

## PRZEWODNIK PIĘKNEGO MÓWIENIA DLA KAŻDEGO

### Część III

*W zdrowym ciele, zdrowy duch,*

*W zdrowym ciele, mocny głos...*

*O ile wiemy, jak go używać!*

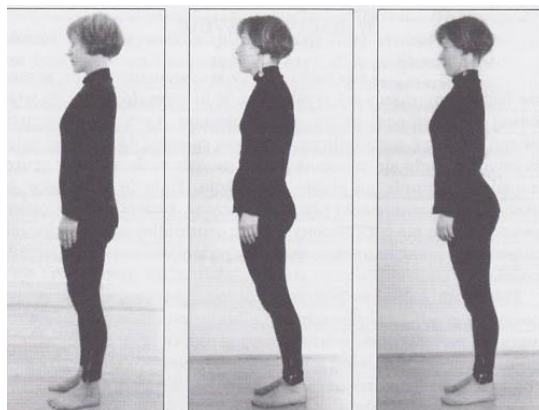
Jak zwykle, chcielibyśmy rozpocząć nasze rozważania krótkim przypomnieniem najważniejszych informacji z poprzednich rozdziałów przewodnika. W pierwszym materiale pokazaliśmy jaką drogę pokonują dźwięki mowy, zanim je ktoś usłyszy. Oddech niesie nasze słowa jak rzeka łódkę. Ostatnim razem zakończyliśmy refleksją, jak ważne jest, żeby zadbać o swobodny przepływ powietrza przez nasze ciało, kiedy mówimy.

Teraz, w trakcie trzeciego spotkania, rozwiniemy rozpoczęty ostatnio temat – przy jakim ułożeniu ciała słowa mogą z nas bez przeszkód „wypływać” wraz z wydychanym powietrzem.



Sprawdziliśmy już, że żeby dobrze oddychać, konieczna jest właściwa postawa.

*Proponujemy zacząć od krótkiej rozgrzewki. Spójrzmy na zdjęcia poniżej. Która sylwetka będzie mogła wypowiadać się z łatwością? Możemy sprawdzić, ustawiając się w takiej samej pozycji jak każda z Pań, wypowiadając głośno zdanie.*



<sup>1</sup> Zdjęcia zostały zapożyczone z artykułu dostępnego na stronie internetowej <http://mowosfera.com/jak-dbac-o-glos/prawidlowa-postawa-to-podstawa-jak-przygotowac-sie-do-mowienia//>

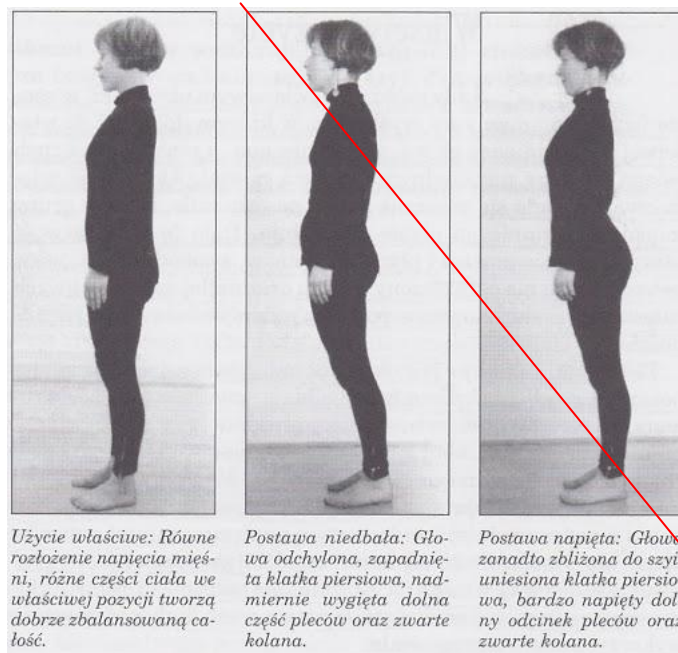
*Dla ułatwienia, spróbujmy dopasować opis do odpowiedniego zdjęcia:*

Odchylona głowa, zapadnięta klatka piersiowa, nadmiernie wygięta dolna część pleców, zwarte kolana

Głowa za blisko do szyi, uniesiona klatka piersiowa, bardzo napięty odcinek pleców, zwarte kolana

Równe rozłożenie napięcia mięśni, właściwa pozycja różnych części ciała, odpowiedni balans

Tylko pierwszy z obrazków pokazuje postawę, która pozwala mówić z łatwością.



Postawa, która sprzyja dobremu mówieniu, może być zarówno siedząca, jak i stojąca. Warto przy tym pamiętać o kilku zasadach, które chcemy przybliżyć poniżej.

Tydzień temu poczuliśmy na samych sobie, jak trudno jest mówić, kiedy byliśmy zwinięci w „paczkę”. A co się dzieje, kiedy tylko jeden „kawałek” w nas się napina?

Zachęcamy do przeprowadzenia kolejnego, ciekawego eksperymentu, żeby sprawdzić, jak zaciśnięcie mięśni w jednej części ciała wpływa na zupełnie inne mięśnie.

## Ćwiczenie nr 1

*Spróbujmy zacisnąć z całej siły pięść, tak mocno, jak to tylko możliwe. Ściskając rękę badajmy, co się dzieje z resztą ciała. Autorka inspirującego artykułu (dostępny tutaj: <http://mowosfera.com/jak-dbac-o-glos/prawidlowa-postawa-to-podstawa-jak-przygotowac-sie-do-mowienia/>) zachęca, aby zwrócić uwagę, czy przypadkiem wtedy również nasze języki, zęby, usta, nie „zarażają się”, zaczynając reagować napięciem. Prawdopodobnie zaobserwujemy, że język wykonuje różne ruchy, i odkryjemy, jak zęby lub wargi zaciskają się.*

Warto zatem zadbać o ogólne rozluźnienie, żeby mówić swobodnie.

Trudno jednak stale kontrolować napięcie wszystkich mięśni. Na szczęście specjaliści od pięknego mówienia odkryli, których elementów naszej postawy warto „przypilnować” szczególnie, jeśli chcemy uzyskać mocny, zdrowy głos.

Wyjątkowe znaczenie dla jakości wydobywania dźwięku ma ułożenie samej **głowy**.



## Ćwiczenie nr 2

*W pozycji stojącej pochylmy głowę mocno do przodu, dociskając brodę do szyi. Policzmy od 1 do 10,*

*zaśpiewajmy piosenkę. Czy ta pozycja jest wygodna? Posłuchajmy swojego głosu, czy brzmi swobodnie, głośno?*

*Następnie odchylmy mocno głowę do tyłu? Czy teraz dźwięki są wydobywane z łatwością?*

*Poszukajmy teraz takiego ułożenia głowy, w której podczas wypowiedzi nie poczujemy żadnego ucisku i napięcia w gardle i krtani.*

W uzyskaniu odpowiedniej postawy dla mówienia pomocna jest wyobraźnia.

## ćwiczenie nr 3



*Wyobraźmy sobie teraz, że jesteśmy kukielką, którą ktoś steruje za pomocą niewidocznych sznurków, przyczepionych do: czubka twojej głowy, ręk i nóg.*

Stojąc,



1. Utrzymujemy głowę tak, aby nie była nadmiernie odchylona ani do tyłu, ani do przodu



2. Nogi mamy lekko ugięte, stabilnie stoją na ziemi, z równo rozłożonym ciężarem ciała,




3. Ręce swobodnie zwisają lub palce dłoni stykają się ze sobą

*(Kiedy siedzimy, to nogi są również równo, stabilnie oparte o podłogę).*

Organizm jest jak cudowna maszyna. Wszystko jest w nim połączone. Dbając więc o jeden jego element, troszczymy się o całego Siebie.

Podsumowując dzisiejszy rozdział z przewodnika, możemy popatrzeć na ludzika poniżej:

<p>Takiej postawy unikamy przy mówieniu:</p>  <p>napięte mięśnie szyi, spięty kark, ściśnięte gardło</p> <p>głowa cofnięta, zaciśnięte szczęki</p> <p>klatka piersiowa wygięta do przodu, biodra wysunięte do tyłu</p> <p>cofnięte rzepki, nogi przeprostowane w kolanach</p> <p>DAJ SOBIE GŁOS</p>	<p>A tutaj możemy narysować i opisać siebie w postawie „wygodnej” dla mówienia:</p>
---	---

c.d.n.