

# UNATC PRESS

Colecția *Educație teatrală*





Thomas Ciocșirescu

**CURS DE VORBIRE  
PENTRU ACTORI ȘI FORMATORI**

Ediția a IV-a revăzută și adăugită

***Curs de vorbire pentru actori și formatori***

ediția a IV-a

**Thomas Ciocșirescu**

Volum publicat în cadrul Proiectului

***Învățământ echitabil și incluziv prin teatru și film***

Finanțat de MEC, prin FDI 2025.

Director de proiect: Lect. univ. dr. Andreea Jicman

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
CIOCȘIRESCU, THOMAS**

**Curs de vorbire pentru actori și formatori** / Thomas Ciocșirescu. - Ed. a 4-a. - București : U.N.A.T.C. Press ; Craiova : Universitaria, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-082-052-9

ISBN 978-606-14-2136-7

792

UNATC PRESS: 978-606-082-052-9

Editura Universitaria Craiova: 978-606-14-2136-7

**UNATC PRESS 2025**

Colecția *Educație teatrală*

[www.unatcpres.ro](http://www.unatcpres.ro)

**Editori: prof. univ. dr. Bogdana Darie, conf. univ. dr. Mihaela Bețiu**

Tehnoredactare și corectură: Mihaela Bețiu, Thomas Ciocșirescu

DTP & cover: Corina Rezai

[smartprint.ro](http://smartprint.ro)

© UNATC PRESS pentru această ediție

În colaborare cu EDITURA UNIVERSITARIA CRAIOVA

---

## PREFAȚĂ LA EDIȚIA A IV-A

Edițiile anterioare au avut un succes deosebit, ceea ce m-a bucurat profund. Interesul pentru limba română vorbită este considerabil mai mare decât anticipam, dovadă fiind numeroasele mesaje primite de la cititori din diverse colțuri ale țării, precum și din străinătate. Vă mulțumesc pentru aprecieri, critici, observații, sugestii și încurajări! Vă asigur de recunoștința mea sinceră. Pe toate acestea le-am interpretat ca fiind preocupări pentru păstrarea limbii române, iar aceste aspecte mi-au adus o folositoare speranță. Apariția acestei ediții și-a găsit rostul, impulsionat fiind de cele afirmate anterior. Pe de altă parte, este un demers firesc izvorât din preocuparea de a-mi îmbunătăți în permanență munca și rezultatele ei.

Când am decis asupra capitolelor și conținuturilor ce vor fi prezentate în prima ediție, din materialul brut redactat, am omis anumite aspecte și am simplificat prezentarea unor mecanisme, având ca scop oferirea succintă a unui subiect ce necesită o cunoaștere interdisciplinară. Am considerat util să mă ghidez după aceleași principii și acum. Varianta actuală păstrează structura inițială, dar capitolele au fost supuse numeroaselor adăugiri și revizuirii cu fiecare ediție. În aceasta, după ce am citit, recitat și reformulat conținutul în anumite locuri, mi-am dorit ca informația transmisă de textul redactat să fie ușor accesibil și de folos practicii. Am inclus exerciții și am îmbogățit textele extrase din literatura română care pot fi utilizate în acest scop.

Practica eficientă se fundamentează pe cunoaștere și conduită. Din acest motiv, am revizuit prezentarea unor principii generale de igienă vocală și etapele antrenamentului care preced lucrul propriu-zis, introduse într-o ediție anterioară. Lucrarea de față, deși este de uz pedagogic, nu pune în discuție subiectul pedagogiei vorbirii. Unii cititori mi-au sugerat să lămuresc anumite aspecte care privesc acest subiect și să-mi clarific opțiunile pedagogice; mai ales pe acelea ale pedagogiei vorbirii scenice. Am considerat că tema acesta nu se poate integra firesc structurii pe care am gândit-o, dar sunt necesare astfel de lămuriri. De aceea, în anexă poate fi găsită o traducere a unei lucrări pe care am publicat-o în limba engleză. Sper să genereze răspunsurile dorite solicitărilor primite.



---

## INTRODUCERE

Vorbirea și vocea sunt manifestări umane complexe; de ele suntem mai legați decât am bănuî. Ne manifestăm vocal din primele clipe ale vieții. Primul țipăt al nou-născutului se consideră că participă la *activarea* adaptării funcționării corpului în noul mediu. În plămâni intră aer, *pornind* funcția respiratorie, iar ea va atrage după sine și funcția cardiacă.

Durează ani întregi până învățăm să vorbim. În acest timp, repetăm sunetele limbii vorbite auzite la persoanele din jurul nostru. Ele nu sunt însoțite de senzuri, acestea se vor adăuga mai târziu, atunci când apar și cuvintele propriu-zise. Fiecare cuvânt pe care reușim să îl rostim este o mare cucerire. Prin intermediul primului cuvânt rostit înțelegem o lume și o lume întregă cuprinde acel cuvânt. Cuvântul este mama sau tata. Este viața. Cuvântul este viață.

Ceea ce era dificil, la început, devine din ce în ce mai simplu, dar cuvântul este tot viață pentru noi. Deși încep nesigur, sunt oase, mușchi, organe, glande și creierul care *lucrează* laolaltă pentru a putea vorbi; o fac din ce mai ușor, se sincronizează din ce în ce mai rapid. Cu cât devine mai simplu să înțelegem și să folosim cuvântul, cu atât importanța pe care i-o acordăm scade și viața din vorbire pălește.

Neacordând importanță vorbirii, slăbim și legăturile ce ne unesc. A ajuns să fie unul dintre subiectele contemporane preferate dezbaterilor. Indiferent în ce colț al lumii te-ai afla, vei întâlni aceeași tânguială la căpătâiul limbii *degradata* de către vorbire sau groaza față de vorbirea *defectuoasă*. Cel mai adesea degetul acuzator se îndreaptă către tineri și cei mai tineri. Nu pentru că aceste categorii sunt acelea care *greșesc* cel mai des, ci pentru că vocea lor este foarte rar auzită în discursul public.

Fiind preocupat și pasionat de acest domeniu, am urmărit cu atenție fenomenul și în țara noastră, aplicat la limba română. Există aspecte veridice în discursurile acestor dezbateri, însă uneori tindem să exagerăm. Exagerările derivă din reperele moștenite și perpetuate; unele dintre acestea sunt discutabile de decenii întregi. Atrag atenția asupra unor aspecte. Limba română vorbită nu dispune de un standard, iar vorbirea corectă poate fi asimilată aspectului oral al limbii literare, principiul fonetic fiind liantul dintre cele două, cu excepții. Acesta

este motivul pentru care întâlnim neclarități în utilizarea limbii române vorbite, existând o libertate mai mare în exprimarea orală.

Confundăm dinamica limbii vorbite cu degradarea acesteia. Am simțit dezamăgirea, auzind, de atâtea ori, de prea multe ori, abordarea unilaterală a *problemelor* limbii române vorbite prin reacțiile la împrumuturile din alte limbi, unele nejustificate, este adevărat. Veritabile pledoarii pentru cuvinte care și-au pierdut sensul în contemporaneitate, pentru regionalisme sau chiar arhaisme, dar foarte puțin sau nimic despre rostirea corectă, accentele în cuvinte, muzicalitatea limbii române sau milioanele de vorbitori nativi de limbă română care vorbesc din ce în ce mai puțin și mai rar limba lor maternă.

Pentru toți cei care au fost, mai mult sau mai puțin, mai des sau mai rar, arătați cu degetul sau s-au simțit astfel din pricina vorbirii, sau care sunt, pur și simplu, preocupați de limba română vorbită, această carte sper să le ușureze drumul în a înțelege cum conlucrarea dintre anumite oase, anumiți mușchi și unele organe ne ajută să vorbim. De asemenea, cum mintea și corpul trezesc la viață legăturile atât de puternice și importante pe care le avem cu vorbirea, și cum toate acestea se relaționează cu limba noastră, limba română.

# CAPITOLUL 1

## CE ESTE VORBIREA?



Imaginea nr. 1: Vorbirea<sup>1</sup>

*„Toate viețuitoarele comunică într-un fel sau altul între ele, însă numai oamenii se bucură de vorbire”*

*Cella Dima*

*„A vorbi este mult mai mult decât a citi, deoarece vorbirea este precedată de gândire și de preocuparea pentru formularea gândirii.”*

*Valeria Covătaru*

*„Limba de toate zilele este o unealtă și o formă a spiritului.”*

*Lucian Blaga*

## Mecanismul vorbirii

Ce se întâmplă în corpul nostru când vorbim? Iată o întrebare la care mulți dintre noi ne-am gândit, mai ales atunci când conștientizăm că omul este singura ființă, pe care o cunoaștem, înzestrată cu darul vorbirii.

În majoritatea proceselor care se petrec în interiorul corpului nostru, un rol important îl are sistemul nervos, care participă la pornirea și reglarea acestora. Așa se întâmplă și în cazul vorbirii; putem spune că vorbirea *pornește* din creierul nostru care *elaborează comenzi și intervine în reglarea acțiunilor executate*. Participarea sistemului nervos în vorbire o numim segmentul **activator/reglator**.

Comenzile se transmit cu o viteză foarte mare în diferite zone ale corpului; ele vor reacționa și vor pune în mișcare diverse mecanisme. Unul dintre acestea este respirația; aerul va pătrunde în organism, prin inspirație, și va ieși, prin expirație, iar acesta este segmentul **respirator**.

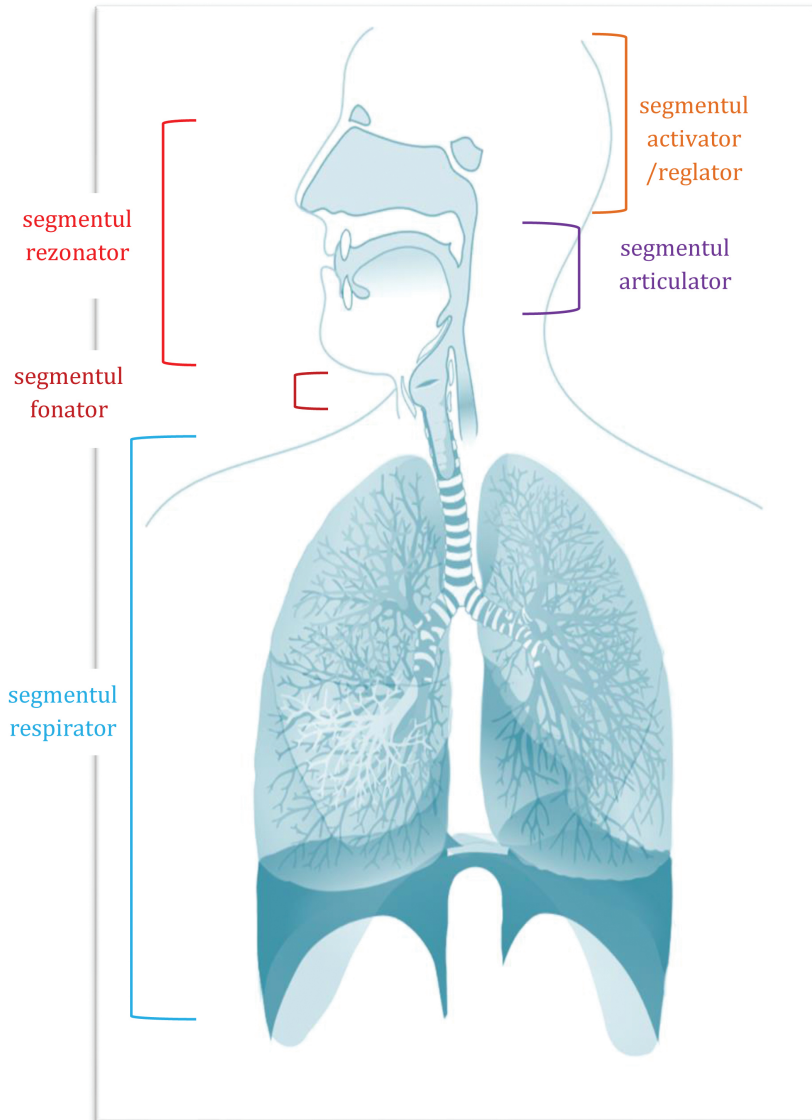
În drumul său, aerul expirat va întâlni laringele, aici sunt localizate coardele vocale. Impulsurile nervoase primite prin comenzi cerebrale și presiunea aerului expirat le vor face să se miște. Mișcarea lor este oscilatorie, coardele vibrează, producându-se un sunet incipient; se realizează fonația, iar segmentul acesta este cel **fonator**.

Sunetul incipient și aerul părăsesc laringele, înaintând prin faringe, către gură și nas. Atât sunetul cât și aerul vor suferi modificări. Sunetul se va îmbogăți, în funcție de lungimile, formele și mărimile cavităților pe care le va străbate, va fi prelungit și intensificat. Acesta este segmentul **rezonator**.

Următoarele modificări suferite de către aer și sunet se vor realiza aproape de ieșirea acestora din organism. Fie vor ieși libere și se vor transforma doar prin modificarea mărimii și formei cavităților prin care ies, fie vor ieși după ce aerul este oprit sau calea de ieșire este mult îngustată. Se nasc sunete sau zgomote cu trăsături specifice. Acestea vor putea fi diferențiate unele de altele de către vorbitori. Ele sunt produse articulate, cunoscute sub denumirile de vocale și consoane, iar acesta este segmentul **articulator**.

## De ce vorbim?

Dacă ne întoarcem la momentul primului cuvânt rostit, *mama* sau *tata*, putem da mai ușor răspunsul la această întrebare. Până în acel punct, când ne era foame, ne era sete, cald, frig, somn, plângeam. Mama și/sau tata ne erau alături. Ușor, am învățat că atunci când plângem, cineva (ei, unul dintre ei sau un apropiat care are grijă de noi) va veni imediat și totul va fi bine. Dar nu era ușor să se înțeleagă ce dorim. Repetând sunetele auzite la cei din jurul nostru, ne-am dat seama că reușind să le dăm sens și adăugând și gesturile ne este mult mai ușor să ne facem înțeleși.



Imaginea nr. 2: Mecanismul vorbirii<sup>ii</sup>

Reușim să înțelegem sensul unor cuvinte pe care le auzim în jurul nostru mai repede decât reușim să le rostim, dar continuăm să învățăm mereu. După primii doi ani de viață cunoaștem aproape o sută de cuvinte, dar nu reușim să le pronunțăm clar pe toate. În următorii doi ani de viață izbutim să vorbim clar, să alcătuim propoziții complexe. Drumul continuă, an de an devenim din ce în ce mai stăpâni pe vorbire. Dar, de ce vorbim? Am putea spune că din motive multiple și diverse, pentru că viața și experiența noastră de viață se îmbogățesc cu fiecare an adăugat vârstei noastre, dar toate aceste motive ar putea fi exprimate printr-un singur cuvânt: necesitate. Nevoia de a ajuta sau a fi ajutați de ceilalți, de a face ceva laolaltă cu alți oameni sau de a fi, pur și simplu, împreună cu ei. Vorbirea ne ajută să împărtășim gânduri, idei, informații, stări, ne ajută în **comunicare**.

### **Cuvânt - limbă**

Unul sau mai multe sunete articulate alcătuiesc un **cuvânt**. Cuvintele sunt elemente ale comunicării și formează **limba**. Limba, deși abstractă, este un sistem organizat în cadrul căruia se stabilesc raporturile dintre cuvinte (gramatica) și semnificația lor (semantica). Limbile sunt foarte diferite, oamenii vorbesc câteva mii, un om poate vorbi câteva, cei mai mulți vorbesc doar una. Prima limbă pe care o învățăm este **limba maternă**.

### **Limba vorbită – limba scrisă**

Limba prezintă două aspecte: unul scris (dacă o folosim în scris) și unul vorbit (dacă folosim comunicarea orală). Cuvântul poate fi și el scris sau vorbit. Pentru a reda în scris un anumit cuvânt ne folosim de semne, adică de litere. **Litera** este considerată „elementul grafic” al cuvântului scris. (DOOM3). Totalitatea semnelor grafice dintr-o limbă alcătuiesc alfabetul. În limba vorbită, semnelor grafice (literelor din limba scrisă) le corespund **sunetele**, deci cuvintele vorbite sunt alcătuite din sunete. „Emiterea unui sunet distinct cu ajutorul organelor vorbirii” se numește **articulare** (DLR, p.60). Cuvântul vorbit are element sonor fonemul. Studiul sunetelor limbii îl realizează **fonetica**.

### **Limba vorbită este vie**

Oricare limbă vorbită se modifică cu trecerea timpului, așa cum noi, fizic și intelectual, ne modificăm de la o zi la alta. Este de ajuns să ne privim în fotografii realizate la intervale de câțiva ani ca să realizăm că suntem noi și totuși nu mai suntem aceeași; în mod asemănător se schimbă și limba. Modificările limbii sunt realizate de către cei care o vorbesc în urma exercițiului utilizării ei. Schimbările se realizează lent. Limba vorbită este vie, în permanentă adaptare la necesitățile vorbitorilor ei. Limba română se supune acestui fenomen, iar cei care o modifică suntem noi, vorbitorii de limbă română.

### **Modificările limbii vorbite**

Fiecare cuvânt denumește ceva sau înseamnă ceva, adică are un anumit înțeles sau **sens** pentru vorbitorii unei anumite limbi. Un cuvânt poate avea, în aceeași limbă, un singur sens sau mai multe sensuri. Viața este în continuă schimbare, omenirea realizează mereu obiecte originale, descoperă și cunoaște lucruri necunoscute sau are preocupări noi; toate acestea vor crea nevoi în comunicarea dintre oameni. Ca răspuns la acestea, se pot naște cuvinte sau unor cuvinte existente li se adaugă sau schimbă sensul. Acesta este procesul de îmbogățire a limbii.

Anumite lucruri dispar din viața noastră, iar cuvintele care le definesc se vor folosi mai rar sau chiar pier la un moment dat. Acest proces și cel prezentat mai sus fac parte din dinamica normală a unei limbi. Sunt perioade mai liniștite și perioade mai agitate în existența unei limbi, totul depinde de vorbitorii ei. Modificările limbii vorbite pot fi și nejustificate: folosirea unui cuvânt cu un sens pe care nu-l are, utilizarea forțată a unui cuvânt dintr-o altă limbă, deși există variantă în limba respectivă, rostirea sunetelor cuvintelor în mod incorect sau accentuarea greșită. Toate acestea și altele asemănătoare pot duce la degradarea limbii.

### **Limba moartă**

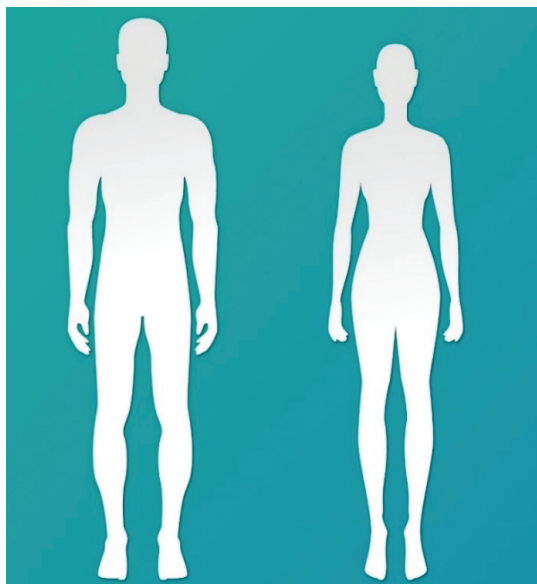
O limbă moare atunci când își pierde vorbitorii. Se întâmplă așa, când aceștia trec în neființă sau dacă, trăind, încetează să mai vorbească limba respectivă. Cu cât numărul vorbitorilor se micșorează, cu atât limba nu mai poate oferi posibilitatea de a fi exprimate toate gândurile, ideile, pentru că îmbogățirea limbii cu sensuri și cuvinte noi este dependentă de numărul vorbitorilor. Și degradarea limbii este influențată de numărul vorbitorilor, cu cât numărul acestora este mai mare cu atât riscurile degradării sunt mai mari.

### **Păstrarea limbii**

Vorbitorul oricărei limbi este dator să o respecte și să o folosească în consecință. Atât limba maternă cât și limbile străine pe care le învățăm trebuie să se bucure de respect din partea noastră; să le cunoștem gramatica, vocabularul și pronunția. Limba este un dar pe care îl primim, dar și o responsabilitate. Respectăm limba maternă, în mod deosebit, pentru că legăturile noastre cu ea sunt importante și profunde. În timp ce o învățăm asociem cuvintelor ei tot ce implică descoperirea lumii care ne înconjoară. Învățăm să gândim într-un anumit fel, să simțim într-un mod specific anumite lucruri și în nici o altă limbă pe care o învățăm pe parcursul vieții cuvintele pe care le rostim nu vor suna la fel de bine.

## CAPITOLUL 2

# CORPUL



Imaginea nr. 3: Corpul<sup>iii</sup>

*„Eu nu sunt altceva decât  
o pată de sânge care vorbește.”*

*Nichita Stănescu*

*„Corpul găzduiește vocea,  
fîndu-i adăpost și protecție.”*

*Patsy Rodenburg*

*„Trupul este marginea sufletului.”*

*Lucian Blaga*

Studiul vorbirii și al vocii pornește de la corp. Ele nu pot fi folosite fără participarea acestuia, iar acțiunile sale vor avea efecte și asupra celor două. Influența aceasta este ușor de demonstrat. Dacă *blocăm* corpul, contractând în mod voit musculatura, ca atunci când cărăm un obiect foarte greu, *blocate* sau greu de folosit ne vor fi și vorbirea și vocea. Să încercăm să identificăm și să înțelegem care sunt mecanismele care influențează funcționarea vorbirii și vocii, ca apoi să le folosim pe cele care favorizează funcționarea lor în mod optim și eficient.

### **Tensiune – relaxare**

Fiecare dintre noi își simte în mod diferit corpul în momentele desfășurării diverselor noastre activități: alergat, plimbări ușoare, urcat scări, sport, așezați pe un scaun, conducerea un vehicul. Putem continua cu un număr foarte mare de exemple. Toate aceste activități sunt realizate cu ajutorul mușchilor; aceștia alcătuiesc **sistemul muscular**. Mușchii noștri se comportă în două moduri diferite: *muncesc* și *se odihnesc*. Când muncesc, mușchii se află în tensiune, când se odihnesc, se relaxează. **Tensiunea și relaxarea musculară diferă în funcție de activitatea efectuată**, deci și felul în care ne simțim corpul este diferit. Atunci când urcăm scările mai multor etaje ale unui bloc, de exemplu, ne simțim diferit corpul, în comparație cu situația în care facem o plimbare ușoară prin parc.

O altă observație importantă este aceea că, pe durata unei activități, în timp ce *unii mușchi se află în tensiune, alții se relaxează*. Exemplul cu urcatul scărilor este unul foarte potrivit; prin intermediul lui putem să verificăm ce se întâmplă cu propriul corp în mișcare. Vom observa că vor *lucra* numai anumiți mușchi, cei care ne ajută să realizăm mișcările, cei care ne susțin greutatea și cei care ne ajută să înaintăm. Pe parcursul mișcării unii dintre ei sunt tensionați și alții se relaxează. Practic, mușchii participanți la această activitate se tensionează, apoi se relaxează și așa mai departe. În timp ce unii se relaxează, alții se tensionează și invers. Tensiunea și relaxarea sunt în permanență în **echilibru**, deci putem afirma că funcționează o **relație** foarte bine stabilită între modul în care se tensionează și se relaxează diferiții mușchi ai corpului uman.

### **Dinamică**

Dacă buna funcționare a corpului nostru presupune echilibrul dintre tensiune și relaxare, atunci când realizăm diferite activități, este nevoie de prezența unei anumite tensiuni, nu numai de relaxare, este nevoie de un anumit **dinamism**.

Dinamismul poate avea grade de intensitate foarte diferite, în funcție de



Imaginea nr. 4: Relaxarea corpului

activitatea desfășurată (Imaginea nr. 5 și Imaginea nr. 6 exemplifică acest lucru).

**Vorbirii și vocii le este necesar un anumit dinamism al corpului, ca atunci când îl simțim ca fiind pregătit de acțiune.**

Uneori, în corpul nostru apar tensiuni suplimentare, fie că tensiunea musculară nu este urmată de relaxare, fie că efortul muscular este prelungit, fie că se tensionează mușchi care nu sunt necesari în efectuarea unei anumite activități. Aceasta este **tensiunea inutilă**. Când există tensiuni inutile, este necesar să readucem corpul în starea de echilibru și să **relaxăm** zonele respective (Imaginea nr. 4).

Relaxarea, uneori, prin efectuarea anumitor exerciții, este mult prea profundă (simțim corpul ca atunci când abia ne-am trezit); ca și în cazul corpului tensionat inutil îl simțim ca fiind greoi și nepregătit, atunci este necesară energizarea.

Exercițiile cunoscute sub denumirea de încălzire corporală au un rol foarte important în relaxare, energizare și dinamism. Folosindu-ne de lucrul știut că după tensionare mușchii se relaxează, efectuând anumite mișcări de tensionare ale diferitelor segmente ale corpului se va obține relaxarea și se stabilește echilibrul dintre aceasta și tensiune, adică energizarea și dinamismul. Aceste exerciții sunt foarte utile în **pregătirea corpului** pentru activitățile specifice vorbirii și vocii, ele realizând condițiile prielnice pentru lucru; de aceea este recomandat ca ele să preceadă orice altă activitate, dar să apelăm la ele și pe parcurs, atunci când simțim că nu mai primim un răspuns eficient din partea corpului, fie îl simțim lipsit de energie, fie rigid.

### **Vorbirea, vocea și tensiunea inutilă**

Așa cum am putut constata, mecanismul vorbirii (prezentat în primul capitol: Ce este vorbirea?) presupune o implicare considerabilă din punct de vedere anatomic și fiziologic. Cele mai subtile modificări de la acest nivel vor avea consecințe asupra vorbirii și vocii. Acelea care au un *efect negativ, blocant*, prin acțiunea lor trebuie eliminate. Un aport important în acest blocaj îl are tensiunea inutilă. Exemplul pe care l-am oferit anterior, pentru a înțelege cât de ușor se



Imaginea nr. 5: Dinamism



Imaginea nr. 6: Dinamism