

## ZASADY RECYTACJI

Jerzy Łazewski

Recytacja – rozumiana nie jako automatyczne odtworzenie zapamiętanego tekstu, ale sztuka sceniczna - daje uczniowi rzadką w procesie dydaktycznym szansę artystycznej wypowiedzieć, pozwalającej wyrazić jego najgłębsze niepokoje, pragnienia czy obawy. Dlatego warto wykorzystać potencjał emocjonalny i twórczy drzemiący w naszych podopiecznych i zachęcić ich do tego typu działalności.

Należy zacząć od banalnego stwierdzenia, że recytacja jest sztuką, która – jak każda sztuka - posiada swoje określone zasady. Ich znajomość jest konieczna, tak jak znajomość prawideł innych dyscyplin, które chcemy uprawiać. Z drugiej jednak strony – paradoksalnie – w przypadku zasad recytacji warto dobrze je poznać również i dlatego, żeby potem świadomie, podkreślam, świadomie je łamać, w celu uzyskania zamierzonego efektu artystycznego. Niestety, z moich obserwacji wynika, że ze znajomością prawideł recytacji nie jest najlepiej. Młodzież najczęściej kieruje się zwykłą intuicją lub też wskazówkami nauczyciela, który często sam nie jest zbyt kompetentny w tej dziedzinie i działa nieco „po omacku”. Mamy zatem do czynienia nie ze świadomym łamaniem pewnych zasad w określonym celu, ale ich nieprzestrzeganiem ze zwykłej niewiedzy. Dochodzi wtedy do wielu nieporozumień i tragikomicznych sytuacji, a większość recytatorów powiela zazwyczaj te same błędy. Zaczniemy zatem od prezentacji pewnych ogólnych zasad.

Od czego zacząć pracę z recytatorem? Jak zawsze od podstaw, a następnie stopniowo i metodycznie – krok po kroku wdrażać go w ową dość trudną umiejętność. Innymi słowy, nie zaczynamy od prób oddania najgłębszych uczuć podmiotu

lirycznego wiersza, gdy uczeń jeszcze nie do końca rozumie treść utworu a jego zachowania na scenie wywołują niezamierzone reakcje słuchaczy.

Pamiętajmy, że zanim recytator odezwie się wcześniej staje się przedmiotem oglądu ze strony odbiorców. Wtedy to właśnie pojawiają się u widza pierwsze wrażenia, bardzo ważne dla dalszego odbioru występującej osoby. Wiele skojarzeń powstaje wtedy mimowolnie i nie mamy na nie większego wpływu. Wynikają one na przykład z naszych cech fizycznych. Jednak inne wrażenia wywołane wystąpieniem publicznym, możemy świadomie zaplanować i przewidzieć ewentualne reakcje widowni; większa część informacji dociera do nas pozawerbalnie. Jesteśmy przede wszystkim wzrokowcami. Warto to wykorzystać, w celu wywołania zamierzonego efektu artystycznego.

Kiedy prowadzę warsztaty dla instruktorów teatralnych i recytującej młodzieży, zawsze zaczynam zajęcia od próby wejścia uczestników na scenę. Nie musi być to specjalna teatralna scena czy estrada, wystarczy umowne miejsce, gdzie staje się przed widownią. Tak banalna zdawałoby się sprawa jak wejście i wstępna postawa recytatora niosą ze sobą wiele pułapek. Pamiętajmy, że wszystko, co robimy na scenie wywołuje określony skutek i tworzy różne skojarzenia. Dlatego też panujemy nad swoimi niekontrolowanymi ruchami i nerwowymi gestami. Musimy wiedzieć, co zrobić z rękami, gdzie patrzeć i jak stać podczas naszej prezentacji. Nic tak nie psuje efektu artystycznego, jak widok, choćby i najlepszego recytatora, który już na wstępie wystąpienia „skubie” garderobę, wyłamuje dłonie lub „fikuśnie” splata ręce, wciąż poprawia włosy, oblizuje się, przygryza wargi, drapie się co i rusz po różnych częściach ciała, przestępuje z nogi na nogę, potem zaś „wybija” rytm utworu ręką lub głową i robi wiele innych dziwacznych rzeczy, które często widzimy na szkolnych akademiach. Wszystko to bardziej absorbuje audytorium, niż choćby i najgłębszy tekst wystąpienia. **Ruch na scenie jest bowiem dużo silniejszym środkiem wyrazu niż słowo.** Warto o tym pamiętać i trenować takie wejście na scenę i późniejszą postawę podczas całego wystąpienia, aby nie wywoływać negatywnych odczuć u widowni.

Kiedy osoba recytująca wkracza na scenę, powinna iść już z tzw. „intencją” mówionego tekstu, żeby wносиła niejako ze sobą atmosferę danego utworu,

na przykład zadumy, radości czy wściekłości. Może być to szybkie lub wolniejsze wejście, zależy to od tekstu, ale ma być ono zgodne z tym, co za chwilę usłyszymy. Pozwoli to, i recytatorowi, i słuchaczom lepiej wczuć się w przekaz artystyczny. Doradzałbym też małą pauzę przed pierwszym słowem wystąpienia. Niech to będą przysłowiowe dwa oddechy. Jest to moment, kiedy recytator koncentruje się na zadaniu. I w tej chwili tylko to jest ważne. Przestrzegam przed balansowaniem całym ciałem, przestępowaniem z nogi na nogę czy nerwowym przechadzaniem się po scenie. Zalecam naturalne ustawienie w tzw. kontrapoście (jak klasyczne rzeźby), czyli jedna noga lekko ugięta, druga, na której spoczywa ciężar ciała, wysunięta trochę do przodu. Nie należy jednak sztucznie pozować i stylizować się, pozycja recytatorska ma być wygodna i jak najbardziej naturalna. Niepotrzebne jest też usztywnienie recytatora „na baczność”, ponieważ w tej pozycji trudno jest mówić. Inną sprawdzoną postawą jest pozycja z ciężarem rozłożonym na obu nogach, chociaż warto pamiętać, żeby nie usztywniać się zbytnio; niech kolana będą lekko ugięte, barki luźne, a ramiona swobodnie zwisają, dłonie w pozycji neutralnej, palce stóp nieściągnięte.

Wejść. Stać. Mówić. Trzy proste elementy, które trzeba wykonać perfekcyjnie. Jest to początek recytacji. **Recytatorem nie jesteśmy bowiem od momentu wypowiedzenia pierwszych słów, ale właśnie od chwili pojawienia się przed widzami.** Warto przećwiczyć różne warianty wejść na scenę, mając na uwadze zasadę: „mniej znaczy więcej”. Inaczej mówiąc, lepiej wykonać to zadanie skromnie, zwyczajnie, odwołując się do naturalnych zachowań, niż je „przekombinować”. Prostota i naturalność niech będzie tu naczelną cnotą. Jeśli nie potrafimy w pełni kontrolować naszego ciała i czuć się swobodnie na scenie, starajmy się po prostu zachowywać jak najbardziej naturalnie.

Z kolei na koniec prezentacji powinniśmy – jak to się mówi w aktorskim żargonie – „wytrzymać puentę”, czyli po wybrzmieniu tekstu zachować chwilę ciszy i dopiero zejść ze sceny, nie wybiegać wypowiadając ostatnie słowa już poza widownią. Nie zbiegajmy lub nie uciekajmy ze sceny z ulgą, że mamy to już za sobą. Zrezygnujmy też z „komentarza wygłaszanego” za pomocą gestów czy mimiki, który ma uświadomić widzom, że występ nie wyszedł naszym zdaniem najlepiej. Takie

manifestacje są zbędne, nawet jeśli rzeczywiście nie wszystko wyszło takie jak zaplanowaliśmy. Widzownie nie wiedzą przecież jak zaplanowaliśmy nasze wystąpienie i jaka powinna być jego idealna postać, nie ma zatem potrzeby informować wszystkich, że coś poszło nie tak. Nie wykrzykujemy też dziarsko słowa „dziękuję”, wystarczy skromnie, zwyczajnie i lekko się uklonić. To widownia dziękuję nam brawami za dobrą prezentację. Gromkie „dziękuję”, będzie odebrane jak wojskowy nieomalże meldunek: „już koniec, skończyłem”. Trzeba tak powiedzieć tekst, żeby widownia sama zorientowała się, że skończyliśmy prezentację.

Czy w trakcie recytacji można gestykulować? Oczywiście, że tak. Tylko obowiązuje taka sama zasada, co przy wejściu na scenę. Niech gesty będą naturalne, świadome i użyte w momentach, które mają podkreślić sens mowy. Nie ma potrzeby wymachiwania bez celu rękami, czy - co jest chyba jeszcze gorsze - ilustrowanie nimi wszystko, co mówimy. Niestety jest to podstawowy błąd, który bardzo często powtarza się. Używajmy gestu tak, jak w sytuacjach życiowych. Czasem tupniemy nogą, czasem grozimy palcem czy pięścią, rozkładamy bezradnie ręce albo przywołujemy kogoś dłonią itd. Nie sposób podać wszystkie przykłady, gdyż jest ich nieskończenie wiele. Jeśli jest to potrzebne, niech „mówi” całe ciało, zwracamy jednak uwagę na to, żeby nie przekroczyć  **cienkiej granicy pomiędzy recytacją a graniem roli**. **Recytacja to nie monodram, czyli teatr jednego aktora**. W recytacji środki wyrazu pozasłownego są skromniejsze, bo słowo jest tu najważniejsze.

Gdzie patrzeć w czasie mówienia? Tu znowu odwołujemy się do życiowych sytuacji. Kiedy opowiadamy jakąś historię, staramy się chwytać kontakt wzrokowy z naszymi słuchaczami. Od czasu do czasu pogrążamy się w swoich myślach i odwracamy wzrok, ale zaraz sprawdzamy, czy jesteśmy komunikatywni i czy druga strona nas na pewno rozumie, spoglądając jej w oczy. Tak też powinno się mówić ze sceny. Gorąco namawiam do kontaktu wzrokowego z widownią. I nie trzeba się uciekać do różnych sztuczek, o których często słyszę na warsztatach, że jeśli ktoś ma problem z patrzeniem w oczy, niech patrzy nieco wyżej, to znaczy na czoło odbiorcy. Nie ma nic silniejszego niż kontakt wzrokowy. Wykorzystajmy to dla własnego dobra, a będziemy odbierani jako ci, którzy są wiarygodni i szczerzy. Niech widz będzie po

prostu naszym partnerem w rozmowie. Najgorsze jest patrzenie w sufit, na własne buty lub gdzieś w nieodgadnioną dal. Ekstremalnym przypadkiem była prezentację pewnej dziewczynki na konkursie recytatorskim, która mówiła dwa teksty z całkowicie zamkniętymi oczami.

Jeszcze kilka uwag o aspekcie wizualnym prezentacji. Ubranie, w którym występuje recytator staje się automatycznie „kostiumem”. Może on pomóc lub zaszkodzić w wystąpieniu. Nie musimy specjalnie stroić czy przebierać recytatorów, ani robić pokazu najnowszych trendów w modzie. Niech to będzie zwykła wyprasowana koszula i spodnie w przypadku chłopaka (nie musimy „wbijać” go w garnitur) i prosta sukienka lub bluzka ze spódnicą dla dziewczyny. Ubranie nie może krępować ruchów, ma być czyste, schludne, w „niekrzykliwych” kolorach, bez zbędnych ozdób i oczywiście odpowiednie do mówionego tekstów. Dobrym rozwiązaniem jest strój galowy, który jest niejako ubraniem neutralnym w takich sytuacjach. Ważna uwaga, żeby nie zapinać na ostatni guzik koszuli pod szyją, gdyż może to ograniczać ruchy krtani i blokować prawidłowe oddychanie. Buty nie mogą nam przeszkadzać. Zbyt wysoki obcas szpilek, które uwielbiają dziewczęta, może spowodować brak stabilnej postawy. Zbyt ciężkie buty natomiast nie sprzyjają naturalnemu ruchowi a cała postać wygląda w nich trochę komicznie, niczym przysłowiowy „kot w butach”. Uważajmy też, aby obuwie nie wydawało zbyt głośnego stukotu podczas przechadzania się po scenie. Odbiorca ma słyszeć tekst, a nie natrętne stukanie naszych obcasów o podłogę. Właściwe obuwie ma niebanalny wpływ na zachowanie się sceniczne, postawmy zatem na wygodę i estetykę.

Ważną rolę spełnia fryzura recytującej osoby, która nie może przeszkadzać w czasie występu. Często widzimy prezentacje młodych ludzi tylko z połową twarzy, gdyż druga jest przesłonięta włosami. Do tego występujący nerwowo i natrętnie poprawiania zasłaniającą mu oczy grzywkę i – niestety – staje się to jedynym „środkiem wyrazu”, który odbiorca zapamiętuje. Podobną, niepożądaną rolę odgrywa charakterystyczne zdmuchiwanie kosmyków włosów z opadającej grzywki.

Podczas wystąpienia ograniczmy do minimum biżuterię i inne ozdoby. Często recytujące dziewczęta nie pozwalają skupić się słuchaczom nad treścią i formą

prezentowanego utworu, skutecznie go zagłuszając brzękiem kilkunastu bransolet lub misternych, wielkich kolczyków. Poza tym biżuteria niekiedy natrętnie odbija się w świetle reflektorów dając komiczny efekt „recytującej bożonarodzeniowej choinki”. Absolutnie niedopuszczalne są kolczyki czy bolce w języku lub wardze, ponieważ uniemożliwiają one właściwą artykulację. Jeśli ktoś może wystąpić bez noszonych na co dzień okularów, warto podjąć taką próbę, ponieważ „żywe” oko bez szkielek korekcyjnych daje dużo silniejszy efekt. Makijaż dziewcząt ma jedynie delikatnie podkreślić urodę i ewentualnie maskować jej mankamenty, a nie być „wyzywającą tapetą”. Pamiętajmy też, że w światłach reflektorów zbyt ciemna czerwień szminki na wargach zmienia się w czerni.

Unikajmy dodatkowych rekwizytów w czasie występu. Widujemy niejednokrotnie recytatorów z misiami, lalkami lub maskotkami. Uwierzmy w wyobraźnię i inteligencję widzów. Nie musimy mieć przy sobie jeża, żeby mówić o nim wiersz.

Jak napisałem na początku, są to tylko pewne ogólne zasady recytacji. Trzeba je znać, choćby dlatego, żeby świadomie, jeśli jest taka potrzeba, jeśli wynika ona z recytowanego tekstu – i tylko wtedy – niektóre z nich łamać, w celu osiągnięcia zamierzonego efektu scenicznego. Trzeba tylko uważać, aby nie przesadzić.

## **Początek pracy nad tekstem**

Teraz kilka uwag na temat tego, jak zacząć pracę z samym tekstem. Jest to najważniejszy i chyba najtrudniejszy etap przygotowania do wystąpienia. Z doświadczenia wiem, że najczęściej przygotowanie do konkursu polega na rozdaniu tekstów z prośbą o nauczenie się ich na pamięć. Na tym kończy się zwykle praca nauczyciela – instruktora. Tymczasem opanowanie pamięciowe tekstu jest wymogiem technicznie niezbędnym, ale nie od tego należy zaczynać pracę, ponieważ recytator może nabyć złych nawyków i błędnych wyobrażeń o przygotowywanym

utworze; reedukacja jest zaś trudniejsza od edukacji. Przed nauką tekstu na pamięć trzeba zatem dokładnie go poznać.

Bardzo wiele zależy od doboru repertuaru. Szukajmy tekstów niebanalnych, w których recytator może pokazać jak najwięcej swoich możliwości. Jeśli prezentacja obejmuje dwa lub więcej utwory, niech będą zróżnicowane a przedstawimy się barwniej i ciekawiej. Nie bójmy się literatury klasycznej. Znajdziemy tam wiele wspaniałych utworów. Trzeba tylko umiejętnie do takiej literatury zachęcać i pokazać, ile drzemie w niej możliwości. Pamiętajmy również o humorystycznych tekstach, choćby o kabarecie literackim. Kiedy śledzę co roku prezentacje recytatorskie, brakuje w nich właśnie elementów zabawnych i lekkich, większość tekstów jest ponura i smutna. Pamiętajmy tylko żeby nie przekroczyć granic dobrego gustu. Starajmy się uwzględniać nie tylko literaturę polską, ale również twórczość innych nacji. Słuchanie na konkursach wciąż tych samych tekstów jest zmorą. Tak jakbyśmy w naszym zasobie literackim mieli tylko kilka tytułów. Jedynym kryterium ma być wartość literacka i artystyczna utworu.

Namawiam do wyboru tekstów dynamicznych, ekspresyjnych, w których „dużo się dzieje”, w które wpisany jest jakiś konflikt egzystencjalny. Trzeba bowiem mieć niezwykły talent, żeby w ciekawy sposób przedstawić długi opis przyrody. Tymczasem łatwiej jest efektownie zaprezentować ważne i mocne wydarzenie, gwałtowną przemianę bohatera, istotne zdarzenie z jego życia. Już sama treść takich utworów jest wtedy naszym sprzymierzeńcem. Tego typu utworami łatwiej też zainteresujemy widza. **Dobrym wyborem są monologi, w których autor mówi w pierwszej osobie liczby pojedynczej lub mnogiej.** Widzom łatwiej jest zidentyfikować się z taką wypowiedzią. Nie wyklucza to jednak wszystkich innych tekstów pisanych nie w pierwszej osobie.

Unikajmy wulgaryzmów. Mamy ich pełno wokół, więc już żadnym aktem odwagi, a tym bardziej artystycznego buntu nie będzie publiczne przeklinanie. Nie ma potrzeby epatować obelżywymi słowami. Bardzo rzadko odchodzi się od tej reguły.

Nie należy zanudzać widza bardzo długimi prezentacjami. Obszerne fragmenty, szczególnie prozy, należy skrócić. Możemy „opracować” tekst na potrzeby naszego wystąpienia, skrócić, przestawić kolejność ustępów, byle efekt końcowy tworzył

zgrabną całość i nie wypaczało intencji autora. Zasada każdej wypowiedzi, czyli logiczny wstęp, rozwinięcie, zakończenie - obowiązują w komponowaniu tekstu do recytacji. Mówiąc długi wiersz możemy pominąć kilka zwrotek czy wersów, ale „cięcia” te muszą być dokonane tak, aby nie były widoczne. Nie wolno jednak zmieniać tekstu wybranego utworu literackiego, a już tym bardziej „wzbogacać” go własnymi dodatkami typu: *no, wiecie, prawda?, no nie?*

Recytujący powinien wybrać wiersz czy ustęp prozy, w którym podmiot liryczny czy literacki ma płeć zgodną z jego własną - nie wiem, dlaczego dziewczęta uwielbiają teksty pisane w rodzaju męskim, w drugą stronę raczej się to nie zdarza. Dobrze też, żeby podmiot był dopasowany wiekiem, temperamentem, doświadczeniem życiowym i możliwościami do wykonawcy.

Gdy wybraliśmy już odpowiedni tekst, należy dokładnie go zrozumieć, ze szczególnym uwzględnieniem słów i wyrażeń, które wyszły już z potocznego użycia lub też zmieniły swój sens. Dlatego osoba przygotowująca kandydata na recytatora musi tłumaczyć mu zdanie po zdaniu, czy wręcz słowo po słowie, tak by wszystko było na pewno jasne i oczywiste dla mówiącego. Słowa w obcym języku należy wymawiać wg zasad wymowy tego języka i naturalną sprawą jest wyjaśnienie, recytatorowi, co one znaczą. Niestety zbyt często młodzi ludzie recytują teksty, których nie rozumieją. Wezmę za przykład, zdawałoby się proste teksty Brzechwy. I co tu znajdujemy? Słowa i wyrażenia takie jak: „zażyć tabaki”, „kleksy w kajecie”, „trzy kwartały”, „zaperzać się”, „mówić nie raczy”, „zjeść beczkę soli”, „nudy na pudy”, „pleść androny”, „zuchwalec”, „gbur”, „nie w ciemną bity” itd. Z doświadczenia wiem, że połowa uczniów nie rozumie tych słów i zwrotów. Trzeba odpowiedzieć sobie na podstawowe pytania: po co mówię i co chcę osiągnąć mówiąc dany utwór? To elementarne zasady, od których należałoby wyjść przygotowując się do wystąpienia. Dotyczy to głównie starszych dzieci i młodzieży, ale nawet z najmłodszymi warto pokusić się o rozmowę, której celem jest, aby recytujący umiał jednym zdaniem określić, co chce powiedzieć danym tekstem. Dlatego pamiętajmy o prawidłowości, że jeśli recytator nie wie, o czym mówi, tym bardziej widz nie będzie rozumiał jego wypowiedzi.



Tekst poetycki często bywa wieloznaczny, ulotny, oparty na subiektywnych odczuciach. Jeśli jednak mówimy poezję, starajmy się robić to tak, aby odbiorca miał pewność, co chcemy wyrazić wypowiadając poszczególne przenośnie lub metafory. Uczyni to nas bardziej wiarygodnymi i ułatwi nam kontakt z widzem. Trochę tak, jakby „przełożyć” tekst z języka poezji na potoczny.

Wiersz to przede wszystkim rytm, czasem rym. Nie bójmy się tego recytując utwór poetycki, chociaż oczywiście należy wystrzegać się bezmyślnego klepania tekstu, według przysłowiowego: „trata tata”.

Jeszcze mała uwaga dotycząca mówienia nazw własnych pojawiających się w utworach. Szczególnie imię bohatera i miejsce akcji należy delikatnie wydobyć, gdy pojawiają się po raz pierwszy. Można to uzyskać przez krótką pauzę lub dobitniejszą wymowę, zachowując przy tym naturalność wypowiedzi. Kolejne pojawienie się tych samych nazw w utworze nie wymaga już owego zabiegu, ponieważ liczymy, że zapadły one już w świadomość widza.

Warto przeczytać kilkakrotnie przygotowywany tekst, a następnie opracować go i omówić z kimś kompetentnym, tak jak to się robi zwykle przy analizie tekstu literackiego na lekcjach języka polskiego. Na pewno pomoże nam w zrozumieniu utworu podstawowa wiedza na temat autora, epoki i realiów, w których tworzył. Istotną rzeczą jest też znajomość gatunku literackiego, który determinuje konwencję mówienia. Później, kiedy tekst jest już przez nas „przetrawiony” i wiemy o nim wszystko, warto wrócić jeszcze raz do lektury i przeczytać go na nowo.

W przypadku wiersza zachęcam do zapoznania się z zasadami poetyki, które często podpowiadają sposób mówienia. Poeci pisząc dany tekst słyszeli go w ten a nie inny sposób, warto pochylić się nad tym problemem i spróbować wejść w te trudne arkany sztuki poetyckiej. Pomocną w pracy nad wierszem będą na przykład książki Wojciecha Siemiona, wielkiego znawcy i jeszcze większego twórcy operującego żywym słowem poetyckim. Ukazało się kilka jego książek z cyklu *Lekcji czytania*, poświęconych poezji Mickiewicza, Norwida, Białoszewskiego, Gałczyńskiego. Gorąco namawiam do ich lektury.

Przygotowując do recytacji fragmenty prozy, jesteśmy w nieco łatwiejszej sytuacji, niż w przypadku poezji, ponieważ tekst jest zazwyczaj zbliżony do mowy potocznej. Głównym zadaniem w pracy nad prozą będzie zatem szukanie logiki wypowiedzi. Pomoże nam tu prawidłowe akcentowanie zdania. Częstym grzechem recytatorów jest stawianie zbyt wielu akcentów w zdaniu, gmatwa to wypowiedź, gdyż nie wiemy, na czym mamy, jako widzowie się skupić. W zdaniu może być zaakcentowane jedno słowo lub wyrażenie. Akcentujemy ten fragment, który wiąże się z naszą interpretacją tekstu. Oto prosty przykład. Akcent za każdym razem inaczej umieszczony nadaje nieco inny sens wypowiedzi:

„**Moja** siostra poszła rano do szkoły” - moja siostra nie twoja

„Moja **siostra** poszła rano do szkoły” - siostra a nie mama lub ciocia

„Moja siostra **poszła** rano do szkoły” - poszła a nie pojechała, albo zrobiła to mimo zakazu

„Moja siostra poszła **rano** do szkoły” - rano, nie na popołudniową zmianę

„Moja siostra poszła rano **do szkoły**” - do szkoły, a nie gdzie indziej.

Szukamy prawdy i naturalności wypowiedzi, ale nie może prowadzić to do mówienia monotonnego. Nuda to zabójstwo sztuki. Tak jak w życiu opowiadając jakieś wydarzenie, używamy różnych zabiegów formalnych. Przed ważną kwestią zwalniamy lub robimy pauzę, część wypowiedzi jest szybsza, część wolniejsza, mówimy coś głośniej, a coś ciszej. Nasz głos odpowiednio modulujemy. Te same zasady stosujemy w recytacji. Energia i jeszcze raz energia, to bardzo ważny aspekt prezentacji. Jeszcze ktoś się nie odezwał, a chcemy go słuchać, bo emanuje energią, która przyciąga widza. Może właśnie w tym tkwi jeden z tajników talentu. Niektórzy po prostu mają ten dar, a inni muszą go w sobie wypracować ciężką harówką.

Nie bądźmy niewolnikami znaków przestankowych - szczególnie w przypadku prozy - każdy przecinek nie musi być pauzą. Jest to jedynie zapis graficzny, który pomaga nam zrozumieć tekst, ale możemy sens tekstu przekazać poprzez intonację, a nie zawsze stosując pauzę. Pauza jest bardzo silnym środkiem wyrazu,

nie nadużywajmy go, gdyż zaprowadzi nas to w ślepią uliczkę nudy. Będą to zwyczajne „dziury” w wypowiedzi, a nie momenty ciszy, które powinny skłaniać widzów do przemyślenia tego, co zostało powiedziane.

Warto stosować tzw. „kropkowanie”, czyli – w przypadku długiego zdania – zamianę przecinków na kropki. Powstaje przez to ciąg krótszych zdań oznajmujących. Pauzy, jakie między nimi powstaną, nie będą rażące, ponieważ staną się one czymś tak zwyczajnym, jak w mowie potocznej. Ciągłe zawieszanie zdania na dłuższą metę nie opłaca się, gdyż nudzi słuchacza. Mówienie frazami, od oddechu do oddechu, jest czymś naturalnym. Widz podąża za naszymi myślami. Czasem fraza jest dłuższa, a czasem może być to pojedyncze słowo. Wypowiedź staje się komunikatywna. Nie upiększajmy tekstu dodając tzw. ton pseudopoetycki z dziwnymi płaczkowymi zaśpiewami lub manierycznym patosem. Może zabrzmieć to jak herezja, ale zachęcam, by mniej przeżywać, a więcej rozumieć, co się mówi. Unikniemy burzy patetycznych zaśpiewów bezmyślnej wypowiedzi.

Wystrzegajmy się nieartykułowanych „protez językowych” typu: „yyyy”, „eeee” lub innych, które szczególnie w przypadku wiersza, zakłócają czystą formę wypowiedzi.

Częstym „grzechem” młodych wykonawców jest mówienie na przydechu. Struny głosowe nie do końca się wówczas zwierają, przeciska się przez nie powietrze i uzyskujemy dziwny efekt akustyczny jakby szemrania. Jest to zły nawyk. Prowadzi do zaburzenia pracy krtani, a efekt artystyczny jest też znikomy. Mówmy tak, żebyśmy byli słyszani w całej sali. Odbiorcy nie mogą domyślać się tego, co mówiący powiedział. Jest to denerwujące i powoduje, że pryska czar sztuki. Należy też wspomnieć o tempie mówienia. Jest ono zależne od charakteru utworu, ale nie powinno się szarżować ze zbyt szybkim tempem wypowiedzi, szczególnie przy mankamentach technicznych wykonawców. Mówienie na tempo, to jedna z trudniejszych sztuk. Najlepiej odbierane przez słuchacza tempo mówienia wynosi około 120 do 180 słów na minutę; wolniejsze nudzi, szybsze męczy. Poza tym przy szybkim tempie najczęściej zaczynamy wpadać w tony wysokie i po prostu piszczymy. Wysoki głos natomiast powoduje, że mamy wrażenie, iż osoba mówiąca na nas

krzyczy. Nie podwyższajmy też specjalnie swego głosu. Głos mówcy lepiej brzmi, gdy jest raczej niższy. Nie namawiam jednak do specjalnego obniżania głosu, bo można popaść w groteskę.

Stara teatralna zasada głosi, że aktor na scenie może krzyknąć jeden raz, każdy kolejny będzie już podejrzany. Jeśli zatem nie jest to potrzebne, nie krzyczymy wciąż na scenie. Krzyk jest czymś ekstremalnym i użycie tego środka wyrazu niesie spore konsekwencje.

## **Jak pracować z recytatorem?**

Kiedy tekst jest już opanowany i recytator radzi sobie z nim nieźle, warto przeprowadzić z nim eksperyment, polegający na próbie innej interpretacji poprzez zmianę założeń, na których oparliśmy przygotowywane wystąpienie. Na przykład, jeśli dotąd interpretowaliśmy utwór jako wyraz rozpacz, niech teraz będzie wyrazem gniewu podmiotu literackiego. Ma to na celu uelastycznienie recytatora i uniemożliwienie popadania w rutynę. Na koniec wybierzemy jedną interpretację, z którą recytujący wystąpi przed widownią. Warto też robić tygodniowe – dwutygodniowe przerwy w pracy nad danym tekstem. Przez ten czas tekst sam „układa się w głowie” i - co najważniejsze - nabiera się dystansu do niego, a przez to łatwiej się będzie nad nim dalej pracowało.

Każda wypowiedź powinna mieć punkt kulminacyjny, przeważnie jest to pod koniec tekstu. Trzeba ten moment odnaleźć i próbować, by w wypowiedzi stał się najważniejszy. Przestrzegam też przed graniem końca przed jego nadejściem. Nie ma nic gorszego, niż recytator, który już od pierwszych słów zdradza, jaka będzie puenta. Jak w opowiadaniu dowcipów, niech zakończenie będzie zaskakujące. Nawet jeśli możemy zakładać, że słuchacze znają doskonale dany utwór, dużo przyjemniej będą go słuchali, gdy tak właśnie zbudujemy napięcie naszej wypowiedzi.

Jak mówić monolog i być prawdziwym, skoro z założenia jest to sytuacja nienaturalna? Nie do końca jest to prawda. Ile to razy pytaliśmy na przykład samych

siebie, bo nikogo nie było w pobliżu: „Gdzie to ja położyłem klucze?”. Pytamy wyimaginowaną osobę, która zna wszystkie odpowiedzi. Zadaniem recytatora jest określenie, kim jest, czy też kim są osoby, do których mówi? Gdy ustali się te relacje, mówienie monologu stanie się naturalne. Wykreujmy partnera - na przykład na widowni - do którego mówi się i skoncentrujmy uwagę na jego reakcjach. Widz zazwyczaj nie będzie nam pomagał swoimi reakcjami, ale my te reakcje musimy zobaczyć. Nawiąże się wtedy dialog z publicznością. Na partnera do rozmowy wybierz, wykreuj, kogoś, kogo dobrze znasz. Bądź przygotowany na jego reakcję. To ja mam rację nie ty! Gdy jest więcej partnerów, „rozstaw” ich na widowni w różnych miejscach, obdarz ich prostym stosunkiem względem siebie, by móc używać ich jako wsparcie lub jako przeciwnika.

Każde spotkanie nauczyciela z osobą przygotowywaną do recytacji należałoby zacząć od rozluźnienia całego ciała i ćwiczeń oddechowych. Bez właściwego oddechu nie będzie prawidłowego słowa i ekspresji. Dążmy do tego by oddech był jak najniższy, tak by rozszerzał dolne partie żeber. Góra klatki piersiowej, barki, kark powinny być rozluźnione. Krtani, żuchwa i mięśnie twarzy także rozluźnione, ale gotowe do działania. Wdech winien być niesłyszany, spokojny i organiczny. W czasie mówienia oddychamy ustami. Wdech jest krótki, a wydech tak długi, jak wymaga tego fraza logiczna zdania. Oddychanie musi być dość głębokie i możliwie jak najrówniejsze, a przede wszystkim nie należy nigdy dopuszczać do całkowitego zużycia zapasu powietrza w płucach. Ponowny oddech powinien być zaczerpnięty, zanim zacznie brakować mówiącemu powietrza. Płuca powinny mieć pewien zapas – rezerwę powietrza. To podstawowy warunek donośnego, swobodnego i wytrzymałego mówienia. Drugim warunkiem jest operowanie mięśniami krtani tak, żeby żadnego z nich nie przeciążać i nie zwalniać od pracy innych mięśni jego kosztem. Jeśli mówimy w tonach zbyt wysokich, mięsień napinający więzadła głosowe jest przepracowany, jeżeli trzymamy głos na tonach zbyt niskich, przemęcza się mięsień rozluźniający więzadła. Najłatwiej i najdłużej możemy mówić na tak zwanej średnicy, tj. trzymając go w obrębie średniej skali. Średnicę swego głosu można znaleźć poprzez głośne czytanie przez kilka minut od tonów najniższych, a kończąc na najwyższych. Przy takiej próbie szybko wyczuwa się, w jakich granicach skali czyta się najlepiej

i najswobodniej. To właśnie będzie średnica. Należy operować tym głosem i to on stanowi naszą bazę mówienia. Swobodniej będziemy wtedy mogli podwyższać i obniżać tony.

Dlaczego czynność mówienia jest ściśle związana z oddychaniem? Aparat oddechowy, składający się z płuc, oskrzeli i tchawicy, zajmuje się zaopatrywaniem organizmu w tlen. Powietrze, które wydaliśmy z płuc jest zużywane podczas mówienia, tzn. zostaje przekształcone w krtani na dźwięki mowy. Oddychanie składa się z dwóch faz: z wdechu i z wydechu. Przy wdechu klatka piersiowa wydłuża się, na skutek obniżenia się przepony oraz rozszerza się przez uniesienie się żeber. Zwiększa się wtedy pojemność klatki piersiowej i jednocześnie zmniejsza się ciśnienie powietrza w niej zawartego. W czasie wydechu przepona unosi się, a żebra opadają. Zmniejsza się wtedy pojemność klatki piersiowej i powietrze w niej zawarte zostaje wypchnięte na zewnątrz. Podczas mówienia zużywamy powietrze wydechowe. Z powietrzem związane są najważniejsze procesy życiowe. Dla ich przebiegu ważne są parametry fizyczne powietrza, czyli temperatura 18-20 stopni C i optymalna wilgotność 40-60%, stanowiące tzw. strefę komfortu.

Specjaliści w dziedzinie mowy namawiają do tego: „aby nasze ciało podjęło wysiłek zmierzający do odblokowania oddechu naturalnego”, czyli - jak mówi Jerzy Grotowski – „aby oddech sam się oddychał”. Oznacza to, że w miarę postępu ćwiczeń nasz organizm osiągnie taką łatwość oddychania, że przestaniemy zwracać na to uwagę i oddech będzie oddychał się sam. Wtedy dopiero możemy spróbować zastanawiać się, jak najlepiej gospodarować oddechem podczas mówienia i przystąpić do ćwiczeń bardziej skomplikowanych.

Ćwiczenia oddechowe mają na celu:

- wykształcenie prawidłowego toru oddechowego
- pogłębienie wdechu i wydłużenie fazy wydechowej
- uelastycznienie mięśnia przepony

- zapobieganie niepożądanym zjawiskom, takim jak: mówienie na wdechu, arytmia oddechowa, zaburzenia pomiędzy rytmem oddychania, a strukturą wypowiedzi
- mówienie wyłącznie na wydechu, bez przydechów
- umiejętność dostosowania długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi (mówienie frazą).

Oto kilka podstawowych ćwiczeń:

## ĆWICZENIE 1

Oddech. Skłon do ziemi, ręce i głowa swobodnie opadają ku podłodze. Jednocześnie z tym ruchem "wyparskujemy" powietrze. Powracamy do pozycji pionowej ze swobodnym wdechem.

## ĆWICZENIE 2

Powietrze wchodzi ustami i ustami je wydychamy.

## ĆWICZENIE 3

Powietrze wchodzi przez nos, a wydychamy je ustami.

## ĆWICZENIE 4

Wchłaniamy powietrze ustami, a wydychamy je nosem.

## ĆWICZENIE 5

Powietrze wchodzi w nas lekko, głęboko. Wydychamy je ciepłe na dłoń, ogrzewając przy tym podniebienie.

## ĆWICZENIE 6

Pięć szybkich wdechów i wydechów przez nos następnie "wyparskujemy" powietrze (uwaga może zakręcić się w głowie).

## ĆWICZENIE 7

Stajemy wygodnie w lekkim rozkroku. Trzymamy zapaloną świecę w odległości ok. 25 cm. od twarzy na wysokości ust. Drugą rękę kładziemy na brzuchu, sprawdzając ruchy przepony. Wykonujemy szybki wdech nosem. Wydychamy powietrze jak najwolniej potrafimy tak, żeby płomień świecy był jak najdłużej odchyłony od nas. Wykonujemy szybki wdech nosem. Wydmuchujemy powietrze zmieniając rytm wydechu tak, by płomień na przemian raz się pochylał raz podnosił.

## ĆWICZENIE 8

Stajemy swobodnie, ręce opuszczone. Wykonujemy szybki wdech z równoczesnym uniesieniem ramion w bok. Wydychamy powietrze bardzo powoli ustami, równocześnie równomiernie opuszczając ręce w dół. Wykonujemy szybki wdech i wyparskujemy powietrze przed siebie.

Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe to ważna dziedzina nauki. Szerzej miałem okazję zajmować się nią, w książce napisanej razem z prof. Kazimierzem Gawędą pt. „*Uczymy się poprawnej wymowy*”. Tam też odsyłam zainteresowanych, w tym miejscu przechodząc do rozgrzewki aparatu mowy, czyli żuchwy, warg, policzków, języka i podniebienia miękkiego.

## Rozgrzewka aparatu mowy

I w tym przypadku mamy szereg różnych ćwiczeń rozluźniających i usprawniających narządy mowy. Szczególną uwagę należy poświęcić żuchwie, aby nie zaciskała się w czasie mówienia ani też nie kłapała jak u Turonia obnoszonego przez kolędników. W sytuacjach stresowych ona najczęściej jako pierwsza daje o sobie znać poprzez usztywnienie. Powoduje to tzw. szczękoscisk a mowa osoby w tym stanie jest szczególnie drażniąca. Oto kilka przykładowych ćwiczeń. Więcej można znaleźć we wspomnianej książce.



## Ćwiczenie 1

Otwieramy szeroko usta, wysuwamy wąski język mocno do przodu, cofamy w głąb jamy ustnej, zamykamy usta. Język wraca do pozycji spoczynkowej (tzn. za górne zęby, na wałek dziąsłowy).

## Ćwiczenie 2

Otwieramy usta, wysuwamy szeroki język w kierunku brody i unosimy wąski w kierunku nosa.

## Ćwiczenie 3

Przy zamkniętych ustach wykonujemy ruchy żucia, można, a w zasadzie trzeba, robić dużo "głupich" min.

## Ćwiczenie 4

Nagryzamy czubek języka.

## Ćwiczenie 5

Oblizujemy wargi podczas coraz szerszego ich otwierania.

## Ćwiczenie 6

Wysuwamy i cofamy język przez zwarte zęby. Przeciskając język między zębami, masujemy jego mięśnie.

## Ćwiczenia usprawniające wargi

### Ćwiczenie 1

Ściągamy usta, jak przy samogłosce U, a następnie spłaszczamy cofając kąciki jak przy artykulacji samogłoski I.

### Ćwiczenie 2

Cofamy kąciki ust, a następnie otwieramy i zamykamy usta (kąciki ust najłatwiej można cofnąć podczas "nieszczerego uśmiechu", przy zamkniętych ustach).

Ćwiczenie 3

Wciągamy powietrze i wprawiamy usta w drganie (parskanie, cmokanie).

Ćwiczenie 4

Nagryzamy dolną wargę, nagryzamy górną wargę.

Ćwiczenie 5

Nadymamy policzki, wciągamy je między zęby, wracamy do stanu neutralnego.

Ćwiczenie 6.

Zwieramy i rozwieramy wargi, przy zaciśniętych zębach. Zwarcie musi być bardzo silne, a rozwarcie jak największe

Ćwiczenie 7.

Nabieramy powietrze na przemian pod górna i dolna wargę.

Ćwiczenie 8.

Cofamy kąciki warg, a następnie zamykamy i otwieramy usta. Tak jakby żuchwa była z gumy.

**Ćwiczenia usprawniające pracę podniebienia miękkiego**

Ćwiczenie 1

Przy zamkniętych ustach powoli wdychamy i wydychamy powietrze przez nos.

Ćwiczenie 2

Chrząkanie -gwałtownie wyrzucamy powietrze przez nos.

Ćwiczenie 3

Wykonujemy wolny wdech przez usta, wydech przez nos.

Ćwiczenie 4

Nadymamy policzki z zatkanym nosem. Gwałtownie puszczaemy nos.

Ćwiczenie 5.

Przesuwamy czubek języka po podniebieniu aż do wywołania ziewania.

Ćwiczenie 6.

Wykonujemy ruchy jak przy ssaniu cukierka

Ćwiczenie 7.

Chrapimy na wdechu, a na wydechu gwizdźmy. Przy szeroko otwartych ustach: wdech nosem a wydech ustami.

### Ćwiczenia artykulacyjne

Po wyżej zaproponowanych ćwiczeniach warto zająć się ćwiczeniami artykulacyjnymi, czyli wymowy. Przestrzegam przed popularnymi łamańcami języka na początku takiej rozgrzewki. Należy bardzo ostrożnie podchodzić do tego typu ćwiczeń i jeżeli nie mamy sami dobrego ucha na prawidłową artykulację polskich głosek, szczególnie tych syczących, należy zwrócić się o pomoc do logopedy, gdyż możemy tylko utrwalać złe nawyki artykulacyjne. Jednak jeśli mamy niezły słuch by wychwycić różnice artykulacyjne, można ćwiczyć trudne zbiegi głosek w wyrazach, które pojawiają się w tekście. Czasem będzie potrzebna konsultacja z ortodontą w przypadku złego zgryzu i foniatrą, jeśli niepokoi nas na przykład nosowy głos, częste chryпки lub zanik głosu.

Namawiam do pracy na głoskach, które przeważnie nie są zakłócone i wymowa ich nie jest skomplikowana, tj. m, n, ń, p, b, t, d, k, g w połączeniu z samogłoskami ustnymi: a, o, e, u, i, y. Samogłoski nosowe zostawimy na później.

Najprostszym ćwiczeniem jest wymawianie sylab, wyrazów i zdań zbudowanych z powyższych głosek. I tak na przykład powtarzamy wolno i zawsze poprzedzone prawidłowym wdechem: am, om, em, um, im, ym. Staramy się przy tym, żeby głos brzmiał spokojnie, a drgania były wyczuwalne na czaszce, plecach i z przodu klatki piersiowej. Żuchwa swobodnie otwiera się do każdej sylaby. Mówimy zawsze

na wydechu, a wdech niech będzie niesłyszalny. Unikamy cmokania, mlaskania czy innych nieartykułowanych dźwięków. Możemy je robić w trakcie rozgrzewki aparatu mowy. Są to także ćwiczenia wzmacniające nasz głos, gdyż uczą prawidłowego korzystania z rezonatorów głosu, czyli wzmacniaczy dźwięku. Wyobraźmy sobie gitarę bez pudła rezonansowego i dźwięk, jaki może wydawać taki instrument. Dużo silniejszy i bogatszy w tony na pewno będzie z wzmocnieniem. Naszymi naturalnymi rezonatorami jest klatka piersiowa i czaszka. Dźwięki oparte na tych wzmacniaczach są silniejsze i ładniejsze dla ucha. Szczególnie ważne jest wykorzystanie rezonatorów nadkraniowych, tak by głos wybrzmiał „na masce”, jak mówią aktorzy i śpiewacy. Wielką pomocą może okazać się dobry nauczyciel śpiewu i wymowy, który słuchem rozpoznaje, kiedy uczeń mówi właściwie.

Kolejne ćwiczenia:

ma, mo, me, mu, mi, my

na, no, ne, nu, ni, ny

mam, mom, mem, mum, mim, mym

nan, non, nen, nun, nin, nyn

Stan wymowy współczesnych Polaków pozostawia wiele do życzenia, problem ten dotyczy również młodzieży. Konkurs recytatorski powinien być popisem pięknej polszczyzny. Jeśli tekst nie jest pisany gwarą, należy unikać naleciałości regionalnych i korzystać z zasad wymowy języka polskiego. Szczególnie ważne jest prawidłowe wymawianie końcówek, czyli wygłosu w słowie i właściwe akcentowanie wyrazowe. Ale najtrudniejszy, moim zdaniem, jest problem wymowy samogłosek nosowych: **ą** i **ę**. Narosło wokół tego zagadnienia wiele mitów, ale wystarczy zapoznać się z regułami wymowy tych głosek, a nie będziemy popełniali błędów. Na konkursach recytatorskich obserwuję absolutną dezorientację w mówieniu wyrazów z nosówkami. Dostępne są słowniki ortofoniczne, czyli wymowy, gdzie możemy sprawdzić, w razie niepewności, jak powinno się wymawiać dane słowo.

Zagadnienia techniczne nie mogą przesłonić występu. Najważniejsza jest interpretacja tekstu.

Co zrobić z tremą? To kardynalne pytanie zawsze jest zadawane na warsztatach, które prowadzę. Nie bójmy się tremy, jest przecież czymś tak naturalnym przy wystąpieniach publicznych. Zaakceptujmy ją, bo jest to zastrzyk adrenaliny, niezbędny, aby móc dać z siebie wszystko. Aktorzy między innymi dla tej ekscytacji przed występem uprawiają swój zawód. Niech tylko nie będzie to trema paralizująca a mobilizująca. Jeśli ktoś jest dobrze przygotowany, niech myśli tylko o tym, co ma przekazać publiczności i niech bierze z tego radość. **Warto skupiać się nie na sobie i tym, jak jesteśmy odbierani, ale zadaniu, na celu, do którego dążymy**, a małe podenerwowanie może tylko nam w tym pomóc. Jeśli czujemy, że grozi nam paraliż przed wystąpieniem, możemy zmęczyć trochę ciało poprzez swobodne bieganie, wymachy rąk i nóg, przysiady i wszelkie ćwiczenia rozluźniające, pamiętając, że mają nas zrelaksować a nie uśpić. Naładowanie się pozytywną energią i powtarzanie sobie: „jestem świetny i wszystko dobrze pójdzie”, naprawdę działają. Trzeba spróbować określić czego się boimy, zdefiniować strach, a im precyzyjniej odpowiem na to, tym łatwiej sobie z tym poradzę. Stres może spowodować zachwianie naturalnego rytmu oddychania mówiącego, a wtedy na pewno pojawi się coś nienaturalnego, co zakłóci naturalny rytm mówienia. Tak jak mówi Adam Małysz, że przed skokiem koncentruje się tylko na tym, żeby dobrze skoczyć. Nie na wygranej, nie na tym jak będzie wyglądał w czasie lotu, ale właśnie na celu, jaki sobie wyznaczył.

Recytacja, jako sztuka publicznego mówienia może wiele naprawić w dzisiejszej okaleczonej i sprymitywizowanej polszczyźnie. Nie każdy recytator musi w przyszłości zostać aktorem, ale zdobyte umiejętności pomogą mu na pewno w dorosłym życiu. Coraz częstsze są rozmowy kwalifikacyjne przed podjęciem pracy, niektórzy będą posługiwać się mową jako nauczyciele, lekarze, prawnicy, dziennikarze czy politycy, a i czytanie bajek swoim przyszłym dzieciom też przyjdzie im dużo łatwiej. Uczmy się mówić. Uczmy się recytować.