

Prawidłowa emisja głosu

Emisja głosu jest to proces wydobywania się głosu podczas śpiewu i recytacji. Nauka prawidłowej emisji głosu obejmuje oddychanie, artykulację, fonację oraz używanie rezonatorów. Istnieją trzy tory oddychania: brzuszny, piersiowy, piersiowo-brzuszny. Tor brzuszno-piersiowy jest optymalny dla prawidłowej emisji głosu. Duże znaczenie ma również odpowiednia pozycja ciała. Ponadto istotne znaczenie ma uruchomienie i wykorzystanie rezonatorów: jamy ustnej, gardła, jamy nosowej, zatok przynosowych.

Podczas mówienia należy pamiętać o **przerwach na oddech, wykorzystaniu mięśni artykulacyjnych (unikanie zaciskania warg podczas mówienia), mówieniu na wydechu, rozluźnieniu mięśni ramion, szyi, klatki piersiowej.** Dobrze jest przed pracą zrobić małą rozgrzewkę mięśni, np. poprzez mruczenie. Odpowiednia emisja głosu nie powinna powodować uczucia nieprzyjemnego napięcia, zmęczenia, bólu.

Podstawowe ćwiczenia oddechowe

Głównym zadaniem ćwiczeń oddechowych jest **wyćwiczenie prawidłowego, przeponowego toru oddechowego.** Na początku oceniamy swój własny tor oddechowy. Stajemy przed lustrem i wciągamy tyle powietrza, żeby wypowiedzieć zdanie: „Pierwsza wrona bez ogona”. Wypowiadając zdanie, oceniamy po wdechu, w jakim obszarze klatka piersiowa maksymalnie się poszerzyła i czy uniosły się ramiona. Prawidłowo ramiona nie powinny się unosić, a klatka piersiowa powinna rozszerzać się równomiernie, także w swojej dolnej części.

Ćwiczenie pierwsze: leżymy na plecach na twardym podłożu. Jedną kładziemy w górnej części klatki piersiowej (na mostku), a drugą w górnej części brzucha. Wykonujemy wdech przez nos i wydech powietrza przez usta, ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie. Następnie wykonujemy szybki wdech ustami i nosem, tak żeby powietrze doszło do najniższych pięt klatki piersiowej. Staramy się zatrzymać powietrze przez chwilę w płucach, napinając mięśnie brzucha. Wolno wydychamy powietrze przez usta.

Ćwiczenie drugie: ponownie leżymy na plecach, ale dodatkowo na brzuchu kładziemy średniej wielkości książkę. Unosimy książkę poprzez wdech powietrza nosem i ustami. Zatrzymujemy przez 2 sekundy książkę w najwyższym punkcie uniesienia. Wykonujemy wydech, książka powinna płynnie opadać. Powtarzamy ćwiczenie, wymawiając podczas wydechu głoskę sss... lub fff...

Ćwiczenia w pozycji stojącej najlepiej wykonywać przed lustrem, co ułatwia kontrolowanie właściwej postawy ciała. Mięśnie szyi, ramion i barków rozluźniamy, głowę pochylamy lekko do przodu. Ćwiczyć powinno się przed posiłkiem lub co najmniej godzinę po nim.

Dalsze ćwiczenia wykonujemy, stojąc przed lustrem z lekko rozstawionymi nogami.

Pierwsze ćwiczenie z tej serii: obejmujemy dłońmi boki klatki piersiowej, tak, żeby kciuk skierowany był do tyłu (bierzemy się pod boczki). Wykonujemy pełny, szybki wdech nosem i ustami. Napinamy mięśnie brzucha, przez moment przytrzymujemy powietrze w klatce piersiowej, a następnie wolno i równomiernie wykonujemy wydech. Ćwiczenie powtarzamy, wymawiając podczas wydechu głoskę sss... lub fff., najpierw legato (ciągle), a następnie staccato (oderwane).

Ćwiczenie drugie: stoimy w lekkim rozkroku, ręce wzdłuż tułowia. Wykonujemy szybki wdech, równocześnie unosząc ramiona w bok. Opuszczając ramiona, wypuszczamy powoli powietrze, robiąc w tym czasie kilka pauz (wypuszczamy powietrze „na raty”).

Podstawowe ćwiczenia fonacyjne

Po opanowaniu ćwiczeń oddechowych można przystąpić do ćwiczeń fonacyjnych. Ważnym elementem tych ćwiczeń jest uruchomienie i prawidłowe wykorzystanie rezonatorów. Wszystkie ćwiczenia warto wykonywać przed lustrem, co pozwoli na kontrolę prawidłowej postawy ciała.

Ćwiczenie pierwsze: stajemy w lekkim rozkroku, wykonujemy pełny wdech, zatrzymujemy na chwilę powietrze, a następnie wykonujemy wolny wydech, wymawiając jednocześnie głoskę aaa... Powtarzamy ćwiczenie, wymawiając inne samogłoski. Wykonujemy ćwiczenie ponownie, tym razem na wydechu, wymawiając połączone samogłoski aaoouuaaoouu...

Ćwiczenie drugie: stojąc w lekkim rozkroku, wykonujemy pełny wdech, a na wydechu wymawiamy głoskę mmm... Staramy się, aby mruczenie było wykonane na tym samym poziomie głośności. Teraz powtarzamy ćwiczenie, na wydechu wymawiamy głoskę m z samogłoskami np. mmmmaaamm... trochę inaczej można wykonać to ćwiczenie, stojąc w rozkroku kładziemy dłoń na czubku głowy i wymawiamy głoskę mmm... tak, żeby czuć pod dłonią wibracje.

W kolejnym ćwiczeniu na jednym wydechu wymieniamy dni tygodnia, liczby.

Następne ćwiczenie dotyczy przedłużenia fazy wydechowej, na wydechu staramy się wypowiedzieć zdanie.

Podstawowe ćwiczenia artykulacyjne

Ćwiczenia artykulacyjne można zacząć po opanowaniu prawidłowego toru oddechowego. Za prawidłową artykulację odpowiedzialne są: wargi, żuchwa, język oraz podniebienie miękkie.

Ćwiczenia dotyczące języka: dotykamy językiem na przemian wargi górnej i dolnej, następnie wykonujemy ruch oblizywania się, a na koniec wymawiamy: ddd, czczcz, lll, lilili, lululu, lelele, nńń, kikekakoku.

Ćwiczenia dotyczące warg: wykonujemy ruchy napinania i rozluźniania warg, a następnie wymawiamy au, oa, ui.

Ćwiczenia dotyczące podniebienie miękkiego: staramy się unosić podniebienie miękkie, wyobrażając sobie ziewanie lub śmiech z otwartymi ustami.

Ćwiczenia dotyczące żuchwy: wykonujemy ruchy żuchwą na boki, przy zamkniętych ustach obniżamy żuchwę.

Literatura:

Chęciek M. (1975) *Higiena głosu*. Oświata i Wychowanie, 10, s.33-36,
Michałowska D. (1975) *Podstawy polskiej wymowy scenicznej*. PWST, Kraków,
Mitrinowicz - Modrzejewska A. (1971) *Patologia głosu*. W: Podręcznik oto – ryno – laryngologii (red. J. Szymański), PZWL Warszawa,
Toczyska B. (2000) *Elementarne ćwiczenia dykcji*. Gdańskie Wyd. Oświatowe, Gdańsk,
Wojtyński Cz. (1970) *Emisja głosu*. PZWS, Warszawa.

Opracowanie: neurologopeda Sylwia Urbańska