

## PRZEWODNIK PIĘKNEGO MÓWIENIA DLA KAŻDEGO

*W zdrowym ciele, zdrowy duch,*

*W zdrowym ciele, mocny głos...*

*O ile wiemy, jak go używać!*

To już drugie „spotkanie” z cyklu naszego przewodnika po pięknej mowie. W pierwszym materiale pokazaliśmy jaką drogę pokonują dźwięki mowy, zanim je ktoś usłyszy. Oddech niesie nasze słowa jak rzeka łódkę.



Dzisiaj chcemy opowiedzieć trochę o oddechu dla mowy.

### **Oddech milczący a oddech mówiący**

Kiedy oddychamy, wykonujemy dwie czynności:

wdychamy powietrze,



a potem je wydychamy.



Okazuje się, że trochę inaczej oddychamy kiedy milczymy, a inaczej kiedy mówimy.

Po pierwsze, w czasie mówienia oddychamy przez nos i usta!

Po drugie, kiedy mówimy, to wdech staje się krótki, a wydech powinien być dłuższy.

### **Oddech dla mowy**

W tym miejscu chcemy poruszyć dwa tematy: roli, jaką pełni oddech w trakcie mówienia, i czy w ogóle możemy go doskonalić .

Na pewno zorientowaliście się, że oddech zmienia się – czasem jest płytki, unosząc jedynie nasze ramiona, nieco głębszy, kiedy podnosi się najwyraźniej klatka piersiowa, może też być naprawdę głęboki – kiedy czujemy jak żebra na dole rozszerzają się tak mocno, jak przy kichnięciu i kaszlnięciu.

Najlepiej głos niesie się, kiedy łódka rusza uniesiona przez rozszerzenie dolnych żeber, ale często oddychamy płycej, samą klatką piersiową albo nawet jeszcze wyżej uruchamiamy nasz oddech. To nic złego, że tak mówimy, jednak im głębszy oddech, tym silniejszy jest głos. W naszych materiałach chcemy podzielić się pewnym „idealnym” modelem, który wskazuje kierunek doskonalenia głosu. Co ważniejsze – wcale nie zachęcamy Was do samodzielnych ćwiczeń oddechu dla mowy.

Dlaczego? Otóż specjaliści zajmujący się emisją głosu twierdzą, że ćwiczenie samego oddechu może przynieść więcej szkody niż pożytku. Dobrze, gdy towarzyszy nam nauczyciel, który będzie obserwował, jak przebiega nauka używania oddechu. Dobry oddech wymaga swobody. Każdy oddycha troszkę inaczej. Ponadto doskonalenie oddechu polega na uzyskiwaniu rozluźnienia, a to bardzo trudne zadanie. Ćwiczenia bezpiecznie można zacząć dopiero, kiedy mięśnie w ciele będą tak swobodne, jak podczas snu. Stąd najpierw trzeba zaobserwować niepotrzebne napięcia, następnie dostosować do nich konkretne ćwiczenia, które by rozluźniły odpowiednie mięśnie. Każda osoba potrzebuje więc innych zadań, i pomocny może się okazać ktoś w rodzaju osobistego „trenera”.

Dlaczego zatem w ogóle mówimy o oddechu?

Nie dlatego, że zachęcamy do ćwiczeń oddechowych „samych w sobie”. Poświęcamy jednak oddechowi trochę uwagi w naszych materiałach, ponieważ trudno sobie wyobrazić mówienie bez oddychania. Wprowadzimy samą teorię, i kilka prostych ćwiczeń, żeby zobrazować na czym polega oddychanie podczas mówienia.

Najważniejsze jest, żebyście zapamiętali, że oddychanie przy mówieniu nie powinno być wysiłkowe!  
Zamiast wysiłku – swoboda, rozluźnienie, elastyczność, lekkość.



### **Właściwa postawa - podstawowy warunek, żeby dobrze mówić...**

Pewnie nie raz słyszeliście od rodziców, nauczycieli, osób starszych, polecenie: Siedź prosto! Stój prosto! Zwykle mówili tak z troski o zdrowy kręgosłup, jednak okazuje się, że postawa ma wpływ także na jakość naszej mowy.

*Wyobraźcie sobie, że w rzece, którą płynie łódka pojawiają się liczne zwężenia, czasem tak duże, że łódka trudem przeciska się jej korytem. Miejscami zdarzają się nawet tamy, które pod naporem nurtu rzeki przepuszczają wprawdzie część wody, ale łódka natrafia na bariery, które pokonuje z wysiłkiem.*

### *Zabawa pierwsza*

*Teraz spróbujcie zwinąć się w paczkę. Najciaśniej, jak potraficie, zaciskając każdy mięsień, tak mocno, jak jesteście w stanie. W takiej pozycji spróbujcie zaśpiewać dobrze znaną piosenkę albo przekazać kilka słów osobie, która stoi nieco dalej.*

Jak Wam się mówi? Czy taka „zwinięta postawa” jest wygodna dla wydobywania głosu? Domyślamy się, że nie było łatwo 😊

Wiecie już dlaczego. Przecież słowo zanim wyjdzie z naszych ust, pokonuje pewną drogę za pomocą oddechu. Jeśli na tej drodze pojawią się przeszkody w postaci napięć w ciele, będą utrudniać wydobywanie dźwięku – a więc osłabiać głos.



### *Zabawa druga*

*Możecie teraz pobawić się w rozpakowywanie „paczki”. Sprawdźcie siłę swoich mięśni. Dziecko może rozpakowywać rodzica, i – odwrotnie – również mama lub tata może próbować rozprostować ręce i nogi broniącego się przed tym, zwiniętego w kłębek dziecka. Zobaczmy, kto jest silniejszy!*

Komentarz: Dzieci często uwielbiają tę zabawę, mogą trochę poopierać się i posiłować z otoczeniem w bezpieczny sposób, budując poczucie pewności siebie i sprawstwa, w fizycznym, przyjemnym kontakcie z osobą dorosłą. Oczywiście zachęcamy rodziców do rezygnacji z użycia całej swojej siły, żeby mały człowiek mógł mieć poczucie sukcesu. Nie namawiamy również do rękoczynów, warto wprowadzić kilka zasad dla bezpieczeństwa i dobrej zabawy. To od Was zależy, jakie reguły zaproponujecie, z pewnością warto nie dopuszczać do nadużywania siły przez użycie pięści, z kolei przyzwolenie na łaskotanie może okazać się do wprowadzenia elementu humoru do tej, w gruncie rzeczy, nieco rywalizacyjnej zabawy.

### *Zabawa trzecia*

*Po intensywnym wysiłku, może przydać się trochę odpoczynku. Jeśli macie ochotę na chwileczkę relaksu, możecie zaprosić do niego również Przytulanki lub książkę (nie za lekkie, mogą ważyć ok. kilograma).*

*Połóżcie się na plecach na równym i wygodnym podłożu (np. na dywanie). Na brzuchu swoim i dziecka połóżcie zabawkę, która z pewnością chętnie pohausta się w rytm Waszych oddechów. Rozluźnijcie mięśnie, możecie na chwilę zamknąć oczy. Oddychajcie spokojnie nabierając powietrza jak najniżej. Wdech – równocześnie przez nos i rozchylone lekko usta – brzuch unosi się naturalnie w takiej pozycji do góry – i misiu wraz z nim wędruje delikatnie w kierunku sufitu.*

*Zatrzymajcie oddech na kilka sekund tak, żeby zabawka przez krótką chwilę siedziała na tej samej wysokości.*

*Następnie wypowiadając głoskę sss pozwólcie sobie na wydech – przytulanka/książka zniża się. Możecie ćwiczenie wykonać kilka razy.*

*Zabawa ta jest nie tylko okazją do wyciszenia, ale przy okazji usprawnia pracę mięśni brzucha.*

c.d.n.