

Studii de Vorbire scenică

Principiile corectării defectelor de pronunție în vorbirea scenică

Studiu de caz: Sigmatismul



Ioana Octavia VISALON

Universitatea „Dunărea de Jos” Galați, România
ioana.visalon@ugal.ro

Abstract: The accessible and fun diction exercises, which have long entered the theatrical practice, have become, through the sometimes indiscriminate use, a double-edged instrument. Effective correction of pronunciation defects in adulthood is a complex process in which it is essential to adhere to principles resulting from the corroboration of the latest information in areas such as speech therapy, defectology, phonetics and cognitive sciences. The operation of these principles is demonstrated below in the case of sigmatism, a very common category of pronunciation deficiencies. The plan for correcting the *s* consonant is presented in detail and the work methods for correcting the *ș, z, ț, j, țj* (*ci, ce*) and *ăz* (*gi, ge*) consonants are briefly presented.

Keywords: stage speech, diction exercises, pronunciation, muscular dissociation, Romanian sibilant consonants, dyslalia.

Corectarea defectelor de pronunție la vârstă adultă este un proces dificil, de lungă durată și implică o etapizare care să respecte nevoile de învățare specifice ale studentului. Vorbirea se învață în prima copilărie (2-4 ani) și presupune folosirea frecventă și automatizată a unor conexiuni cerebrale care devin în timp foarte puternice. A corecta pronunția unui sunet presupune a înlocui (parțial sau total) setul de mișcări pe care aparatul fonoarticular le face pentru producerea aceluși sunet cu un alt set de mișcări potrivite sunetului corect. Seturile de mișcări corespunzătoare pronunției sunetului greșit sunt comandate de circuite neurale foarte vechi și puternice (formate în prima copilărie

și folosite zilnic de atunci) pe care trebuie să le înlocuim cu noi circuite neurale care să comande noile seturi de mișcări ce vor produce sunetul corect. Plasticitatea creierului face posibil acest proces, dacă noile circuite sunt folosite mai des decât cele vechi. Studiile clinice (Cech și Martin, 2012) au arătat că creierul uman șterge în timp circuitele neurale nefolosite și le păstrează pe cele des folosite. Așadar, corectarea pronunției sunetului este posibilă cu respectarea următoarelor condiții:

1. Diagnoza corectă a dislaliei (defectului de pronunție).
2. Conceperea unui program personalizat de exerciții în funcție de rezultatul diagnozei.

3. Lucrul cu profesorul de vorbire scenică folosind exerciții care urmăresc deprinderea noilor mișcări ale aparatului fonoarticular concomitent cu dezvoltarea capacității de discriminare auditivă a sunetului corect față de cel greșit. Exercițiile trebuie să fie adaptate atât tipului de dislalie, cât și capacității de învățare a studentului și trebuie să aibă o dezvoltare graduală, de la simplu la complex, urmărind progresul cu pași mici.
4. După ce studentul reușește în exerciții pronunțarea corectă a sunetului, **introducerea treptată în vorbirea curentă a sunetului corect.** Această etapă este esențială pentru consolidarea corectării pentru că doar prin repetare frecventă noile circuite neurale devin puternice și ajung să le înlocuiască pe cele corespunzătoare sunetului greșit.
5. Monitorizarea introducerii sunetului corect în vorbirea scenică. Utilizarea de exerciții de încălzire personalizate înaintea repetițiilor.

Cunoscut sub numele popular de *pelticeală*, sigmatismul este unul dintre cele mai frecvente și deranjante defecte de pronunție întâlnite în limba română. Sigmatismul este o dislalie care afectează siflantele, respectiv consoanele: *s, ș, z, ț, j, Ț* (ci, ce) și *Ț* (gi, ge).

Pentru eficiența corectare a acestui defect este absolut necesară cunoașterea atât a cauzelor care îl produc, cât și a sistemului fonematic literar care ne oferă descrierea precisă a variantei corecte de pronunție.

Cauzele sigmatismului pot fi de natură organică sau funcțională sau psihosocială.

Deficiențele de **natură organică** pot fi cauzate de diferite tipuri de malformații sau leziuni ale aparatului fonoarticular; de leziuni organice ale analizatorului auditiv sau de leziuni cerebrale și afecțiuni ale căilor centrale (Avramescu, 2002, pp. 196-198). Se presupune că nu pot fi admiși la profilul Actorie tineri cu deficiențe organice majore. Din experiența mea, deficiențele de natură organică, chiar dacă sunt cauzate de malformații minore ale

aparatului fonoarticular, nu se pot corecta decât parțial, fără corectarea, în prealabil, a anomaliei care le generează.

Dislalia **funcțională** este cauzată de o incapacitate a organelor normale ale aparatului fonoarticular de a-și îndeplini funcțiile verbale. Dislalia funcțională are două forme specifice, respectiv dislalia motrică și dislalia senzorială. Aceste tipuri de dislalie sunt grave și trebuie tratate în primii ani ai copilăriei, în caz contrar, tulburările de vorbire afectând profund capacitatea de comunicare a tânărului și, pe cale de consecință, șansele sale de a fi admis într-o facultate de teatru.

Dislalia **sociogenă** este cauzată de factori psihosociali și ia naștere în condiții de mediu defavorabil dezvoltării limbajului. Principalele forme sunt: dislalia prin imitație, dislalia prin educație deficitară și dislalia prin bilingvism. Acest tip de dislalie pot fi corectate, cu multă muncă și perseverență, la vârsta adultă.

În cele ce urmează mă voi referi la **corectarea sigmatismului sociogen.**

Corectarea pronunției oricărui fonem trebuie să facă parte din demersul mai larg al obținerii unei rostiri precise și agile, respectând principiul **maximum de definiție cu minimum de efort** (McCallion, 1998).

Acest principiu se referă la optimizarea articulației care se va realiza cu maximum de precizie (definiție) a pronunțării și cu minimum de tensionare a musculaturii organelor implicate (limbă, buze, obraji). Pentru obținerea acestui mod de articulare e necesar să plasăm energia vocii în vocale, menținând un curent de aer fonator cât mai puțin obstaculat de bariera consonantică. De aceea indicația va fi că, paradoxal, nu trebuie să acordăm prea multă atenție consoanei, în sensul că durata acesteia trebuie să fie scurtă (nu avem consoane duble în limba română), mișcarea limbii precisă, dar suplă și agilă, fără presiuni inutile între apex și suprafața de articulare. Scopul ultim al tuturor exercițiilor de pronunție (fie că sunt de corectare sau de optimizare) este **asimilarea cu precizie a locului și a modului de articulare propriu**

rostitii literare pentru fiecare fonem în condițiile bunei amplificări a vocii

(realizată prin corecta folosire a rezonatorilor supraglotici).

Corectarea consoanei s

În privința sigmatismului, consoana cel mai des afectată este **s**. Din punct de vedere al **modului de articulare**, **s** este **fricativă surdă**, iar ca **loc de articulare** este **dental inferioară**.

Modul de articulare se referă la faptul că această consoană necesită îngustarea canalului fonator pentru realizarea unei fricțiuni a aerului expirat, îngustare realizată prin relativă închidere a maxilarului și tensionarea musculaturii canalului fonator (buze, obraji, limbă). Pronunția corectă presupune un optim de tensionare. Dacă tensionarea este excesivă se va auzi un **s** agresiv, ascuțit, aproape fluierat. Dacă tensionarea este insuficientă **s** se aude fășăit, făinos, imprecis. Scopul exercițiilor este de a regla tensionarea la acel optim care dă **precizie și claritate** consoanei cu **minimum de efort**.

Locul de articulare, adică locul unde limba atinge o altă suprafață de articulare, este la baza incisivilor inferiori, în cazul consoanei **s**. Pentru un sunet corect, suprafața de contact

între apex și baza incisivilor inferiori trebuie să fie mică și exact pe linia mediană a maxilarului. Dacă apexul are o poziție ridicată (fie pe incisivii inferiori, fie între dinți sau chiar pe incisivii superiori) sau suprafața de contact a apexului cu dinții este prea mare apare efectul de vorbire peltică, infantilă. Scopul exercițiilor va fi acela de a coborî poziția de articulare și de a minimiza suprafața de contact dintre apex și incisivi.

Pronunțarea defectuoasă este așadar determinată fie de locul de articulare, respectiv de **poziția greșită a limbii** fie de **modul de articulare**, respectiv de un **exces sau deficit de tensiune articulatorie** sau de o combinație a celor două categorii de cauze. **Corectarea pronunțării trebuie să se bazeze pe determinarea precisă a cauzei pentru fiecare student în parte. Antrenamentul specific trebuie individualizat, astfel încât să remedieze exact cauza pronunțării defectuoase.**

Etapă de diagnosticare a deficienței este esențială.

Orice exercițiu de dicție făcut în general, fără un scop de remediere precis, are foarte mari șanse să fie nu doar ineficient, ci, așa cum practica ultimilor ani o demonstrează, chiar nociv. Din păcate, în unele licee de profil, la specializarea Actorie, se recomandă frecvent elevilor să facă singuri exerciții de dicție care constau în rostirea repetată insistent a unor texte ce conțin abundant consoana **s**, singura recomandare fiind de a **mușca cuvintele**. Efectul este, adesea, o excesivă tensionare a consoanei, care determină apariția unui **s** agresiv, aproape fluierat, străin limbii române, fără ca problema inițială (dacă exista) să fi fost rezolvată.

Celor două cauze principale ale deficienței de pronunție le corespund așadar două categorii de exerciții de corectare.

Pentru a determina cauza exactă a articulării defectuoase, studentul este îndrumat să conștientizeze poziția limbii în cursul rostitii cât mai relaxate a unor serii de silabe directe (consoană-vocală). În cazul în care se constată că locul de articulare este cel corect, este nevoie să se verifice gradul de tensionare al consoanei cu exercițiul descris mai jos, la pag. 6.

Chiar dacă acestea sunt cele mai frecvente cauze, pot apărea și diverse mișcări parazitare, necontrolate care să împietzească asupra clarității sunetului. De exemplu, am avut doi studenți care făceau o mișcare inconștientă de apropiere a buzei inferioare de incisivii superiori, suprapunând un pseudo **f** peste consoana **s**, mișcare ce producea un fășăit suplimentar. În aceste cazuri, am creat exerciții personalizate de disociere musculară, pentru a controla

buza inferioară. Abordarea individualizată a antrenamentului este deci esențială pentru eficiența corectării defectelor de pronunție.

Din păcate, în cazul siflantelor, nu se recomandă lucrul cu înregistrări, pentru că aceste sunete sunt frecvent modificate de sensibilitatea microfonului. De aceea este esențial lucrul la clasă cu profesorul, până când studentul înțelege exact sarcinile și mai ales până când reușește să deosebească sunetul corect de cel greșit. Ideal ar fi ca acești studenți

să poată lucra de 3-4 ori pe săptămână, scurte sesiuni de 20 minute cu profesorul, până când diseminarea auditivă este fixată. Acest proces poate dura destul de mult pentru că studentul e obișnuit cu sunetul pronunțat de el pe care îl percepe ca fiind corect, la început. Această etapă de lucru este esențială, pentru că dacă studentului nu îi este clară corelația dintre un anumit mod de articulare și un anumit sunet, nu va putea lucra singur corect și eficient.

Principiile alegerii textelor pentru corectarea consoanei s

Exercițiile – fie că urmăresc corectarea locului de articulare, fie că urmăresc corectarea tensionării neadecvate, fie că se adresează ambelor probleme – trebuie să aibă o dezvoltare graduală, de la cele mai ușor de pronunțat silabe la combinațiile mai dificile. În plus, nu este nevoie să lucrăm silabe ce nu se regăsesc în cuvintele limbii române. Sesiunile de lucru sunt destul de obositoare pentru student și capacitatea sa de auto-control este redusă la început, fiind un tip de atenție specifică pe care nu a antrenat-o în nicio altă experiență de învățare, motiv pentru care prelungirea antrenamentului pentru combinații pe care nu le va folosi mai apoi în vorbire nu este recomandată.

Pe structura propusă mai jos se lucrează, fie la poziționarea limbii, fie la scădere sau creșterea tensiunii articulării, ori se lucrează alternativ, în cazurile mai rare, ale studenților care au ambele probleme. Astfel, succesiunea dată de creșterea dificultății este:

- s** inițial (silabe directe)
- s** intervocalic
- s** în grupuri consonantice
- s** final.

De asemenea, cuvintele în care se integrează **s**, după lucrul pe silabe, e bine să fie alese tot în ordine crescătoare a dificultății, respectiv la începutul seriei cuvinte mono sau bisilabice, ce conțin consoana **s** o singură dată și nu conțin africata **ș** sau dubla consoană notată cu **x**. Dacă studentul are și alte consoane pe care le pronunță greșit, se vor evita și, unde e posibil, se

vor înlocui cuvintele ce conțin acele consoane. Sunt de evitat și cuvintele prea puțin folosite, cu șanse reduse de a fi regăsite în textele dramatice. Exemplele date mai jos sunt orientative și trebuie să fie adaptate la nevoile specifice de învățare ale fiecărui student. Un excelent ajutor pentru crearea de exerciții personalizate este site-ul **cuvintecare.ro** ce oferă posibilitatea de a alege cuvinte în funcție de criteriile expuse mai sus.

Poziția inițială de la care se începe lucrul în toate exercițiile de mai jos este cea recomandată de M. McCallion și C. Linklater pentru optima eficiență a pronunției și a impostajiei, respectiv:

Așezat, cu spatele drept dar nu încordat, tălpile sprijinite pe podea, genunchii la 90 de grade, maxilarul relaxat, ușor deschis, limba relaxată, plată, ca pentru **a**.

Exercițiile care se adresează corectării locului de articulare urmăresc înlocuirea mișcării reflexe greșite a limbii cu o nouă mișcare, care va trebui să devină reflexă la rândul ei. Un element esențial al antrenamentului este controlul asupra apexului, control care se obține atât prin exerciții de suplete a vârfului limbii (exerciții de gimnastică linguală care optimizează agilitatea limbii și care se fac în etapa de încălzire generală a antrenamentului), cât și printr-o serie de exerciții specifice de corectare a poziției de articulare a consoanei **s** pe texte alese conform principiilor descrise mai sus. O etapă foarte importantă este aceea a conștientizării diferențelor dintre sunetul corect și cel greșit.

Exerciții de gimnastică linguală

Pentru ușurința comunicării în lucru cu studenții, am dat nume (deloc științifice, dar ușor de reținut) fiecărui exercițiu.

1. Balamaua

Poziția inițială: Mandibula este relaxată, ușor deschisă, buzele întredeschise cât să intre un vârful de deget între dinți și limba este scoasă doar cât să permită vârfului limbii (apexul) să se așeze pe buză inferioară.

Se ridică apexul cât să atingă buza superioară, apoi se îndreaptă către buza de jos, reluându-se această mișcare de câteva ori, ca și cum am avea o balama cam la 3 cm de vârful limbii care controlează mișcarea sus-jos. Se scoate apoi progresiv limba cât mai mult, încercând să se atingă vârful nasului și bărbia în mișcarea sus-jos. Evident, pentru majoritatea studenților aceste limite nu pot fi efectiv atinse. După ce s-a ajuns la pozițiile maxime se continuă mișcarea sus-jos cu retragerea progresivă a limbii și în interiorul gurii, atingându-se treptat incisivii, mai întâi pe vârful, apoi pe partea inferioară, apoi în zona alveolară. Nu trebuie pus accentul pe viteza mișcării, ci pe precizia și pe delicatețea ei.

2. Limba șarpelui

Din poziția inițială descrisă mai sus, limba se aplatizează cât să atingă și lateral buzele, după care se ascute la maximum. Mișcarea

trebuie făcută încet, cu repetări lente pentru a controla efectiv apexul.

3. Număratul dinților

Poziție inițială: Mandibula relaxată, buzele închise. Cu vârful limbii se ating pe rând toți dinții pe interior, ca și cum ai vrea să îi numeri. Atingerea trebuie să fie cât mai ușoară și pe o suprafață cât mai mică a apexului.

Tot pentru conștientizarea și controlul mișcării apexului apelul la imaginație poate fi de real folos. De exemplu, indicația următoare se referă la mișcarea necesară pronunției corecte a consoanei *s*: *Imaginează-ți mișcarea pe care o face o pisicuță când vrea să „prindă” apa... mișcarea aceea ușoară și precisă a lăbuței de pisică. Vârful limbii trebuie să atingă la fel de delicat baza incisivilor inferiori. Am moștenit această indicație de la Ileana Cârstea-Simion, profesoara mea de Vorbire Scenică, ce mi-a insuflat pasiunea pentru această disciplină.*

Pentru studenții cu un apex lat, neantrenat, poate fi util să lucreze la început exercițiile pentru poziționare cu capul lăsat pe spate, cu spinarea bine sprijinită de spătarul scaunului (Stan, 1972, p. 86). În această poziție tendința de a împinge toată muchia anterioară a limbii în dinți este contracarată de acțiunea gravitației care trage spatele limbii în jos, lăsând astfel mai mult spațiu de manevră apexului.

Exercițiu pentru corectarea tensionării articulatorii nepotrivite (excesive sau deficitare)

Corectarea **deficiențelor de pronunție cauzate de tensionarea inadecvată (excesivă sau deficitară) a consoanei s** are la bază un exercițiu surprinzător de simplu și de eficient, creat de Michael McCallion (1998, p. 133) și adaptat de mine pentru limba română. Tensionarea inadecvată se traduce printr-un suflu expiratoriu excesiv sau deficitar pe consoana afectată. Exercițiul presupune rostirea unor texte care conțin abundant consoana *s*, în șoaptă total surdă (fără vibrarea coardelor vocale) studentul ținând în dreptul gurii degetul arătător la aprox. 5 cm, astfel

încât să simtă suflul de aer expirat în vorbire. În absența vocii, efortul articulator este mult mai bine perceput și diferențele de tensionare între consoane devin evidente, studentul având o dublă experiență senzorială, auditivă și tactilă. Astfel, după ce studentul aude și simte diferența de suflu, se trece la lucrul pe silabe directe, cu începerea seriilor obligatoriu din șoaptă surdă. După ce în șoapta surdă reușește să controleze tensionarea (deci suflul de aer expirat) se ridică ușor nivelul sonor, trecând prin șoaptă sonoră până la nivelul mediu de intensitate a vocii. Din experiența mea, cel mai adesea avem de-a face

cu un exces de tensionare, cauzat fie de nevoia inconștientă de compensare a unei poziții

Exerciții pentru s inițial

În general, silabele directe **si**, **se** sunt cele care pun cele mai puține dificultăți, trecerea de la fricativa **s** fiind mai ușor de realizat către o vocală mai închisă. Cele mai greu de rostit corect sunt, dintre silabele directe **so**, **su**, rotunjirea pe care o presupun aducând un exces de tensionare a consoanei prin tubarea buzelor, datorat fenomenului de coarticulație. Astfel ordinea de lucru cu silabele directe este:

si se sâ să sa so su

Este recomandat ca după o serie de silabe directe să se facă o serie de silabe directe cu imediata integrare a silabei într-un cuvânt.

Exerciții pentru s intervocalic

Și la lucrul cu **s** intervocalic se lucrează întâi pe silabe. Se reia seria de silabe urmate de cuvinte ce conțin respectivele silabe. Sunt de evitat cuvintele ce conțin **s** de mai multe ori. De asemenea, dacă studentul are și alte consoane cu deficiențe de pronunție, se evită cuvintele ce conțin acele consoane. Integrarea silabelor în cuvinte crește încrederea studentului în propriile capacități și îi dă satisfacția micilor succese de parcurs, foarte necesare pentru motivarea unui efort pe termen lung, așa cum este cel al corectării pronunției.

Serii de s intervocalic

Isi ise isâ isă isa iso isu
Esi ese esâ esă esa eso esu
Ăsi ăse ăsă ăsă ăsa ăso ăsu
Asi ase asă asă asa aso asu
Osi ose osă osă asa oso osu
Usi use usă usă usa uso usu

Serii de s intervocalic urmate de cuvinte

Isi nisip pisic aerisi disipa risipă afurisi comisia

Ise fise zise vise caise ivise pisez admise disemina

eronate de pronunție, fie, cum semnalăm mai sus, de exercițiile de dicție făcute greșit.

Este preferabil ca la început cuvintele alese să nu conțină decât **s** în poziție inițială. Pe măsură ce studentul progresează, se adaugă cuvinte fiecărei serii, ca în exemplul de mai jos.

Si siaj silă siglă simt sinod sirop sibian.

Se ser seu semn seri sete secol sedat.

Sâ sân sârb sârg sârmă sâmbătă sâmbure sâcăială

Să săi sădi săli sânni sărac sărat săpun.

Sa sac sat sau salt sapă sabie sacou saună.

So soc soi sol sobă sofa somn solid.

Su sub suc sud suie sudor Suedia suflare

Isâ pisând visând culisând

Isă fisă lisă visă omisă pisăm culisă metisă clisă

Isa bisa visa glisa pisam abisal plisat finisam

Iso ison isop frison episod pisoii unison demisol

Isu visul abisul caisul fisura tenisul zapisul bisulfat

Esi gresie fesier resimt agresiv desigur pesimist opresiv

Ese dese eseu iese adesea culese desen mesean

Esă dresând presând adresând procesând

Esă lesă fesă presă piesă tresă adresă nesăutul

Esa desag mesaj dresat presam contesa negresa profesă

Eso dresor esofag nesomn resorbit opresor confesor nesocotit

Ăsi găsi covăsit părăsi grăsime mătăsii prăsit regăsire

Ăse măsea găseai trăsei plăsele prăseau regăseam argăseală

Ăsă lăsând apăsând

Ăsă pășă lăsăm căsăpit răsădi pășări
năsălie răsădi

Ăsa păsa lăsa răsad apășai grăsan
armăsar delăsare

Ăso mășor nășoi cășoale mătășos

Ăsu năsuc păsul glăsui mășura grăsun
rășuna răsuflă

Asi asin masiv pasiv asigurat asimila
casier rasial

Ase case rase laser masez udase aflate
asemenea

Asă tasând plasând debarasând agasând
anasăna încasând

Asă casă iasă masă apasă deasă apoasă
groasă

Asa masa pasa asalt asana casap pasaj
comasa

Aso fason mason lasou anason asorta
rasol asociat

Asu asud asum asul pasul vasul asupra
glasul

Osi posibil obosim fosile fandosit mirosi
ponosit corosiv

Ose fose crose posedă closet oboșea
deosebit oșeminte

Osă oșândă oșânză oșârdie cosând glosând

Osă fosă crosă glosă răposă rosătură
eschimosă posăceală

Osa dosar posac osanale glosar posadă
osatura colosal

Oso mosor osoși aerosoli ecosondă
prosop grosolan posomorât

Osu osul dosul bosul grosul adaosul
focosul bosumflat

Usi husit musiu fusiform inclusiv oclisivă
rusificat antitusiv

Use aduse puse truse tusea băusem
produse plăcuse

Usă plusând

Usă dusă husă rusă opusă inclusă tradusă
cusătură

Usa husar plusa musai musaca intrusa
musafir rusalii

Uso muson busolă ecuson trusou rusofil
mausoleu virusolog

Usu cusut cusur usucă opusul busuioc
plusuri tonusul

Exerciții pentru s în grupuri consonantice

După ce studentul reușește să pronunțe corect consoana *s* în seriile mixte descrise mai sus, se poate trece la *s* în grupuri consonantice. Se vor lucra în principal grupurile care apar frecvent în limbă, adică *sp*, *st*, *sc* mai întâi în serii de silabe, apoi în serii mixte de silabe și cuvinte. Este foarte important ca studentul să cunoască cu precizie locul și modul de articulare al fiecărei consoane pentru a înțelege și a lucra cu succes exercițiile.

Astfel, ordinea dificultății este determinată de dificultatea mișcărilor necesare trecerii de la *s* la următoarea consoană sau grup consonantic, respectiv: *p* (ocluzivă, bilabială, surdă), *t* (ocluzivă, dental superioară, surdă), *c* (ocluzivă, palatală, surdă).

Spi spe spă spă spa spo spu

**Spici spic spin aspir dospit ispita respir
ospiciu**

**Spe sper spele aspect prispe special
respect dispensă**

Spă spân spârc spânzur răspândea

Spă spăl prispă spășit crispsă ospătar

**Spa spate spada spart spaima crispam
spahiu spaniol**

**Spo spor spot spoim despot spontan
spovedi răspopit**

**Spu spui spun spurc spuma dispui
despuia răspund**

Sti ste stă stă sta sto stu

**Sti stil estival estic ostil răstit stimă bestie
Ster stea este steag stepă stejar steril
steroizi**

**Stă stâlp stână stâng stârv stârpi stâlcit
stânjenit**

**Stă stă stări castă fustă stăpân stăvili
stărui**

Sta stai costa stană vesta bostani bastard
castaniu

Sto stoc stop stofă storc stoic baston istoric
Stu stup stuf astup bustul restul ustură
studio

Schi sche scâ scâ scă sca sco scu
Schi schit schimb schije eschivă schilod
deschide

Sche schelă schemă baschet schelet
boschet **scheunat dischetă**

Exerciții pentru s final

Is es îs ăs as os us

Is bis vis cais omis închis plictis propolis

Es des fes ies ales dres progres interes

Îs fâs râs

Ăs păs apăs

As as pas nas glas ceas rămas taifas

Os os cos dos gros pios adaos bănos

Us dus pus rus ficus produs tradus
ambitus

După ce studentul reușește să stăpânească articulația corectă în exerciții se poate trece la alcătuirea unor liste de cuvinte ce conțin **s**, din textele pe care acesta le lucrează la Actorie. Aceste cuvinte se despart în silabe, iar din silabele ce conțin **s** se alcătuiesc serii ce se lucrează sub îndrumarea profesorului de vorbire. După această etapă, se recompun cuvintele, mai întâi despărțite în silabe, apoi rostite fluent. În cazul în care la clasă încă nu se lucrează pe texte, se poate lucra în aceeași manieră pe textele pentru optimizarea pronunției consoanei **s**, propuse de prof. V. Covătariu (1996, p. 167).

Pe măsură ce studentul corectează pronunția în exerciții, este recomandat să folosească noua modalitate de articulare cât mai des în **vorbirea curentă**. Este foarte important ca etapa însușirii pronunției corecte în vorbirea curentă să nu fie *sărită*, căci noile deprinderi de pronunțare trebuie să devină proprii, automate, ajungând o a doua natură, prin utilizarea frecventă în toate situațiile de comunicare din viața reală.

Scă scârbă iscând scânteii descânt scădură
descâlcit **scârnăvie**

Scă uscă cască scăpa nască dascăl bruscă
unească

Sca scai scap uscat basca scamă escală
mascată

Sco scop scol scot scor viscol episcop
descoperit

Scu scut scund scump scuze ascund
născut **ascultă**

În ceea ce privește vorbirea scenică, aceasta este ultima etapă a însușirii pronunției corecte și este consecința directă a primelor două etape de lucru. Practic, în această etapă, care constituie scopul întregului proces de învățare, înlocuirile ar trebui să apară firesc, *de la sine*, ele fiind deja parte a vorbirii curente, cotidiene a studentului. Acest proces de înlocuire nu trebuie forțat, fiind contraindicată focalizarea atenției studentului la pronunție în timpul repetițiilor prin indicații de genul *ai grijă la s*. Acest gen de indicații, în timpul lucrului, abat atenția studentului de la sarcinile actoricești, forțându-l să se asculte în timp ce vorbește și să falsifice comunicarea cu partenerul. Este indicat ca studenții să aibă o rutină de încălzire, în care să poată integra exerciții recomandate individual de profesorul de vorbire, funcție de progresul fiecărui student și de dificultățile specifice ale textului dramatic studiat la atelierul de Arta Actorului. Folosirea pronunției corecte a consoanei **s** în vorbirea scenică este consolidată și prin lucrul cu teme de improvizație pe textele de la Antrenamentul Vorbirii Scenice. Și în lucrul cu acest tip de exerciții se va urmări o creștere graduală a dificultății temelor propuse.

Principiile și etapizarea lucrului sunt valabile și pentru celelalte consoane afectate de sigmatism, cu respectarea caracteristicilor fonetice specifice.

Corectarea consoanei *ț*

Africata *Ț* presupune un dublu efort articulator, vârful limbii atinge mai întâi baza incisivilor superiori (poziție corespunzătoare consoanei *t*) și coboară apoi la baza incisivilor inferiori (poziție corespunzătoare consoanei *s*) Studenții care prezintă deficiențe de pronunție a consoanei *s*, au adesea deficiențe ale

consoanei africcate *ț*, fenomen datorat poziției finale a efortului articulator, care coincide cu cea a consoanei *s* (dental inferioară). Din acest motiv, consoana *ț* se corectează relativ ușor după corectarea consoanei *s*. Exercițiile trebuie să fie personalizate și urmează, în mare, structura expusă mai sus pentru consoana *s*.

Corectarea consoanei *z*

În cazul consoanei *z* apar două situații distincte. Dacă deficiența rostirii lui *s* este cauzată de **locul de articulare**, consoana pereche *z* va fi cel mai adesea și ea afectată și exercițiile vor urma aceeași dezvoltare ca pentru *s*. Totuși, am întâlnit cazuri (rare) în care *s* era modificată ca poziție, dar *z* era corectă, atât ca poziție, cât și ca tensionare. În aceste cazuri, sigmatismul era determinat

de bilingvism, studentul vorbind frecvent și în limba spaniolă. Pentru astfel de cazuri se pot concepe exerciții în șoaptă surdă care să fructifice corecta poziție a consoanei *z* ca bază pentru articularea consoanei *s*.

Dacă deficiența este cauzată de o **excesivă tensionare**, *z* nu este în general afectată, pentru că, fiind o consoană sonoră, este mult mai puțin expusă excesului de tensionare.

Corectarea consoanelor *ș, j*

Sigmatismul consoanelor fricative post alveolare inferioare *ș* (surdă), *j* (sonoră) nu este foarte frecvent, în principal pentru că aceste consoane nu implică o mișcare articulatorie atât de precisă ca în cazul consoanei *s*. Cele mai frecvente sunt date de două cauze principale, fie de **palatalizare** (ridicarea părții mediene a limbii către palatul tare), fie de o **excesivă rotunjire a buzelor**. Cea de a doua cauză este

caracteristică așa-numitei rostiri *de cartier*, întâlnită în unele zone din București și este și cea mai frecventă. Din fericire, este relativ ușor de corectat cu exerciții care disociază rostirea consoanelor *ș, j* de tendința de rotunjire a buzelor. Exercițiile urmează aceeași progresie de dificultate descrisă pentru consoana *s*, respectiv serii de silabe directe, *ș, j* intervocalic, silabe inverse, cu inserare mai apoi în cuvinte.

Corectarea consoanelor *țî (ci, ce)* și *đž (gi, ge)*

Subiecții care prezintă deficiențe de pronunțare ale consoanelor *ș, j* au adesea deficiențe ale consoanelor africcate, *țî (ci, ce)* și *đž (gi, ge)*, fenomen datorat poziției finale a

efortului articulator presupus de aceste africcate, care coincide cu cea a consoanelor *ș* respectiv *j*. Din acest motiv, consoanele africcate se corectează relativ ușor după corectarea consoanelor *ș, j*.

Concluzii

Corectarea eficientă și durabilă a deficiențelor de pronunție se realizează ținând cont de următoarele principii:

1. **Principiul corectei diagnoze.** Profesorul de vorbire stabilește cu exactitate, în urma unor teste, ce foneme sunt afectate și din ce cauză.

2. **Principiul individualizării programului de exerciții.** Programul de exerciții este conceput în funcție de nevoile individuale diagnosticate. Exercițiile se lucrează individual, nu în grup. Este foarte important ca sesiunile de lucru să fie scurte (maximum 20 minute în lucrul la clasă și max. 10 minute

studiu individual). Studiul individual poate să conțină mai multe mini-sesiuni pe zi, de 2-3 minute, în cazul studenților care au dificultăți de atenție. Este foarte important să avem o abordare personalizată care să țină cont atât de caracteristicile individuale de pronunție ale fiecărui student, cât și de capacitatea sa de a se mobiliza pentru un efort constant, minuțios și de lungă durată. De asemenea, este util ca eforturile studentului să fie încurajate constant.

3. **Principiul progresiei graduale a dificultății exercițiilor.** Corectarea pronunției unui anumit fonem este un proces de învățare complex, care solicită un tip de atenție foarte puțin antrenată în experiența educațională a tânărului. Antrenarea acestui tip de atenție în exerciții și mai apoi în vorbirea curentă, presupune lucrul zilnic pe perioada tuturor celor 6 semestre ale programului de licență. Antrenamentul zilnic presupune un efort de voință și de atenție care trebuie gestionat eficient pentru a putea fi susținut pe o perioadă atât de lungă de timp, de aceea este esențial ca dificultatea exercițiilor să crească lent, cu accent pe consolidarea progresului fiecărei etape de lucru.

4. **Principiul eficienței verbo-vocale (maximum de definiție cu minimum de efort)** Corectarea pronunției fonemului să se facă menținând un curent de aer fonator cât mai puțin obstaculat de bariera consonantică. Scopul ultim al tuturor exercițiilor de pronunție (fie că sunt de corectare sau de optimizare) este **asimilarea cu precizie a locului și a modului de articulare propriu rostirii literare pentru fiecare fonem în condițiile bunei amplificări a vocii.** Din acest motiv, exercițiile făcute în general, pe texte de mare dificultate, doar cu indicația de a *mușca cuvintele* sunt contraindicate, putând duce la accentuarea unor defecte existente și la apariția unora noi, cauzate de excesiva consonantizare a vorbirii.
5. **Principiul frecvenței.** Noile modalități de articulare trebuie asimilate în **vorbirea curentă**, privată, pentru a crea în timp noi conexiuni neurale care să susțină folosirea instinctivă, automatizată a noului sunet în vorbire. **Folosirea noului sunet devine astfel o a doua natură, parte a comunicării sincere, asumate de către tânărul actor în scenă.**

Referințe bibliografice:

1. AVRAMESCU, Monica Delicia (2002) *Defectologie și logopedie*, Editura Fundației România de Mâine, București
2. BODEA HAȚEGAN, Carolina (2016) *Logopedia-Terapia tulburărilor de limbaj. Structuri deschise*, Editura Trei, București
3. CECH, Donna și MARTIN Suzanne "Tink" (2012), *Functional Movement Development Across the Life Span*, Elsevier Inc.
4. COVĂTARIU, Valeria (1996) *Cuvinte despre cuvânt*, Casa de Editură „Mureș”, Tg. Mureș
5. DAMASIO, Antonio (2010) *În căutarea lui Spinoza – Cum explică știința sentimentele*, Humanitas, București
6. DAMASIO, Antonio (2016) *Sinele – Construirea creierului conștient*, Humanitas, București
7. EAGLEMAN, David (2016) *Incognito – Viețile secrete ale creierului*, Humanitas, București
8. MCCALLION, Michael (1998) *The Voice Book*, London, Faber and Faber
9. PEZIN, Patrick (2002) *Le livre des exercices à l'usage des acteurs*, Saussan, L'Entretemps Editions
10. ROSETTI, Al., LĂZĂROIU, Aurelian (1982) *Introducere în fonetică*, Editura științifică și enciclopedică, București

11. SFÎRLEA, Lidia (1970) *Pronunția românească literară-stilul scenic*, Editura Academiei R.S.R., București
12. STAN, Sandina (1972) *Tehnica vorbirii scenice*, Ed. Didactică și Pedagogică, București

Ioana Visalon este actriță și lector univ. dr. la Facultatea de Arte a Universității „Dunărea de Jos” din Galați, unde predă Antrenamentul Vorbirii Scenice, membru VASTA (Voice and Speech Trainers Association, <https://www.vasta.org/professional-index/profile/ioana-o-visalon>). A predat timp de 18 ani Vorbire Scenică la Facultatea de Teatru a Universității „Spiru Haret” din București. A debutat ca actriță în 1994 la Teatrul „Radu Stanca” din Sibiu, unde a jucat roluri principale până în 1997. A făcut parte din Compania PassePartout Dan Puric, în care a activat timp de 7 ani, jucând în spectacolele companiei la Teatrul Nottara, Teatrul Național București, Sala Rapsodia, precum și în numeroase turnee naționale și internaționale. A jucat în producții teatrale independente, în coproducții cinematografice internaționale (în limba franceză și în engleză), precum și în filme de televiziune. Este autoarea cărții „Actorul dincolo de cuvânt”, publicată la Editura Universității Transilvania din Brașov, variantă revizuită a lucrării de doctorat cu titlul „La confluența dintre artele plastice și artele spectacolului: lumina, corpul interpretului și veșmintele în spectacolul scenic contemporan”, susținută la Universitatea de Arte din București, în 2012.

Ioana Visalon is an actress and lecturer PhD at the Faculty of Arts of the „Dunărea de Jos” University in Galați, where she teaches Speech for Stage Training, member of VASTA (Voice and Speech Trainers Association, <https://www.vasta.org/professional-index/profile/ioana-o-visalon>). She taught for 18 years Speech for Stage at the Faculty of Theatre of the „Spiru Haret” University of Bucharest. She debuted as an actress in 1994 at the „Radu Stanca” Theatre in Sibiu, where she played leading roles until 1997. She was part of the Dan Puric PassePartout Company, where she worked for 7 years, playing in the company’s performances at the Nottara Theatre, Bucharest National Theatre, Rapsodia Hall, as well as in numerous national and international tours. She has played in independent theatre productions, in international film co-productions (in French and English), as well as in television films. She is the author of the book „The Actor Beyond Word”, published at the Transilvania University Publishing House in Brașov, a revised version of the doctoral work entitled „At the Confluence of the Plastic Arts and the Performing Arts: Light, the Body of the Performer and Garments in the Contemporary Stage Performance”, defended at the University of Arts of Bucharest.