

MAGDALENA ZAORSKA

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie
Katedra Polonistyki i Logopedii

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6421-8864>

O roli ćwiczeń oddechowych w ruchu w procesie pracy nad emisją głosu. Z doświadczenia leningradzkiej (petersburskiej) szkoły mowy scenicznej

About the role of breathing exercises in movement during
the process of working on voice emission. Based on the experience
of the Leningrad (St. Petersburg) school of stage

STRESZCZENIE

Artykuł poświęcony został wielopoziomowemu procesowi doskonalenia emisji głosu aktora w leningradzkiej (petersburskiej) szkole mowy scenicznej i roli, jaką zajmują w nim ćwiczenia oddechowe w ruchu. Reforma, jaką w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku przeprowadzili m.in. A. Kunicyn i B. Murawjow – wykładowcy Leningradzkiego Państwowego Instytutu Teatru Muzyki i Kina – zaowocowała wprowadzeniem do procesu kształcenia następujących metod: metody kompleksowego kształcenia głosu i mowy, metody pracy nad mową w ruchu, metody pośredniego wpływu na technikę głosu i dykcji oraz metody pracy nad głosem i dykcją w zabawie. Według pedagogów ww. ośrodka ważnym aspektem doskonalenia głosu aktora jawi się również wpisanie w trening emisyjny elementarnych zadań aktorskich, a także stworzenie atmosfery pracy nad głosem pełnej bezpieczeństwa, cierpliwości i wyrozumiałości względem studenta.

Słowa kluczowe: mowa sceniczna, emisja głosu, ćwiczenia oddechowe w ruchu, leningradzka (petersburska) szkoła mowy scenicznej.

SUMMARY

The article is focused on the multi-level process of improving the actor's voice emission in the Leningrad (St. Petersburg) school of stage speech as well as the role played in it by breathing

exercises in movement. The reform, which was carried out in the 1970s by, among others, A. Kunityn and B. Muravyov – lecturers at the Leningrad State Institute of Music Theater and Cinema, resulted in the implementation of the following methods in the training process: the method of complex voice and speech training, the method of working on speech in motion, the method of intermediate influence on voice and diction technique, and the method of working on voice and diction in entertainment. According to the pedagogues of the above-mentioned center, an important aspect of improving the actor's voice also appears to be the inclusion of elementary acting tasks in emission training, as well as the creation of an atmosphere for working on the voice full of security, patience and understanding towards the student.

Key words: stage speech, voice emission, breathing exercises in movement, Leningrad (St. Petersburg) school of stage speech.

„Bez profesjonalnego oddechu nie ma mowy o profesjonalnym głosie.

Jeśli chcemy odkrywać i rozwijać swój głos, przyjdzie nam zacząć od oddechu”.

Jelena Czornaja (Czornaja 2016, 103).

WPROWADZENIE

Rozmawiając z młodzieżą rozpoczynającą naukę emisji głosu o szeroko rozumianej sztuce słowa scenicznego (brzmiącego ze sceny artystycznej czy też medialnej, zarówno tej profesjonalnej, jak i amatorskiej), można odnieść wrażenie, że daleko nie każdy zdaje sobie sprawę z funkcji, jaką w procesie głოსotwórczym odgrywa oddech. Dążenie do szybkiego rezultatu w postaci dobrej techniki słowa koncentruje uwagę studentów – przyszłych nauczycieli, dziennikarzy czy też rozpoczynających naukę studentów logopedii – głównie na treningu dykcyjnym i ćwiczeniu aparatu artykulacyjnego. Natomiast o takich filarach dobrej emisji głosu, jak: oddech, fonacja czy rezonans, młodzież często ma niewielkie pojęcie.

O ile błędna czy też niechlujna wymowa razi wielu odbiorców – widzów, słuchaczy, uczniów itp. – o tyle problemy w obrębie głosu, a tym bardziej oddechu, rzadziej podlegają krytyce. Trudniejsze są bowiem do zaobserwowania przez przeciętnego odbiorcę, dodajmy – niewtajemniczonego w tematykę procesów emisyjnych. Nierzadko problemy z głosem, czy z dykcją, mają swoje źródło w słabym, nieumiejętnym i niedostosowanym do potrzeb sceny oddechu (Kunityn, Murawjow 2009, 136). Jelena Czornaja podkreśla, że świadoma regulacja pozwala w sposób profesjonalny korzystać z możliwości oddechu fonacyjnego (ros. фонационное дыхание) jako kluczowego narzędzia rozwoju głosu w scenicznej mowie i śpiewie. „Jest to jakże istotna kwestia, szczególnie jeśli chodzi

o początkowy etap kształcenia. Pominięcie oddechu, niedocenienie jego roli, na późniejszym etapie przełoży się na problemy w postaci osłabienia swobody głosu, siły jego brzmienia, donośności, gibkości, jego rytmiczności, czy też tempa mowy, artykulacji i dykcji...¹ (Czornaja 2016, 103). Dlatego tak ważne, począwszy od pierwszych zajęć z emisji głosu, jest udzielenie należytej uwagi ćwiczeniom oddechowym, a w szczególności tym realizowanym w ruchu.

Celem poniższych rozważań będzie przybliżenie polskiemu czytelnikowi jednego z aspektów wielopoziomowego procesu kształcenia w obrębie głosu scenicznego w tzw. leningradzkiej (petersburskiej) szkole mowy scenicznej (ros. сценическая речь) (Prokopowa, Kunicyn 2007, 52). Ćwiczenia oddechowe w ruchu, bo one właśnie znajdują się w centrum uwagi, należą do ścisłego kanonu treningu emisji głosu aktora. Zadaniem tego typu ćwiczeń jest wypracowanie nawyku mówienia z wykorzystaniem podparcia oddechowego (ros. дыхательная опора звука) (Czornaja 2016, 103). To także dążenie do świadomego i przemyślanego władania oddechem w okolicznościach sceny (Murawjow 1982, 38). Ćwiczenia oddechowe w ruchu dyscyplinują, wzmacniają i usprawniają pracę mięśni oddechowych oraz wpływają na ich gibkość i plastyczność, podnoszą pojemność płuc, uczą prawidłowego wdechu i kontrolowania strumienia wydechowego, a także wydłużania fazy wydechowej, spójnej z wypowiedzianą frazą i jej logiką. Praca nad oddechem fonacyjnym to także przekazanie studentowi wiedzy o tym, jak groźne dla głosu jest zbyt napięte mięśni odpowiedzialnych za oddech czy też zaangażowanych w ten złożony proces innych partii mięśni i jak sobie z tym problemem radzić.

Choć w tekście podjęta zostanie przede wszystkim problematyka kształcenia emisji głosu artysty sceny dramatycznej, dotycząca świadomego dynamicznego oddechu, to – jak pokazuje praktyka – wybrane, elementarne ćwiczenia oddechowe w ruchu, jakie studenci rosyjskich szkół aktorskich realizują w pierwszych semestrach nauki na zajęciach z przedmiotu mowa sceniczna, z takim samym efektem wykonywać mogą – dzieci, młodzież, seniorzy czy też osoby dorosłe, czyli wszyscy ci, którzy chcą podnieść zarówno kondycję swojego oddechu i głosu, jak i ciała.

¹ Tłumaczenia cytatów z publikacji nieprzełożonych na język polski dokonała autorka. Autorka jest absolwentką Państwowej Akademii Sztuki Teatralnej w Petersburgu (Санкт-петербургская государственная академия театрального искусства), gdzie studiowała w latach 1991–95 w klasie mistrzowskiej prof. Aleksandra Kunicyna i prof. Galiny Baryszewoj na kierunku aktor teatru dramatycznego i filmu. Nazwa uczelni przemianowana została w 2015 roku na: Rosyjski Państwowy Instytut Sztuk Scenicznych (Российский государственный институт сценических искусств). Zob. <https://www.rgisi.ru/istoriya/> (data dostępu: 22.07.2024).

O LENINGRADZKIEJ (PETERSBURSKIEJ) SZKOLE MOWY SCENICZNEJ SŁÓW KILKA

Określenie „leningradzka (petersburska) szkoła mowy scenicznej” do języka rosyjskiej pedagogiki scenicznej wprowadziła Natalia Prokopowa (Kunicyn, Prokopowa 2007, 52), ujmując tym samym nurt przemian w obrębie kształcenia głosu aktora, jakie w siedemdziesiątych latach ubiegłego wieku zapoczątkowali pedagodzy Katedry Mowy Scenicznej Leningradzkiego Państwowego Instytutu Teatru Muzyki i Filmu pod przewodnictwem jej kierownika – profesora Aleksandra Kunicyna². Leningradzka (petersburska) szkoła mowy scenicznej ściśle związana jest z najstarszą uczelnią teatralną Rosji – Rosyjskim Instytutem Sztuk Scenicznych, który w tym, 2024 roku, świętuje jubileusz 245-lecia powstania³. Nie sposób tylu lat kształcenia ująć w formie niewielkiego artykułu, dlatego też w niniejszym tekście uwaga skupiona zostanie na wybranych pedagogach wzmiankowanej katedry i na spektakularnych metodach pracy nad oddechem i głosem, jakie wprowadzili do procesu kształcenia. Głównie na osobie Aleksandra Kunicyna i na ideach pedagogicznych Borysa Murawjowa⁴, czyli na inicjatorach reformy kształcenia w obrębie przedmiotu mowa sceniczna i jednocześnie twórcach nowych, jak na tamte czasy, ale aktualnych i dziś, metod pracy nad głosem aktora. Kolejną osobą, współpracownikiem A. Kunicyna, jest Jelena Czornaja, która nadal propaguje idee pracy nad oddechem i głosem w ruchu, wzbogacając je o inspiracje zaczerpnięte m.in. z teatru Dalekiego Wschodu (Prokopowa, Kunicyn 2007, 58).

Należy jednak pamiętać, że przemiany dokonane przez A. Kunicyna i B. Murawjowa niemożliwe byłyby bez udziału w tym procesie takich wybitnych twórców i pedagogów przestrzeni rosyjskiego i radzieckiego teatru, jak Wsiewołod Mejerhold i Leonid Wiwjen, którzy już w 1910 roku podkreślali wagę syntezy scenicznego ruchu i słowa. To właśnie ich wizja eksperymentalnego podejścia do kształcenia aktora dała początek zmianom w szkoleniu ciała i głosu aktora w ówczesnej petersburskiej szkole teatralnej⁵ (Wasiljew 2009, 5). Niekwestio-

² Aleksandr Kunicyn (1927–1999) – aktor, reżyser, pedagog teatralny, specjalista od mowy scenicznej, teoretyk teatru, zasłużony działacz kultury Rosji. Profesor przez trzydzieści sześć lat (1963–99) piastował stanowisko Kierownika Katedry Mowy Scenicznej w Leningradzkim Państwowym Instytucie Teatru Muzyki i Filmu. W tym roku mija 25. rocznica śmierci Profesora. Zob. (Wasiljew 2023, 8–52).

³ Zob. <https://www.rgisi.ru/istoriya/> (data dostępu: 22.07.2024).

⁴ Borys Murawjow (1934–1987) – aktor, praktyk i teoretyk teatru, pedagog teatralny w dziedzinie wymowy scenicznej, profesor Leningradzkiego Państwowego Instytutu Teatru Muzyki i Filmu. Autor *Ot dychanija – k gołosu. Rabota nad rieczewym dychanijem aktiora* – publikacji fundamentalnej dla reformy kształcenia oddechu i głosu w ruchu (Murawjow 1982).

⁵ Jak zauważa B. Murawjow, nie były to w tamtych latach jedyne tego typu poszukiwania. Za prekursora organicznej jedności ruchu i słowa uznać należy Siergieja Wołkońskiego (1860–1937), rówieśnika K. Stanisławskiego. To właśnie idee autora *Wyrazistego słowa* (Wołkoński 1925)

nowany wkład w rozwój leningradzkiej (petersburskiej) szkoły mowy scenicznej wnieśli również tacy praktycy i teoretycy słowa scenicznego, jak: Strongilla Irltacz (uczennica wybitnego językoznawcy Lwa Szerby), Natalia Kołosowskaja, Ksienia Kurakina, Walerij Galiendiejew, Jewgienija Kiriłłowa, Wiktor Tarasow, Jurij Wasiljew czy Ludmiła Fomina (Wasiljew 2009, 5–33). Najważniejszym zaś twórcą rosyjskiego teatru, który zmienił oblicze światowej pedagogiki scenicznej, w tym zainicjował reformę w obrębie kształcenia mowy scenicznej (Stanisławski 1954b, 62–83, 84–131), był Konstantin Stanisławski (wł. Aleksiejew) (1863–1938). Przypomnieć również należy, że to właśnie twórcy tzw. systemu kształcenia/wychowania aktora świat teatru zawdzięcza do scenicznego komunikatu werbalnego jako rezultatu złożonego działania psychofizycznego (Kunicyn, Murawjow 2009, 139).

Ponad sto lat temu koryfeusz teatru rosyjskiego – K. Stanisławski – podkreślał, jak niezmiernie ważnym, a zarazem skomplikowanym, wielopoziomym i czasochłonnym procesem jest „strojenie głosowego instrumentu” artysty dramatycznego. Jak pisał autor *Mojego życia w sztuce*, głosem tym artysta sceny powinien odtworzyć całą gamę przeżyć i emocji targających człowiekiem, a zakodowanych w tekście roli. Krytykując ubogość aktorskich środków głosowych współczesnych mu artystów dramatycznych, Stanisławski zadawał pytanie: „Cóż można wyrazić tymi pięcioma stukającymi nutami?” (Stanisławski 1954, 406), do których sprowadził ich ubogi diapazon głosowy. W kontynuacji wypowiedzi reformator pedagogiki scenicznej użył jakże dosadnego porównania, mówiąc: „A przecież za ich pomocą chcielibyśmy wyrazić potężne uczucia. Jest to zupełnie to samo co odegranie na bałające dziewiętej symfonii Beethovena” (Stanisławski 1954a, 406). Wymawiając te jakże gorzkie słowa, odwołał się do kunsztu aktorskiego wybitnego włoskiego aktora dramatycznego Tommaso Salviniego, który na pytanie Stanisławskiego: „co jest potrzebne, żeby zostać tragikiem?”, odpowiedział: „La voix, la voix et encore la voix” (Stanisławski 1954a, 405), co w tłumaczeniu brzmi: Głos, głos i jeszcze raz głos!

Jak podkreśla J. Wasiljew, A. Kunicyn ze wszech sił zabiegał, by spuścizna twórcy – tzw. system Stanisławskiego – została należycie zgłębiona przez wykładowców katedry i wdrożona w ich teoretyczne i praktyczne poszukiwania (Wasiljew 2007, 9).

Odkrycia, jakich dokonano w murach leningradzkiej szkoły teatralnej, po dziś dzień stanowią inspirację dla wielu pedagogów mowy scenicznej, nie tylko rosyjskich, do poszukiwań jak najefektywniejszych metod szkolenia głosu sce-

zrewolucjonizowały podejście do kształcenia oddechu i głosu, które następnie zostały rozwinięte przez pedagogów leningradzkiej teatralnej szkoły według koncepcji K. Stanisławskiego dotyczącej działań fizycznych i słownych aktora (Murawjow 1982, 14–15).

nicznego, a także dla szeregu wariacji treningu oddechowo-głosowo-dykcyjnego w ruchu opartego na zadaniach aktorskich z wyobraźnią w roli głównej. Przede wszystkim zaś ćwiczenia emisyjne zaproponowane przez A. Kunicyna i B. Murawjowa są dla rosyjskich pedagogów mowy scenicznej źródłem dalszych śmiałych naukowo-praktycznych poszukiwań i spektakularnych odkryć dotyczących szkoły doskonalenia techniki głosu artysty sceny dramatycznej⁶ (Ałfiorowa, Wasiljew, 2023, 3–5).

ODDECH I JEGO ROLA W PRACY NAD EMISJĄ GŁOSU AKTORA

O wielkiej mocy oddechu i jego wpływie na zdrowie człowieka wiedzieli już hinduscy jogini⁷ (Okrasa 1987, 59–60) (Czornaja 2016)⁸, którzy czerpali z jego mocy, lecząc ciało i duszę człowieka. Oddech dotlenia mózg, normalizuje pracę serca, wątroby, reguluje ciśnienie krwi itd. Niekwestionowany jest również jego wpływ na psychikę człowieka, bowiem poprawia on koncentrację i usprawnia procesy myślowe. Szeroko wykorzystywany jest również w psychoterapii, ponieważ ćwiczenia oddechowe mogą być pomocne w opanowywaniu ataków paniki, lęku czy też redukcji stresu. Z kolei w sztuce aktorskiej umiejętna praca z oddechem, poprzedzona wnikliwą analizą wzajemnego wpływu oddechu na tempo i rytm psychofizycznych działań aktora, może stanowić swoistego rodzaju aktorski wabik (ros. манок), wywołujący z pamięci artysty sceny, różnorodne estetyczne przeżycia i emocje (Kunicyn, Murawjow 2009, 139–140). Wiedza o roli oddechu w kształceniu głosu artysty dramatycznego, czy też w pracy nad rolą, z pewnością przyda się nie tylko aktorom, reżyserom czy pedagogom teatralnym, ale również logopedom artystycznym, którzy coraz częściej wspierają i wzbogacają swoją wiedzę złożony proces kształcenia profesjonalnych artystów sceny dramatycznej czy muzycznej.

Szereg specjalistów – praktyków i teoretyków mowy scenicznej – przekonuje, że podstawą kształcenia w obrębie emisji głosu mówionego, jak i śpiewaczego, powinien być właśnie oddech i umiejętność świadomego nim władania

⁶ Nadmienić należy, że dotychczas publikacje autorstwa pedagogów wzmiankowanej katedry nie zostały przełożone na język polski i opublikowane w naszym kraju.

⁷ Na marginesie rozważań należy podkreślić, że ponad sto lat temu K. Stanisławski zgłębiał tajniki jogi i transponował ćwiczenia i wizualizacje na potrzeby powstającej metody aktorskiej. Zob. (Czerkasskij 2013), (Zaorska 2012, 249).

⁸ W leningradzkiej (petersburskiej) szkole mowy scenicznej wykorzystaniem ćwiczeń stosowanych w treningu jogi i dostosowaniem ich do potrzeb emisji głosu scenicznego, w tym ćwiczeń oddechowych i fonacyjnych w ruchu, zajmuje się Jelena Czornaja – aktorka, pedagog teatralny, specjalistka w dziedzinie słowa scenicznego, trener emisji głosu aktora, autorka m.in. publikacji *Sceniczeskaja riecz klassiczeskogo wostocznego teatru i jeje uroki* (Czornaja 2016).

(Sielska-Badurek, Domeracka-Kołodziej 2009, 109). Dopiero na fundamencie świadomego oddechu można budować „nowy” głos – głos sceniczny. Wzmacniać siłę i donośność dzięki mocy rezonatorów i zjawiska rezonansu, doskonalić jego barwę i możliwości prozodyczne, rozwijać skalę, profilować artykulację, szlifować dykcję itp., można będzie dopiero wtedy, kiedy głos zostanie wsparty przez świadomy oddech, a mięśnie odpowiedzialne za oddychanie zostaną odpowiednio wzmocnione i podporządkowane złożonemu procesowi głosotwórczemu. Nauka mówienia z wykorzystaniem oddechowego podparcia głosowego, będącego formą oddechu dynamicznego i stanowiącego odruch warunkowy (w przeciwieństwie do oddechu statycznego, który jest odruchem bezwarunkowym), to zarówno zrozumienie istoty mechanizmu korelacji pomiędzy procesem oddychania a narządem głosowym (Pawłowski 2010, 43), świadomej regulacji procesu oddychania, a także intensyfikacji pracy mięśni oddechowych, które, jak pokazuje praktyka, najskuteczniej uzyskać w treningu ruchowym.

Choć podejście ukierunkowane na wzmocnienie mięśni w ruchu (oczywiście nie tylko oddechowych i nie tylko w pracy nad głosem), jest czymś oczywistym, to w podręcznikach do emisji głosu wcale nie tak już często spotkać można ćwiczenia oddechowe w ruchu. Najczęściej znajdujemy statyczne ćwiczenia oddechowe – na przykład realizowane w pozycji leżącej, siedzącej czy stojącej. Nadrzędnym celem tego typu treningu jest, jakże ważne dla zrozumienia natury oddechu, skupienie się na relaksacji, analizie procesu oddechu i odczuciach z nim związanych. Natomiast atutem ćwiczeń oddechowych w ruchu, tych proponowanych przez leningradzką (petersburską) szkołę mowy scenicznej, jest wzmocnienie siły i plastyki mięśni oddechowych poprzez odwrócenie uwagi od samego myślenia o oddechu i koncentracji uwagi na nim, a skupienie się na zadaniach aktorskich, czy grach i zabawach w ruchu. Przekierowanie uwagi z aktu oddechowego, fonacyjnego czy z ćwiczenia dykcyjnego na ruch, zabawę w ruchu czy inne zadanie aktorskie angażujące wyobraźnię i ciało ucznia leży u podstaw metody pośredniego wpływu na technikę głosu i dykcji.

Przyjrzyjmy się zatem wybranym, opracowanym przez A. Kunicyna i B. Murawjowa, metodom pracy nad emisją głosu aktora.

O REFORMIE I WPROWADZONYCH PRZEZ A. KUNICYNA I B. MURAWJOWA METODACH PRACY NAD ODDECHEM I GŁOSEM AKTORA

Kluczem do realizacji szeroko pojętych ćwiczeń emisyjnych zaproponowanych przez A. Kunicyna i B. Murawjowa, w tym oddechowych w ruchu, są następujące metody wzmacniające skuteczność treningu: metoda kompleksowego kształcenia głosu i mowy (ros. комплексный метод воспитания голоса и речи),

metoda pracy nad mową w ruchu (ros. метод обучения речи в движении), metoda pośredniego wpływu na technikę głosu i dykcji (ros. метод косвенного (опосредованного) воздействия на технику голоса и дикцию) oraz metoda pracy nad głosem i dykcją w zabawie (ros. игровой метод). Wzmiankowane metody wprowadzone zostały do praktyki pedagogiki mowy (ros. речевая педагогика) w leningradzkiej (petersburskiej) szkole ponad pół wieku temu.

Aleksandr Kunicyn i B. Murawiov, prekursorzy treningu emisyjnego w ruchu, na początku lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku pisali, że jednym z głównych problemów związanych z brakiem umiejętności władania tzw. oddechem fonacyjnym jest wiotkość mięśni, (tak też zrodziła się idea wzmocnienia mięśni oddechowych w ruchu). Rozluźnienie mięśni odpowiedzialnych za wydech już na początku fazy wydechowej zmusza aktora do przedwczesnego wzięcia kolejnego wdechu jeszcze przed ukończeniem taktu mowy (zależnego od konstrukcji wypowiedzianego tekstu artystycznego), co narusza logikę wypowiedzianej frazy, przekłada się na zaburzenie sensu, a w konsekwencji na odbiór i rozumienie tekstu przez publiczność (Kunicyn, Murawiov 2009, 133–134). Bogumiła Tarasiewicz zauważa, że nie chodzi o samą pojemności płuc, bowiem „Mniej istotne jest [...], ile mamy w płucach powietrza, lecz jak nim dysponujemy” (Tarasiewicz 2003, 135). Tej zaś umiejętności można, a nawet trzeba się uczyć, wzmacniając mięśnie odpowiedzialne za proces oddychania, w czym mogą pomóc ćwiczenia oddechofonacyjno-dykcyjne wykonywane w ruchu.

Aleksander Kunicyn przekonywał swoich uczniów, że problem słabego, krótkiego oddechu być może nie jest tak wyrazisty, kiedy mamy do czynienia z mową spontaniczną, ale kiedy na warsztat bierzemy tekst artystyczny – prozę czy tym bardziej wiersz – pojawiają się trudności wykonawcze. Dzieje się tak, ponieważ skromne narzędzie przyszłego aktora, jakim jest jego niewyszkolony instrument głosowy, nie jest w stanie uporać się ze skomplikowanym pod względem formy materiałem – np. z długą i złożoną myślą. Nie mówiąc już o dylematach związanych z tekstem artystycznym i jego interpretacją.

Aby bardziej wyraziście ukazać problem, z jakim borykają się nauczyciele mowy scenicznej czy logopedzi artystyczni, analizowany utwór – wiersz czy to prozę – porównajmy do nieprostej arii operowej, wykonując którą wokalista powinien zastosować się do wskazówek zapisanych w partyturze utworu, a co za tym idzie – fazę wydechową dostosować do frazy muzycznej (Tarasiewicz 2003, 42). W przypadku tekstu mówionego – np. fragmentu prozy – należy wziąć pod uwagę interpunkcję porządkującą logikę tekstu, natomiast jeśli podejmujemy się interpretacji scenicznej utworu poetyckiego, jak podkreśla Adam Kulawik, dodatkowo trzeba będzie przyrzeć się jego segmentacji (Kulawik 2005, 9). Arcydzieła poezji i prozy, szczególnie klasycznej, jak najbardziej nazwać można ariami

mówionymi czy też przeżywanymi w słowach (nie deklamowanymi czy recytowanymi, bowiem w pedagogice scenicznej terminy te często noszą pejoratywny charakter i kojarzą się ze sztucznością). Pedagogom teatralnym i specjalistom od wymowy scenicznej, w tym logopedom artystycznym, przychodzi nieraz pracować z przyszłymi aktorami długie tygodnie, by wybrane teksty wybrzmiały bez błędów natury technicznej, jak i fałszów interpretacyjnych.

O tym, że głos można i trzeba szkolić wiedzieli już starożytni Grecy. Twórcy tragedii greckiej doskonale zdawali sobie sprawę, że aby oddać ze sceny całe bogactwo uczuć i emocji zapisanych w monumentalnym utworze dramatycznym, aktorowi potrzebny jest donośny, plastyczny, melodyjny, a przede wszystkim wiarygodny i przejmujący głos⁹. Nie tylko zresztą aktorzy, ale również oratorzy i filozofowie greccy wiedzieli, ile wart jest dobrze wyszkolony głos i jak bardzo przydatny jest on w zjednywaniu sobie publiczności. Poznali też skuteczność ćwiczeń oddechowo-głosowych w ruchu. Fakt ten potwierdzają chociażby wspomnienia Plutarcha, w których jeden z największych pisarzy tamtego okresu opisał proces doskonalenia możliwości głosowych Demostenesa. Przyszły orator pod bacznym okiem swojego nauczyciela – aktora Satyra – wykonywał szereg żmudnych ćwiczeń emisyjnych w ruchu. Tak na przykład cierpliwy i pracowity uczeń wzmacniał swój głos, szkoląc go w biegu, zaś siłę jego oraz donośność trenował, przekrzykując fale morskie. Innym ćwiczeniem, wymagającym dobrej kondycji ciała, było jednoczesne mówienie i wspinanie się po stromych zboczach. To dzięki treningowi głosowemu w ruchu Demostenes potrafił na jednym tchu wymówić zawiłą pod względem długości frazę słowną czy też wydeklamować kilka fragmentów utworów poetyckich na jednym wydechu. Przy czym przypomnieć należy, że natura wcale nie obdarzyła mówcy idealną wymową, bowiem borykał się z jąkaniem.

Kierunek reformy w obrębie kształcenia głosu scenicznego zapoczątkowany przez A. Kunicyna i B. Murawjowa spójny jest z treningiem oddechu i głosu Demostenesa (Kunicyn, Murawjow 2009, 133). Należy jednak przypomnieć, że zanim w radzieckich szkołach teatralnych zaczęto stosować jednoczesny trening oddechowo-fonacyjno-dykcyjny w ruchu, każdy z elementów był doskonalony oddzielnie i stanowił odrębny rozdział pracy nad emisją głosu scenicznego. Jak wspominali badacze, nauka mowy scenicznej rozpoczynała się od cyklu zajęć poświęconych podstawom ortoepii i dykcji, który stanowił pierwszy etap pracy. Następnie przechodzono do bloku ćwiczeń poświęconego treningowi oddechowemu. Natomiast kolejny – trzeci etap, w skład którego wchodziły ćwicze-

⁹ Aleksandr Kunicyn w swojej praktyce pedagogicznej często odwoływał się do ideałów teatru greckiego, w tym do miejsca, jakie zajmowało w nim słowo z jego techniką i sztuką. W klasie mistrzowskiej profesora studenci w pierwszym semestrze drugiego roku obowiązkowo recytowali obszernie fragmenty *Iliady* Homera, doskonaląc głos i interpretację tekstu na materiale heksametru.

nia z zakresu głosu, rozpoczynano dopiero po przyswojeniu przez młodzież praktycznej wiedzy zdobytej podczas dwóch pierwszych etapów (Kunicyn, Murawjow 2009, 133–144).

Chociaż studenci sumiennie wykonywali rozgrzewkę oddechową, z zadaniami dykcyjnymi również nie mieli problemów, a ich głosy przekonująco brzmiały w ćwiczeniach fonacyjnych, to kiedy trzeba było scalić wszystkie komponenty i w okolicznościach sceny przedstawić przygotowywany tekst, to bywało, że albo zawodził oddech, ponieważ był zbyt krótki i słaby, albo głos, albo studenci zdezorientowani ogromem zadań, ponosili porażkę dykcyjną. Nie mówiąc już o interpretacji tekstu i związanymi z nią zadaniami aktorskimi, ruchem scenicznym, pracą z rekwizytem czy umiejętnością dialogowania z partnerem scenicznym itp. Niestety, praktykowany latami system kształcenia głosu scenicznego nie zawsze przynosił satysfakcjonujące rezultaty, co zrodziło potrzebę reorganizacji procesu kształcenia i zapoczątkowało poszukiwania nowych, skuteczniejszych sposobów kształcenia.

Wspominając burzliwy czas poszukiwań, B. Murawjow wraz A. Kunicynem pisali: „Wielu nauczycieli mowy scenicznej od dawna odczuwało mechaniczny charakter podziału funkcji aparatu mowy. Nauka o głosie (badania Lewidowa, Zasiedatielewa, Rabotnowa i in.) już w latach trzydziestych XX wieku wskazywała potrzebę scalenia powyższych funkcji w procesie kształcenia głosu i mowy, ponieważ zarówno oddech, jak i krtań z aparatem artykulacyjnym funkcjonują w ściślejszej jedności i jawią się jako wzajemnie powiązane, wyraźnie skoordynowany system. Tak oto stało się jasne, że **technikę mowy scenicznej należy rozwijać kompleksowo, a nie jak dotąd – pracując oddzielnie nad dykcją, oddechem oraz głosem. Wszystkie trzy komponenty powinny znaleźć się w każdym z wykonywanych ćwiczeń, niezależnie od tego, co aktualnie trenujemy oraz który z nich w danym ćwiczeniu dominuje**” (podkr. – aut.) (Kunicyn, Murawjow 2009, 134). W innym miejscu A. Kunicyn zaznaczał: „Stawało się jasne, że głos jest skomplikowanym procesem psychofizycznym, na który nie da się oddziaływać prostą drogą, bezpośrednio, co jest dla niego niebezpieczne. Nie ma również sensu naruszanie naturalnej samoregulacji aparatu głosowego, trenując oddzielnie wzajemnie powiązane (nierozzerwalne) funkcje mowy; oddech, głos, dykcję. Niezbędne były nowe sposoby pracy, nowe metodyczne sposoby” (Kunicyn 2007, 46). Z kolei o potrzebie szkolenia głosu w ruchu B. Murawjow pisał: „wykorzystując działania fizyczne, trenujące mięśnie oddechowe i jednocześnie kształtujące ich świadomość, można osiągnąć ściślejszą organizację działań ruchowych o charakterze dźwiękowo-mownym. Wyselekcjonowana i ukierunkowana kombinacja działań ruchowych stwarza szeroką paletę możliwości, dążących do organicznego połączenia oddechu i głosu” (Murawjow 1982, 46).

Świat radzieckich pedagogów — wykładowców mowy scenicznej — nie od razu przyjął nową metodę pracy nad głosem w ruchu, której prekursorem była leningradzka szkoła. Aleksandr Kunicyn, wspominając nieprostą drogę przekonania pedagogów mowy scenicznej z innych ośrodków dydaktycznych do nowych metod kształcenia emisji głosu, pisał: „Należy powiedzieć, że kiedy wprowadziliśmy działania ruchowe, Moskwa odniosła się do tego wrogo. Żartowali z nas, szydzili. Mówili: «To oni [studenci — przyp. aut.] u was tam tańczą, łążą. U nas nie muszą tego robić»” (Kunicyn 2007, 46). Należy również podkreślić, że pracownicy katedry bardzo uważnie, choć zza szczelnej żelaznej kurtyny, śledzili wszelkie metodyczne nowinki, dotyczące kształcenia głosu aktora, zachodzące na Zachodzie. A tam, w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku, równie intensywnie poszukiwano jak najbardziej skutecznych sposobów doskonalenia oddechu, głosu i dykcji w ruchu (Kunicyn 2007, 47–48).

Wprowadzenie **metody pracy nad oddechem i głosem w ruchu** oraz **kompleksowego kształcenia głosu scenicznego** (jednoczesnego doskonalenia oddechu, głosu i dykcji) nie było jedynym odkryciem pracowników katedry. Aleksandr Kunicyn podkreślał, że **na ćwiczeniach z mowy scenicznej powinna panować dobra, ciepła atmosfera**. Podczas zajęć pedagog często poruszał temat emocjonalnego tła — tła szacunku, cierpliwości i wyrozumiałości względem ucznia, pełnego spokoju, dobra i radości tworzenia. Taka właśnie aura powinna towarzyszyć pracy nad głosem. Dodajmy, że jeszcze do niedawna takie podejście do studenta, i samego procesu kształcenia, wcale nie było takie oczywiste. W szkołach teatralnych nierzadko spotkać się można było z zachowaniami o charakterze przemocowym. Dziś relacja wykładowca — student wygląda zupełnie inaczej niż jeszcze kilkanaście lat temu¹⁰. Nowatorskie jak na tamte czasy (siedemdziesiąte lata ubiegłego wieku) poszukiwania naukowe A. Kunicyna zostały potwierdzone badaniami, jakie pracownicy prowadzonej przez niego katedry prowadzili wspólnie z naukowcami z Instytutu Naukowo-Badawczego im. W. Bechtere-wa. We wstępie do publikacji Wiktora Trasowa, poświęconej niuansom kształcenia mowy scenicznej, A. Kunicyn pisał: „Wyobraźcie sobie zaliczenie albo egzamin z mowy scenicznej, a one zawsze są widowiskiem, pokazem, prawie spektaklem. Studenci pod wpływem wielkiego poczucia odpowiedzialności przeżywają strach (szczególnie studenci pierwszego roku), znajdują się w stanie granicznym ze stresem. Nieodzwonne staje się usunięcie napięcia i skierowanie ener-

¹⁰ Problem nierównego dialogu między wykładowcą i studentem dotyczy również polskiej szkoły teatralnej. Przypomnijmy chociażby szeroko komentowane w mediach traumatyczne doświadczenia studentów aktorstwa Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera, które obnażyły daleką od ideału atmosferę kształcenia w polskim szkolnictwie teatralnym.

gii na zbliżający się akt. W. Tarasow przeprowadza krótki seans noszący sugestywny charakter. Nie, nie jest to hipnoza, to wpajanie, a nawyki wypracowane zostały przez W. Tarsowa podczas wielomiesięcznej współpracy z Instytutem Naukowo-Badawczym im. W. Bechterewa. Wpajał on studentom radosne poczucie wolności przed nadchodzącym świętem (egzaminem) i ukierunkowywał emocjonalne samopoczucie każdego na spełnienie jego zadań artystycznych. Rezultaty okazały się bardziej jaskrawe niż te, których oczekiwano” (Tarasow 1997, 4). Bezpieczeństwo psychiczne ucznia powinno być zatem pierwszą i najważniejszą zasadą pracy nad głosem. Atmosfera strachu, niepewności czy też zbyt krytyczna ocena i brak cierpliwości ze strony wykładowcy z pewnością skomplikują i opóźnią ten jakże złożony i delikatny proces.

Metoda zabawy, zakładająca pracę w ciepłej i przychylnej uczniowi atmosferze, stwarza optymalne okoliczności dla szkolenia głosu przyszłego artysty dramatycznego i nie tylko dlatego, że aktorzy – jak to się często wydaje – to duże dzieci. A propos, K. Stanisławski nastawał na to, by aktor przez całe swoje życie pielęgnował w sobie pierwiastek dziecięcości, a w poszukiwaniach scenicznych dążył do prawdy i wiary, jaka charakteryzuje dziecięce zabawy. Atmosfera zabawy z jednej strony stwarza radosne i beztroskie emocjonalne tło pracy, z drugiej zaś zajmuje uwagę studenta różnorodnymi zadaniami aktorskimi i gramami, które studenci realizują w ruchu, w grupie, w parach czy w pojedynkę. Studenci „bawią się” i jednocześnie ćwiczą oddech, głos, rezonans, artykulację i dykcję. **Ćwiczenia emisyjne**, również z tego powodu, **powinny odbywać się w formie gier i zabaw, ponieważ odwodzą one uwagę ucznia od wykonywanych działań emisyjnych i przekierowują ją na elementarne zadania aktorskie.** To spostrzeżenie stało się inspiracją do badań, które w rezultacie zaowocowały sformułowaniem metody pośredniego oddziaływania na technikę głosu i dykcję.

W 1971 roku w artykule poświęconym jedności aktu ruchowo-fonacyjnego A. Kunicyn pisał: „Należy mieć na uwadze, że mowa jest aktem ruchowym i z tego względu podlega tym samym prawom, które kierują czynnościami ruchowymi całego organizmu. To pozwala szukać pośrednich dróg wpływu na czynność głosową w sferze połączenia mowy i ruchu” (Kunicyn 2007, 47). W kontynuacji A. Kunicyn podkreślił: „Usprawiedliwione najprostszymi zadaniami działanie, zabawa, żart stawia organizm studenta w warunkach organicznego powstawania dźwięku – oto zasada początkowych ćwiczeń głosowych, nad którą w ostatnich latach aktywnie pracuje katedra” (Kunicyn 2007, 47). Na omawianym etapie kształcenia głosu aktora, jak uważał A. Kunicyn, należy odwrócić uwagę studenta od myślenia o samym akcie fonacji (Wasiljew 2007, 26), a skupić się na ćwiczeniach oddechowo-głosowych w ruchu, wykonywanych w atmosferze za-

bawy. Ten sposób pracy nad głosem określony został w leningradzkiej szkole jako **metoda pośredniego oddziaływania na technikę głosu i dykcję**.

Odkrycie to podsunęło specjalistom z zakresu pedagogiki mowy scenicznej kolejną ideę uświadamiającą, że ćwiczenia kształtujące głos artysty dramatycznego powinny być komponowane nie tylko w oparciu o elementarne ćwiczenia aktorskie w postaci gier i zabaw odbywających się w okoliczności sceny, ale na kolejnych, bardziej zaawansowanych etapach pracy nad głosem, warto je wzmacniać o bardziej skomplikowane zadania aktorskie, czyli o tzw. widzenia wewnętrzne (ros. внутренние видения)¹¹ i właśnie na nie przekierowywać uwagę przyszłego aktora (Kunicyn, Prokopowa 2007, 59). Samo emitowanie głosu, bez poprzedzenia go zadaniem aktorskim w postaci widzeń wewnętrznych, okazało się mało produktywne w procesie pracy nad głosem aktora¹².

Ćwiczenia oddechowe w ruchu, realizowane w atmosferze zabawy, stanowią podstawę treningu z zakresu emisji głosu aktora. Od pierwszych zajęć ćwiczenia tego typu wykonuje się, włączając artykulację poszczególnych głosek – wymawianych pojedynczo czy w złożonych kombinacjach. Ćwiczenia emisyjne, dla których kanwą stanowią ćwiczenia oddechowe w ruchu, można wykonywać na logatomach (począwszy od prostych, a skończywszy na skomplikowanych), żeby następnie przejść do treningu z wykorzystaniem skrętaczy językowych, w tym tych na wydłużenie fazy wydechowej, a także wierszyków dziecięcych czy utworów poetyckich, w których wyrażona zostanie harmonia ruchu, oddechu, głosu, dykcji oraz interpretacji aktorskiej słowa poetyckiego.

Jak zauważa A. Kunicyn, opracowując ćwiczenia oddechowe w ruchu, warto wykorzystać skłony i skręty tułowia (Kunicyn 2007, 26). Tego typu aktywność wzmacnia siłę i gibkość mięśni międzybrowowych oraz mięśni przedniej ściany jamy brzusznej, które najbardziej aktywnie pracują w podczas wydechu (Kunicyn 2007, 22). W ćwiczeniach oddechowych w ruchu przy podnoszeniu rąk do przodu i do góry, czy też do boku i do góry, pamiętać należy, jak zaleca J. Czorna-ja, o otwarciu stawów ramiennych. Ważne jest także, by nie napinać ramion i nie podnosić ich zbyt do góry oraz by niwelować wszelkie napięcia w ich obrę-

¹¹ Pojęcie *widzenia wewnętrzne* wprowadzone zostało do słownika teatru przez K. Stanisławskiego.

¹² Jednym z najbardziej spektakularnych ćwiczeń A. Kunicyna, w którym w wyrazisty sposób ukazuje użycie wizji wewnętrznych było ćwiczenie *Mama*. Tym ćwiczeniem profesor rozpoczął pracę nad żywym słowem. Aleksandr Kunicyn prosił, by każdy ze studentów przywołał w pamięci obraz swojej matki, a dopiero następnie, kiedy na wewnętrznym ekranie wzroku zobaczą jej obraz, powiedzieli słowo – mama. Tym samym uczył, że każde wypowiedziane przez aktora słowo poprzedzać powinien konkretny, żywy i emocjonalny obraz. I u każdego z uczestników ćwiczenia będzie on inny, jedyny w swoim rodzaju. Na tym, według A. Kunicyna, polega właśnie niepowtarzalność interpretacji aktorskiej, wyrażonej w żywym słowie i prawdzie jego intonacji. Więcej o wizjach wewnętrznych i taśmie wizji wewnętrznych w kształceniu aktora zob. (Zaorska 2016, 83–96).

bie (Czornaja 2016, 227). Dobrze też rozpoczynać trening oddechowy w ruchu, jak zresztą każde ćwiczenia emisyjne, od ziewnięcia (Czornaja 2012, 62), które zarówno otworzy trakt oddechowo-głosowy, jak również przyjemnie rozciągnie, rozluźni i dotleni nasz organizm.

Według J. Czornej trening oddechowy w ruchu należy rozpoczynać od nieskomplikowanych cyklicznych ruchów ciała, charakteryzujących się prostym rytmem. Specjalistka przekonuje, że „cykliczne ruchy normalizują rytm oddechu. Sam zaś oddech funkcjonuje na zasadzie cyklicznych rozluźnień i napięć – wdechów i wydechów” (Czornaja 2016, 227). Jeśli wydech zsynchronizowany zostanie ze wspomagającymi go ruchami ciała (rąk, nóg, tułowia, głowy, szyi), kończącymi się wraz z jego zakończeniem, to ruchy ciała zaczynały się będą i kończyły analogicznie do faz oddechowych: wdech – wydech, i identycznie jak i one kończyły się będą rozluźnieniem mięśni adekwatnych do cyklu oddechu (Czornaja 2012, 61).

Ćwiczenia oddechowe, emisyjne w ruchu wykonywać można zarówno z realnymi przedmiotami, takimi jak: skakanki, piłki, piłeczki, baloniki, pałki, wstążki, taśmy, obręcze itp., jak i z przedmiotami wyobrażonymi (np. wyobrażając sobie, że płyniemy gondolą po nocnej Wenecji i odpychając się wyimaginowanym wiosłem, jednocześnie emitujemy cichą, acz intensywną, długą i donośną głoskę śśś...). Ćwiczenia można wymyślać, imitując różne dyscypliny sportu: biegi i zjazdy na nartach (odpychając się kijkami i jednocześnie wydychając zadaną sylabę czy całą frazę), pływanie – kraulem, delfinem czy na plecach (w tego typu ćwiczeniach, stojąc wykonujemy ruchy jakbyśmy płynęli wybranym stylem). Można wyobrazić sobie, że gramy w kręgle, badmintona, tenisa, ping-ponga, koszykówkę, siatkówkę, że zonglujemy piłeczkami albo że rzucamy ringiem czy też ciężką kulą. Możemy także, jak uczył A. Kunicyn, bawić się wyobrażonymi bańkami mydlanymi, podbijając je delikatnie do góry głoskami mmm (Wasiljew, Kunicyn 1988, 17). Na zajęciach z emisji głosu niekiedy też wyobrazić sobie trzeba, że jest się np.: wiatrakiem, pompą, konewką czy dzbankiem, z którego wylewa się czysta, ciepła, źródłana woda – nasz głos.

Możemy ćwiczyć oddech, głos i dykcję w biegu, podskokach, tańcu, wykonując fikołki, kołyski, przewroty czy też robiąc gwiazdy albo świece. Albo też możemy „zamienić się” w ptaki, motyle czy inne owady i oddychać wraz z ruchem wyobrażonych skrzydeł: podczas unoszenia – wdychać, a podczas opuszczania – wydychać. Nasz głos i świadomość oddechu możemy doskonalić również, imitując dźwięki wydawane przez zwierzęta¹³, np. parszcząc niczym koń (ćwiczenie to uważane jest przez specjalistów za jedno z najbardziej intensyfikujących oddech). Bawić się można w morskie fale, rysowanie wydechem w powie-

¹³ Ten także zajmujący aspekt pracy nad emisją głosu aktora szczegółowo opisuje Natalia Prokopowa. Zob. (Prokopowa 2020, 88–110).

trzu różnych przedmiotów czy całych obrazów np.: słońca, chmur, rzeki, drzewa, domu, różnych owoców, zabawek, figur geometrycznych, zwierząt itp. Można też „pisać” oddechem czy głosem w powietrzu, np. wielkimi literami.

PODSUMOWANIE

Choć w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku trening emisyjny w ruchu wzbudzał w środowisku radzieckich pedagogów mowy scenicznej mieszane uczucia, dziś nikt już nie kwestionuje jego roli w pracy nad głosem aktora. Analizując dostępne na platformach internetowych liczne egzaminy z mowy scenicznej oraz warsztaty z zakresu emisji głosu aktora, zauważamy, że dziś we wszystkich szkołach teatralnych za naszą wschodnią granicą studenci szkolą kompleksowo oddech, głos oraz dykcję w ruchu, w atmosferze zabawy, często przekierowując uwagę na zadania aktorskie¹⁴. Świadczy to o aktualności metody kompleksowego kształcenia głosu i mowy, metody pracy nad mową w ruchu, metody pośredniego wpływu na technikę głosu i dykcji oraz metody pracy nad głosem i dykcją w zabawie, które pedagogika mowy zawdzięcza odkryciom A. Kunicyna i B. Murawjowa – wykładowcom leningradzkiej (petersburskiej) szkoły mowy scenicznej.

Myśl zawarta w motcie niniejszych rozważań kieruje uwagę na oddech jako fundament pracy nad profesjonalnym głosem. Dlatego tak ważne jest, by złożony proces pracy nad emisją głosu aktora, dziennikarza, nauczyciela i oczywiście logopedy rozpocząć od ćwiczeń oddechowych. Te zaś, jak pokazują poszukiwania wykładowców leningradzkiej (petersburskiej) szkoły pracy nad głosem, najlepiej wykonywać w ruchu. Ruch staje się zatem motorem pracy nad oddechem, ten zaś fundamentem doskonalenia głosu i dykcji aktora, które jak podkreślają A. Kunicyn i B. Murawjow trenować należy kompleksowo.

Miejmy nadzieję, że metody pracy nad oddechem, głosem i dykcją w ruchu zaproponowane przez pedagogów z leningradzkiej (petersburskiej) szkoły mowy scenicznej zainspirują również polskiego czytelnika do śmiałych eksperymentów w ich zawodowej praktyce.

BIBLIOGRAFIA

- Ałfiorowa L., Wasiljew J., 2023, *Priedisłowje*, [w:] *Teorija i praktika sceničeskoj rieczki*, red. Wasiljew J., Sankt-Pietierburg, s. 3–5.
Czerkasskij S., 2013, *Stanisławskij i joga*, Sankt-Pietierburg.

¹⁴ Zob. m.in.: <https://www.youtube.com/watch?v=aJGFYY6NM4A&t=1034s>, https://www.youtube.com/watch?v=yH-NVQO3n7c&list=PLd-59lpOS3P6_jBGegqASe-3vuhTVqBDX, <https://www.youtube.com/watch?v=BxoT54OWog0>, https://www.youtube.com/watch?v=x_KYj-FH6NIM&list=PLd-59lpOS3P6_jBGegqASe-3vuhTVqBDX&index=2 (data dostępu: 17.09.2024).

- Czornaja J., 2012, *Основы сценической речи. Фонационное дыхание и голос*, Sankt-Pietierburg.
- Czornaja J., 2016, *Sceniczeskaja riecz klassiczeskogo wostocznogo tieatra i jejo uroki*, Sankt-Pietierburg.
- Kulawik A., 2005, *Wersyfikacja i stylistyka w technice aktorskiej*, Kraków.
- Kunicyn A., 2007, *O scenicznej rieczii*, [w:] *Tieorija i praktika sceniczeskaj rieczii*, wydanie 2, red. W. Galiendiejew, Sankt-Pietierburg, s. 42–51.
- Kunicyn A., Murawjow B., 2009, *Princyp trienirowki fonacyonnogo dychanija w dwiżenii*, [w:] *Sceniczeskaja riecz. Proszloje i nastojaszczeeje*, red. J. Wasiljew, Sankt-Pietierburg, s. 133–144.
- Kunicyn A., Prokopowa N., 2007, *Stienogramma intierwju. 15 maja 1995 goda*, [w:] *Tieorija i praktika sceniczeskaj rieczii*, wydanie 2, red. W. Galiendiejew, Sankt-Pietierburg, s. 51–60.
- Murawjow B., 1982, *Ot dychanija – k golosu. Rabota nad rieczewym dychaniem aktiora*, Leningrad.
- Okrasa G., 1987, *Oddech – podstawą poprawnej emisji głosu*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Bydgoszczy”, z. 7/8, s. 59–68.
- Pawłowski Z., 2010, *Podstawy foniatryi dla osób duchownych, aktorów, nauczycieli i prawników*, Warszawa.
- Prokopowa N.L., 2020, *Sceniczeskaja riecz. Uczebnoe posobije*, Kiemierowo.
- Sielska-Badurek E., Domeradzka-Kołodziej A., 2009, *Rola podparcia oddechowego w śpiewie operowym*, „Otorynolaryngologia”, 8 (3), s. 109–114.
- Stanisławski K., 1954a, *Moje życie w sztuce*, Warszawa.
- Stanisławski K., 1954b, *Praca aktora nad sobą*, t. 2. Warszawa.
- Tarasiewicz B., 2003, *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*, Kraków.
- Tarasow W., 1997, *Czuwstwo rieczii*, Sankt-Pietierburg.
- Wasiljew J., 2007, *Stranicy nauczno-pedagogiczeskogo tworczesstwa A.N. Kunicyna*, [w:] *Tieorija i praktika sceniczeskaj rieczii*, wydanie 2, red. W. Galendiejew, Sankt-Pietierburg, s. 8–42.
- Wołkoński S., 1925, *Wyraziste słowo*, Poznań.
- Zaorska M., 2012, *O nadświadomości według Stanisławskiego*, „Acta Neophilologica”, 14/2, s. 245–257.
- Zaorska M., 2016, *Taśma „wizji wewnętrznych” w procesie kształcenia (nie tylko) aktora (Z doświadczenia szkoły Stanisławskiego)*, „Kultura i Wychowanie”, 11 (1), s. 83–96.