

**UNIVERSITATEA „BABEȘ-BOLYAI”  
CLUJ-NAPOCA  
FACULTATEA DE TEATRU ȘI FILM  
ȘCOALA DOCTORALĂ DE TEATRU ȘI FILM**

**STUDIU EXPLORATIV AL  
DEZVOLTĂRII ARTEI RESPIRAȚIEI  
ÎN PRACTICILE VOCALE SCENICE**

**PROFESOR COORDONATOR  
PROF. UNIV. DR. ANCA MICHAELA MĂNIUȚIU**

**DOCTORAND  
ANCA ELISABETA SIMILAR**

**CLUJ NAPOCA  
2021**

## REZUMAT

În această teză examinez respirația ca principiu de bază care stă la o mai bună înțelegere a producției vocii atât în artă, cât și în viață. Respirația oferind o cheie esențială nu numai pentru ființa noastră, ci și pentru funcția noastră comunicativă. Odată ce admitem respirația în conștiință devenim conștienți că nu mai este doar un fenomen psiho-fizic, ci este supus unor valori sociale și unor valori culturale. Prin urmare, utilizarea conștientă și gestionarea respirației în special în ceea ce privește capacitatea unui individ de a se exprima pe sine oferă o cheie esențială nu numai pentru ființa noastră, ci și pentru funcția noastră comunicativă, fundamentală pentru teatru.

Ipoteza de cercetare este ancorată în evoluția istorică a pedagogiei vocale, și credința, că o parte din teoreticienii actuali din domeniul vocal teatral partajează cunoștințe, practici și terminologii utilizate acum trei secole de către profesori de canto pentru a antrena cântăreții. Conex, dezideratul acestei lucrări este de a crea un discurs robust, plurivocal, despre știința, teoria și practica respirației dedicată vocii utilizate în teatru sau în alte profesii care folosesc vocea ca intermediar.

Multitudinea viziunilor prezentate în această teză reflectă dorința că înțelegerea, pedagogia și practica referitoare la respirație pentru comunicarea umană să fie examinată în sensul său cel mai larg posibil. Pentru a aborda pe deplin acest lucru, în cadrul metodologiei de cercetare, accentul interdisciplinar al tezei este conceput pentru a genera o fertilizare încrucișată creativă între practicile vocale de canto și vorbire, prin diferențierea sau juxtapunerea funcțiilor de vorbire și cântat din punctul de vedere al practicilor de respirație. Sperând că acest lucru nu va contribui doar la dezvoltarea unei înțelegeri mai largi a respirației în acțiune, dar și la aplicarea ei într-o serie de domenii privind comunicarea sau chiar și în practici holistice.

În mod distinct, cercetarea a fost limitată pentru studierea particularităților tratatelor și a metodelor de predare și formulare a principiilor de respirație pentru cântat, deoarece din lipsa accesului la unele surse bibliografice de referință nu s-a reușit analiza directă a practicilor propuse de către maeștrii italieni, francezi sau englezi, decât parcimonios. Așadar, am realizat o trecere în revistă generală pentru școlile de canto enumerate mai sus, din tratate care analizau formulele pedagogice ale vremii și am condensat analiza pentru școala franceză de canto asupra

„*Méthode de chant du Conservatoire de Musique*” publicată la Paris în 1803, respectiv asupra operei lui William Shakespeare (muzicologul nu dramaturgul), „*The art of singing*”, publicată în 1910, republicată în 1921, completând noțiunile și elementele esențiale care țin de metodologiile vocal respiratorii adoptate de către pedagogii epocii, prin lucrările de anvergură ale lui Richard Miller: „*National Schools of Singing: English, French, German, and Italian Techniques of Singing Revisited*”, pentru ca să amintesc doar cel mai important titlu dintre cele 3 cărți de unde au fost extrase informațiile privitoare la managementul respirației. În ceea ce privește școala germană de canto, am realizat, cu ajutorul colegilor de la Universitatea din Zurich, o analiză intensă a peste un secol de tratate și metode de canto, care mi-au fost puse la dispoziție în format electronic.

Primele cărți dedicate exclusiv vocii scenice (teatru), emerg ca pedagogie vocală la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea care începe să fie asociată cu știința, acest lucru fiind în concordanță cu pozitivismul de la mijlocul secolului al XIX-lea și noțiunile de raționament științific și oferă mijloacele pentru legitimarea unei estetici vocale date și evoluția medicală și a cunoștințelor fiziologice, acustice și mecanice conexe. Apariția pedagogiei vocale scenice este sincronă cu noua știință emergentă a muzicologului, laringologului și a savantului vorbirii. Primele manuale apar imediat la începutul secolului al XX-lea, Elsie Fogerty (1907) practicant de vârf din Marea Britanie sau specialistul în voce H.H. Hulbert, publică în 1912 „*Voice Training in Speech and Song : an Account of the Structure and Use of the Vocal Organs and the Means of Securing Distinct Articulation*” iar, la prima pagină, autorul notează :“*Tratatul este destinat în general utilizatorilor de voce, cântăreților, predicatorilor, avocaților, actorilor, vorbitorilor publici și celor care susțin conferințe, dar mai ales profesorilor, care sunt probabil cei mai mari utilizatori ai vocii și, prin urmare, cei care au cea mai mare nevoie de formare vocală.*”<sup>1</sup> Așadar, așa cum am precizat mai sus, pedagogia vocală chiar dacă este formulată de către practicieni în relație directă cu teatrul, poate fi extinsă spre multe alte domenii unde este primordială comunicarea.

La London School of Speech and Drama, în secolul XX au predat și au publicat metode, manuale sau tratate despre arta vocală scenică Gwyneth Thurnbrun, J. Clifford Turner și Cicelly Berry. Convingerile solide legate de fonetică ale lui H.H. Hulbert sunt similare și în SUA la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea. Sub influența foneticianului englez William Tilly de la Universitatea Columbia din New York, fonetica este

---

<sup>1</sup> H.H. Hulbert, *Voice Training in Speech and Song. : an Account of the Structure and Use of the Vocal Organs and the Means of Securing Distinct Articulation*, 1912 . p.1

utilizată pentru a asigura verificarea științifică a vocii, similară cu cea căutată de H.H. Hulbert în Marea Britanie. Studenta lui Tilly din anii 1920, Margaret Prendergast McClean, a opinat că știința foneticii este singurul mod în care pronunțarea poate fi studiată corect și reprezentată cu exactitate, cartea ei "*Good American Speech*" publicată în 1928, a devenit un text răspândit folosit în liceele americane, universități și școli de teatru. În aceasta, ea subliniază că o cunoaștere solidă a științei foneticii poate ajuta studenții să dobândească o vorbire bună americană, fără regionalisme.

Școala românească de voce pentru arta scenică din secolul trecut, se bazează și ea pe o metodologie fonetică chiar logopedică, având exerciții aplicate pe logatomi, silabe, grupuri de cuvinte. Astfel, Cella Dima publică "*De la vorbire la elocință*", Marietta Sadova, „*Exercițiile artei dramatice*”, Sandina Stan, „*Arta vorbirii scenice*”, Valeria Covătariu, „*Cuvinte despre cuvânt*”, iar Nicolae Gafton "*Tratat de logofonetologie și sonopoetică*". Dintre aceste metode doar cartea Sandinei Stan prezintă exerciții de respirație, care sunt construite mai mult pe formule cantitative de respirație și nu includ și proceduri musculo-mecanice. Tot în aceeași carte există descrierea tipurilor de respirație, iar autoarea recomandă utilizarea respirației costo-diafragmatice. Așadar, școala românească de pedagogie vocală teatrală nu este racordată la teoriile de formare a vocii prin prisma teoriilor fonației, teoriile moderne sursă-filtru, teoria formațiilor din rezonanță, sau cu alte discipline conexe, de la neuroștiință până la foniatrie sau vocologie. În opinia noastră, cu fiecare nouă generație de profesori munca de respirație în performanță sau ca practică holistică necesită investigații și dacă metodele utilizate la nivel profesional vor să rămână relevante este esențială și inevitabilă integrarea noilor cunoștințe pentru crearea unei predări mai eficiente și a unor tehnici de învățare adaptate la noile orizonturi ale cunoașterii.

Așadar, cercetarea realizată la alcătuirea acestei teze își propune să contracareze lacuna gravă a lipsei studiilor și textelor practice dedicate respirației pentru vocea în teatru în România, unde acestea au fost prea des ignorate, domeniul respirației fiind invizibil sau tratat superficial.

Prezenta teză de doctorat este structurată în patru capitole. Primul capitol înglobează cunoștințe de bază despre anatomia și fiziologia sistemului fonator care sunt esențiale pentru a înțelege principiile obiective ale cântatului și vorbitului. Structura primului capitol este intrinsec legată de anatomia și fiziologia sistemului fonator, fiind detaliate anatomia rezonatorilor, respirația, tipuri de respirație, diferitele organe folosite în respirație și vorbit precum și teoriile producției vocale.

Capitolul al doilea, subsumează etape din istoria pedagogiei vocale europene, cu referire la tehnicile de abordare a respirației în canto, din perspectiva școlilor de canto italiană,

germană, franceză și engleză după cum am menționat mai sus. Perspectiva cea mai aprofundată este aceea aplicată școlii germane de canto, unde au fost analizate tehnicile de respirație din peste un secol de tratate și manuale de canto, cu peste zece autori importanți, din a căror metodologii au fost evocate toate acele principii și concepte pe care le-am regăsit, mai apoi, în metodologiile contemporane, sau, am evocat anumite metode care în epoca respectivă respectau cunoștințele de anatomie și fiziologie vocală ale momentului, dar care astăzi sunt depășite. Este evident faptul că, odată cu descoperirea structurii musculare și a legăturii dintre respirație și vorbit sau cântat, a apărut accentul pe funcția cântatului, odată cu descoperirea corzilor vocale și, mai apoi, a teoriilor formării și propagării vocii a fost posibilă separarea și identificarea părților anatomice care pot sau trebuie să fie angrenate, pregătite sistematic pentru a obține anumite efecte vocale. După cum rezultă din analizele metodelor de management al respirației incluse în acest capitol, fiecare țară și-a dezvoltat propriile tehnici și metode specifice pentru o metodologie vocală adecvată și toate școlile și-au bazat importanța pe sistemul de gestionare a respirației.

Vocea face parte la fel de mult ca instrument esențial a comunicării umane obișnuite, precum și din spectacolul în teatru, ea este omniprezentă. O componentă majoră a muncii actorului este utilizarea eficientă a unui număr de componente identificabile și reglabile ale vocii, să lucrezi cu realitățile materiale ale vocii ca instrument și ca revelator al stărilor de spirit. Dar, aceasta a fost posibil după ce, din punct de vedere medical aparatul vocal a fost identificat și studiat și au putut fi stabilite întrebări cu privire la funcționarea acestuia și la rolul acestuia în fonație și cânt, după cum am prezentat în capitolul I și II al tezei. Pentru începuturile istorice ale definirii metodelor și principiilor legate de respirația pentru a cânta, analizate în capitolul II al tezei, am putea concluziona că metoda italiană de pedagogie, comportă și stabilește o legătură între toate cele trei școli, firul comun fiind importanța regiunii abdominale, iar utilizarea conștientă a mușchilor peretelui abdominal poate fi identificată în trei din patru școli: engleză, germană și italiană.

După cum rezultă din capitolul II fiecare țară și-a dezvoltat propriile tehnici și metode specifice pentru o metodologie vocală adecvată. Toate școlile și-au bazat importanța pe sistemul de gestionare a respirației. Există un fir comun pentru realizarea coordonării corpului și respirației, sprijinul abdomenului inferior. Deși fiecare școală poate avea metode și poziții diferite pentru toracele superior și cel inferior, respirația este cea care pune tonul (și totul) în

mișcare, respectând principiul evocat de Dan Marek, „chi sa respirare, sa cantare” („ cine știe să respire, știe să cânte ”)<sup>2</sup>

Capitolul al treilea examinează câteva direcții cheie referitoare la respirație din manualele de instruire a vocii pentru teatru și artele performante din secolele XX și XXI, care exemplifică o serie de abordări ale respirației în antrenamentul vocii în practica teatrală din Europa și SUA. Metodele alese sunt acelea ale căror principii le folosesc în metodologia practică în curricula educației vorbirii scenice și sunt selectate deoarece am beneficiat de antrenamente, ateliere, conferințe, workshopuri și cunosc sau am avut privilegiul să lucrez personal cu jumătate din practicienii prezentați în acest capitol : Frederick Mathias Alexander, Jo Estill, Arthur Lessac, Catherine Fitzmaurice, Kristin Linklater , Patsy Rodenburg.

Capitolul III prezintă manuale care conțin o hibriditate de stiluri, incluzând atât etosul pedagogic, cât și secvențele de exerciții, conținut didactic, practic de instruire care face referire la procesul de inspirație și expirație, respirația fiind singura fracție care a fost analizată din toate metodele sau tratatele prezentate în această teză.

Secvențele exercițiilor de respirație, așa cum sunt prezentate exclusiv în forma manualului sau a metodei ridică probleme speciale pentru domeniul respirației, așa cum este ea înțeleasă azi ( și a vocii) dar cel mai evident, în domeniul utilizării directe cu studenți sau actorii și al aplicației practice, neintermediate. Deoarece există probleme pentru studenții, practicienii sau indivizii care citesc manualul prin care sunt instruiți să urmeze și să învețe din exerciții care sunt, captivante în natură dar greu de experimentat pe deplin cu o carte în mână. Autorii prezintă, uneori, o serie de mijloace pentru a activa cel mai bine cititorul în astfel de circumstanțe, acestea includ utilizarea sfaturilor evidențiate pentru profesorul care însoțește secvențele de exerciții cu studentul, performerul sau actorul, prin aceste mijloace, există un apel la angajamentul de a îmbina teoria cu practica.

Întrebările fundamentale rămân, în acest capitol, nu numai cu privire la modurile în care secvențele de exerciții de respirație pot fi citite în termeni proprii, ci și ca parte a unei mai largi condiționări a practicii de respirație (și mai departe a practicii vocale) și a conceptualizării aplicate mai apoi în practica teatrală. Aș sugera faptul că manualul vocal este cel mai bine luat în considerare alături de un al doilea “text” , care apare chiar din practica în sine. Ceea ce vreau să spun prin aceasta este că, acolo unde, în mare, manualul furnizează protocoalele de exerciții de respirație „al doilea text” este evidențiat în rezultatul vocal individualizat în sala de curs ,

---

<sup>2</sup>Marek, Dan. *Singing: The First Art*. Lanham, MD: Scarecrow Press, 2007. pag 76.

deoarece apare din procesul imersiv de studio/sală de curs/ sală de repetiții, din care fac parte exercițiile.

În concluzie, manualul în sine, atunci când este citit ca parte a experienței solitare, este limitat în utilitate și devine pe deplin realizat doar atunci când este utilizat împreună, important fiind ca manualul să fie interogată ca parte a includerii sale în câmpul cunoașterii și a pregătirii profesionale a vocii umane pentru domeniul teatru. Natura efemeră a experienței de sală de curs/ studio este comună tuturor artelor spectacolului, dar nimic mai mult decât în studioul de voce, unde experiența căutată a expresiei vocii la nivelul conștiinței senzoriale pure depășește orice alt rezultat. Cu alte cuvinte, rareori există ceva care să verifice rezultatul vocii, în afară de senzațiile vocale „simțite” sau „percepute”.

Practicile analizate în capitolul III sunt fiecare într-un raport distinct cu procesul de respirație, așa cum ne este el cunoscut nouă astăzi. Ele fac parte din știința vocală care s-a dezvoltat în ultimul secol, prin acumularea de cunoștințe din domenii complementare vocii, care au venit să se intersecteze cu noile practici contemporane.

Capitolul patru conține antrenamente explorative de respirație, exerciții care ilustrează metodele, tratatele sau practicile analizate pe parcursul celor două capitole anterioare, subsumând, nu doar exerciții care aparțin părții istorice din această cercetare, care au fost recuperate din tratatele prezentate în capitolul II dar și opera practicienilor care au fost analizați în capitolul III al lucrării.

Inter-relaționarea dintre conceptele cheie prezentate în capitolele II și III, respectiv în practicile exploratorii din capitolul al IV-lea, poate fi scrutată prin felul în care practicienii și exercițiile mai recente „reciclează” unele dintre exercițiile, practicile, conceptele, imaginarul, metodele evocate în capitolul II, prin aceasta nu doresc să susțin faptul că școala de voce pentru teatru este direct derivată din școlile de canto dar că se învecinează structural și că poate și trebuie să utilizeze conceptele de bază ale acesteia deoarece vocea cântată a dobândit o anvergură pedagogică și științifică valoroasă începând din secolul al XVII-lea.

În timp ce o mare parte din cercetările care descifrează respirația se concentrează pe corelația sa cu viața, moartea, vindecarea și boala, valorificarea respirației sau experiența acesteia pot fi, de asemenea, cruciale pentru înțelegerea vocii, în orice mod pe care un om o poate folosi, iar pedagogia vocală devine o formă de artă, pe lângă o știință. Cunoștințele și metodele prezentate aici nu sunt exhaustive sau concludente, ci oferă, în schimb, începuturile unei formulări care sondează respirația ca modalitate de investigare a potențialităților acesteia

pentru a fi antrenată și coordonată sau utilizată mai coerent pentru producția vocală de performanță.

Respirația este transformatoare. Meșteșugul unui actor nu este exclusiv o artă a respirației, dar respirația este acțiunea de bază care susține arta unui actor care se transformă pentru fiecare rol. Conștientizarea și conexiunea cu respirația, eliberarea activității musculare excesive, care inhibă respirația și restricționează vocea, este esențială pentru a putea juca pe scenă. Acțiunea respirației, nucleul impulsului, este inspirația, iar acest impuls este necesar pentru ca respirația să intre și să fie primită de corp, este momentul pentru acțiune. Impulsul pentru respirație este sursa vieții: reflectă emoții, starea fizică și stări intelectuale. Este spiritul vital, sufletul și oglinda a tot ceea ce se întâmplă între naștere și moarte. Fără o respirație completă, profundă, conștientă și conștientă, este ușor de deconectat de acea esență vitală care este însăși sursa vieții, respirația conștiinței în acțiune și sinele. Respirația este elementul fundamental necesar pentru a fi conștient ca actor, ca ființă umană.

Respirația este un concept cheie prin care să înțelegem realitatea trăită și substanța sufletului și a spiritului și, făcând acest lucru, poate fi semnificativ pentru a dezvălui ce înseamnă să fii viu sau să fii om. Dacă respirația este esența vieții, ea poate fi, de asemenea, un pion important al morții și al trecerii în viața de apoi.

Este posibil ca numele acestor tehnici, practici sau exerciții să se fi schimbat de-a lungul anilor, tehnicile s-ar putea să se fi schimbat au fost refăcute și reambalate în diferite culturi în momente diferite din diferite motive, dar nu s-au pierdut niciodată. Au fost în interiorul nostru tot timpul, doar așteptând să fie restaurate. Fiecare respirație oferă mister și magie vieții care se desfășoară puțin mai mult cu fiecare respirație nouă pe care o luăm.

**Cuvinte cheie** - Antrenament, respirație, teatru, voce, tehnici vocale, exerciții de respirație



## CUPRINS

<b>INTRODUCERE</b> .....	5
<b>CAPITOLUL I. ANATOMIA ȘI FIZIOLOGIA SISTEMULUI FONATOR</b>	
A.I. Sistemul fonator.....	14
A.1. Suflanta.....	14
A.2. Larigele.....	15
A.1.2.1. Cartilajele laringelui.....	16
A.1.2.2. Mușchii laringelui.....	17
A.1.2.3. Ligamentele și membranele laringelui.....	19
A.1.2.4. Situația laringelui.....	19
A.1.2.5. Acțiunea mușchilor laringieni cricotiroidieni.....	20
A.1.2.6. Acțiunea mușchilor laringieni tiroaritenoidieni.....	20
A.3. Glota.....	21
A.4. Corzile vocale.....	22
B.I. Anatomia rezonatorilor.....	23
B.1. Cavitatea nazală și faringele.....	24
B.2. Cavitatea bucală.....	25
B.1.2.2. Sistemul articulator.....	25
B.3. Respirația.....	26
B.4. Volumele respiratorii.....	26
B.5. Mecanica respiratorie.....	27
B.1.5.1. Inspirația.....	27
B.1.5.2. Expirația.....	28
B.1.5.3. Respirația în fonatie.....	28
B.6. Mușchii din procesul de respirație.....	30
B.1.6.1. Mușchii inspiratori.....	30
B.7. Tipuri de respirație.....	31
B.1.7.1. Respirația claviculară.....	32
B.1.7.2. Respirația intercostală.....	32
B.1.7.3. Respirația abdominală.....	34
B.1.7.4. Respirația costo-diafragmatică.....	35
B.8. Postura.....	37
B.9. Laringologia și acustica.....	37
B.10. Teorii ale fonatiei.....	40
B.1.10.1. Teoria neurocronaxică a producției vocale.....	40
B.1.10.2. Teoria aerodinamică mioelastică a producției vocale.....	41
B.1.10.3. Teoria muco-ondulatorie a producției vocale (Perello).....	42
B.1.10.4. Teoria oscilo-impedanțială a producției vocale (Dejonckere).....	42
PLANȘE.....	44
<b>CAPITOLUL II. ȘCOLI NAȚIONALE DE CANTO</b> .....	54
A.II. Dezvoltarea istorică a pedagogiei vocale.....	54
B.II. Etape din pedagogia vocală europeană.....	56
B.1. Italia.....	56
B.2.1.1. Nicola Antonio Porpora.....	57
B.2.1.2. Domenico Corri și Isaac Nathan.....	58
B.2.1.3. Nicola Vaccaj.....	59

B.2.1.4. Giovanni Battista.....	59
B.2.1.5. Manuel Garcia.....	60
B.2.1.6. Manuel Garcia II.....	60
B.2.1.7. Mathilde Marchesi.....	61
B.2.1.8. Luisa Tetrazzini.....	62
B.2. Germania.....	65
B.2.2.1. Friederich Schmitt.....	66
B.2.2.2. Ferdinand Sieber.....	68
B.2.2.3. Julio Hey.....	69
B.2.2.4. Bruno Müller-Brunow.....	71
B.2.2.5. George Armin.....	71
B.2.2.6. Paul Bruns.....	73
B.2.2.7. Franziska Martienßen-Lohmann.....	76
B.2.2.8. Frederick Husler.....	77
B.3. Méthode de chant, Paris.....	83
B.4. William Shakespeare.....	90
<b>CAPITOLUL III. METODE ȘI PRACTICI CONTEMPORANE DE ANTRENAMENTE ALE RESPIRAȚIEI ÎN PRACTICILE VOCALE SCENICE.....</b>	<b>98</b>
A.3.1. Frederick Mathias Alexander.....	100
A.3.2. Josephine Antoinette Estill.....	112
A.3.3. Arthur Lessac.....	121
A.3.4. Kristin Linklater.....	129
A.3.5. Catherine Fitzmaurice.....	137
A.3.6. Patsy Rodenburg.....	144
<b>CAPITOLUL IV. ANTRENAMENTE EXPLORATIVE DE RESPIRAȚIE.....</b>	<b>153</b>
Secțiunea I.....	153
I.1. Exercițiul Luisa Tetrazzini.....	153
I.2. Exercițiul Farinelli.....	153
I.3. Exercițiul cu centura Giovanni Sbriglia.....	153
I.4. Exerciții de respirație Manuel Garcia II.....	156
I.5. Exerciții de resp. folosind poziția the noble posture Manuela Garcia II	156
I.6. Exerciții de respirație William Shakespeare.....	157
I.7. Exerciții de expirație caldă-rece.....	157
I.8. Exercițiul Ah- 15 secunde.....	157
I.9. Exerciții Ah- presiune aer.....	158
I.10. Exerciții Ah- Staccato.....	158
I.11. Exercițiu mixt Ah.....	159
I.12. Exercițiul Ah- cu numărat.....	160
I.13. Exercițiul Ah- cântat.....	160
I.14. Exercițiul de respirație dorsală William Shakespeare.....	161
I.15. Exercițiul cu sibilanta S Matilde Marchesi.....	162
I.16. Exercițiul de conștientizare a coastei a 10-a Richard Miller.....	163
I.17. Exerciții de respirație și vocalizare Julius Hey.....	164
I.18. Exerciții cu diafragma fixă.....	165
I.19. Exercițiul de inspirație rapidă „supriză”.....	166
I.20. Exerciții de explorare a respirației pentru producerea sunetului.....	167
I.21. Exerciții de relaxare a peretelui abdominal în respirație.....	168
I.22. Exerciții de respirație intenționată cu senzații costale și abdominale...	169

I.23. Exerciții de respirație – conștientizare perete abdominal.....	170
<b>Secțiunea II.....</b>	<b>171</b>
<b>Tehnica Alexander pentru actori.....</b>	<b>171</b>
II.1. Exercițiul Ah- șoptit.....	172
II.2. Exerciții de respirație – Recalibrarea ticurilor în respirație – Jo Estill..	173
II.3. Concentrarea asupra respirației Fitzmaurice Voicework.....	174
II.4. Exerciții de relaxare și conectare.....	175
II.5. Exerciții testare rezonanță.....	177
II.6. Exerciții reglare inspirație – gând.....	179
II.7. Exerciții de respirație controlată – respirație liberă.....	180
II.8. Exerciții de modelare a respirației Kristin Linklater.....	180
II.9. Exerciții de concentrare pe cupola diafragmei Kristin Linklater.....	181
II.10. Exerciții de respirație concentrată Kristin Linklater.....	182
II.11. Exerciții de respirație abdominala Kristin Linklater.....	183
II.12. Tehnica apelului Arthur Lessac (și Katherine Verdolini).....	184
II.13. Exercițiul „The Y buzz” Arthur Lessac.....	186
II.14. Exerciții pentru facilitarea producerii sunetului – presarea instantanee a vocii „Instant Voice Press” Arthur Lessac.....	186 187
II.15. Exercițiul de relaxare profundă Patsy Rodenburg.....	189
<b>CONCLUZIE.....</b>	<b>193</b>
<b>ANEXE.....</b>	<b>200</b>
<b>GLOSAR DE TERMENI.....</b>	<b>203</b>
<b>BIBLIOGRAFIE.....</b>	<b>210</b>