterile graiurilor limbii române de la limba literară⁸

Vorbitorii de limbă română au o relație specială cu limba vorbită. Atunci, se poate înțelege ușor de ce folosesc adjectivul „dulce” când se referă la oricare dintre graiuri: dulcele grai moldovenesc, dulcele grai bănățean etc.

Atunci când se face referire la limba română, ca limbă maternă, se folosește foarte des expresia dulcele grai românesc, în special de către românii care locuiesc în afara granițelor României.

Importanță pentru vorbirea în limba română și claritatea acesteia o au diferențele dintre graiuri și limba română literară care, așa cum am spus, reprezintă reperul și pentru limba vorbită.

Abaterile graiului transilvănean⁹

Un aspect important referitor la acest grai este modalitatea de a rosti mai lung silabele accentuate. „Molcom” este termenul folosit, deseori, pentru a caracteriza vorbirea transilvăneană.

Deosebirile principale de limba literară sunt:

- transformarea lui –ea în –ia,
- a din silaba anterioară silabei accentuate se transformă în ă,
- diftongul –oa se transformă în –o,
- dispare –r din grupul –str, devenind –st.

Abaterile graiului transilvănean sunt prezentate sistematic în Tabelul nr. 10.

⁷ Științific, există controverse în ceea ce privește aspectul de grai sau subdialect al limbii române vorbite în diferite arii geografice. Avem explicații foarte juste că numai în zona Transilvaniei putem spune că avem graiuri, iar în celelalte zone subdialecte (Ursan, pp. 82-83); pentru a evita confuziile, am preferat să folosesc aceeași denumire pentru toate. Imaginea nr. 25: Graiurile limbii române, respectă rigorile științifice și sunt în acord cu sursa amintită.

⁸ Sunt prezentate abaterile cu frecvență mărită, deci tabelele nu prezintă toate abaterile existente. În anumite zone geografice, unele dintre abaterile cuprinse aici nu sunt prezente, chiar dacă ele sunt incluse în harta din Imaginea nr. 25: Graiurile limbii române.

⁹ Nu există, din punct de vedere științific, un grai transilvănean, cum nu există nici grai ardelenesc, denumire care a intrat în uz. Există, așa cum se poate vedea și în Imaginea nr. 25 mai multe graiuri pe teritoriul Transilvaniei, acestea au fost grupate sub această denumire.

Tabelul nr. 10 – Abateri de la limba română literară a graiului
transilvănean

Limba română literară		Graiul ardelenesc	
ea	cafea	ia	cafia
	seară		siară
	a mea		a mia
a în silaba anterioară silabei accentuate	dator	ă	dător
	papuci		păpuci
	capac		căpac
	saltea		săltea
oa	doare	o	dore
	moașă		moșă
str	nostru	st	nost
	vostru		vost

Abaterile graiul bănățean

Graiul bănățean are unele dintre cele mai numeroase abateri de la limba literară, dar cu toate acestea nu este greu de înțeles pentru ceilalți vorbitori de limbă română. Specific acestui grai este și conjugarea verbului a fi la indicativ prezent; astfel în acest grai vom avea: mi-s, ieșci, îi, ni-s, vi-s, îs.

Este graiul care beneficiază de o activitate susținută de păstrare de către vorbitorii lui; acest lucru este favorizat și de existența unei literaturi scrise în acest grai.

Deosebirile principale de limba literară sunt:

- transformarea lui –e în –e,
- transformarea lui –e după s, z, ț, ș, j în –ă,
- transformarea lui –i după s, z, ț, ș, j în –â,
- transformarea lui –ea după s, z, ț, ș, j în –a,
- transformarea lui –ci, –ce în –și, –șe,
- transformarea lui –di, –de în –gi, –ge,
- transformarea lui –gi, –ge în –ji, –je,
- transformarea lui –ti, –te în –ci, –ce.

Abaterile graiului bănățean sunt prezentate sistematic în Tabelul nr. 11.

Tabelul nr. 11 – Abateri de la limba română literară a graiului
bănăţean

Limba română literară		Graiul bănăţean	
ie	piele	e	pele
	piept		pept
e după s, z, ț, ș, j	șed	ă	șăd
	semn		sămn
i după s, z, ț, ș, j	și	â	șâ
	ieși		ieșâ
	ține		țâne
ea după s, z, ț, ș, j	seară	a	sămn
	semn		sta
ci, ce	faci	și, ște	fași
	face		fașe
	nici		niși
di, de	divan	gi, ge	givan
	comedie		comegie
	râdea		râgea
gi, ge	mergi	ji, je	merji
	merge		merje
ti, te	aștept	ci, ce	așcept
	frunte		frunce
	altele		alcele
	multe		mulce

Graiul moldovenesc

Graiul moldovenesc, alături de cel bănăţean are și el unele dintre cele mai numeroase abateri de la limba literară. Specific vorbitorilor acestui grai este folosirea corectă a normelor gramaticale din limba literară. Din acest punct de vedere, se poate spune că este graiul în care se vorbește cel mai corect gramatical.

Deosebirile principale de limba literară sunt:

- transformarea lui –e, în final de cuvânt în –i,
- transformarea lui –ă, în final de cuvânt în –â,
- transformarea lui –e după s, z, ț, ș, j în –ă,
- transformarea lui –i după s, z, ț, ș, j în –â,
- transformarea lui –ea după s, z, ț, ș, j în –a,
- transformarea lui –ă în –a,

- transformarea lui –ia în –ie,
- transformarea lui –ci, –ce în –și, –șe,
- transformarea lui –gi, –ge în –ji, –je.

Vorbitorii acestui grai nu folosesc toate aceste abateri în același mod și cu aceeași frecvență, de exemplu modificările vocalelor după consoanele s, z, ț, ș, j sunt întâlnite mai rar decât cele care privesc vocalele e și ă în final de cuvânt, pe care le întâlnim la aproape toți vorbitorii. Modalitatea prin care se modifică aceste vocale este diferită, la unii vorbitori e se transformă clar în i și ă în â, dar la alții apare o pronunție asemănătoare lui e semivocalic pentru i, iar â transformat din ă apare ca o prelungire a zgomotului din consoana care o precede.

Abaterile graiului moldovenesc sunt prezentate sistematic în Tabelul nr. 12.

Tabelul nr. 12 – Abateri de la limba română literară a graiului moldovenesc

Limba română literară		Graiul moldovenesc	
e în final de cuvânt	bine	i	bini
	de bine		di bini
	carne		carni
ă în final de cuvânt	frică	â	fricâ
	vodă		vodâ
e după s, z, ț, ș, j	semn	ă	sămn
	semăna		sămana
i după s, z, ț, ș, j	zid	â	zâd
	singur		sângur
ea după s, z, ț, ș, j	seara	a	sara
	seamă		samă
ă în silaba anterioară silabei accentuate	grătar	a	gratar
	bărbat		barbat
	măgar		magar
ia	băiat	ie	băiet
	tămâiat		tămâiet
ci, ce	faci	și, șe	fași
	facem		fașim
	ce vrei		și vrei
gi, ge	mergi	ji, je	merji
	merge		merje

Graiul muntenesc

Vorbitorii graiul muntenesc se pot bucura că abaterile față de limba literară în limba vorbită sunt cele mai puține. Din nefericire, este graiul în care

frecvența greșelilor gramaticale este cea mai mare. Dintre greșelile *preferate*, dezacordul ocupă un loc de frunte. Din acest punct de vedere acest grai, deși este atât de apropiat în rostire de normele limbii literare, *contribuie* cel mai mult la degradarea limbii române. Dacă transformarea lui ă în e se poate integra și explica ca abatere specifică acestui grai, există unele greșeli insistente, foarte greu de înțeles, transformarea lui de în dă și a lui pe în pă.

Abaterile graiului muntenesc sunt prezentate sistematic în Tabelul nr. 13.

Tabelul nr. 13 – *Abateri de la limba română literară a graiului muntenesc*

Limba română literară		Graiul muntenesc	
ă după ș, j	ușă	e	ușe
	mătușă		mătușe

Tabelul nr. 14 – *Greșeli insistente în vorbirea din zona Munteniei*

Limba română literară		Zona Munteniei	
de	de la	dă	dă la
	de atâta timp		dă atâta timp
pe	pe el	pă	pă el
	pe masă		pă masă

Exerciții

Exercițiile prezentate în continuare sunt utile pentru întreținerea și corectarea mecanismelor de articulare; atunci când segmentul articulator din cadrul mecanismului vorbirii nu este utilizat în mod optim sau este utilizat greșit, prin intermediul unor deprinderi greșite în rostire. Tipul acesta de defecte se încadrează în ceea ce numim defecte funcționale.

Existența unei deficiențe organice, coarde vocale cu noduli, limba scurtă sau lungă, dinții lipsă, încălecați, buze prea groase, maxilarul inferior proeminent etc., impune corectarea prin metode mult mai specifice și personalizate pentru fiecare dintre aceste deficiențe.

1. Exerciții pentru vocale

Exerciții pentru vocala A

- urmărim corecta articulare a vocalei a;
- antrenăm mișcarea de deschiderea mandibulei și poziția relaxată a limbii;
- este indicat pentru vorbirea încheștată.

Mare îmi era mirarea dimineța pe cărarea spre ambasada pe care o are țara mea în Canada! În aroma banală de: banană, iarbă și lavandă, apare o țată cu o basma legată cu ață și o frunză de varză albă de sarma, pe sanda! Ce extravagantă era matahala, cu haina care o acoperea, făcută din salamandra Caudata! Ce să fac? Să tac? S-o atac? Chiar n-o plac! Mă prefac detașat și înaintez neobservat.

Am un camarad cu păr rar și glas clar, care are pojar. Are un dar special de a scăpa de program! Nu-i sunt dușman sau tiran, dar e anormal pentru un banal agent vamal, să spună săptămânal că e bolnav.

Exerciții pentru vocala E

- când vocala e se găsește în vecinătatea lui i, datorită fenomenului de coarticulare, se articulează corect;
- în situația în care nu este ajutată de coarticularea cu i, e are tendința uneori de a nu dezveli buza superioară, aceasta devenind imobilă și blocând atât corecta articulare a lui e, dar și sunetul;
- corectarea buzei superioare blocate nu înseamnă tragerea exagerată în rostire a buzelor către exterior, buzele trebuie să fie relaxate și dinamice; atunci va apărea senzația de ușor zâmbet;
- corecta articulare a lui e este importantă și pentru articularea fonemelor compuse ce și ge.

Mie, în colivie, de la anemie, îmi stă pe gingie o astenie, ca-n pustie și robie: pirpirie, fistichie, dar vie. Nu zic cu trufie, zic cu smerenie: e democrație, nu vreau terapie, sunt o ființă vie, nu sunt stafie!

Tinerețele mele efervescente, mereu, mereu, cu fel de fel de defecte, de la plete, de la ghetе, spre efecte și piruete grele pe vertebrele mele ca niște inele, ca niște lalele, le poartă pe nedemnele mele semene spre stele!

*„Dintre sute de catarge
Care lasă malurile,
Câte oare le vor sparge
Vânturile, valurile?” Mihai Eminescu*

Exerciții pentru diftongii EA, IA

- urmărim corecta rostire a diftongului ea;

„Cât el o zărea,
Inima-i sărea,
În genunchi cădea
Și plângând zicea:
Dă, Doamne, pe lume
O ploaie cu spume,
Să facă pâraie,
Să curgă șiroaie,
Apele să crească,
Mândra să-mi oprească,
S-o oprească-n vale
S-o-ntoarcă din cale!

Domnul se-ndura,
Ruga-i asculta,
Norii aduna,
Ceru-ntuneca
Și curgea deodată
Ploaie spumegată
Ce face pâraie
Și umflă șiroaie.
Dar oricât cădea
Mândra n-o oprea,
Ci ea tot venea,
Și s-apropia.”

Vasile Alecsandri - Monastirea Argeșului

Biata Ileana! Abia-și ducea caietele. Dac-o vedeai cum se vaietă, nu puteai să stai ca o vergea. Cred că durerea o năvălea ca o ghiulea, dacă se jelea așa. Nici nu-i putea zicea cineva ceva, poate o jigneau că se uita la ea, în starea în care era. Parcă era o cucuvea care stătea pe nea și vedea cum o urmărea piaza cea rea.

Exerciții pentru vocalele O, U

- urmărim corecta articulare a vocalelor o și u, având în vedere participarea buzelor;
- la articularea vocalei u avem în vedere că ducerea înainte a buzelor în mod exagerat este caracteristică unei vorbiri neglijente, vulgare;
- atenție sporită se va acorda diftongului oa, în rostirea defectuoasă apare uneori înlocuirea lui o cu u.

Cugetare fără grandoare. Oare câte indicatoare și orare au păsările calătoare? Sunt individuale sau e doar o insinuare jignitoare? Drumurile lor nu sunt întâmplătoare, parcă au jaloane laborioase. Rândunelele le au sub balcoane? Pupezele pe copaci, la picioare? Privighetorile caută o anumită floare?

„Găinușa nouă,
Ouă nouă ouă.”¹⁰

¹⁰ <https://casadincopac.wordpress.com/2011/02/03/framantari-de-limba/>

Exerciții pentru diftongi

- urmărim corecta rostire a diftongilor, cu respectarea duratei vocalei care primește accentul;

*„În poiana verde am găsit un fluier
Și i-am zis în treacăt: O! Fluier pierdut,
Ai avut odată maestru pe şuier
Care uimea lumea, ș-acum ești tăcut.*

*Fluierul răspunde: Frate, frățioare,
A sosit amurgul, jalea ne-a cuprins,
Dar a noastră soartă e mulțumitoare;
Am cântat o doină, și e de ajuns.”*

Vasile Alecsandri

2. Exerciții pentru consoane

Exerciții pentru consoanele S, Z, Ț

Articularea lui Ț

Articulează consecutiv consoana t, apoi consoana s, din ce în ce mai rapid, t-s, t-s, t-s, până se formează ț.

Corectarea articulării consoanelor S, Z, Ț

Înainte de începerea corectării se asigură existența apexului lingual ascuțit; adică limba să aibă vârful ascuțit format, așa cum este necesar pentru o articulare corectă a acestor consoane.

Sunt mai multe etape ce trebuie parcurse, sub control. Chiar dacă exercițiile se realizează individual, este necesar controlul permanent al modului în care se lucrează acestea.

ATENȚIE! Din experiență, aceste consoane nu se pot corecta realizând exerciții cu cuvinte fără a parcurge etapele premergătoare care asigură o bună înțelegere și bună efectuare a articulării fiecărui sunet. Abordarea de acest gen, cu articularea de cuvinte, eventual exagerat, duce la rezultate slabe sau accentuarea defectului.

Etapa I. Se articulează corect cu vârful limbii la baza incisivilor inferiori consecutiv toate cele trei consoane. În această etapă este foarte important să se conștientizeze defectul: dacă vârful limbii are tendința de a se plasa între dinți sau deasupra dinților. În experiență am constatat că frecvența cea mai mare

o are poziționarea vârfului limbii sus, probabil influențați fiind de pronunția din limba engleză.

Etapă a II-a. Se articulează fiecare consoană împreună cu fiecare vocală:

- s-a, s-e, s-i; s-o; s-u; s-ă; s-î;
- z-a; z-e; z-i; z-o; z-u; z-ă; z-î;
- ț-a; ț-e; ț-i; ț-o; ț-u; ț-ă; ț-î.

Etapă a III-a. Se articulează pornind de la vocale.

- a-s, e-s, i-s; o-s; u-s; ă-s; î-s;
- a-z; e-z; i-z; o-z; u-z; ă-z; î-z;
- a-ț; e-ț; i-ț; o-ț; u-ț; ă-ț; î-ț.

În această etapă este necesar controlul nivelului de zgomot. Defectul de zgomot excesiv va fi evidențiat acum și va trebui să se controleze articularea fără prelungire.

Etapă a IV-a. Se articulează după Tabelul nr.15.

Tabelul nr. 15 – Serii pentru articularea consoanelor s, z, ț
după Covătaru, p. 46

1-2	3-4	5-6	7-8
si-is	zi-iz	ți-îț	sis-isi
se-es	ze-ez	țe-eț	ses-ese
sa-as	za-az	ța-aț	sas-asa
să-ăs	ză-ăz	ță-ăț	săs-ăsă
sâ-îs	zî-îz	țâ-îț	sâs-îsâ
so-os	zo-oz	țo-oț	sos-oso
su-us	zu-uz	țu-uț	sus-usu
9-10	11-12	13-14	15-16
ziz-izi	țiț-iți	siz-zis	siț-țis
zez-eze	țeț-ețe	sez-zes	seț-țes
zaz-aza	țaț-ața	saz-zas	saț-țas
zăz-ăză	țăț-ăță	săz-zăs	săț-țăs
zâz-îză	țât-îțâ	sâz-zâs	săț-țâz
zoz-ozo	țot-oțo	soz-zos	soț-țos
zuz-uzu	țuț-uțu	suz-zus	suț-țus

Etapă a V-a. Se trece la articularea s, z, ț în cuvinte.

Exerciții pentru articularea consoanelor S, Z, Ț în serii de cuvinte

- se urmărește corecta articulare, atenție ca mișcările limbii să fie corecte și precise;
- atenție la articularea prelungită cu zgomot, aceasta este și ea greșeală de articulare;
- seriile de cuvinte se citesc în două etape, în prima silabic, apoi cuvintele întregi;
- în etapa a doua nu uităm că în cuvinte legăturile dintre fonemele diferite sunt firești, supercorectitudinea din nelegarea firească a fonemelor este și ea greșală de articulare;
- atenție la diferențierea fonemelor sonore de cele surde.

Sac, sas, sat, zac, zaț, țar, sec, set, zer, țel, sic, zic, țiș, sol, son, țol, sul.

Alsacian, consacra, desacraliza, gânsac, masacra, musaca, posac, prusac, sacâz, sacoșă, sacou, asin, asasin, suprasaturat, adversativ, apăsător, țesătură, capsator, casată, căsători, țesărură, compensator, condensat, consătean, conversație, dansator, delăsător, deplasat, glosar, ofensat, osatură, plasatoare, bazaconie, cazac, cazan, dezacord, dezactiva, razant, rozacee, țarm, țărus, țepos, țesătură, țiuit, țopăit.

Exerciții pentru diferențierea fonemelor S-Z

Rostim perechile de cuvinte din tabelul următor, ținând cont de precizările de la exercițiul anterior.

Tabelul nr. 16 – Perechea fonematică s-z

Pereche fonematică		Pereche fonematică	
s	z	s	z
sare	zare	ros	roz
sală	zală	vase	vaze
os	Oz	simț	zimț
sa	za	oase	oaze

Exerciții pentru articularea consoanelor S, Z, Ț în texte

Rostim textele următoare, ținând cont de precizările de la exercițiul anterior.

Un inspector prosper a sosit disperat la dispensar. Țestoasa sa uriașă suferă de stres. Era dispus să renunțe la scorpion, șacal, șarpele cu clopoței, șarpele de casă, sconcsul dungat, pisica din Singapore, șinșila, sitarul, șoarecele cenușiu, șobolanul de casă, struțul și chiar bogățiile sale.

„Am un vărui, Vlăduț, un pic cam plinuț, cam găgăuț și prostuț, dar el se crede cel mai mare călăreț când trece pe podeț. E și glumeț și vorbăreț; ce-i drept e mai puțin isteț și are un păruț răruț, lăieț și creț și poartă și brăuleț lunguiet și lătăreț.” (Covătaru, p. 163)

*„E pestriță prepelița pestriță,
Dar mai pestriță decât
Prepelița pestriță sunt puii
Prepeliței pestrițe
Din neamul prepelițelor pestrițe.”¹¹*

„Stanca stă-n castan ca Stan.”¹²

„Am o prepeliță pestriță cu paisprezece pui de prepeliță pestriți. E mai pestriță prepelița pestriță decât cei paisprezece pui de prepeliță pestriți.”¹³

Exerciții pentru consoanele T, D

Considerente generale:

- se urmărește corecta articulare, atenție ca mișcările limbii să fie corecte și precise;
- atenție la articularea prelungită cu zgomot, aceasta este și ea greșeală de articulare;
- atenție la diferențierea fonemelor sonore de cele surde.

Exerciții pentru diferențierea fonemelor T-D

Rostim perechile de cuvinte din tabelul următor, ținând cont de precizările de la exercițiul anterior.

Tabelul nr. 17 – Perechea fonematică t-d

Pereche fonematică		Pereche fonematică	
t	d	t	d
toc	doc	toamnă	doamnă
tata	dada	toamne	Doamne
tac	dac		

¹¹ <https://casadincopac.wordpress.com/2011/02/03/framantari-de-limba/>

¹² <http://www.jocuridecuvinte.ro/incurcaturi.htm>

¹³ <http://otaku-in-lume.blogspot.ro/2011/03/exercitii-de-dictie-framantari-de-limba.html>

Exerciții pentru diferențierea fonemelor T-Ț

Rostim perechile de cuvinte din tabelul următor, ținând cont de precizările de la exercițiul anterior.

Tabelul nr. 18 – Perechea fonematică z-ș

Pereche fonematică		Pereche fonematică	
t	ț	t	ț
tipar	țipar	gheată	gheață
lat	laț		

Exerciții pentru articularea consoanelor T, D în cuvinte

Rostim textele următoare, ținând cont de precizările de la exercițiul anterior.

*„Prefer să repet încet un sonet
Să recit trudit un poem ticluit,
Să cânt la un ciot de fagot,
Să șed pe un pled ghemuit ca un ied,
Să dansez foxtrot pe un pachebot,
Să văd apusul se ses de la bord’
Să ascult menuet stând biped
decât să strănut monoped la minut
Gripat, ruinat, rușinat
În acest debut de an liliput
în care e musai să devin limbut!”* (Mateescu, p. 49)

Vlad, băiat delicat, s-a supărat c-a rupt un blat, când a montat un dulap cumpărat de la amanet. S-a-ngălbenit, s-a-nroșit, a privit rătăcit și nici o idee nu i-a venit. A așteptat, a așteptat, a mâncat exagerat și a sunat la Arad la Omid, băiat solid și sordid. I-a vorbit candid și lucid, apoi apăsă, s-a lăudat că a rezistat celălalt blat, când l-a montat.

„În tâmplăria unui tâmplar s-a întâmplat o întâmplare. Alt tâmplar, care din întâmplare auzise de întâmplarea întâmplată tâmplarului, s-a dus să vadă, ce i s-a întâmplat tâmplarului în tâmplărie și din întâmplare, s-a lovit cu tâmpla de tâmpla tâmplarului.”¹⁴

¹⁴ <https://casadincopac.wordpress.com/2011/02/03/framantari-de-limba/>

„Domnule Dudescu, dați-mi două dude din dudul dumneavoastră de dincolo de drumul dinspre Dudești.”¹⁵

„Domnule Director, Doamna Dida Drăgan dorește două dude din dudul dumneavoastră de dincolo de drum.”¹⁶

Exerciții pentru consoanele F, V

Exerciții pentru articularea consoanelor F, V în serii de cuvinte

- se urmărește corecta articulare, atenție ca mișcările limbii să fie corecte și precise;
- atenție la articularea prelungită cu zgomot, aceasta este și ea greșeală de articulare;
- seriile de cuvinte se citesc în două etape, în prima silabic, apoi cuvintele întregi;
- în etapa a doua nu uităm că în cuvinte legăturile dintre fonemele diferite sunt firești, supercorectitudinea din nelegarea firească a fonemelor este și ea greșeală de articulare;
- atenție la diferențierea fonemelor sonore de cele surde.

Fac, fad, fag, fală, fapt, far, fard, fân, fel, fin, fir, foc, for, fum, fur, vad, vag, val, var, văr, văz, vâr, vid, vie, vin, vis, vor.

Factură, satisfacție, afaceri, olfactiv, afară, apostrof, sfârâma, coafa, altfel, felcer, felicitare, felină, felinar, fenomen, jertfă, portofel, profet, informație, forță, transform, uniform, brav, dovadă, cvartet, evada, invada, salva, avid, divid, evident, individ, antevorbitor, favorit, carnivor, covor, cvorum, defavorabil, erbivor, izvor, vorbăreț.

Exerciții pentru diferențierea fonemelor V-F

Rostim perechile de cuvinte din tabelul următor, ținând cont de precizările de la exercițiul anterior.

Tabelul nr. 19 – Perechea fonematică f-v

Pereche fonematică		Pereche fonematică	
v	f	v	f
vin	fin	vată	fată
vază	fază	var	far
voci	foci	să vie	să fie

¹⁵ <http://www.jocuridecuvinte.ro/incurcaturi.htm>

¹⁶ <http://medclub.org.md/articole/diverse/852-antrenam-dictia>

Exerciții pentru articularea consoanelor F, V în serii de cuvinte

Rostim textele următoare, ținând cont de precizările de la exercițiul anterior.

„E Octav cel cu nărav grozav de mârșav, nu-i prea afectiv sau atractiv, mai degarbă abuziv și agresiv, dar și un masiv naiv și emotiv, din cale-afară de posesiv. O! ce biograf caligraf, cam fictiv și relativ peiorativ, ce filosof cu pantof de cartof” (Covătatii, p. 155)

*Foaie verde foi de viță,
Fata vede-o veveriță,
Foie vede foi de fag
Fata vede-un fitofag.*

„Prin Vulturi vântul viu vuia.”¹⁷

„Fata fierarului fierbe fasole fiartă fără foc fiindcă focul face fum.”¹⁸

Exerciții pentru consoanele M, P, B

Exerciții pentru articularea consoanelor M, P, B în serii de cuvinte

- se urmărește corecta articulare, atenție ca mișcările limbii să fie corecte și precise;
- atenție la articularea prelungită cu zgomot, aceasta este și ea greșeală de articulare;
- seriile de cuvinte se citesc în două etape, în prima silabic, apoi cuvintele întregi;
- în etapa a doua nu uităm că în cuvinte legăturile dintre fonemele diferite sunt firești, supercorectitudinea din nelegarea firească a fonemelor este și ea greșeală de articulare;
- atenție la diferențierea fonemelor sonore de cele surde.

Pact, pat, par, păr, por, pun, pur, puț, bac, bar, bal, ban, bec, bem, bir, birt, bot, bor, bun.

Anticipa, participa, palmă, antipatic, parte, aparat, pădure, crispa, principal, pauză, capăt, despărțire, apărea, dispărea, preocupare, dărăpănat, popular, epocal, evapora, compus, timpuriu, expunere, purcel, limbă, halbă, handbal, improbabil, proba, sălbăticie, beretă, benefic, bicicletă, bibliotecă, bicarbonat, boabă, bobină, bubă, bulbucătură, porumb, muribund, plumb.

¹⁷ <http://otaku-in-lume.blogspot.ro/2011/03/exercitii-de-dictie-framantari-de-limba.html>

¹⁸ <http://medclub.org.md/articole/diverse/852-antrenam-dictia>

Exerciții pentru articularea consoanelor M, P, B în text

Rostim textele următoare, ținând cont de precizările de la exercițiul anterior.

Mimoza Mimi mi-a minunat inima cu mimica inimitabilă.

Mă plimb pe bob de plumb ca un snob. Îl schimb. Ajung în porumb. Nu pricep. Văd un tip într-un jip, pare bonom. Încep un tertip stereotip cu zâmbet pe chip. Eșuez sublim, dau din cap și o iau la trap ca să scap.

„Nimic nu schimbi dacă te plimbi în pantofi scumpi. Știi că nu scapi de corbi. Nu-s naivi, sunt agresivi, chiar dacă-s molcomi. Un fel de microbi aerobi sau anaerobi li se ascund în lobi și-n limbi. Devin activi și explozivi, ca niște șerpi sterpi, lupi șchiopi și tipi știrbi.”
(după Covătaru, p. 156)

„Dă-mi un pic de pic să pic pe picătura de pe plic”¹⁹

„Barbu cu barda bradul lovea, bradu-n baltă brusc cădea și pe-o broască o bruia.”²⁰

Exerciții pentru diferențierea fonemelor P-B

Rostim perechile de cuvinte din tabelul următor, ținând cont de precizările de la exercițiul anterior.

Tabelul nr. 20 – Perechea fonematică p-b

Pereche fonematică		Pereche fonematică	
p	b	p	b
poală	boală	pot	bot
pompă	bombă	pere	bere
corb	corp	pun	bun
pat	bat	plană	blană
par	bar	paie	baie
priză	briză	por	bor
pilă	bilă	snop	snob
barcă	parcă		

¹⁹ <http://www.jocuridecuvinte.ro/incurcaturi.htm>

²⁰ <http://medclub.org.md/articole/diverse/852-antrenam-dictia>

Exerciții pentru consoanele L, N

- se urmărește corecta articulare, atenție ca mișcările limbii să fie corecte și precise.

Exerciții pentru articularea consoanelor L, N în text

„Luni la lumina lumânării luminată de lună prin luminator i-a luminat o luminiță în lumina ochilor.”²¹

Profesional mă simt cam banal și irațional. Mă ia că leșin că nu am un plan, multianual, anual, lunar sau, cel puțin, săptămânal. Stau, în mod tradițional, la telejurnal, ca un terminal disfuncțional la confesional. Emoțional nu sunt funcțional, fenomenal sau excepțional. Sunt sătul.

Exerciții pentru diferențierea fonemelor L-N

Rostim perechile de cuvinte din tabelul următor, ținând cont de caracteristicile sonore ale fiecărui fonem.

Tabelul nr. 21 – Perechea fonematică l-n

Pereche fonematică		Pereche fonematică	
l	n	l	n
ladă	nadă	cală	cană
bal	ban	bală	cană

Exerciții pentru consoana R

Corectarea articulării consoanei R

Înainte de începerea corectării se asigură existența apexului lingual ascuțit; adică limba să aibă vârful ascuțit format.

Sunt mai multe etape ce trebuie parcurse, sub control. Chiar dacă exercițiile se realizează individual, este necesar controlul permanent al modului în care se lucrează acestea. Modalitatea de corectare se folosește de utilizarea consoanelor cu loc de articulare asemănător.

Etapa I. Este cea mai importantă dintre toate!!! În această etapă se conștientizează tipul de articulare defectuos și exemplificarea cu articularea corectă, care presupune atingerea alveolelor incisivilor superiori de către vârful limbii care vibrează.

²¹ <http://otaku-in-lume.blogspot.ro/2011/03/exercitii-de-dictie-framantari-de-limba.html>

Etapa a II-a. Această etapă are în vedere două aspecte constatate în lucru: tensionarea segmentelor fonator și articulator și deplasarea posterioară a sunetelor.

Pe consoanele d, l, n alături de vocalele a, e, i se fredonează o melodie simplă. Se urmărește detensionarea, iar cântatul lejer, pe o tonalitate comodă, detensionează întotdeauna segmentul fonator și articulator.

- da, da, da, da, la, la, la, la, na, na, na, na;
- de, de, de, de, le, le, le, le, ne, ne, ne, ne;
- di, di, di, di, li, li, li, li, ni, ni, ni, ni.

Foarte important este ca în această etapă la fiecare sunet limba să execute mișcările articulatorii corecte, pe alveolele incisivilor superiori.

Etapa a IV-a. Articularea alternativă și scurtă a consoanelor t-d de circa 20 de ori. La fiecare articulare vârful limbii trebuie să execute mișcarea corectă de atingere a alveolelor incisivilor superiori și apoi de retragere.

ATENȚIE: Nu se lungeste articularea și în consecință nici zgomotul. Exercițiul se realizează pentru mobilitatea vârfului limbii.

Etapa a V-a. Exerciții cu articularea cuvintelor care au în componență t și d (vezi exercițiile prezentate la aceste consoane).

Etapa a VI-a. Articularea alternativă t-d, din ce în ce mai rapid apoi din t se articulează ușor r: t—d, t—d, t-d, t-d td, td, tra. Articularea lui r să fie scurtă cu antrenarea vârfului limbii. Se repetă exerciții până se ajunge la controlul asupra limbii, în special al părții anterioare care trebuie să fie relaxată.

Etapa a VII-a. După controlul articulării lui r pornind din t, se citesc, fără grabă, cuvintele din Tabelul nr. 22; se reia etapa anterioară când apar dificultăți.

Tabelul nr. 22 – R precedat de t în cuvinte

trap	trăda	trigon
trapă	trântă	triplu
trapez	trânti	trio
tras	tria	trop
trasa	triatlon	tropot
tratat	tribal	trota
tratative	tribin	trudă
tremă	tribut	trudi
tren	tricotat	trup

Etapa a VIII-a. Articularea alternativă t-d, din ce în ce mai rapid apoi din t se articulează ușor r: t—d, t—d, t-d, t-d td, td, dra. Articularea lui r să fie scurtă

cu antrenarea vârfului limbii. Se repetă exerciții până se ajunge la controlul asupra limbii, în special al părții anterioare care trebuie să fie relaxată.

Etapa a IX-a. După controlul articulării pornind din d, se citesc, fără grabă, cuvintele din Tabelul nr. 23; eventual se reia etapa anterioară când apar dificultăți.

Tabelul nr. 23 – *R precedat de d în cuvinte*

dram	drena	dribler
dramul	drept	droiaie
dramă	dreptul	drob
drapa	dres	drobul
drapel	dresul	drum
drapelul	drămui	drumul
dreaptă	drâmbă	drumeț
dreavă	dribla	drupă

Etapa a IX-a. Exerciții r în cuvinte.

Exerciții pentru diferențierea fonemelor L-R

Rostim perechile de cuvinte din tabelul următor.

Tabelul nr. 24 – *Perechea fonematică l-r*

Pereche fonematică		Pereche fonematică	
l	r	l	r
lac	rac	lamă	ramă
balcon	baron	cal	car
bol	bor	stoluri	storuri

„Capra calcă-n piatră,
Piatra crapă-n patru;
Crape capul caprei-n patru,
Cum a crăpat piatra-n patru.”²²

„Rar morar fără mărar, morăriță și mai rar.”²³

Cerul se-nnora. Trenul vibra când trecea milimetric pe lângă porumbeii voiajori. Ei zburau. Călătorii îi priveau superior, dar îi admirau, câinii îi observau și lătrau. Rar un așa un dar, lângă drumul secundar.

²² <https://casadincopac.wordpress.com/2011/02/03/framantari-de-limba/>

²³ *Ibidem*

„Uite câți oameni mari, ce-i drept cam măgari, sunt îmbrăcați în șalvari, poartă ochelari vulgari fiindcă-s cam avari. Deodată apari, ceri flori în multe culori de laa florari, și apoi dispari prntre acești oameni mari.” (Covătaru, p. 168)

Exerciții pentru consoanele Ș, J

Corectarea articulării consoanelor Ș, J

Corectarea acestor consoane se realizează în mai multe etape. Înainte de începerea corectării se asigură că vârful limbii, care se apropie de palatul dur, în spatele incisivilor superiori, poate forma un șanț, așa cum este necesar pentru o articulare corectă a acestor consoane.

Sunt mai multe etape ce trebuie parcurse, sub control. Chiar dacă exercițiile se realizează individual, este necesar controlul permanent al modului în care se lucrează acestea.

ATENȚIE! Din experiență, aceste consoane nu se pot corecta realizând exerciții cu cuvinte fără a parcurge etapele premergătoare care asigură o bună înțelegere și bună efectuare a articulării fiecărui sunet. Abordarea de acest gen, cu articularea de cuvinte, eventual exagerat, duce la rezultate slabe sau accentuarea defectului.

Etapă I. Se articulează corect cu vârful limbii la baza incisivilor superiori, care face acel șanț prin care se scurge aerul, consecutiv toate cele trei consoane. În această etapă este foarte important să se conștientizeze defectul: dacă vârful limbii are tendința să se retragă și să se plaseze pe palatul dur. În acest caz apare șuierătura supărătoare. O altă posibilitate este aceea de antrenare exagerată a buzelor, care vor fi duse anterior, sporind zgomotul.

Etapă a II-a. Se articulează fiecare consoană împreună cu fiecare vocală:

- ș-a, ș-e, ș-i; ș-o; ș-u; ș-ă; ș-î;
- j-a; j-e; j-i; j-o; j-u; j-ă; j-î.

Etapă a III-a. Se articulează pornind de la vocale.

- a-ș, e-ș, i-ș; o-ș; u-ș; ă-ș; î-ș;
- a-j, e-j, i-j; o-j; u-j; ă-j; î-j.

În această etapă este necesar controlul nivelului de zgomot. Chiar dacă mișcările și plasarea limbii sunt corecte, în spatele alveolelor incisivilor superiori, va trebui să se controleze articularea fără prelungirea zgomotului.

Etapă a IV-a. Se articulează după Tabelul nr. 25.

Tabelul nr. 25 – Serii pentru articularea consoanelor ș, j
după Covătaru, p. 49

1-2	3-4	5-6
și-iș	ji-ij	șiș-iși
șe-eș	je-ej	șeș-eșe
șa-aș	ja-aj	șaș-așa
șă-ăș	jă-ăj	șăș-ășă
șâ-iș	jî-îj	șâș-ișâ
șo-oș	jo-oj	șoș-oșo
șu-uș	ju-uj	șuș-ușu
7-8	9-10	
jij-iji	șij-jiș	
jej-eje	șej-jeș	
jăj-aja	șăj-jaș	
jâj-îjâ	șâj-jâș	
jôj-ojo	șoj-jôș	
juj-uju	șuj-juș	

Etapă a V-a. Se trece la articularea ș, j în cuvinte.

Exerciții pentru articularea consoanelor Ș, J în serii de cuvinte

- se urmărește corecta articulare, atenție ca mișcările limbii să fie corecte și precise;
- atenție la articularea prelungită cu zgomot, acesta este și ea greșeală de articulare;
- seriile de cuvinte se citesc în două etape, în prima silabic, apoi cuvintele întregi;
- în etapa a doua nu uităm că în cuvinte legăturile dintre fonemele diferite sunt firești, supercorectitudinea din nelegarea firească a fonemelor este și ea greșeală de articulare;
- atenție la diferențierea fonemelor sonore de cele surde.

Șah, șa,șal, șanț, șef, șes, șic, șiș, șip, șir, șoc, șort, șorț, jab, jaf, jar, jet, joc, jos, jug, jung, junt.

Șansă, șalupă, șampon, așteptare, parașutare, încleștare, cocoșare, șicanare, școlare, șlefuitoare, deșirate, șofer, șomer, șorecar, șosea, științific, șuierare, șubrezi, jale, jalon, aranja, mânji, miji, necăji, îngriji, japonez, pârjoli, major, repejor, jucărie, junglă, ajung, ajun, conjuga, disjunge, grijuliu, neajutorat.

Exerciții pentru diferențierea fonemelor Ș-J

Rostim perechile de cuvinte din tabelul următor, ținând cont de caracteristicile sonore ale fiecărui fonem.

Tabelul nr. 26 – Perechea fonematică ș-j

Pereche fonematică		Pereche fonematică	
ș	j	ș	j
șoc	joc	șale	jale
coși	coji	etanș	etaj
șură	jură	șuncă	juncă

Exerciții pentru diferențierea fonemelor Z-Ș

Rostim perechile de cuvinte din tabelul următor, ținând cont de caracteristicile sonore ale fiecărui fonem.

Tabelul nr. 27 – Perechea fonematică z-ș

Pereche fonematică		Pereche fonematică	
z	ș	z	ș
cizmele	cișmele	za	șa
cirezi	cireși	caz	caș
zic	șic		

Exerciții pentru diferențierea fonemelor Z-J

Rostim perechile de cuvinte din tabelul următor, ținând cont de caracteristicile sonore ale fiecărui fonem.

Tabelul nr. 28 – Perechea fonematică z-j

Pereche fonematică	
z	j
zar	jar

Exerciții pentru articularea consoanelor Ș, J în texte

Rostim textele următoare, ținând cont de precizările de la exercițiul anterior.

„Un moș cu un coș,
În coș – un cocoș.
Moșul cu coșul,

Coșul cu cocoșul.”²⁴

„Sașiul stă pe șasiu și şușotește.”²⁵

„Am o vâjâitoare care vâjâie ca un avion vâjâitor. Vâjâie tare vâjitoarea, dar mai tare vâjâie avionul vâjâitor.”²⁶

„Ea era aranjată cu șic și șarm, cu o șepcuță din care ieșea o şuviță înfășurată cu o eșarfă de cașmir cu franjuri, cu o broșă din jad și fildeș pe gulerăș, cu șalvari din șifon la metraj, șal șanjant, jupon, șoșoni. El cam șleampăt, cu o cămașă jalnică, jăchetă de serj cu căptușeala jerpelită, jartiere cu șiret și jambiere cu șnur, și cu șapcă așa și-așa, toate ieșite șifonate din șifonier.” (Covătaru, p. 160)

Exerciții pentru grupurile CE/CI, GE/GI

Articularea lui CE

Articulează consecutiv consoana t, apoi consoana ș, apoi vocala e, din ce în ce mai rapid, t-ș-e, t-ș-e, t-ș-e până se formează ce.

Articularea lui CI

Articulează consecutiv consoana t, apoi consoana ș, apoi vocala i, din ce în ce mai rapid, t-ș-i, t-ș-i, t-ș-i până se formează ci.

Articularea lui GE

Articulează consecutiv consoana d, apoi consoana j, apoi vocala e, din ce în ce mai rapid, d-j-e, d-j-e, d-j-e până se formează ge.

Articularea lui GI

Articulează consecutiv consoana d, apoi consoana j, apoi vocala i, din ce în ce mai rapid, d-j-i, d-j-i, d-j-i până se formează gi.

Exerciții pentru diferențierea fonemelor CE-GE

Rostim perechile de cuvinte din tabelul următor, ținând cont de caracteristicile sonore ale fiecărui fonem.

Tabelul nr. 29 – Perechea fonematică ce-ge

Pereche fonematică	Pereche fonematică
--------------------	--------------------

²⁴ <https://casadincopac.wordpress.com/2011/02/03/framantari-de-limba/>

²⁵ <http://otaku-in-lume.blogspot.ro/2011/03/exercitii-de-dictie-framantari-de-limba.html>

²⁶ <http://medclub.org.md/articole/diverse/852-antrenam-dictia>

ce	ge	ce	ge
cer	ger	cel	gel

Exerciții pentru articularea fonemelor CE/CI –GE/GI în texte

- se urmărește corecta articulare;
- atenție la articularea lui ce și ge, se reiau exercițiile pentru e dacă este necesar, în limba română ducerea anterioară a buzelor, precum și tragerea exagerată a acestora în exterior sunt considerate defecte;
- atenție la diferențierea fonemelor sonore de cele surde.

„Ce cereau cercetătorii cearceafurilor ceruse și cetățeanul cerșetor.”²⁷

„Ciubotarul are o ciubotărie unde ciubotarește ciubote și ciuboțele.”²⁸

„Eu nu cer 5555 ciuperci ciuruite, ci cer 5555 ciperci” (Autor necunoscut)

„Geamgii geamurilor geologic germinate cotonogean cu triajele gergevelor.”²⁹

„Geoge tace și face ce-i place, uneori se complace și zace lângă coniac, iar pe la zece când afară e rece, el petrece ca un berbec zevzece. Mai bine să se aplece și din zece în zece să disece cinscprezece secrete aztece. Chiar mai stângace dacă o face. Apoi să indice niște idei antice, propice.” (după Covătaru, p. 161)

Exerciții pentru consoanele C, G

Exerciții pentru articularea consoanelor C, G în texte

- se urmărește corecta articulare, atenție ca mișcările limbii să fie corecte și precise;
- atenție la articularea prelungită cu zgomot, acesta este și ea greșeală de articulare;
- atenție la diferențierea fonemelor sonore de cele surde.

„Ne trimite Tic Pitic
O scrisoare într-un plic:
-Înghețată de fistic
Nu mai este nici un pic,

²⁷ <http://medclub.org.md/articole/diverse/852-antrenam-dictia>

²⁸ Ibidem

²⁹ Ibidem

*Fiindcă printr-un șiretlic
A mâncat-o Cipilic.*”³⁰

Acasă, când gătesc cozonac crocant, e subiect de conversat la rubrica extravagant. Când îl coc, desfac cuptorul cu piciorul și trag de mâner ca un gimnast nemâncat. Contraechilibrul îl mențin cântând cucuriguuu. Pun rămășag că sunt de neegalat.

Exerciții pentru diferențierea fonemelor C-G

Rostim perechile de cuvinte din tabelul următor.

Tabelul nr. 30 – Perechea fonematică c-g

Pereche fonematică		Pereche fonematică	
c	g	c	g
cocoși	gogoși	cât	gât
rac	rag	colan	golan
caz	gaz	stâncă	stângă
coală	goală	cară	gară

Exerciții pentru diferențierea fonemelor T-C

Rostim perechile de cuvinte din tabelul următor.

Tabelul nr. 31 – Perechea fonematică t-c

Pereche fonematică		Pereche fonematică	
t	c	t	c
coate	coace	timbru	cimbru
toarte	toarce	tare	care
tot	cot		

Exerciții pentru X

Rostim textul următor, ținând cont de caracteristicile sonore diferite în vorbire a semnului grafic x.

La examen, examinatorul a experimentat în mod excesiv existența sufixului și prefixului în cuvintele: executor, expropriat, exhaustiv, inexistent, expulzat, extenuat, exorbitant și coexistent. Apoi, a expus motivul pentru această exagerare prin exces de relaxare.

³⁰ <https://casadincopac.wordpress.com/2011/02/03/framantari-de-limba/>

Exerciții pentru diferențierea fonemelor X (CS) și X (GZ)

Rostim cuvinte din tabelul următor, ținând cont de caracteristica sonoră a semnului grafic X în cuvintele următoare.

Tabelul nr. 32 – X pronunțat gz

auxiliar	examina	exemplar	exista
coexista	examinator	exemplifica	existent
coexistent	exantem	exemplar	existență
elixir	exaspera	exercita	exulta
exact	executa	exercitare	exotic
exala	executiv	exercițiu	inexact
exalta	executor	exersa	inexactitate
examen	execuție	exil	inexistent

ANEXĂ

Pledoarie pentru limba vorbită

selecție din articolul cu același nume publicat în revista *Concept*, vol. 12, nr. 1, 2016, pp. 67-70

Mecanismele intime ale înțelegerii lumii contemporane nu pot izola umanitatea de limbajul vorbit, oricât de complexe ar fi sistemele de comunicare existente astăzi.

Este în unanimitate acceptată ideea că limba vorbită este un sistem viu. Ca orice sistem viu, trebuie să fi avut un început, dar va avea și un sfârșit. Dacă originea vorbirii la om este controversată, sfârșitul existenței limbajului vorbit este identic cu sfârșitul umanității. Particularizând afirmațiile pentru existența unei limbi anume constatăm că sfârșitul acesteia este legat de sfârșitul celor care o vorbesc. Numeroase sunt exemplele oferite de istorie în acest sens, deci putem să fim de acord că lucrurile stau astfel.

Când vorbim de istorie nu trebuie să ne îndepărtăm foarte mult în trecut, istoria recentă este la fel de cruntă. Prezentul și viitorul nu aduc vești bune: mii de limbi vorbite sunt sortite morții în prezent și în anii imediați.

Dacă ne referim la limba română suntem în dificultate atunci când trebuie să vorbim despre începuturile existenței acesteia, dar să nu avem același sentiment și în ceea ce privește viitorul acesteia. Lumea artei pe care o reprezentăm acum, aici este nu numai “oglanda vie” a lumii, ci casa însăși a identității lumii. Actorul este un “păstrător” al limbii vorbite, este o misiune pe care pledăm să și-o asume, iată crezul nostru pedagogic; iar teatrul este locul în care aceasta este mai vie decât în oricare loc, consider a fi motive suficient de puternice și legitime pentru preocupările noastre pentru acest acest subiect.

Vorbeam de sfârșit, adică de moarte. Moartea ca sfârșit al existenței fizice a omului este un subiect clar, dar când moare un om la modul “figurat” este la fel de important. Auzim și folosim expresiile “a murit ceva în mine” sau “a murit o parte din mine”. Sunt folosite când lumea celui în cauză dispare sau se modifică în mod radical: o persoană sau persoane dragi, comunitatea cu care se identifică sau empatizează, casa în care acesta a locuit, patria etc. Această duhoare începe să pătrundă limbile vorbite și limba română nu face excepție. Dacă în mod obiectiv un copac este același, cuvintele: copac din română, tree din engleză, albero din italiană, arbre din franceză sau geedka

din somaleză au lumile lor, identificabile în cei care le rostesc, iar lumea este formată din toate aceste lumi.

Vorbeam de copac și despre sfârșit, moarte, la figurat, dar cați copaci trebuie să fi murit în lumile milioanelor de vorbitori de limbă română care s-au pierdut în ultimii ani, mulți pentru că și-au părăsit țara și câți tree, albero, arbre și-au făcut loc în sufletul acestora?

Dar să vorbim despre viață!

Ce înseamnă viața unei limbi, ce stă în spatele acestei vieți? Comunicarea dintre oameni și nevoia de comunicare pot fi considerate combustibilul acestei vieți, iar din rezultatul acestui proces se proiectează modelarea lumii în care trăim. Vaste au fost și sunt preocupările pentru această zonă, dar poate ar trebui "reconstruit" modul în care abordăm lucrurile pentru a avea și o altă înțelegere a acestora. Limba vorbită și concepția noastră despre originile ei au o influență mai mare decât am putea bănuși asupra felului în care ne construim și reconstruim lumile. În opoziție declarată stau concepția privind originea divină a limbajului vorbit și concepția evoluționistă. Ca santinelă între aceste două concepții nu stă Darwin, așa cum ne-am așteptat; borna dintre ele este cimpanzeul. Câtă literatură avem despre asemănări, deosebiri dintre om și cimpanzeu pentru a susține teoria privind evoluția limbajului vorbit al omului. Există cimpanzei care chiar au articulat consoane labiale și nu numai. Din păcate nu au fost aduse lămuriri, ci s-au creat prăpastii, pe care s-au construit lumi și pe care uneori ne este greu să le depășim.

Mai mult ca oricând convingerile ne separă și uniformizează în același timp. Separarea datorită convingerilor se vede la tot pasul, paradoxal concomitent cu o uniformizare a limbilor vorbite.

Puținătatea fondului lexical folosit, problemă semnalată de către lingviștii oricărei limbi vorbite acum, împrumuturile din engleză pe care le regăsim în toate limbile însoțite de degradarea limbii engleze însăși, probabil vor continua și mai accentuat în anii ce urmează.

În acest context poate abordarea firească ar fi de păstrare a identității prin limba vorbită, prin cuvânt, sumă a experiențelor conjugate de la origini până acum și descoperirea lumii prin intermediul acesteia.

Relația voce-limbă vorbită deși discretă, este una foarte importantă în definirea și înțelegerea atât a lumii în care trăim, dar mai ales a omului. Vocea umană, în mod schematic, este definită ca fiind un „emițător” de sunete articulate, însă abaterile permanente și fără discernământ de la normă ne vor aduce în situația în care sunetele nearticulate, apanaj simptomatic neurovegetativ, să devină modalități de relaționare în

detrimentul oricărei limbi vorbite. Ni se întâmplă mai des decât ar părea la prima vedere; de câte ori nu am încercat să ne „înțelegem” cu un vorbitor al unei limbi pe care nu o cunoaștem prin sunete care devin oftat, icnit sau geamăt?

Iureșul abaterilor de la normă surprinde și limba română, mai permisivă decât franceza sau maghiara prin structură și cu reflexul de autoconservare destul de firav, efectele fiind foarte vizibile și devastatoare.

Rămâne retorică întrebarea priviind schimbarea disciplinei de limba română în comunicare în limba română în cadrul învățământului românesc. În mod subiectiv consider și acest mic amănunt un mic grăunte, ce va deveni un bolovan, care se va rostogoli nemilos peste limba pe care o vorbim, pentru că în fond nu denotă grijă și interes pentru limbă ci mai degrabă preocupare pentru un mecanism.

Ne situăm incoștient în zona unei prioritizări a nevoilor lingvistice. Există oare așa ceva? Dacă dorim lucrurile într-o astfel de manieră, cu siguranță nu va mai exista un alt Eminescu, Nichita Stănescu sau Marin Sorescu.

Pentru cei amintiți limba română era sfântă, pentru comunicare transmiterea mesajului este sfânt. În comunicare, oricum aportul cuvântului este considerat a fi foarte redus, atunci de ce am mai avea un interes real pentru acesta?! Logica aceasta este demonstrată de toate cursurile de dezvoltare personală, pentru care avem un apetit în creștere. Fără excepție, scopul acestora este „calibrarea” individului, astfel încât să fie potrivit pentru societatea actuală, deși în același timp susținem că lucrurile în societatea actuală nu sunt neapărat laudabile prin valorile mercantile și consumerismul pe care le promovează.

DICȚIONAR

amplitudine	Întindere între valorile maxime și minime consecutive ale unei mărimi care variază periodic. (DEX)
articulare	A pronunța, a rosti un sunet, un cuvânt cu ajutorul organelor de vorbire. (DEX)
coarde vocale	Două pliuri mucoase ale laringelui, ridicate de mușchi și ligamentele tiroaritenoide, situate de o parte și de alta a glotei, <i>coarde vocale inferioare sau adevărate</i> . Două repliuri ale suprafeței interne a laringelui situate deasupra coardelor vocale adevărate, de care sunt separate de doi ventriculi (ventriculii lui Morgagni), se numesc <i>benzi ventriculare, corzi vocale superioare sau false</i> . (DM)
cardiac	Care aparține inimii, referitor la inimă. (DLR)
cartilaj	Varietate de țesut. (DM)
coaste	Fiecare dintre oasele-perechi lungi, înguste și arcuite, articulate în spate de coloana vertebrală, iar, în față, de stern, care alcătuiesc toracele animalelor vertebrale. (DM)
consoană	Sunet al vorbirii produs la trecerea curentului de aer prin canalul fonator, în care întâmpină obstacole. Semn grafic care notează un asemenea sunet. (NDEX 2002)
defectuos	Cu defecte, cu lipsuri. (DEX)
dialect	Ramificație teritorială a unei limbi cu trăsături specifice (fonetice, lexicale, gramaticale) față de alte ramificații similare și față de limba literară. (NDEX 2002)
diftong	Pronunțare în aceeași silabă a unei vocale cu o semivocală; grup de două sunete format dintr-o vocală și o semivocală care se pronunță în aceeași silabă. (DEX)

fonem	cea mai mică unitate sonoră a limbii, care are funcția de a diferenția cuvintele între ele, precum și formele gramaticale ale aceluiași cuvânt (DEX)
fonetică	Ramură a lingvisticii care studiază producerea, structura acustică, transmiterea, audiția și evoluția sunetelor limbajului articulat. (DEX)
fonator	Aparat (sau organ) care produce sunetele vorbirii. (NDEX 2002)
frecvență	Mărimă care arată de câte ori se produce un fenomen într-o unitate de timp. (DEX)
glotă	Parte a etajului mijlociu al laringelui situată la nivelul coardelor vocale. (DM)
grai	Unitate lingvistică subordonată dialectului, caracteristică pentru o regiune mai puțin întinsă. (DEX)
hiperventilație	Creșterea debitului ventilator care duce la hipercapnie, exces de dioxid de carbon în sânge. (DM)
ligament	Bandeletă fibroasă cu rol de fixare a componentelor unei articulații sau de susținere și menținere organelor. (DM)
mușchi	Organ format din țesut conjunctiv contractil. (DM)
m. difragm	Organ muscular-tendinos care separă toracele de abdomen și care participă la respirație. (DM)
m. intercostali	Mușchi așezați între coaste. (DM)
m. oblici externi	Mușchi care asigură flexia, rotația coloanei vertebrale de parte opusă și compresia viscerelor abdominale. (DM)
m. oblici interni	Mușchi care asigură flexia, rotația coloanei vertebrale de aceeași parte și compresia viscerelor abdominale. (DM)

m. marele drept al abdomenului	Mușchi care asigură flexia coloanei lombare. (DM)
m. transversus	Mușchi care asigură compresia viscerelor abdominale. (DM)
oscilație <i>mișcare oscilatorie</i>	Mișcare periodică alternativă și simetrică a unui corp în raport cu o anumită poziție a sa; vibrație, pendulare, oscilare. (DEX)
plămân	Fiecare dintre cele două organe ale aparatului respirator, care asigură schimbul de oxigen și dioxid de carbon cu atmosfera, la nivelul plămânului sângele venos se transformă în sânge arterial. (DM)
pronunție	Pronunțare, rostire; mod de a pronunța. (DEX)
radiografie	Procedeu de formare, pe un film fotografic, a imaginii unui corp sau organ interpus între film și sursa de raze X. (DM)
respirator	Care se referă la respirație, totalitatea proceselor fiziologice prin care se realizează schimbul de gaze cu mediul. (DM)
rostire	A articula, a pronunța sunete, cuvinte cu ajutorul organelor vorbirii. (DEX)
segment	Porțiune, parte dintr-un întreg, nedetașată de acesta. (DLR)
semivocală	Sunet intermediar între vocală și consoană, cu însușiri comune amândurora. (DEX)
stern	Os lung și plat așezat în mijlocul părții anterioare a toracelui, de care sunt prinse coastele și cele două clavicule. (DEX)
sunet	Fenomen provocat de mișcarea vibratorie a unui mediu și perceput cu auzul. (NDEX 2002)
triftong	Grup de trei sunete diferite (o vocală și două semivocale) care formează o singură silabă. (NDEX 2002)

vocală

Sunet al vorbirii la a căruia emiteră curentul de aer sonor iese liber prin canalul fonator, fără să întâlnească niciun obstacol; semn grafic, literă care reprezintă un asemenea sunet. (DEX)

vocal

Care aparține vocii, privitor la voce, care servește la formarea vocii. (DEX)

LISTA TABELELOR

Tabelul nr. 1 – E cu valoare semivocalică, pagina nr. 58.

Tabelul nr. 2 – E scris se pronunță ie, pagina nr. 58.

Tabelul nr. 3 – E scris se pronunță i, pagina nr. 59.

Tabelul nr. 4 – I cu valoare semivocalică, pagina nr. 59.

Tabelul nr. 5 – I scris se pronunță i-scurt, pagina nr. 59.

Tabelul nr. 6 – O cu valoare semivocalică înaintea lui a precedat de consoană, pagina nr. 60.

Tabelul nr. 7 – O scris se pronunță u semivocalic, înaintea lui a, pagina nr. 60.

Tabelul nr. 8 – U cu valoare semivocalică, pagina nr. 61.

Tabelul nr. 9 – U scris se pronunță iu, pagina nr. 61.

Tabelul nr. 10 – Abateri de la limba română literară a graiului transilvănean, pagina nr. 69.

Tabelul nr. 11 – Abateri de la limba română literară a graiului bănățean, pagina nr. 70.

Tabelul nr. 12 – Abateri de la limba română literară a graiului moldovenesc, pagina nr. 71.

Tabelul nr. 13 – Abateri de la limba română literară a graiului muntenesc, pagina nr. 72.

Tabelul nr. 14 – Greșeli insistente de la limba română literară în vorbire în zona Munteniei, pagina nr. 72.

Tabelul nr. 15 – Serii pentru articularea consoanelor s, z, ț, pagina nr. 76.

Tabelul nr. 16 – Perechea fonematică s-z, pagina nr. 77.

Tabelul nr. 17 – Perechea fonematică t-d, pagina nr. 78.

Tabelul nr. 18 – Perechea fonematică t-ț, pagina nr. 79.

Tabelul nr. 19 – Perechea fonematică f-v, pagina nr. 80.

- Tabelul nr. 20 – Perechea fonematică p-b, pagina nr. 82.
- Tabelul nr. 21 – Perechea fonematică l-n, pagina nr. 83.
- Tabelul nr. 22 – R precedat de t în cuvinte, pagina nr. 84.
- Tabelul nr. 23 – R precedat de d în cuvinte, pagina nr. 85.
- Tabelul nr. 24 – Perechea fonematică l-r, pagina nr. 85.
- Tabelul nr. 25 – Serii pentru articularea consoanelor ș, j, pagina nr. 87.
- Tabelul nr. 26 – Perechea fonematică ș-j, pagina nr. 88.
- Tabelul nr. 27 – Perechea fonematică z-ș, pagina nr. 88.
- Tabelul nr. 28 – Perechea fonematică z-j, pagina nr. 88.
- Tabelul nr. 29 – Perechea fonematică ce-ge, pagina nr. 89.
- Tabelul nr. 30 – Perechea fonematică c-g, pagina nr. 91.
- Tabelul nr. 31 – Perechea fonematică t-c, pagina nr. 91.
- Tabelul nr. 32 – X pronunțat gz, pagina nr. 92.

BIBLIOGRAFIE

1. *** Dicționarul explicativ al limbii române (ediția a II-a revăzută și adăugită), Unives Enciclopedic, 2009. (DEX)
2. *** Dicționarul ortografic, ortoepis și morfologic al limbii române, ediția a doua, Unives Enciclopedic, 2010. (DOOM2)
3. *** Noul dicționar explicativ al limbii române, Litera Internațional, 2002. (NDEX 2002)
4. Comșulea, Elena, Valentina Șerban, și Sabina Teiuș. Dicționar explicativ al limbii române de azi. Litera International, 2007. (DLR)
5. Rusu, V. Dicționar medical, Ed. Medicală, București (2001). (DM)
6. Barton, Robert, and Rocco Dal Vera. Voice: Onstage and Off. Taylor & Francis, 2017.
7. Berry, Cicely. Voice and the Actor. Random House, 2011.
8. Berry, Cicely. The actor and the text. Random House, 1993.
9. Berry, Cicely. Your voice and how to use it. Random House, 2011.
10. Ciocșirescu, Thomas. Comunicarea în cadrul aplicațiilor teatrale educative. Concept, vol. 7, 2013.
11. Coteanu, Ion. Gramatica de bază a limbii române, 1982.
12. Covătariu, Valeria. Vocea. Vorbirea. Dicțiunea. Studii teatrale 4/2003, 1996.
13. Creangă, Sorina. Vorbirea și cântul de performanță. Editura Universitară, 2014.
14. Graur, Alexandru (coord.), Gramatică limbii române. Editura Academiei Republicii Socialiste România, 1966.
15. Lessac, Arthur. The use and training of the human voice. Mayfield Pub., 1997.
16. Linklater, Kristin. Freeing the natural voice. Drama Book Publishers, 2006.
17. Mateescu, Olga-Delia. Vorbirea, joc al identității. Tracus Arte, 2009.
18. Niculescu, Cezar Th, et al. Anatomia și fiziologia omului: compendiu. Corint, 1999.
19. Rodenburg, Patsy. The right to speak. Bloomsbury Publishing, 2015.

20. Rosetti, Alexandru. Istoria limbii române: De la origini pînă la începutul secolului al XVII-lea. Editura Științifică și Enciclopedică, 1986.
21. Rotaru, Ion. O istorie a literaturii române, vol. I. Ed. Porto-Franco, 1994.
22. Rusu, Valeriu (coord.), Tratat de dialectologie română, Scrisul Românesc, Craiova, 1984.
23. Seikel, J. Anthony, David G. Drumright, and Douglas W. King. Anatomy & physiology for speech, language, and hearing. Nelson Education, 2015.
24. Stan, Sandina. Arta vorbirii scenice. Editura Didactică și Pedagogică, 1972.
25. Skinner, Edith. Speak with distinction. Hal Leonard Corporation, 1990.
26. Tabarcea, Cezar, et al., Gramatica limbii române. Constelații, 1998.
27. Ursan, Vasile. Despre configurația dialectală a dacoromânei actuale, Transilvania/serie nouă, anul XXXVII (CXIII), nr. 1/2008.

INDEX

- abdomenul, 24, 29
amplitudine, 48
articulare, 12
articulații, 44, 88
bazinul, 24, 29
brațele, 26
bronhii, 32
buzele, 49, 51, 55, 56, 58, 59, 61, 62, 63, 71
bapul, 26, 30
cartilaje, 44
cavitatea bucală, 47
cavitatea nazală, 47
centura abdominală, 39
coardele vocale, 44
cuvintele, 12
diafragm, 34, 36, 37, 38, 41
diftong, 54, 87
expresiesonoră, 51
faringe, 10, 32, 46
fonația, 44
fonemul, 12
fonetica, 12
forma corpului, 22
frecvența, 48
genunchii, 24, 29
glotă, 44
gramatica, 51
hiat, 55
laringe, 32, 64
laringofaringe, 46
limba, 3, 4, 7, 8, 12, 13, 14, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 73, 75, 77, 79, 87, 90
limba maternă, 12
maxilarul, 51, 56, 58, 61, 62, 70
mecanismul vorbirii, 3, 10, 11, 95
nazofaringe, 46
orofaringe, 46
palatul dur, 51, 62, 81
palatul moale, 48, 51
plămânii, 22, 24, 32
plenisonă, 54
postura corectă, 22
postura defectuoasă, 22
relaxarea musculară, 16
respirația abdominală, 37
respirația condusă, 32, 36
respirația toracic inferioară, 37
respirația toracic superioară, 37
rezonanța, 46
segmentul fonator, 10, 44
segmentul reglator, 10
segmentul respirator, 10
segmentul rezonator, 10
segmentul articulator, 10
semivocală, 54, 87, 89
sistemul muscular, 16
sistemului osos, 22
tălpile, 22, 28
tensiunea inutilă, 16
traheea, 32, 44, 46
triftong, 55, 89
trunchiul, 24, 29
umerii, 25, 30
vălul palatin, 48

CREDITE FOTO

ⁱ Imaginea nr. 1: Vorbirea este adaptată de Thomas Ciocșirescu după imaginea licențiată CC0 <https://pixabay.com/en/human-children-girl-talk-763156/>

ⁱⁱ Imaginea nr. 2: Mecanismul vorbirii este adaptată de Thomas Ciocșirescu după imaginea licențiată CC BY-SA 3.0 de Michka B: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ef/Human_respiratory_system_pedagogical_fr.svg

ⁱⁱⁱ Imaginea nr. 3: Corpul este adaptată de Thomas Ciocșirescu după imaginea Silhouettes of man and woman Free Vector licențiată de Freepik: https://www.freepik.com/free-vector/silhouettes-of-man-and-woman_766045.htm

^{iv} Imaginea nr. 4: Relaxarea corpului este licențiată CC BY de Keesler AFB: <https://media.defense.gov/2015/Jan/13/2001003444/-1/-1/0/150112-F-BD983-008.JPG>

^v Imaginea nr. 5: Dinamism este licențiată CC BY 2.0 de Evil Erin: <https://www.flickr.com/photos/evilerin/3565026821/in/photostream/>

^{vi} Imaginea nr. 6: Dinamism este licențiată CC BY de Austin M. May: <https://media.defense.gov/2012/Jul/27/2000130041/-1/-1/0/120727-F-UA873-101.JPG>

^{vii} Imaginea nr. 7: Postura este licențiată CC BY 2.0 de Beth Scupham: https://c2.staticflickr.com/8/7097/7387111804_aaf228e965.jpg

^{viii} Imaginea nr.8: Părțile corpului este licențiată CC BY 4.0 de Cancer Research UK: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Diagram_showing_the_parts_of_the_body_the_lymphatic_and_thoracic_ducts_drain_CRUK_323.svg

^{ix} Imaginea nr. 9: Radiografia corpului este licențiată CC BY 2.0 de gyro2: <https://www.flickr.com/photos/gyro2/4782156734/in/photostream/>

^x Imaginea nr. 10: Curburile coloanei vertebrale este adaptată de Thomas Ciocșirescu după imaginea licențiată CC0: <https://pixabay.com/en/spine-spine-side-health-side-1925870/>

^{xi} Imaginea nr. 11: Postura în poziția verticală este adaptată de Thomas Ciocșirescu după imaginea Physiotherapy Bad Back Postures Free Vector licențiată de Freepik:

https://www.freepik.com/free-vector/physiotherapy-bad-back-postures_842749.htm#term=human%20body&page=4&position=14

^{xii} Imaginea nr. 12: Postura în poziția șezând este adaptată de Thomas Ciocșirescu după imaginea Set of girl sitting correctly and incorrectly Free Vector licențiată de Freepik:

https://www.freepik.com/free-vector/set-of-girl-sitting-correctly-and-incorrectly_1158370.htm#term=posture&page=3&position=10

^{xiii} Imaginea nr. 13: Respirația este licențiată CC BY de Siyavula Education
https://c1.staticflickr.com/4/3824/13579206934_90b49d9793_b.jpg

^{xiv} Imaginea nr. 14: Aparatul respirator este adaptată de Thomas Ciocșirescu după imaginea licențiată CC BY-SA 3.0 de Michka B:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ef/Human_respiratory_system_pedagogical_fr.svg

^{xv} Imaginea nr. 15: Inspirația este adaptată de Thomas Ciocșirescu după imaginea licențiată licențiată CC0:

<https://pixabay.com/en/lungs-diagram-anatomy-body-human-41562/>

^{xvi} Imaginea nr. 16: Expirația este adaptată de Thomas Ciocșirescu după imaginea licențiată licențiată CC0:

<https://pixabay.com/en/body-human-expiration-diagram-41539/>

^{xvii} Imaginea nr. 17: Mușchii abdomenului este adaptată de Thomas Ciocșirescu după imaginea licențiată licențiată CC0:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illu_trunk_muscles.jpg

^{xviii} Imaginea nr. 18: Trunchiul este adaptată de Thomas Ciocșirescu după imaginea licențiată licențiată CC 3.0:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:2313_The_Lung_Pleurea.jpg

^{xix} Imaginea nr. 19: Vocea este licențiată CC BY de Jessica M. Kuhn

https://c2.staticflickr.com/4/3659/3426657588_6b52149e3c_b.jpg

^{xx} Imaginea nr. 20: Coardele vocale este adaptată de Thomas Ciocșirescu după imaginea licențiată CC BY-SA 4.0:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hoarseness_image.jpg sub licență CC BY-SA 4.0.

^{xxi} Imaginea nr. 21: Rezonatorii este adaptată de Thomas Ciocșirescu după imaginea licențiată CC BY-SA 3.0 de Michka B:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ef/Human_respiratory_system_pedagogical_fr.svg

^{xxii} Imaginea nr. 22: Vorbirea clară este adaptată de Thomas Ciocșirescu după imaginea licențiată CCO:

<https://pixabay.com/en/silhouette-man-woman-discussions-2645772/>

^{xxiii} Imaginea nr. 23: Segmentul articulator este adaptată de Thomas Ciocșirescu după imaginea licențiată CC BY:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/51/Head_lateral_mouth_anatomy.jpg

^{xxiv} Imaginea nr. 24: Triunghiul vocalic

^{xxv} Imaginea nr. 25: Graiurile limbii române este licențiată CC BY-NC 3.0. de historymaps.ro.:

<http://historymaps.ro/?p=3389>