

Magdalena Zaorska

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

DŹWIĘK [M] NA ĆWICZENIACH Z EMISJI GŁOSU NAUCZYCIELA JĘZYKA ROSYJSKIEGO

Według praktyków i teoretyków wymowy scenicznej — wykładowców rosyjskich szkół teatralnych¹, sonora spółgłoska [m] wyjątkowo skutecznie wpływa na mobilizację cyklu oddechowo-emisyjno-artykulacyjnego. Organizuje ona i budzi do pracy rezonatory głowowy i piersiowy, wyprowadza głos i stroi instrument mowy artysty dramatycznego. To właśnie posłużyło jako inspiracja do rozważań o roli dźwięku [m] w kształtowaniu poprawnych nawyków przede wszystkim emisyjnych, ale także artykulacyjnych i oddechowych, i do zaproponowania najciekawszych, najbardziej efektywnych ćwiczeń przyszłym nauczycielom języka rosyjskiego, bowiem to oni już wkrótce będą intensywnie pracować głosem.

W szkicu zaprezentowane zostaną ćwiczenia zanotowane na zajęciach z mowy scenicznej w Sankt Petersburgskiej Państwowej Akademii Sztuki Teatralnej² oraz opracowane przez badaczy słowa rosyjskiego z miasta nad Nową, które znajdujemy w licznych publikacjach Katedry Mowy Scenicznej wymienionej uczelni. W zależności od postawionych zadań mogą one zaistnieć na lekcjach z emisji głosu dla studentów kierunku filologia rosyjska ze specjalnością nauczycielską, niektóre z nich mogą posłużyć również jako materiał do utrwalania poprawnych nawyków wymowy na przykład na ćwiczeniach z praktycznej fonetyki języka rosyjskiego.

Kształcąc przyszłych nauczycieli języka rosyjskiego, stawiamy sobie wiele zadań. Adept tego kierunku powinien biegłe posługiwać się językiem, posia-

¹ Badacze — specjaliści od mowy scenicznej cytowani w niniejszym szkicu byli bądź obecnie są pracownikami naukowo-dydaktycznymi Katedry Mowy Scenicznej Leningradzkiego Państwowego Instytutu Teatru Kina i Muzyki przemianowanego w latach 90. ubiegłego wieku na Państwową Akademię Sztuki Teatralnej w Sankt-Petersburgu.

² Materiał praktyczny i teoretyczny zaprezentowany w niniejszym szkicu zgromadzony został przez autorkę podczas stażu „ProEdu — Wzmocnienie potencjału dydaktycznego UWM w Olsztynie” w październiku 2012 r. Miejsce stażu: Katedra Mowy Scenicznej Sankt Petersburgskiej Państwowej Akademii Sztuki Teatralnej. Opiekun stażu: prof. Jurij Wasiljew.

dać wiedzę z zakresu literatury, historii, kultury Rosji itp. Nasi absolwenci w pracy dydaktycznej stykają się jednak z nieoczekiwanym problemem, o którym wcześniej tylko słyszeli.

W latach 90. ubiegłego wieku w Polsce zaobserwowano znaczny wzrost zachorowań na przewlekłe choroby narządów głosu. Dziś coraz więcej nauczycieli uskarża się na problemy związane z emisją głosu i lawinowo rośnie liczba osób pracujących w szkolnictwie zapadających na choroby zawodowe³. Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego w odpowiedzi na zaistniałą sytuację wprowadziło dla specjalności nauczycielskiej nowy przedmiot — emisję głosu. Przedmiot, którego metodyka na arenie naukowej stawia właściwie pierwsze kroki, a historia kształcenia poprawnego oddychania, emisji i artykulacji w pracy nauczyciela jest stosunkowo krótka. Warto zatem skorzystać z wieloletniego doświadczenia naukowego i dydaktycznego tych badaczy, którzy specjalizują się w nauczaniu emisji głosu aktora. Mamy nadzieję, że ćwiczenia zaproponowane w niniejszym tekście okażą się przydatne nie tylko dla przyszłych nauczycieli języka rosyjskiego, ale również dla studentów specjalności translatorskiej⁴, jak i dla tych pracowników naukowo-dydaktycznych, którzy w swojej działalności pedagogicznej intensywnie pracują głosem. Podkreślimy, że ćwiczenia, zwłaszcza te *sensu stricto* emisyjne, by przyniosły należyty efekt, powinny być wykonywane regularnie, niemalże na każdych ćwiczeniach z emisji głosu. Studenci kierunku aktorskiego przez trzy, cztery lata, dwa razy w tygodniu biorą na przykład udział w ćwiczeniach z mowy scenicznej — uczą się prawidłowo oddychać, emitować głos i nienagannie artykułować głoski rosyjskiego alfabetu fonetycznego.

Przyszłym nauczycielom proponujemy, by dbając o higienę własnego głosu, każdy dzień pracy rozpoczynali od kilkuminutowej rozgrzewki oddechowo-emisyjno-artykulacyjnej — od tzw. treningu głosu nauczyciela — adekwatnie do treningu głosu aktora. Idea ta zrodziła się podczas rozważań poświęconych porównaniu eksploatacji głosu aktora i nauczyciela.

³ W wykazie chorób zawodowych Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 30 lipca 2002 r. Dz. URP z 2002 r. nr 132, poz. 1115 (rubryka nr 1 i 2) nauczyciele zostali przyporządkowani do grupy osób szczególnie narażonych na przewlekłe choroby narządów głosu. Choroby te spowodowane są w głównej mierze zbyt dużym, nieproporcjonalnym do możliwości głosowych nauczyciela, wysiłkiem w obrębie emisyjnym. Stres, a także niska higiena życia związana z dysproporcjami między snem i wysiłkiem dziennym, także powodują nadwężenie narządów mowy. Takie czynniki zewnętrzne jak nieprzyjemne warunki akustyczne w klasach i na korytarzach szkolnych, hałas, niewłaściwa wilgotność powietrza, kurz, również nie stanowią pozytywnej bazy dla funkcjonowania głosu.

⁴ Temu tematowi poświęcony został szkic: M. Zaorska: *Rola procesu emisyjno-artykulacyjnego w praktyce zawodu tłumacza*. W: *Tekst jako kultura. Kultura jako tekst*. Red. Z. Nowożenowa. Gdańsk: Wydawnictwo UG 2011, s. 305–311.

Wynika z nich, że nauczyciel znacznie dłużej i o wiele intensywniej pracuje głosem niż artysta sceny dramatycznej. Tu warto zwrócić uwagę na okoliczności, w jakich tworzy aktor i w jakich pracuje nauczyciel. Widz przychodzi do teatru, płaci za bilet, by w ciszy i skupieniu wysłuchać słów, które padają ze sceny. Nieczęsto jednak taki luksus emocjonalny czeka na nauczyciela w pracy. Profesjonalny aktor, który rozumie, że głos jest jego najważniejszym instrumentem, zanim przestąpi próg sceny rozgrzewa swój aparat mowy i stroi głos. Mamy zatem nadzieję, że ćwiczenia zamieszczone poniżej pomogą przyszłym dydaktykom w skonstruowaniu indywidualnego treningu emisyjnego nauczyciela.

Pierwsze ćwiczenia z techniki wymowy w rosyjskich szkołach aktorskich często organizowane są właśnie na kanwie dźwięku [м]. Gdy delikatnie odchrząknemy z zamkniętymi ustami, nasz aparat mowy sam wskaże nam średnicę naszego głosu (ros. *середина звука*). Posługiwanie się dźwiękami, które dyktuje nam ciało, stymuluje naturalną, zdrową emisję zakodowaną w naszym organizmie. Maria Pronina, motywując użycie sonornych [м] i [н] podczas pracy nad emisją, pisała:

Как правило, работа над голосом начинается с „настройки” резонаторов. Все имеющиеся пособия и учебники по сценической речи рекомендуют на первом этапе упражнения на сонорные звуки, а также их сочетание с гласными. Эта рекомендация объясняется, с одной стороны, обертоновым богатством фонетического спектра этих звуков, а с другой — давлением в надгортанных полостях, которое практически равно атмосферному. В результате этого перепад давления на голосовых складках (та сила, которая вызывает их колебание) оказывается максимальным при той же величине дыхательных усилий. Таким образом, условия для фонации при произнесении этих звуков оказываются наиболее благоприятными.

Звуки М и Н направляются в резонаторные точки головы. Звучание происходит свободно, без напряжения, на центре звучания, чтобы в работу включить и голосовой, и грудной резонаторы одновременно⁵.

Prawidłowe posługiwanie się rezonatorami naszego ciała wzmaga rezonans, potęgując siłę emisji tak ważną dla każdego artysty sceny, jak również dla wszystkich tych, którzy w pracy posługują się głosem.

Jurij Wasilijew⁶ zauważa, że ćwiczenia organizowane na bazie dźwięku [м] pełnią jeszcze inną, istotną funkcję w pracy nad wymową języka rosyjskie-

⁵ М.П. Пронина: *Воспитание фонационного и фонематического слуха будущего драматического актера*. Ленинград: ЛГИТМИК 1989, s. 35.

⁶ Jurij Wasilijew — aktor, reżyser, pedagog teatralny, zasłużony działacz kultury Rosji, członek rzeczywisty Piotrowskiej Akademii Nauk, profesor Sankt Petersburskiej Państwowej Akademii Sztuki Teatralnej. Autor ponad dwudziestu monografii o mowie scenicznej. Twórca unikalnej metody doskonalenia głosu i mowy artysty dramatycznego, polegającej na sensorycznej aktywizacji głosowych, mownych i ruchowych funkcji organizmu.

go. Badacz podkreśla: „Полезьа от этих упражнений распространяется в дальнейшем на качественное звучание гласных”⁷. Kontynuując tę wypowiedź, praktyk i teoretyk sceny objaśnia, w jaki sposób pracować nad właściwą emisją, a także jak prawidłowo artykułować spółgłoskę [m]:

В работе необходимо добиваться свободы ротового резонатора — губы могут смыкаться только чуть-чуть, верхний и нижний ряды зубов соединяться не должны т.е. мышцы нижней челюсти при звучании находятся в свободном положении⁸.

Lekcję z dźwiękiem [m] proponujemy rozpocząć od intensywnego masowania, ugniatania, rozcierania dłońmi mięśni całego ciała (łydki, uda, ręce itd.) i jednoczesnego emitowania długiego dźwięku [mmmmmm]. Następnie, według zaleceń Jewgienii Kirillowej, studenci powinni wykonać omawianym dźwiękiem masaż stawów, „posyłając” [m] do: kostek, kolan, bioder, ramion, łokci, nadgarstków itd.

Kolejne ćwiczenie *Мычание* zamieścimy z komentarzem jego autora — Jurija Wasiljewa. Ekspert od wymowy scenicznej w taki oto sposób uczy, jak pracować nad prawidłową emisją:

Для выведения звука вперед, его верного тембрового оформления — естественного, легкого, объемного звучания, полезно на тихом „мычании” представить, что сквозь рот, пронизывая обе щеки, проходит воображаемая струна. Она натянута около середины неба. „Мычание” возникает и тянется как отголосок звучащей струны. После того как звучание этой струны оформилось (мягкое, плавное и негромкое), вводится вторая воображаемая струна — вертикальная. Рот раскрывается, и струна протягивается между верхними и нижними зубами. Возникает протяжный, свободный звук „А”. В результате формируется звучание, охватывающее две струны и провоцирующее наверхний посыл звука вперед, на естественное, свободное звукоизвлечение⁹.

Kontynuując komentarz do ćwiczenia, jego autor zwraca uwagę, że w czasie wykonywania zadania trzeba za każdym razem kontrolować, by mięśnie języka nie były napięte, by wydech następował płynnie, bez zbędnego naporu na fałdy głosowe. Należy również pilnować, by mruczenie nie było zbyt głośne.

Przed niewłaściwym wyprowadzeniem i emitowaniem dźwięku [m] uprzedza również Jelena Czorna, która zauważa, że często popełniany jest błąd, kiedy artykulacja następuje przy nieruchomych, zaciśniętych czy też przy zagiętych do wewnątrz wargach. Specjalistka podkreśla:

⁷ Ю.А. Васильев: *Голосоречевой тренинг. Учебное пособие*. Санкт-Петербург: МКРФ С-ПАТИ 1996, s. 27.

⁸ Tamże.

⁹ Tamże, s. 18.

[...] иногда, чтобы получилось „М”, тренирующий увеличивает полость во рту и образуется „загубленный” звук „коровьего мычания”, который весь внутри. Если же губы работают правильно, вибрируют, помогают ноздрям, то полость рта минимальная¹⁰.

W kolejnym ćwiczeniu¹¹ uczestnicy treningu stoją zgięci w pół z opuszczonymi do dołu głowami i rękami zwisającymi luźno do ziemi. Stopy powinny być ustawione na szerokości ramion, a nogi wyprostowane w kolanach. Uczniowie, podnosząc się powoli, wyobrażają sobie, że ustawiają jeden na drugim kolejne kręgi kręgosłupa, począwszy od kości ogonowej, a skończywszy na kręgach szyjnych. Należy, jak uczył Aleksander Kunicyn¹², podnosić się powoli niczym drzewo spod zasypany śnieżnej i jednocześnie emitować długi dźwięk [м]. Innym wariantem tego samego ćwiczenia, zaproponowanym przez Jewgienię Kiryłową, jest połączone z podnoszeniem się jednoczesne wymawianie sylab rozpoczynających się samogłoskami rosyjskiego alfabetu fonetycznego, a zakończonych spółgłoską [м]: уммм, оммм, аммм, эммм, иммм, ыммм¹³. W tym ćwiczeniu staramy się utrzymać jak najdłuższy dźwięk [м].

Następne ćwiczenie *Мыльные пузыри* również pochodzi z praktyki pedagogicznej Kunicyna¹⁴. Ćwiczenie to, jak pisał Wasiljew:

Помогает озвучивать гласные мягко, на середине звука, в максимально выгодной для резонирования позиции, найденной и подготовленной сонорными М и М’.

Укрепив удобную позицию, можно проходить к более интенсивной атаке звука, заменив воображаемый мыльный пузырь, воздушным шариком, а потом и мячом.

¹⁰ Е.И. Черная: *Основы сценической речи. Фонационное дыхание и голос*. Санкт-Петербург–Москва–Краснодар: Планета музыки 2012, s. 165.

¹¹ Ćwiczenie zanotowane zostało przez autorkę szkicu w październiku 1992 r. na zajęciach z mowy scenicznej, prowadzonych przez Aleksandra Kunicyna, w których brała ona czynny udział jako studentka (1991–1995) aktorskiej klasy mistrzowskiej prof. Aleksandra Kunicyna i prof. Galiny Baryszewoj.

¹² Aleksandr Kunicyn (1927–1999) — aktor, reżyser i pedagog teatralny, specjalista od mowy scenicznej. Profesor 36 lat piastował stanowisko kierownika Katedry Mowy Scenicznej w omawianej szkole teatralnej. Kunicyn ponad dwadzieścia lat był opiekunem merytoryczno-artystycznym Wszechrosyjskiego Konkursu Recytatorskiego im. W. Jachontowa.

¹³ Ćwiczenia wykonywane są na bazie tzw. szeregu sonornego (ros. сонорная линейка): [му, мо, ма, мэ, ми, мы], nazywanej w ten sposób w szkole petersburskiej. Zob.: Ю.А. Васильев: *Голосоречевой тренинг. Учебное пособие...*, s. 27.

¹⁴ Ćwiczenie, o którym mowa, weszło do kanonu ćwiczeń emisyjnych i dziś znajdujemy je np. w polskim podręczniku do nauki emisji głosu. Zob.: *Emisja głosu nauczyciela*. Red. M. Przybysz-Piwko. Warszawa: CODN 2006, s. 90.

Упражнения с закрытыми слогами (по типу: МУМ-МОМ-МАМ-МЭМ-МИМ-МЫМ или ЛЮЛЬ-ЛЁЛЬ-ЛЯЛЬ-ЛЕЛЬ-ЛИЛЬ) позволяют активно привлекать нижний резонатор, выравнивают звучание гласного двумя сонорными¹⁵.

Zabawę z bańkami mydlanymi rozpoczynamy od zadania aktorskiego. Nakładamy na dłoń wyimaginowaną wełnianą rękawiczkę i staramy się zobaczyć oczami wyobraźni lecącą bańkę mydlaną. Trzeba ją uratować, nie pozwolić jej upaść na ziemię. W tym celu powinniśmy ostrożnie podsunąć dłoń w rękawiczkę pod bańkę i podbić ją delikatnie do góry. Bańkę, wraz z ruchem dłoni, unosi samogłoska połączona z dźwiękiem [m] lub [mʹ]. W tym ćwiczeniu delikatnie cicho brzmi: „МУ, МО, МА, МЭ, МИ, МЫ, МЮ, МЁ, МЯ, МЕ, МИ”¹⁶. Następnie, według rekomendacji autora ćwiczenia, wymawiając wymienione właśnie sylaby, podbijamy stworzony przez naszą wyobraźnię balonik, a dalej piłeczkę, wciąż mocniej i mocniej atakując głos.

Kolejne ćwiczenie *Сонорная линейка*¹⁷, które poleca Wasiljew, ma na celu zwiększenie objętości brzmienia głosu oraz jego nastrojenie (ćwiczenie to może być wykonywane przy fortepianie). Poszczególne szeregi sonorne wymawiane powinny być ze zmianą akcentu we frazie:

МУММ-МОММ-МАММ-МЭММ-МИММ-МЫММ
 МУММ-МОММ-МАММ-МЭММ-МИММ-МЫММ
 МУММ-МОММ-МАММ-МЭММ-МИММ-МЫММ
 МУММ-МОММ-МАММ-МЭММ-МИММ-МЫММ
 МУММ-МОММ-МАММ-МЭММ-МИММ-МЫММ

Rekomendujemy wykonanie na kanwie właśnie wymienionych zamkniętych sylab ćwiczenia *Dzwony*, w którym uczestnicy imitują dźwięki różnej wielkości dzwonów, począwszy od malutkich, które brzmią na wysokich nutach, a skończywszy na wielkich dzwonach, które wydają niskie, piersiowe dźwięki. W tym ćwiczeniu pracujemy nie tylko nad siłą emisji głosu, ale również nad jego skalą. Dodatkowo nasze dzwoneczki, dzwonki i dzwony w zależności od wielkości dzwonią szybko albo wolno, krótko bądź długo, co pozwala nam na świadomą regulację długości fazy wydechowej.

A oto jeszcze jedno ćwiczenie z dźwiękiem [m], autorstwa Wasiljewa, którego zadaniem jest nastrojenie głosu. Klasa dzieli się na chóry męski i żeński. Grupy stają naprzeciwko siebie i nawołują siebie nawzajem. Tym razem

¹⁵ Tamże, s. 28.

¹⁶ Tamże, s. 28–29.

¹⁷ Tamże, s. 53–54.

¹⁸ Tamże.

kanwę ćwiczenia stanowi już konkretny tekst. Ćwiczenie *Приговорки под колокольный звон* powstało na bazie folklorystycznych notatek Władimira Bachtina¹⁹. W porównaniu z poprzednimi zadaniami, podczas wykonywania tego ćwiczenia znacznie zwiększona zostaje siła emitowanego głosu:

К нам, к нам, к нам, к нам, к нам, сиротам, к нам!
 К нам, к нам, к нам, к нам, к нам, сиротам, к нам!
 К нам! Девки мимо, бабы к нам! К нам!
 К нам! Девки мимо, бабы к нам! К нам!
 К нам! Бабы мимо, девки к нам! К нам!
 К нам! Бабы мимо, девки к нам! К нам!
 Колокола мужского монастыря:
 К нам! Приходите в гости к нам! К нам!
 К нам! Приходите в гости к нам! К нам!
 Колокола женского монастыря:
 К вам! Как отслужим, так и к вам! К вам!
 К вам! Как отслужим, так и к вам! К вам!²⁰

Kolejne ćwiczenie, które może być wykorzystane do tzw. automasażu rezonatorów (ros. *самомассаж*), proponuje Marina Smirnowa. Celem tego zadania jest uruchomienie, rozgrzanie rezonatora głowowego, co wyraża się w intensywnej wibracji, odczuwalnej przy położeniu dłoni np. na czubku głowy. W tym celu autorka proponuje posyłanie wydłużonego dźwięku [m] do konkretnych części głowy, np. do okolic zatok nosowych, następnie czołowych. Rozgrzewkę rezonatora głowowego można poszerzyć o emitowanie omawianego dźwięku w kierunku tylnej części głowy. W kontynuacji ćwiczenia rozgrzaniu poddany zostać powinien także rezonator piersiowy, gdzie również trzeba posyłać dźwięk [m]. Tę część ćwiczenia należy wykonywać z jednoczesnym oklepywaniem, masowaniem klatki piersiowej, a następnie pleców. Marina Smirnowa proponuje poniższy tekst jako materiał dla automasażu rezonatorów:

Много ли мало ли, милями, мелями,
 Медленно плыли мы вдоль по волнам.
 Волны молили мы, ливни манили мы,
 Мы ликовали — земля снилась нам²¹!

Kiedy już ciało zostanie rozgrzane dźwiękiem [m] i uruchomione zostaną jego rezonatory, kiedy nastrojony zostanie głos, przystępujemy do pracy nad dykcją. Nienaganna wymowa ma niebagatelny wpływ na proces emi-

¹⁹ В.С. Бахтин: *Сказки, песни, частушки, присловья Ленинградской области*. Ленинград: Лениздат 1982, s. 464–465.

²⁰ Тамże, s. 55–56.

²¹ М.В. Смирнова: *Скороговорки в речевом тренинге*. Санкт-Петербург: СПГАТИ 2009, s. 34.

syjny, ponieważ aktywizuje jego pracę, motywując cały aparat mowy do działania, wydłużania fazy fonacyjnej itp. Poniżej zaprezentujemy kilka połączeń spółgłoskowych wpisanych w „petersburski szereg samogłosek”: [y], [o], [a], [э], [и], [ы], w których analizowany przez nas dźwięk zajmuje pozycję wiodącą:

МУМ, МОМ, МАМ, МЭМ, МИМ, МЫМ,
 МНУМН, МНОМН, МНАМН, МНЭМН, МНИМН, МНЫМН,
 МНМУ — НМУ, МНМО — НМО, МНМА — НМА, МНМЭ — НМЭ, МНМИ
 — НМИ, МНМЫ — НМЫ,
 МНМУМ, МНМОМ, МНМАМ, МНМЭМ, МНМИМ, МНМИМ, МНМЫМ,
 МГНУМ, МГНОМ, МГНАМ, МГЭМ, МГНИМ, МГНЫМ,
 МКУМ — МДУМ, МКОМ — МДОМ, МКАМ — МДАМ, МКЭМ — МДЭМ,
 МКИМ — МДИМ, МКЫМ — МДЫМ,
 МСТУЛМ, МСТОЛМ, МСТАЛМ, МСТЭЛМ, МСТИЛМ, МСТЫЛМ,
 МУНУЛУ, МОНОЛО, МАНАЛА, МЭНЭЛЭ, МИНИЛИ, МЫНЫЛЫ²²,
 МНМЛУМ, МНМЛОМ, МНМЛАМ, МНМЛЭМ, МНМЛИМ, МНМЛЫМ²³,
 МХУМ — МУХМ, МХОМ — МОХМ, МХАМ — МАХМ, МХЭМ — МЭХМ,
 МХИМ — МИХМ, МХЫМ — МЫХ²⁴.

Po bezbłędnym wymówieniu powyższych skomplikowanych kombinacji głoskowych proponujemy przyszłym filologom przeczytanie „węży spółgłoskowych”, które Smirnowa przygotowała dla przyszłych aktorów i lektorów telewizyjnych i radiowych. Ćwiczenia — łamańce językowe, wymagające perfekcji we władaniu mową rosyjską, przeznaczone są dla wirtuozów tego języka. Każdy z niżej zaprezentowanych łańcuchów dźwiękowych uczestnicy ćwiczenia wypowiadają sześć razy, za każdym razem z inną, kolejną samogłoską rosyjskiego alfabetu fonetycznego:

МНГНМУМ-НННМУМ,
 МЦПНУМ-НПЦПНУМ,
 МНГНМУМЦУРУЦУЦ-МНГНМУМЧУРУЧУЧ²⁵.

Następne ćwiczenie polega na przeczytaniu lingwołamek²⁶ skonstruowanych na bazie dźwięku [m]. Zaleca się, by każdą z nich wyrecytować

²² Przytoczone przykłady zapisane zostały podczas ćwiczeń z mowy scenicznej w klasach profesorów: Walerija Galendiejewa, Jewgienii Kiriłowej i Jurija Wasiliewa w październiku 2012 r.

²³ М.В. Смирнова: *Дикционный тренинг телерадиоведущего*. Санкт-Петербург: СПГАТИ 2008, s. 27.

²⁴ Л.Д. Алфёрова: *Речевой тренинг: Дикция и произношение*. Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства 2012, s. 50.

²⁵ М.В. Смирнова: *Дикционный тренинг телерадиоведущего...*, s. 27.

²⁶ Tym terminem, jak również określeniem „skrętacz języka”, posługuje się m.in. Mieczysława Walczak-Deleżyńska — specjalistka od polskiej wymowy scenicznej, autorka

minimum trzy razy na jednym wydechu, wymawiając tekst w szybkim tempie. Oto kilka przykładowych „skrętaczy języka”, na których przyszli aktorzy trenują dykcję²⁷:

Миле купили майку с каймой.
 Маленький мальчик менял марки на мячик.
 Мало мололи и мяли малину.
 Мальвина Марину кормила малиной.
 Мам, молока бы нам!
 Манила луна омуля из Ильмена.
 Марина грибы мариновала, Марина малину перебирала.
 Марина любит малину, любит ли малина Марину?
 Марину и Милу малина манила, Марине и Миле малина мила.
 Мели не мели, миллионов не намелишь.
 Мила млела на мели.
 Милая Мила мылилась мылом,
 намылилась, смыла — так мылась Мила.
 Миледи стояла перед сложной дилеммой.
 Мим мёл мел, мим мыл мол.
 Митенька смешён, а Семён умён.
 Мул уминая лимон
 Рожу вминал в минор.
 Молвил вол молу, мол молу вол неровня²⁸.
 Молола Мила мел и мыло²⁹.
 Милу кормили, кормили, кормили
 Милу кормили и перекормили³⁰.
 Кошкам по ложкам, собакам по крошкам, нам по лепёшкам³¹.

Lingwołamki, które właśnie zaprezentowaliśmy, oprócz tego, że aktywizują brzmienie głoski [м], jednocześnie stanowią znakomity materiał do pracy nad pozostałymi sonornymi dźwiękami mowy rosyjskiej.

Kolejny „skrętacz języka”, który proponujemy studentom, zna na pamięć niemalże każdy uczeń szkoły teatralnej w Petersburgu. Przy pierwszym

m.in. M. Walczak-Deleżyńska: *Aby język giętki... Wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J. Tennera do B. Toczyskiej*. Wrocław: PWST im. L. Solskiego Oddziały Zamiejskowe we Wrocławiu 2004.

²⁷ Ćwiczenia dykcyjne opublikowane zostały w następujących publikacjach: M.B. Смирнова: *Дикционный тренинг телерадиоведущего...*, s. 53–54., M.B. Смирнова: *Скороговорки...*, s. 81–82.

²⁸ Zapisano podczas ćwiczeń z mowy scenicznej w klasie Wasiljewa w dniu 2.10.2012 r.

²⁹ Zapisano podczas ćwiczeń z mowy scenicznej w klasie Mariny Smirnowej w dniu 9.10.2012 r.

³⁰ И.Г. Сухин: *Весёлые скороговорки для „непослушных” звуков*. Ярославль: Академия Холдинг 2002, s. 124.

³¹ Е.А. Васильев: *Уроки сценической речи: Народные скороговорки (из собрания Бл.И. Даля): Учебное пособие*. Санкт-Петербург: СПГАТИ 2011, s. 97.

spotkaniu z tekstem nawet najlepszy student aktorstwa łamie sobie na nim język. Oto jedna z trudniejszych rosyjskich lingwołamek:

На мели мы налима лениво ловили.
 Для меня вы ловили линия.
 О любви не меня ли вы мило молили?
 И в туманы лимана манили меня.

Pracując na powyższym tekście, Jelena Czorna ćwiczyła ze studentami nie tylko dykcję, ale jednocześnie prawidłowy, głęboki wdech, dbała o długość i płynność fazy wydechowej i prawidłową emisję. Uczniowie dwa, a nawet trzy razy pod rząd na jednym oddechu, wymawiali w wirtuozersko szybkim tempie tekst ćwiczenia, starając się nie rwać kantyleny słownej, ale prowadzić ją legato, rozkładając wydech równomiernie na całą długość łańcucha słownego³².

Poniżej zaprezentowane zostaną wariacje właśnie przytoczonej lingwołamki. Teksty zebrane przez Wasiljewa wymyślili studenci podczas zajęć z mistrzem słowa. Na zajęciach prowadzonych przez profesora ćwiczenia te wykonywane są według metodyki doskonalenia głosu i mowy artysty dramatycznego, autorstwa Wasiljewa, polegającej na sensorycznej aktywizacji głosowych, mownych i ruchowych funkcji organizmu. Studenci w parach, w ruchu ćwiczą jednocześnie emisję głosu i artykulację, a dialogując z partnerem, rozmawiają z nim słowami ćwiczenia dykcyjnego. W artykule przedstawione zostaną teksty zaledwie kilku wybranych wariacji. Świadomie pominięte zostaną reguły ćwiczeń emisyjnych, bowiem wymagają one obszernego opisu i wnikliwego komentarza teoretycznego. Teksty zamieszczone poniżej proponujemy przyszłym nauczycielom języka rosyjskiego jako materiał do treningu dykcyjnego. Teksty te mogą również zostać użyte na ćwiczeniach z fonetyki praktycznej jako baza do pracy nad wymową sonornych spółgłosek rosyjskiego alfabetu fonetycznego, zwłaszcza przy analizie dźwięku [л’]:

На мели не меняй ни линия на налима.
 Ни налима на линия не меняй на мели³³.
 Вы молили — мы ловили, вы манили — мы ловили,
 Вы молили — мы ловили, вы манили — мы ловили,
 Вы молили — мы ловили, вы манили — мы ловили,

³² Ćwiczenie zanotowane zostały przez autorkę szkicu w styczniu 1992 r. podczas zajęć z mowy scenicznej prowadzonych przez prof. Jelenę Czorną na pierwszym roku aktorskim w Sankt Petersburgskiej Państwowej Akademii Sztuki Teatralnej.

³³ Zanotowano podczas ćwiczeń z mowy scenicznej w klasie Jurija Wasiljewa w dniu 2.10.2012 r.

Вы молили — мы ловили, вы манили — мы ловили...³⁴.
 Вы молили не меня ли — не меня ли вы молили?
 Вы манили не меня ли — не меня ли вы манили?
 Не в лиманы ль вы манили — не манили ль вы в туманы?
 Не в туманы ль вы манили — не манили ль вы в лиманы?³⁵
 Плыла молва, что Мила мель намыла — намела.
 Линь наlima мелом мылил, мелом мыл (x 3).

A oto kilka syntagm, lingwołamek i utworów poetyckich, w których uwaga została skupiona głównie na dźwięku [m]. Prosta syntagma „Мимозы Мила маме купила” może być użyta przez naszych studentów nie tylko jako materiał do ćwiczeń emisyjnych i dykcyjnych. Może ona również posłużyć jako baza do ćwiczeń, których celem jest utrwaleniem wiedzy o konstrukcjach intonacyjnych, funkcjonujących w języku rosyjskim. Poniżej przytoczone tautogramy, skonstruowane zostały przez przyszyłych nauczycieli języka rosyjskiego podczas ćwiczeń z emisji głosu:

Мальчик Миша моет маленькую машинку.
 Милиционер Макаp метко мучает молодого морфиниста.
 Маркиз Менуэт и маркиза Марсельеза маскировались мохнатыми маргаритками.
 Многоуважаемая модница миледи Мимикоми мастерски моделировала миловидную маску.
 Миллион могучих молодцов мощно мурлыкало модную мазурку.

Студenci aktorstwa szkolą oddech, emisję i wymowę, nie tylko wykonując ćwiczenia artykulacyjne, czytając wierszyki dykcyjne czy też lingwołameki. Swój warsztat mistrzowski prezentują, recytując arcydzieła poezji rosyjskiej. Najodpowiedniejszym materiałem dla ćwiczeń z interpretacji wiersza, bogatym w dźwięk [m], będzie utwór Walerego Briusowa *Мой маяк. Мадригал*³⁶:

Мой милый маг, моя Мария,—
 Мечтам мерцающий маяк.
 Мятажны маревы морские,
 Мой милый маг, моя Мария,
 Молчаньем манит мутный мрак...
 Мне метит мели мировые
 Мой милый маг, моя Мария,
 Мечтам мерцающий маяк!

³⁴ Ю.А. Васильев: *Сценическая речь. Голос действующий*. Москва: Академический Проект 2010, s. 415.

³⁵ Тамże.

³⁶ В.Я. Брюсов: *Собрание сочинений в семи томах*. Том 2. *Стихотворения 1909–1917* <<http://lib.rus.ec/b/314596/read#t400>> (23.03.2013).

Walerij Galendiejew, kierownik Katedry Mowy Scenicznej akademii petersburskiej, reżyser i reżyser repetytor w Akademickim Małym Teatrze Dramatycznym w Sankt Petersburgu — Teatrze Europy, w taki oto sposób motywuje użycie na ćwiczeniach z mowy scenicznej wierszy, w których wyeksponowany został konkretny dźwięk alfabetu fonetycznego:

Мы стараемся оснащать уроки такими „игровыми” стихами, где в открытом виде поступает звонкая фонетическая конструкция, подчеркнутость речевой формы, где автор с увлечением играет звуками, вовлекая читателей, слушателей или исполнителей в заразительный, виртуозно инструментированный поэтический дивертисмент³⁷.

Interpretując poetycki madrygał Briusowa, studenci nie tylko dbają o nienaganną artykulację omawianego dźwięku, ale starają się wniknąć w sedno utworu, ożywić każde jego słowo.

Kolejnym utworem poetyckim złożonym w hołdzie dźwiękowi [m] jest wiersz pod tytułem *Буква М*. Jego autor — Siemion Kirsanow — opisuje słowami z rodziny omawianego dźwięku muzykę moskiewskiego metra tak barwnie, że słyszymy w nim intonację flirtu, rozmowy pracownikom metra czy też dialogu małego chłopca z mamą itd. Detale architektury, faktury i kolory — wszystkie te elementy zostały przez poetę umiejętnie wpisane w poetycki słownik pod hasłem litery „м”. Wiersz pulsem metra budzi w czytelniku, słuchaczu całą gamę asocjacji rytmów, goszczących w moskiewskiej kolei podziemnej. Proponujemy studentom, by czytając, recytując utwór Siergieja Kirsanowa, postarali się zobaczyć na tzw. wewnętrznym ekranie (ros. внутренний экран) i usłyszeć „uchem wewnętrznym” obrazy opisane przez poetę, by mówili, jak uczył Konstantin Stanisławski, przede wszystkim do oka słuchacza:

*Буква М*³⁸
Малиновое М —
мое метро,
метро Москвы.
Май, музыка, много молодых москвичек,
метростроителей,
мечутся, мнутя:
— Мало местов?
— Милые, масса места,
Мягко, мух мало!
Можете! Мерси...—

³⁷ В.Н. Галендеев, Е.И. Кириллова: *Групповые занятия сценической речью. Первые актёрский курс*. Ленинград: ЛИТМиК 1983, s. 24.

³⁸ *К уроку литературы* <<http://literatura5.narod.ru/lef.html>> (23.03.2013).

Мрамор, морской малахит, молочная мозаика —
 мечта!
 Михаил Максимыч молвит механику:
 — Магарыч! Магарыч! —
 Мотнулся мизинец манометра.
 Минута молчания...
 Метро мощно мычит
 мотором.
 Мелькает, мелькает, мелькает
 магнием, метеорами, молнией.
 Мать моя мамочка!
 Мирову!
 Мурлычет мотор — могучая музыка машины.
 Моховая!
 Митя моргнул мечтательной Марусе!
 — Марь Михална, метро мы мастерили!
 — Молодцы, мастерски!
 Мелькает, мелькает, мелькает...
 Махонький мальчик маму молит:
 — Мама, ма, можно мне, ма?..—
 Минута молчания...
 Мучаюсь. Мысли мну...
 Слов не хватает на букву эту...
 (Музыка... Муха... Мечта... Между тем...)
 Мелочи механи
 Внимайте поэту —
 я заставлю
 слова
 начинаться
 на
 букву эМ:
 МЕТИ МОЕЗД МЕТРО МОД МОСТИНИЦЕЙ
 МОССОВЕТА
 МИМО МОЗДВИЖЕНКИ
 К МОГОЛЕВСКОМУ МУЛЬВАРУ!
 МОЖАЛУЙСТА!

Jako kulminacyjny punkt ćwiczeń z emisji głosu proponujemy pracę z tekstem piosenki, w której [м] odgrywa rolę pierwszoplanową. Właściwym dla omawianego dźwięku będzie użycie na zajęciach utworu *Мама* petersburskiego hip-hopowca Basty. W tej piosence omawiany dźwięk wyśpiewany został ponad osiemdziesiąt razy. Oto refren współczesnego utworu muzycznego związanego w wiersz, który tak często dziś brzmi na ulicach Petersburga:

Скажи мне, Мама, сколько стоит моя жизнь,
 Моя жизнь — это драма, моя душа несется ввысь,

Скажи мне, Мама, сколько стоит моя жизнь,
Моя жизнь — это драма, моя душа несется ввысь³⁹.

Kończąc nasze rozważania dotyczące dźwięku [m], mamy nadzieję, że ćwiczenia, które wybraliśmy z naukowo-dydaktycznego skarbca petersburskiej szkoły mowy scenicznej, okażą się pomocne nie tylko w kształtowaniu poprawnych nawyków oddechowo-emisyjno-artykulacyjnych przyszłych nauczycieli języka rosyjskiego i przy komponowaniu indywidualnego treningu głosu nauczyciela, ale również zainteresują te osoby, które w pracy dydaktycznej intensywnie pracują głosem.

Магдалена Заорска

ЗВУК [М] НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФОНАЦИИ ГОЛОСА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ РУССКОГО ЯЗЫКА

Резюме

Статья посвящена месту, какое занимает звук [м] в работе над техникой речи (дыхание, фонация, артикуляция) преподавателя русского языка. Автор знакомит читателя с научным мнением сотрудников Кафедры сценической речи Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства относительно упражнений, которые базируются на анализированном звуке. В первой части статьи даётся теоретическое обоснование использования звука [м] в процессе работы над голосом. Во второй части предлагаются дыхательные, фонационные и дикционные упражнения со звуком [м], которые могут быть также использованы на занятиях по практической фонетике русского языка.

Magdalena Zaorska

SOUND [M] IN CLASSES IN THE VOICE PRODUCTION OF THE RUSSIAN LANGUAGE TEACHER

Summary

The article is devoted to the place, which sound [m] takes in work on the broadly defined speech technique (breathing, phonation, articulation) of the Russian language teacher. The author introduces a scientific opinion of the lecturers of the Voice & Speech Department of Saint Petersburg State Theatre Arts Academy relating to the exercises based on the analysed sound. In the first part of the article a theoretical approach of the use of sound [m] in the process of working on the voice has been presented. In the second part the breathing, voice production and diction exercises with sound [m], which can be used as a material to work on pronunciation in practical phonetics of Russian language, have been proposed.

³⁹ Баста: *Мама* <http://www.basta-aka-noggano.ru/text_mama.html> (23.03.2013).