

PRZEWODNIK PIĘKNEGO MÓWIENIA DLA KAŻDEGO

W zdrowym ciele, zdrowy duch,

W zdrowym ciele, mocny głos...

O ile wiemy, jak go używać!

Czas ograniczonych kontaktów społecznych nie zawsze sprzyja treningom fizycznym. Nie sprzyja też ćwiczeniom w mówieniu.

Okazuje się jednak, że może stać się okazją do doskonalenia swojej mowy razem z dziećmi 😊
Być może pozwolą się Państwo zaprosić do krótkiego kursu pięknego mówienia.

Warto na początku zadać sobie dwa pytania:

Czym dla mnie jest piękne mówienie? Kogo, jakiego sposobu wypowiedzania, słucham z przyjemnością?

.....
.....
.....
.....

Prawdopodobnie większość osób wie, że w wypowiedziach ważna jest sama ich treść. To, CO mówię, powinno być dla słuchaczy: ciekawe, zrozumiałe. To jest pierwszy warunek, który musimy spełnić żeby ktoś chciał nas wysłuchać. Warto zatem zastanowić się do kogo, i z jakimi treściami staramy się dotrzeć.

Istotna jednak jest również forma, czyli JAK mówię.

W tym miejscu chcielibyśmy podzielić się z Państwem informacjami na temat warunków, jakie powinny być spełnione, żeby nasze wypowiedzi były przyjemne dla cudzego ucha, a zarazem dla naszego ciała.

Od dziś, w kolejnych tygodniach, będziemy proponowały kilka zabaw z krótkim opisem, których celem będzie większa świadomość – i – o ile ktoś będzie miał ochotę wykonać ćwiczenia – również sprawność w wypowiedzaniu się.

Rozpocznijmy od najbardziej ogólnego opisu części naszego ciała, które biorą udział w mówieniu.

Ćwiczenie dla chętnych

a) Stworzenie konturów człowieka z nas samych.

Znajdujemy jak największy arkusz papieru, jaki macie w domu. Może to być karton, który został po przywieszanej szafce, sklejone kartki papieru, cokolwiek, na czym zmieści się największa osoba z waszej rodziny.

Ona jako pierwsza (tata?), kładzie się na papierze i jest odrysowana na kartce. Następnie, aż do najniższej osoby w rodzinie, pozostawcie swój ślad w postaci konturu własnego ciała na papierze.

b) Drugim etapem niech będzie burza mózgów:

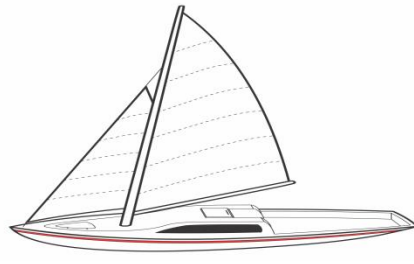
Zastanówmy się, jak powstaje głos? Jaką drogę przebywa, żeby w końcu wydobyć się z ust? Można o tym porozmawiać, lub też narysować tę drogę na wykonanym przed chwilą na kartonie rodzinnym portrecie.

Podsumowanie

Wyobraźmy sobie, że słowa, które pojawiają się w naszej głowie, są pasażerami łódki i za chwilę rozpoczną fascynującą podróż. Sam jej początek rozpoczyna się w mózgu



i zazwyczaj bez większych przeszkód, znajduje się w miejscu, które stanowi swoiste miejsce startu dla wypowiedzi.



Słowo wsiada do łódki

i płynie, niesione rzeką oddechu.

Płynie sobie spokojnie z płuc

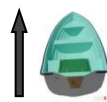
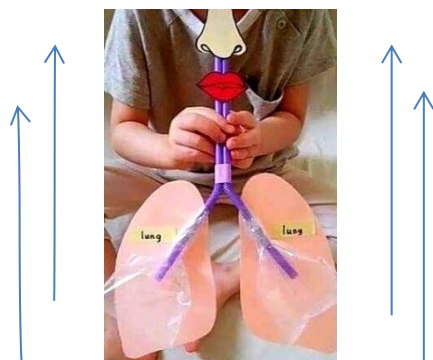


do buzi (jamy ustnej)



Po drodze mijają oskrzela, tchawicę, krtani, gdzie może potrafić struny głosowe, i gardło, aż w końcu wychodzi ustami w postaci dźwięku.





Dziwna to podróż, bo dźwięk nie płynie w dół, tylko do góry!

Coś nadaje głosowi moc, napęd. Ale wcale nie jest to nienaturalny wysiłek!

Kto zastanawiał się, jak to się dzieje, że głos „wędruje” przez ciało? Co niesie słowa, jakie jest paliwo dla naszej mowy?

Tak, oddech. Właśnie dzięki niemu słowa mają tę moc przemieszczania się.

Więcej o oddychaniu w czasie mówienia napiszemy następnym razem, tymczasem na koniec jeszcze chwilkę chcemy zająć się zwykłym oddechem. Takim, który utrzymuje nas przy życiu, sam, jak prawdziwy cichy przyjaciel. Trwa nieprzerwanie.

W tajemniczy sposób oddychanie odbywa się niezależnie od nas. Nawet jeśli się na nim się nie skupiamy. Po prostu jest. Może są chętni aby sprawdzić, czy mamy rację? Jeśli tak,

to proponujemy króciutką zabawę w detektywów.

Ćwiczenie relaksujące „sprawdź, jak oddychasz”

Siadamy wygodnie lub kładziemy się. Zamykamy oczy i sprawdzamy, czy oddychamy. Każdy ma swój własny, niepowtarzalny, uspokajający sposób oddychania. Urodziliśmy się z nim, dzieje się w nas, i nasze ciało znakomicie go pamięta. Tylko my wiemy, jaki jest naturalny rytm naszego oddechu. Jak głęboko, rytmicznie oddychamy. Jesteśmy prawdziwymi specjalistami od swojego oddechu. Leżąc z zamkniętymi oczami możemy obserwować, jak głęboki jest wdech, jak długi wydech. Nic nie musimy zmieniać, tylko obserwować swój oddech, jak on sprawia, że różne mięśnie w naszym ciele rozluźniają się. Dajmy sobie chwilę ze swoim oddechem, nacieszmy się nim, nauczmy się rozpoznawać w sobie ten uspokajający rytm. Właśnie tak. I kiedy będziemy już gotowi, otworzymy powoli oczy, rozejrzymy się dookoła, przeciągnijmy. Możemy wyjrzeć przez okno i wrócić do tego, czym zajmowaliśmy się przed chwilą.

O oddychaniu kilka słów napiszemy następnym razem.

Tymczasem bawmy się w detektywa oddechu jak najczęściej, szczególnie, kiedy jest nam trudno się uspokoić. To naprawdę pomaga.

Wielu osobom w takim uspokajaniu oddechu (zwanym czasami treningiem uważności, elementami medytacji) pomagają dźwięki muzyki i spokojny ton głosu. Kto woli taki sposób, zachęcamy do skorzystania z poniższych linków, dostępnych na kanale youtube i wypróbowania takiego sposobu:

Polecany dla dorosłych: <https://www.youtube.com/watch?v=sopUmeubyuY>

Polecany dla dzieci: <https://www.youtube.com/watch?v=DJuLA6lOz1I>