

التنفس

التنفس يعرف على أنه نقل الأكسجين من خارج الجسم إلى الخلايا في أنسجة الجسم ، وبالعكس الاتجاه نقل ثاني أكسيد الكربون من خلايا الانسجة إلى الخارج . ويتم التنفس في الجسم عبر عمليتين التنفس الخارجي، والتنفس الداخلي (التنفس الخلوي وفي التنفس الخارجي تقوم الرئتين بامتصاص الأوكسجين من الهواء الخارجي (شهيق)، وإطلاق ثاني أكسيد الكربون إلى الخارج (زفير) ، أما في التنفس الداخلي فتقوم خلايا الجسم بالاستفادة من الأوكسجين - الذي حصلت عليه من الدم - في أكسدة الغذاء داخل الخلايا، وإطلاق الطاقة نتيجة عملية تغير حيوكيميائي معقدة . والتنفس الداخلي هو الأساس في تأمين الطاقة للجسم وتحويل الغذاء إلى مادة حية أو بروتوبلازم ، وتختلف سرعة التنفس اختلافا واضحا حسب السن وهي أكبر بكثير في صغار السن في البالغين وتتراوح عادة في الأطفال المولودين حديثا ما بين ٣٠ إلى ٤٠ تنفسا في الدقيقة وتصبح ١٦ تنفسا في الدقيقة عند سن البلوغ فقط عند الذكور أما عند الإناث فهي حوالي ١٨ تنفس في الدقيقة ، ويبلغ حجم الهواء الذي يتنفسه الشخص البالغ وهو في حالة الراحة ٣٥٠ إلى ٥٠٠ ملليترا عادة ومع ذلك فإن حوالي ١٥٠ مللتر تشغل المسالك التنفسية فقط ولا تصل إلى الرئتين.

يقوم التنفس بالوظائف التالية:

- (١) تزويد الجسم بالأوكسجين من الجو إلى الرئتين ، ثم أكسدته في الرئتين بفضل الضغط الجزئي للأوكسجين في والأوعية الدموية .
- (٢) طرح ثاني أكسيد الكربون وذلك بفضل فرق الضغط الجزئي له في الخلايا والأوردة والاسناخ
- (٣) المحافظة على التوازن الحامضي والقاعدي أو الرقم الهيدروجيني.
- (٤) المحافظة على حرارة الجسم نتيجة لعمليات الاحتراق والهدم والبناء داخل الجسم ترتفع درجة حرارة الجسم الداخلية فيعمل بعدة طرق للتخلص من الحرارة الزائدة وهذه الطرق والوسائل هي الجهاز العصبي ، الغدد الصماء، الرئتين .

يتم تجديد الهواء داخل الرئتين بواسطة ظواهر ميكانيكية ، أولها حركة العضلات التنفسية التي تعمل على تغيير حجم القفص الصدري أثناء الشهيق والزفير ، والتغلب على مقاومة الممرات الهوائية والجنبة الرئوية ، وتنقسم عملية التنفس إلى مرحلتين متتابعتين بشكل متلاحق ومستمر هما الشهيق والزفير .

الإلقاء

يعتبر عاملاً مهماً على خشبة المسرح وهو جزء لا يتجزأ من فن التمثيل بل هو احد ادواته الفنية فالهدف الرئيسي الذي يصبوا اليه الممثل من خلال وسائله الفنية وخاصةً الإلقاء فهو من يولد القناعة لدى الجمهور بأبعاد الشخصية التي يجسدها وبالأقوال والمشاعر التي تقدمها تلك الشخصية وان الهدف من الإلقاء هو خلق الحياة الداخلية للروح الإنسانية ثم التعبير عنها بصورة فنية .

فالإلقاء يعني المهارة الفنية في استغلال الصوت البشري بما يخدم الانسان في تعامله مع الاخرين بشكل جميل وممتع ومثير وهو ايضاً فن التعبير باللسان ومن ثم الحركة والإشارة في وقت واحد ويعتمد الخبرة والدراية والمعرفة العلمية في كيفية تطويع الصوت البشري الخام الى حروف وكلمات وتراكيب وجمل تتجسد بها روح الجمال والابداع والتأثير ومن هنا ندرك ان اول ماده اساسيه يتعامل معها هذا الفن هو الصوت البشري وبدون الصوت البشري تبقى الخبرة او المهارة هائمه في الفراغ في ما يخص الإلقاء : يحتاج الممثل أو مقدم البرامج أو الشاعر إلى سيطرة تامة على أجهزة التنفس والتحكم بكيفية عمل تلك الأجهزة لكي تسهل عليه مهمة إلقاء الجمل الحوارية أو الجمل الإخبارية أو المواد الأخرى من غير تعب أو إجهاد ، والحق إن معظم معاييب الإلقاء ترجع إلى التنفس الخاطئ أو ما يسمى بالتنفس الضعيف لان ذلك قد يؤدي الى :

(١) عدم إيصال الكلمات الأخيرة إلى المتلقي بسبب قلة كمية الزفير المتبقي في الرئتين

(٢) عدم إكمال الجمل الطويلة بين كلماتها حيث ترتبط الواحدة بالأخرى في الحركة والمعنى

(٣) ظهور اللهثات المتكررة لدى الملقي بسبب اضطراره إلى اخذ الشهيق وإعطاء الزفير المتكرر

(٤) فقدان السيطرة على الكلام لانشغال الملقي في تنظيم عملية التنفس بعد فقدان السيطرة عليها

ه توتر اجهزة التنفس الذي يؤدي بدوره الى توتر اجهزة الصوت وشدة اوتار الصوتية ويعرضها للتخريب .

يحتاج الممثل أو مقدم البرامج أو الشاعر إلى سيطرة تامة على أجهزة التنفس والتحكم بكيفية عمل تلك الأجهزة لكي تسهل عليه مهمة إلقاء الجمل الحوارية أو الجمل الإخبارية أو المواد الأخرى من غير تعب أو إجهاد يمكنه ان ترجع إلى التنفس الصحيح وكما يلي :

(١) يأخذ أكبر كمية من الهواء (أثناء الشهيق) بدون توتر

(٢) عليه ا يصره بأطول وقت ممكن (أثناء الزفير) بدون توتر

لابد إلى أن نشير إلى إن الأداء ، او فن الإلقاء له علاقة وطيدة بعملية تنظيم التنفس فلربما يمتلك شخص خامة صوتية جميلة الا انه لا يستطيع السير في مشوار الأداء ، أو الإلقاء الآ بصعوبة بالغة