

EMISJA głosu- ćwiczenia

Ćwiczenia rozluźniające w okolicach krtani:

(można je stosować przed mówieniem)

- 1) Masaż wokół mięśni szyi – rozluźniamy szczękę (rozmasowujemy zaczepy szczęki), zamykamy usta ale szczęka jest luźna.
- 2) „Bicie” pleców drugiej osoby kantami dłoni (nie po kręgosłupie)
- 3) Kręcenie barkami jak najszerzych kół do tyłu i przodu. Pamiętamy o luźnej szczęce.
- 4) Kręcenie głową – napinanie ścięgien szyi, prawa ręka do dołu, głowa w lewo i zmiana kierunku i ręki. Ciągniemy aż zabolą ścięgna.
- 5) Podrzucanie ciała na palcach u nóg, schodzimy do półprzysiadu a na koniec podskakiwanie jak szympan.
- 6) Skłony i wiszenie głowy i ramion w skłonie (wdech przez usta), całe rozluźnienie ma przejść na mięśnie szyi i rąk. Zatrzymujemy się i wracamy do pozycji wyprostowanej. W końcach palców czujemy obciążenie. Szczęka luźna. Przesztypanie z nogi na nogę.
- 7) Podrzucanie ciała w przysiadzie (jak w ćwicz. „wiosna”).
Strzepujemy nogi i ręce.

Ćwiczenia oddechu całościowego:

- 1) Siadamy na krześle, stopy mocno oparte o podłogę, wdech całościowy, sprawdzamy żebra i przeponę i mięśnie skośne. Wydech z syczeniem, brzuch ma wklęsnąć - 3 x
Kaszlemy by wyrzucić resztki powietrza i pozwalamy nowemu powietrzu zassać się wraz z wdechem.
- 2) Stojąc wdychamy powietrze i podnosimy na bok ręce do góry w a wraz z nimi rozszerzają się żebra. Wydech powoli sycząc. Wyciskamy powietrze max. Kaszlemy by wyrzucić resztki



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PRAKTYCZNY PEDAGOG

Materiały szkoleniowe współfinansowane przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

powietrza i pozwalamy nowemu powietrzu zassać się wraz z wdechem. 3 x

Staramy się wydłużać wydech:

3) Jak wyżej ale w marszu.

- na 1 krok wdech, na 2-7 kroków wydech i powtarzamy wg schematu na 1 krok wdech, potem wydechy na 2-9, 2-11, 2-13, 2-15, 2-17 kroków.

4) Siedząc: zasysamy powietrze tak jak pijemy płyn przez rurkę. Obserwujemy jaki mięsień pracował najbardziej. Powinna pracować przepona i mięśnie brzucha pod pępkiem (choć u różnych osób będzie to wyglądać różnie). Tak otwieramy tor całościowy. Powietrze ma wchodzić jak najniżej, powłoki brzuszne rozluźnione. 3 x

5) Siedząc: wdech całościowy; wydech ma przypominać dmuchanie materaca z dużą siłą dołem brzucha 3x

6) Siedząc: wdech całościowy jak ssanie przez rurkę; wydech ma przypominać dmuchanie materaca z dużą siłą dołem brzucha 3x

7) Jedna osoba siedzi a druga stoi na przeciwko i trzyma kartkę a osoba siedząca dmucha na nią ustami z odległości 10 cm tak, aby utrzymała się ona w odchyleniu przez cały wydech. 3 x. (przy oddechu szczytowym kartka się nie uniesie).

8) Test egzaminacyjny: czytanie długich zdań na jednym wydechu. Nabieranie oddechu po zakończeniu zdania (tekst przygotowany indywidualnie przez studenta). Czytamy nie za szybko, nie zwracając uwagi zbytnio na interpretacje.

Uaktywnienie przepony:

1) Siedząc szukamy na brzuchu miejsca poniżej trzech palców w dół od pępka. Trzymamy tu palce i próbujemy dmuchać nosem jak do chusteczki /staccato/. W punkcie przyłożenia palców powinno nastąpić napięcie i rozluźnienie mięśni (nie od razu będzie to wyczuwalne u wszystkich).

- 2) Jak wyżej ale dmuchamy 2 x nosem, potem wydychamy sycząc staccato. Potem na zmianie: 2 x dmuchanie i 2 x syczenie. Wdech i wydech powstaje automatycznie. Uruchamiamy mięsień prosty do mówienia.
- 3) Jak wyżej tyle, że zmieniamy głoski: 2 x nos a potem „t”; „p” ; „f” ; „ś”; „sz”; „cz”; „t”; „c”; „ć”; „h”; „k” /staccato/ dalej spółgłoski dźwięczne: „w”; „b” ; „ d”; „ż”; „ź”; „dż”; „g”; „r”
- 4) Wyobrażamy sobie, że punkt na którym trzymamy palce /poniżej pępka/ jest położeniem *windy* na parterze. W czasie mówienia głoski „ r ” pracujemy (jakby w środku naszego ciała), tak by poczuć jak ta *winda* jedzie do góry: r r r r r r r r r r – tonacja wzrastająca i potem zjeżdża na dół. Symulujemy następnie zacięcie się *windy*, która próbuje ruszyć w górę ale nie może i powtarza tą czynność kilkakrotnie. Czujemy napięcie, gdyż zwiększa się ciśnienie podgłośniowe, co pozwala utrzymać głoskę „ r ” bardziej wibrującą.

Uwaga: to ćwiczenie pokazuje, że w sposób świadomy możemy zwiększać napięcie wewnętrzne a w efekcie tego uzyskać głośniejszy lub cichszy dźwięk. Pracą tłoczni brzusznej możemy zadziałać na głośność dźwięku i rozluźnić mięśnie szyi i krtani. W ten sposób uzyskujemy siłę i nośność głosu bez obciążania mięśni krtani i szyi.



PRAKTYCZNY PEDAGOG

Materiały szkoleniowe współfinansowane przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

EMISJA głosu-ćwiczenia

1/ Krtień

W krtani znajdują się struny głosowe będące źródłem dźwięku. Ich praca regulowana jest przez ośrodkowy układ nerwowy. Najistotniejsze w pracy nad ułożeniem krtani jest pozabawienie jej napięciem i otwarcie. Przy otwieraniu krtani strony rzekome rozszerzają się a nagłośnienia przechyla się silnie do przodu. Fale głosowe mogą wtedy rozchodzić się swobodnie i uderzać o podniebienie miękkie oraz tylną ścianę gardła uruchamiając **r e z o n a t o r y**. Dzięki temu fonacja jest łatwa do wykonania a dźwięk jest nośny. Nie wolno dopuszczać do zaciśnięcia krtani, bo głos będzie **wymęczony**.

Ćwiczenie

Sprawdź stopień zaciśnięcia krtani. Dotknij mięśni umieszczonych pod brodą i porównaj czy w czasie mówienia i śpiewu krtień zachowuje się identycznie. Jeśli tak, to znaczy że jest mocno zaciśnięta

W czasie fonacji krtień nie powinna unosić się w górę. Ruchy krtani w czasie fonacji są zbędne ponieważ obciążają mięśnie dodatkową pracą. Często napięcie krtani i zwiększona praca mięśni krtani jest wynikiem nieudolności mięśni oddechowych. Bardzo ważną umiejętnością jest **o b n i ż a n i e k r t a n i**.

Ćwiczenie

Odruch zdziwienia, zachwyty powoduje obniżenia krtani. Ten odruch należy ćwiczyć i utrzymywać.

Nie mówimy krtanią ale przez krtień. Swobodna krtień jest warunkiem poprawnej fonacji i musi stać się nawykiem

2/ Podniebienie miękkie

Podniebienie miękkie unosi się wyraźnie do góry w czasie ziewania, w czasie odruchu zdziwienia i zachwyty. A także podczas szczerego śmiechu. Unoszenie podniebienia miękkiego wiąże się z podparciem oddechowym i uzyskaniem odpowiedniej barwy dźwięku. Wyćwiczenie unoszenia podniebienia m. zajmuje ważne miejsce w w pracy nad głosem

Ćwiczenie:

Wypracowujemy odruch unoszenia podniebienia miękkiego przez wyobrażenie ziewania, uśmiechu z otwartymi ustami. Należy wydłużać czynność utrzymania uniesionego podniebienia m.

EMISJA GŁOSU

ĆWICZENIA ROZLUŹNIAJĄCE

- 1) masaż
- 2) „bicie” kantami dłoni pleców drugiej osoby
- 3) kręcenie barkami
- 4) kręcenie głową – napinanie ścięgien szyi, prawa ręka do dołu, głowa w lewo
- 5) podrzucanie ciała na palcach u nóg
- 6) podskakiwanie jak szympan
- 7) skłony i wiszenie głowy i ramion w skłonie (wdech przez usta)
- 8) przestępowanie z nogi na nogę
- 9) podrzucanie ciała w przysiadzie (jak w ćwicz. „wiosna”)
- 10) „strzepywanie” nóg

Po omówieniu budowy części motorycznej narządu głosowego i uświadomieniu sobie torów oddechowych

Ćwiczenia oddechowe - przy wdechu – usta otwarte oraz nos zasysa powietrze (oddech całościowy)
skojarzenia tego oddechu z:

- 1) wachaniem kwiatka
- 2) sapanie zmęczonego pieska
- 3) wchodzenie do zimnego morza
- 4) pełny wdech – powietrze zapasowe wydychamy (wypuszczamy pokastując)

Ćwiczenia do codziennej pracy: 2x10 min. i w każdej chwili wolnej:

- uświadamianie sobie przed snem toru oddechowego,
- ćwicz. wdechu tak, żeby powietrze rozszerzyło żebra i „weszło” do brzucha
- pełny wdech – powietrze zapasowe wydychamy (wypuszczamy pokastując) – po czym następuje kolejny wdech

EMISJA GŁOSU-ĆWICZENIA

Ćwiczenia:

Metody inwazyjne : ściskanie, dotykanie, ugniatanie

- 1) Ćwiczenie w parze: jedna osoba leży z książką na brzuchu i naturalnie oddycha, tak by książka się podnosiła i opadała. Powietrze wypuszczamy powoli sycząc. Druga osoba trzyma rękę na książce i kontroluje ćwiczenie.
- 2) Ćwiczenie w parze: jedna osoba stoi i oddycha torem żebrowo-przeponowo-brzusznym. Druga osoba sprawdza dotykiem czy żebra się rozszerzają
- 3) Ćwiczenie dla 3 osób: jedna osoba leży, druga trzyma ją za żebra trzecia osoba trzyma rękę na książce na brzuchu pierwszej osoby. Leżąca osoba wciąga powietrze torem żebrowo-przeponowo-brzusznym

ZALICZENIE:

Przygotować oddech torem żebrowo-przeponowo-brzusznym (całościowym)

Ćwiczenia na oddech całościowy:

- 1/ Nagle *zachłyśnięcie* się zapachem kwiatka.
- 2/ *Sapanie* podobne jak u zmęczonego psa. Ruszamy brzuchem; tor wejścia-wyjścia powietrza (ćwiczenie osusza drogi oddechowe).
- 3/ Nagle *wchodzimy* do zimnej wody; ćwiczenie otwiera się całe ciało do dołu
- 4/ Kładziemy jedną rękę na dolną część brzucha a druga na żebra. Wypuszczamy powietrze a potem nabieramy powietrze torem całościowym.

Ćwiczenia oddechu torem szczytowym

1) Postawa siedząca na brzegu krzesła, stopy *przyklejone* do podłogi w poczuciu dobrego i pewnego osadzenia ciała na krześle, klatka piersiowa rozluźniona. Wdychamy powietrze górna część klatki piersiowej. Osoba z tyłu kontroluje unoszenie się ramion. 3-4 wdechy ustami i powolny wydech ustami sycząc i bezgłośnie

2) Wciąganie jak najgłębiej powietrza, 3 wdechy ustami, wypuszczanie sycząc i bezgłośnie, staramy się nie podnosić ramion

Ćwiczenie oddechu torem żebrowym

Stojąc wdychamy powietrze tak aby poczuć rozszerzanie się dolnych partii żebr. Osoba z tyłu sprawdza czy zebra się rozszerzają.

Ćwiczenie oddechu torem brzuszny

Ręce umieszczone „pod pępkiem” stykające się opuszkami palców. Przy wdechu oddalają się od siebie nieznacznie, przy wdechu zbliżają ponownie. Mięśnie skośne brzucha pracują, ten oddech daje krótki wydech.

Ćwiczenie oddechu torem przeponowo-żebrowo- brzuszny

Przy wdechu rozszerzają się zebra (jedną ręką kontrolujemy mięśnie skośne brzucha, drugą kontrolujemy zebra). Przy wydechu syczymy
Ten oddech uruchamia przeponę, rozszerza zebra, przepona naciska na trzewia, brzuch wychodzi do przodu wskutek rozsunięcia się powłok brzusznych.
Jest to najbardziej prawidłowy oddech przy mówieniu i śpiewie.

EMISJA W GRUPACH

Krtań i podniebienie miękkie – elementy artykulacyjne

Za prace podniebienia miękkiego i krtani, których tak naprawdę nie używamy świadomie, odpowiadają mięśnie, które mają istotny wpływ na właściwą artykulację.

Podczas mówienia krtania znajduje się na takim poziomie wysokości, że nie musimy na nią wpływać. Natomiast podczas śpiewu krtania podnosi się ku górze a podniebienie miękkie opada - i odwrotnie.

Ćwiczenie:

Zainicjujemy lekkie ziewanie i dotykamy krtani. Krtania opada i tworzy się przestrzeń w nagłośni.

W młodym wieku (20-30 l.) mięśnie krtani i podniebienia są dość silne. Z wiekiem jednak mięśnie te zaczynają wiotczeć, co powoduje m.in. chrapanie podczas snu. Ćwiczenia mogą pomóc w utrzymaniu tych mięśni w dobrej kondycji.

U kobiet śpiewaczek przy wysokich dźwiękach krtania unosi się a podniebienie miękkie obniża wskutek czego tworzą się *prześwisty* i *gwizdy*. Natomiast jeśli przestrzeń nad krtanią jest zachowana, to prawie 100% powietrza wydychanego zamienia się na dźwięk tzn., że nie rozchodzi się ono na boki nie zamienia się w szum czy szelest.

Ćwiczenia krtani

Człowiek nie wpływa świadomie na krtania i podniebienie miękkie w taki sposób by były one podniesione przez cały czas. Gdybyśmy w ten sposób mówili, to usztywniamy bardzo mięśnie szyi a powietrze odbija nam się nie tam, gdzie powinno. Odbija się bowiem o kopułkę wytworzoną przez uniesione podniebienie miękkie. Powoduje to brzydki dźwięk dobywający się z żołądka. Ten dźwięk nie angażuje rezonatorów twarzy (nosa, zatok) i powoduje brak aktywności aparatu artykulacyjnego. Pracuje tylko żuchwa i cierpi na tym również dykcja. Dlatego należy utrzymywać w kondycji te mięśnie.

Ważną rzeczą jest jednak, aby opuszczać krtania i wyrobić w sobie taki nawyk przy wdechu. Zwiększa to przestrzeń, powietrze łatwiej dostaje

się do płuc i oddech jest b e z g ł o ś n y (nie może być głośniejszy od dźwięku od dobywanego).

Ciekawostka:

Magda Umer śpiewa manierycznie w ten sposób, że cześć dźwięku jest szumem a cześć oddechem. Ta maniera stała się dla niej znakiem rozpoznawczym. Technicznie jest to niepoprawne. Krzysztof Cugowski nazywa takich wykonawców *szeptaczami*.

Ciekawostka:

Obserwacja niemowlęcia pokazuje, że jego oddech w pozycji leżącej jest przeponowy przy rozszerzaniu się żeber. Gdy zaczyna ono chodzić ten dobry odruch zaczyna zanikać, niestety, i dlatego człowiek dorosły musi ćwiczyć właściwy oddech.

Ćwiczenia kontrolne:

1) Stajemy prosto ok. 25-30 cm przed przeszkodą oporową np. boczną ścianą pianina (jej wysokość powinna sięgać do mostka żebrowego), nachylamy się ok. 30 stopni do przodu tak by oprzeć się o przeszkodę nad pępowinową częścią mięśnia prostego. Ręce zwisają swobodnie, ramiona i barki wyluzowane. Poruszamy mięśniami prostymi tak by odpychać się od przeszkody tam i z powrotem. Ćwiczymy powoli, pozostajemy na kilka sekund w pozycji oparcia o przeszkodę poczym ponownie odpychamy się miesieniem od przeszkody. Ćwiczenie dobrze jest wykonywać 1x dziennie przez ok. 10 min.

2) Wdychamy powietrze torem całościowym a druga osoba sprawdza czy następuje rozszerzenie żeber i wypychanie przepony, która powinna tworzyć *oponkę*. W domu należy ćwiczyć oddzielnie górne mięśnie brzucha i rozszerzanie żeber.

Ważne jest aby nabrać świadomości, że działamy na określone mięśnie, że możemy mózgiem sterować ich działanie.

Celem ćwiczeń jest doprowadzenie do działania mięśni wdechowych nie tylko podczas wdechu ale i podczas w y d e c h u. Na tym polega podparcie oddechowe. Mięśnie wdechowe podczas mówienia lub śpiewu utrzymują nasz aparat oddechowy w stanie ciągłego napięcia. Są one elastyczne nieco i troszeczkę się zmniejszają ale nie na tyle by brzuch się zapadał i powstawały wklęsnięcia pod żebrowe. Taki nawyk zmusza do prostego siedzenia, w przeciwnym wypadku będziemy odczuwali dyskomfort niedotlenienia.

Ćwiczenia powinny skorelować pracę mięśnia prostego brzucha i żeber. To powinno stać się czynnością automatyczną nie wymagającą kontroli z naszej strony. Organizm wtedy będzie domagał się takiego rodzaju oddychania. Wdech powinien być bezgłośny a dobór oddychania nosem czy ustami zależny od sytuacji i potrzeb.

EMISJA W GRUPACH

Cel zajęć: zdobycie umiejętności właściwego, ekonomicznego oddychania w podczas mowy i śpiewu.

Zaliczenie : udział w zajęciach i ćwiczeniach. Sprawdzenie oglądowe przez wykładowcę czy słuchacz nabył umiejętności właściwego, ekonomicznego oddychania.

Właściwym rodzajem oddychania jest oddychanie p r z e p o n o w o – ż e b r o w e w wyniku którego uruchomiony zostaje mięsień prosty brzucha i przepona.

Mięsień prosty brzucha przebiega od spojenia łonowego do mostka żebrowego. Jest to jedyny mięsień, który działa w sposób **a n t a g o n i s t y c z n y**.

Oznacza to, że może on funkcjonować na trzy sposoby:

- naciągać się na całej długości
- rozciągać się na zewnątrz poniżej pępowiny a stając wklęsły powyżej niej
- stając wklęsły poniżej pępowiny i rozciągać na zewnątrz powyżej pępowiny

Postawa śpiewacza:

Mięsień prosty od pępowiny w dół jest wklęsły a powyżej wypukły.

Przy takiej postawie przepona obniża się w dół i nie blokuje rozszerzania się pęcherzyków płucnych w dolnej części klatki piersiowej. Żebra rozszerzają się na boki.

Takie ułożenie stwarza warunki do powstania **impostacji głosowej** (podparcia głosowego). Zwiększa się wówczas objętość płuc, uelastyczniają się pęcherzyki, co zapobiega ich zwapnieniu.

Człowiek w wieku pow. 45 lat zaczyna tracić sprawność oddechową na skutek zwapnienia pęcherzyków. Dzięki właściwemu oddychaniu proces ten można opóźnić o kilkanaście lat.

Istnieją różne opinie na temat właściwego sposobu oddychania (szkoła falenicka i otwocka). Doświadczenia z muzykami grającymi na instrumentach dętych trębaczkami dowiodły, że niewłaściwy sposób oddychania może doprowadzić do rozedmy płuc w tej grupie zawodowej. Zaleca się więc następujące ćwiczenie mające pomóc w wypracowaniu właściwego oddechu:

Ćwiczenie

Stajemy prosto ok. 25-30 cm przed przeszkodą oporową np. boczna ściana pianina (jej wysokość powinna sięgać do mostka żebrowego), nachylamy się ok. 30 stopni do przodu tak by oprzeć się o przeszkodę nad pępowiną cześcią mięśnia prostego.

Ręce zwisają swobodnie, ramiona i barki wyluzowane. Poruszamy mięśniami prostymi tak by odpychać się od przeszkody tam i z powrotem. Ćwiczymy powoli, pozostajemy na kilka sekund w pozycji oparcia o przeszkodę poczym ponownie odpychamy się miesieniem od przeszkody.

Ćwiczenie dobrze jest wykonywać 1 dziennie ok. 10 min.

Ćwiczenie wspomagające

Polega na napinaniu mięśni pośladków i ud. Tworzące się napięcie izometryczne pomaga niekiedy w wyrzuceniu resztek powietrza płuc podczas śpiewu.

Dobrze wyćwiczony mięsień prosty pomaga w emisji powietrza z klatki piersiowej, które wydaje odpowiednie tony głosowe i nie obciąża krtani.

EMISJA GŁOSU

ĆWICZENIA ODDECHOWE - zestaw A

1. Sprawdzenie drożności kanałów nosowych
2. Powtórzyć tory oddechowe (brzuszny na karimacie i żebrowy)
3. Połączyć tor brzuszny z żebrowym (w pozycji stojącej) potem ćwiczyć jako tor całościowy na karimacie
4. Utrwalenie oddychania na karimacie (osoby, które nie ćwiczą na karimacie – w parach oddychają, kontrolując „wejście powietrza do brzucha” i rozszerzanie się żeber)
5. Wdech wraz z szybkim uniesieniem rąk do góry ponad głowę, wydech – długie powolne opuszczanie rąk, na zakończenie wypuszczamy powietrze zapasowe, jakby wyciskając je z siebie
- po czym następuje kolejny wdech
6. Wdech - jak przez rurkę - uświadomienie sobie przepony jako mięśnia wdechowego – a wraz z tłoczną brzuszną, jako tłoka wciągającego powietrze , wydech - jak nadmuchiwanie balona
7. Rozruszanie mięśni tłoczni brzusznej
stopy - łydki – uda – pośladki
mięsień prosty brzucha - nos, nos - s, s potem f-t-p-k-ch-sz, w-d-p-g-dż-ż, przrzucanie ciężaru z nogi na nogę-chodź, daj , weź, idź etc. i ze spadkiem do przysiadu
- próby powiedzenia „r” z pomocą mięśnia prostego brzucha
- przejście do odczucia „windy” (pierwsze odczucia rezonansu – łaskotanie w okolicy ust i „mamuty)
8. Ćwiczenie w parach (potrzebna kartka) na raz wdech szybki i energiczny
- na 2,3,4 wydechamy ustami powietrze tak, jakbyśmy dmuchali lekko na kartkę zawieszoną na wysokości naszych ust – jedna osoba trzyma kartkę, druga dmucha w nią – przy wydechu wargi muszą być okrągłe i ściągnięte jak do „u”, strumień wydechowego powietrza powinien natrafiać na opór – ćwiczenie powtarzamy x 10

- następnie przedłużamy wydech do 5,8,12 sek.

Uwaga: Powietrze w ćw. 8 nie może uchodzić samo – musi być wypychane ze świadomą pracą mięśnia prostego brzucha podpychającego przeponę

9. Rytmiczny marsz i w nim rytmiczne oddechy

1 krok – wdech – 4 kroki - wydech

6 kroków - wydech

8 kroków ”

jeśli mamy dużo miejsca - ćwiczenie wykonujemy z unoszeniem ramion przy wdechu

10. Wdech – wydech na gwizdzie

Praca nad tekstami (jedno zdanie na jednym oddechu, zachowanie postawy mówcy, trzy zdania - na pamięć)