

Małgorzata Syrek

Uniwersytet Łódzki

Szkoła Doktorska Nauk Humanistycznych

e-mail: malgorzata.syrek@edu.uni.lodz.pl

ORCID: 0000-0001-7810-7463

Jakub Sroka

Uniwersytet Łódzki

Szkoła Doktorska Nauk Humanistycznych

e-mail: jakub.sroka@edu.uni.lodz.pl

ORCID: 0000-0002-0403-3681

Załącznik: Ćwiczenia służące wystąpieniom publicznym

- Ćwiczenia oddechowe
- Ćwiczenia pozwalające rozluźnić szczękę i żuchwę
- Ćwiczenia języka
- Ćwiczenia warg
- Ćwiczenia policzków
- Ćwiczenia na podniebienie

Abstrakt: W tekście zawarto ćwiczenia poprawiające sprawność głosu, które można stosować m.in. w kontekście wystąpień publicznych. Wyszczególniono następujące ćwiczenia: oddechowe, rozluźniające, języka, warg, policzków oraz podniebienia.

Abstract: The text includes exercises to improve voice efficiency, which can be used, among others, in the context of public speaking. The following groups of exercises are specified: breathing, relaxation, tongue, lip, cheek and palate exercises.

Ćwiczenia oddechowe

1. Marsz oddechowy

Chodzimy dość szybko i dynamicznie i synchronizujemy kroki z oddechem:

- a) Wdech (2 kroki), wydech (4 kroki), następnie wdech (3 kroki), wydech (6 kroków),
- b) Wdech (4 kroki), zatrzymanie powietrza (1 krok), wydech przez nos lub usta (8 kroków),
- c) Wdech (3 kroki), zatrzymanie powietrza (1 krok), wydech przez nos lub usta (8 kroków),
- d) Wdech (2 kroki), zatrzymanie powietrza (1 krok), wydech przez nos lub usta (8 kroków) (Pietroń, 2016, s. 27).

- 2. Wdech powietrza przez nos i spokojne wydychanie go ustami na głoskę [s] lub [f].
- 3. Ćwiczenie w pozycji leżącej: nabranie powietrza nosem i wypuszczenie go ustami (kilka razy), nabranie powietrza, ułożenie dłoni na brzuchu, lekkie uciśnięcie go. Wydychanie powietrza, naciskając dłoń na brzuch i wypowiadanie długiego dźwięku [f] (Pietroń, 2016, s. 28).
- 4. Liczenie na jednym oddechu: od 1 do 10 lub powyżej, np. do 20.
- 5. Dmuchanie na kartkę papieru w taki sposób, aby nie spadła ze ściany, której dotyka.
- 6. Wzięcie głębokiego oddechu (przeponowego), a następnie z otwartym i rozluźnionym gardłem powiedzenie [a] – ze spokojem, bez wysiłku, z pełną swobodą (Carnegie, 2012, s. 155).
- 7. Czytanie utworów literackich:

„Śród takich pól przed laty, X nad brzegiem ruczaju, X
Na pagórku niewielkim, X we brzozowym gaju, X
Stał dwór szlachecki, z drzewa, X lecz podmurowany, X
Świeciły się z daleka X pobielane ściany”. (Adam Mickiewicz)

Zadaniem jest przeczytanie tekstu i pobieranie oddechu w miejscach oznaczonych symbolem X, następnie pobieranie oddechu „co drugi X”, tj. tylko na końcu każdego wersu, następnie dwie linijki na jednym oddechu, w końcu cały powyższy fragment na jednym oddechu (Pietroń, 2016, s. 29–30).

8. Metoda *Lax Vox* na wydłużenie fazy wydechowej.

Polega na dmuchaniu przez rurkę (rozmiar fi-10, fi-12) do butelki o pojemności od pół litra do litra wypełnionej do połowy wodą, przy ułożeniu ust do głośki [u], przy czym usta mają szczelnie otoczyć rurkę, aby powietrze nie wydostawało się bokami. Podczas wdmuchiowania należy wydać z siebie dźwięk lub spróbować nawet zain-tonować krótką melodię. Warto pamiętać, że im głębiej zanurzy się rurkę, tym większy opór się napotka i będzie to wymagało większego wysiłku. Sugerowane zanurzenie rurki wynosi około 1–2 cm, lecz można sprawdzić, jak oddycha się przy głębszym zanurzeniu. Podczas ćwiczenia policzki powinny drgać, a w wodzie powinny pojawiać się bąbelki. Czas wykonywania: około 5 minut. Ćwiczenie idealnie nadaje się jako forma relaksu całego aparatu mowy po wysiłku, np. po pracy lub pod koniec dnia.

9. Oddychanie „żebrami”, a ściślej mówiąc poprawne miejsce jego realizacji, można sprawdzić za pomocą tzw. małego uścisku. Jedną osobą przytula drugą od tyłu, stojąc na lekko ugiętych nogach. Ręce tej osoby powinny otoczyć klatkę piersiową w taki sposób, żeby prawa ręka znalazła się po lewej stronie klatki piersiowej, a dłoń spoczęła przy dolnych żebrach – lewa ręka odwrotnie. Osoba „przytulana”, tj. oddychająca, ma za zadanie rozepchnąć uścisk żebrami, biorąc odpowiedni oddech.

Ćwiczenia pozwalające rozluźnić szczękę i żuchwę

1. Opuścić głowę tak, aby broda dotykała ciała. Następnie unieść głowę, nie zmieniając położenia brody. Grawitacja będzie ściągać szczękę do dołu.
2. Umieścić palce poniżej uszu, na zawiasach szczęki. Otworzyć usta i poruszać szczęką tak, jakby się przeżuwało jedzenie. Należy zwrócić uwagę na ruch pod palcami. Następnie należy zamknąć usta i rozluźnić szczękę, by opadła pod własnym ciężarem (Carnegie, 2012, s. 154).
3. Ćwiczenie żuchwy: spróbować ziewnąć (nie używając głosu) i uważnie zaobserwować ruch (opad), który wykonuje żuchwa. Taki swobodny opad żuchwy warto trenować jak najczęściej (Pietroń, 2016, s. 39).

Ćwiczenia języka

1. Wymawianie głoski [l] (powtarzanie jej w sposób wolny, a następnie nieco szybszy) pomaga usprawnić język i jego pionizację.
2. Ćwiczeniem „pionizującym język” jest także „malowanie sufitu językiem”, tj. gładzenie czubkiem języka podniebienia: od górnych zębów w stronę gardła i z powrotem.
3. Kłaskanie (naśladowanie odgłosu biegnącego konia) usprawniać może nie tylko język, ale również wargi (gdy jedno kłasknięcie zostanie zrealizowane przy ustach ułożonych do głoski [o], a drugie do [a]). Przy wykonywaniu tego ćwiczenia warto też zwolnić lub nawet zatrzymać się w momencie „odklejania” języka od podniebienia, utrzymać przez chwilę tę pozycję (np. przez 2–3 sekundy) i zakończyć ruch.
4. Liczenie zębów – przesuwanie języka po górnych, a następnie po dolnych zębach, od wewnętrznej i zewnętrznej strony.
5. Pocieranie języka – przeciskanie języka pomiędzy zbliżonymi do siebie siekaczami (dolnymi i górnymi) i tym samym masowanie oraz uwrażliwianie języka (Pietroń, 2016, s. 42–44).

Ćwiczenia warg

1. Naśladowanie parskania konia – prrrrrr (dolna i górna warga powinna być rozluźniona i obie powinny wibrować. Ćwiczenie może być wykonane z dodaniem dźwięku – wówczas można naśladować dźwięk np. motoru – brrrrr).
2. Murmurando – inaczej mruczenie. Należy wykonać krótką piosenkę, mruczając, tak aby czuć wibracje na wargach.
3. Wymawianie samogłosek [a, e, i, o, u, y] z zamkniętymi ustami i przy zwartych szczękach (Pietroń, 2016, s. 45–46).
4. Robienie „dzióbka” i następnie przechodzenie do uśmiechu, czyli ściąganie warg oraz ich rozszerzanie – rozciąganie. Przy ustach „ściągniętych” można ćwiczyć przesyłanie całusów.
5. Masowanie warg (wzajemne). Warto przed rozpoczęciem ćwiczenia zwilżyć wargi (aby zmniejszyć tarcie). Ćwiczenie polega na ocieraniu jednej wargi o drugą, tak jakby się rozsmarowywało pomadkę. Można użyć szminki lub barwnika, aby sprawdzić, czy

wargi dobrze się ze sobą stykają. Wówczas należy posmarować jedną wargę i zobaczyć, czy barwnik przeniesie się na drugą.

6. Zaciśnięcie warg (chowanie ich) tak, jakby ktoś chciał na siłę podać nam coś niedobrego do jedzenia. W taki sposób „krzywią się” małe dzieci.

Ćwiczenia policzków

1. Nadymanie policzków (napełnianie powietrzem), wytrzymanie w tej pozycji kilka sekund, a następnie powolne wypuszczanie powietrza przez małą szparę pomiędzy wargami (tak jakby powietrze z balonika uciekało przez dziurkę).
2. Wciąganie policzków (przeciwieństwo nadymania). Należy tak wciągnąć policzki, aby znalazły się pomiędzy górnymi a dolnymi zębami.
3. „Płukanie ust powietrzem” – nabranie powietrza i przekazywanie go z jednego do drugiego policzka w taki sposób, jakby płukało się usta wodą – wolno, a następnie szybciej (Pietroń, 2016, s. 46).

Ćwiczenia na podniebienie

1. Głośne ziewanie.
2. Picie napojów przez rurkę.
3. Wymawianie głosek [k] i [g] w otoczeniu samogłosek, np. ka-ka-ka, gę-gę-gę... (Pietroń, 2016, s. 47–48).
4. Chuchanie na lustro, aby skropliła się na nim para, wymawiając głoskę „ch”.
5. Kasłanie.
6. Wybuchy w gardle. Ćwiczenie polega na wymowie połączeń głosek „ko” oraz „go” w taki sposób, że spółgłoskę należy przytrzymać (spróbować przedłużyć) i następnie ją wypowiedzieć razem z samogłoską [o] na zasadzie: k....o!, g....o!
7. Oddychanie (sapanie) jak zmęczony pies, również z wysuniętym językiem.