

PRZEWODNIK PIĘKNEGO MÓWIENIA DLA KAŻDEGO

Część V

W zdrowym ciele, zdrowy duch,

W zdrowym ciele, mocny głos...

O ile wiemy, jak go używać!

W naszym przedostatnim wirtualnym spotkaniu w ramach kursu z pięknego mówienia, chciałybyśmy jeszcze wrócić do rozważań na temat roli oddychania przy mówieniu. Jest to materiał dodatkowy, nieco trudniejszy, przeznaczony dla osób, które będą szczególnie zainteresowane pogłębieniem tematu oddechu dla mowy.

Ćwiczenie

Napompujcie balonik. Następnie, wypuście go z rąk. Co się stało z balonikiem, kiedy powietrze wyleciało z niego od razu?

Wdech:

Wdech to nic innego, jak zassanie powietrza – ciśnienie w płucach i na zewnątrz wyrównuje się samo, poprzez rozszerzenie klatki piersiowej.

Wbrew pozorom, wcale nie trzeba, a nawet nie należy się wysilać i na siłę wciągać powietrza.

Wystarczy rozszerzać dolne żebra. Nie będzie to jednak wcale dziwne, jeśli rozszerzanie dolnych żeber w sposób swobodny nie będzie dla nas proste. Jak większość ludzi, prawdopodobnie w tym zakresie będziesz potrzebował wzmocnić mięśnie poprzez ćwiczenia. Poniżej podajemy jak przebiega wdech i wydech, ale możemy je wykonywać dopiero, kiedy już opanujemy umiejętność swobodnego rozszerzania dolnych żeber.

Ćwiczenie:

Położ dłonie na plecach tak, aby lekko uciskały dolne żebra.

Zbliź twarz do pachnącego kwiatu.

Nie wdychaj specjalnie powietrza - myśląc o wdechu, rozszerzaj (swobodnie) dolne żebra.

Poczuj zapach.

Wydech:

Wyobraź sobie, że wydech jest strumieniem, który cały czas płynie.

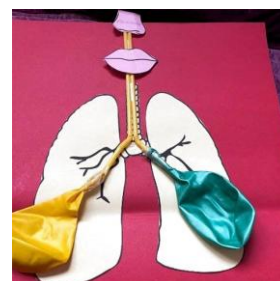
Ćwiczenie

Dmuchając na świecę, wymawiaj równocześnie głoskę f – nie wydychaj powietrza aktywnie, na siłę – odczujesz napięcie mięśni brzusznych oraz impuls rozszerzający żebra. Możesz powtarzać to ćwiczenie, aż Twoje ciało zapamięta, ile swobody jest w wydychaniu powietrza.

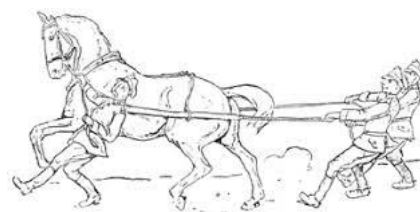
Na czym polega doskonalenie oddychania dla mowy.

Przypomnijcie sobie zabawę z balonikiem.

Nasze płuca są takim właśnie balonikiem, napełnianym powietrzem przy każdym wdechu. Jeśli w czasie mówienia będziemy się pozbywali powietrza gwałtownie, szybko wypuszczając je z płuc, nasza łódka ze słowami nie będzie płynęła spokojnie. Jednak żeby zapanować nad tą „ucieczką” powietrza, a więc spowolnić i kontrolować swój wydech, trzeba użyć mięśni oddechowych.



Nie jest to łatwe, bo przypomina to sytuację, jakbyśmy byli jeźdźcem, który chce utrzymać na



wodzy wyrywającego się do przodu, galopującego rumaka!

Mięśnie wydechowe namawiają nas do wypuszczania powietrza, podczas gdy my staramy się mięśniami wdechowymi pracować jak najdłużej, utrzymując jak najdłużej dolne żebra rozszerzone.

Jednak to już, jak pisałyśmy wcześniej, wyższa szkoła jazdy. Gdyby ktoś miał ochotę już teraz wypróbować, na czym polega taka kontrola mięśni oddechowych, poniżej zamieszczamy opis.

Ćwiczenie dla zaciekawionych:

Żaden, nawet najlepszy dżokej, nie opanuje konia od razu. Poświęca czas na trenowanie, ucząc siebie i konia współpracy. Podobnie my, jeśli chcemy świadomie używać naszego oddechu przy mówieniu, możemy wykonywać ćwiczenia sprawnego używania mięśni oddechowych. Pamiętaj jednak, że poniższe zadanie może być jeszcze za trudne, dlatego jeśli poczujesz, że męczysz się przy jego wykonaniu, przerwij je. Możesz wrócić do ćwiczeń

swobodnego rozszerzania dolnych żeber przy wdechu, lub jedynie przypominaj sobie o postawie przyjaznej dla swobodnego mówienia.



#207543190

Krok pierwszy: rozszerz dolne żebra, poprzez krótki wdech (warunek – najpierw musisz opanować umiejętność rozszerzania dolnych żeber)

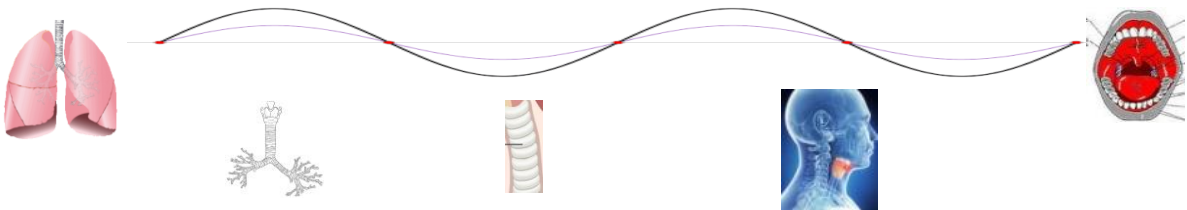
Krok drugi: zatrzymaj powietrze, jak po wskoczeniu do lodowatej wody

Krok trzeci: pozwól wypłynąć powietrzu jak rzece, bez wysiłku, kontroluj mięśnie wdechowe, utrzymując rozszerzone dolne żebra

Powyższe ćwiczenie obrazuje sposób, w jaki aktorzy, śpiewacy, mogą doprowadzać do szczególnego rodzaju posługiwania się głosem. Profesjonaliści posługują się pojęciem „podparcia oddechowego”. Za pomocą mięśni oddechowych, staramy się jak najdłużej utrzymywać klatkę piersiową w uniesieniu – współpracują równocześnie naturalni przeciwnicy – mięśnie wdechowe i wydechowe. Świadomie kontrolujemy pracę mięśni napinających dolne żebra (w konsekwencji również przeponę). Mięśnie te przeciwdziałają wydechowi, kontrolują go i hamują. Jak lejce wstrzymują nadmierną prędkość konia.

Kilka słów podsumowania

Głos ma szansę swobodnie wybrzmieć, kiedy bez przeszkód „przeptywa” przez nasze ciało



Służy temu:

- Swobodny, bezwysiłkowy oddech



- Odpowiednia postawa, bez zbędnych napięć



- Uformowane samogłoski wypływające przez otwarte usta, które są jak otwarta brama wyjściowa dla słów



Wakacyjne wyzwanie

Wiemy już, jak ważne jest dla pięknego brzmienia odpowiednie wymawianie samogłosek. Jednak wyraźne mówienie wymaga także dokładnego wypowiedzenia pozostałych dźwięków mowy – spółgłosek. Jak się może okazać, bywa to niełatwe...

Możecie zobaczyć, jak Artur Barciś po mistrzowsku śpiewa arcytrudny tekst Marcina Sosnowskiego:

<http://liryka-liryka.blogspot.com/2015/12/dykcja.html>

Być może ktoś z Was będzie miał również ochotę zmierzyć się z tym tekstem?

Jeśli jesteście gotowi na wyzwanie wakacyjne, które może okazać się ciekawym doświadczeniem, a równocześnie okazją do śmiechu i dobrej zabawy dla całej rodziny, zachęcamy do śpiewania, nagrywania, rodzinnych i indywidualnych występów. Życzymy udanych wakacji☺