

Z zagadnień logopedii artystycznej - ćwiczenia dykcyjne.

Celem moich rozważań jest wprowadzenie w krąg zagadnień zaliczających się do dziedziny logopedii artystycznej, a dokładniej wspieranie wysiłków osób pracujących nad częstym wygłaszaniem różnych tekstów. Wiedzę tę wykorzystuję w mojej codziennej pracy w szkole tak, aby najważniejsze narzędzie, jakim jest mój głos, był odpowiednio i prawidłowo eksploatowany przez długie lata. Niekiedy w rozmowach z nauczycielami słyszę o ich problemach związanych z chorobami aparatu głosowego. Mam więc nadzieję, że ten tekst pomoże nauczycielom i wszystkim zainteresowanym osobom zmienić złe nawyki używania głosu.

Prawidłowe używanie głosu nie sprawia problemu tak nadawcy, jak i odbiorcy tekstu. Taka osoba nie męczy się, dobrze oddycha i doskonale ją słyszać. Jak oddychać, aby móc swobodnie operować głosem? Przede wszystkim należy przyjąć i utrzymać prawidłową postawę ciała. Wszystkie podejmowane w tym zakresie ćwiczenia powinny być wykonywane na stojąco, później zaś należy zwrócić uwagę na sposób siedzenia. Plecy mówiącego mają być wyprostowane, ewentualnie lekko pochylone do przodu. Nie wolno jednak górnych części pleców opierać o krzesło lub ławkę i jednocześnie wysuwać bioder do przodu. Aby zadbać o lepsze usytuowanie miednicy warto lekko rozsunąć stopy. Taka postawa ma duży wpływ na prawidłową emisję głosu: przepona nie jest uciskana a anatomiczne i fizjologiczne możliwości mówienia są w pełni wykorzystane.

Swobodny pełny oddech to taki, w którym uczestniczą wszystkie części płuc, mięsień przepony sprawnie wypycha powietrze w górę a dolne żebra rozchodzą się na boki. W ten sposób dostarczamy organizmowi dużej ilości tlenu, zaś mózg i serce lepiej pracują. Gdy w momencie wdechu przeważa ruch przepony, oddychanie przebiega brzuszny torem. W ten sposób oddychają najczęściej mężczyźni i dzieci. Jeśli ruch przepony jest mniej wyraźny, pojawia się oddychanie płytkim torem piersiowym – tak najczęściej oddychają kobiety.

- Stojąc przed lustrem odetchnij głęboko i zaobserwuj, czy ramiona podnoszą się w górę. Gdyby się tak zdarzyło znaczy to, że oddychasz torem piersiowym. Jeśli oddech przebiega torem przeponowo – brzuszny, widać wypchnięcie brzucha i rozsuniecie się dolnych żeber,
- leżąc swobodnie przez 20 sekund reguluj oddech tak, by powietrze wpływało i wypływało nosem, przy niewielkim ruchu klatki piersiowej, a następnie przez kilka minut oddychaj w sposób pełny, wdychając nosem w kierunku dolnej części płuc a wydychaj ustami,
- przeciągaj się w pozycji leżącej wchodząc w stan relaksu (podobnie jak przy ziewaniu), później, np. śmiejąc się głośno, pobudzaj przeponę do pracy,
- leżąc na plecach z podciągniętymi nogami wykonaj następujące ćwiczenia: gwizdź płynnie to znowu przerywając; po każdym ćwiczeniu spokojnie oddychaj;
- weź wdech i półgłosem licz na fali wydechowej, za każdym razem starając się dojść do wyższej cyfry,

- nadal w pozycji leżącej weź wdech i lekko unieś nogi, zatrzymaj oddech a później opuść nogi wydychając powietrze,
- później wypowiadaj na jednym wydechu tekst: jedna mała żaba, druga mała żaba, trzecia mała żaba... Spróbuj wyliczyć jak najwięcej żab na wydechu,
- zmieniając pozycję ciała na stojącą lub kuczną, powoli przyciągaj do siebie niewidzialną linię na długim wydechu; lina stawia opór; sięgając po nią wyciągnij ręce przed siebie lub w górę szybko wdychając powietrze. Wykonując to ćwiczenie można dodać jednotonowy dźwięk, np. o, e, y.

Z prawidłową emisją powinna iść w parze wyrazista wymowa. Poszczególne elementy aparatu wymowy, takie jak żuchwa, wargi, język czy gardło można usprawnić poprzez szereg ćwiczeń artykulacyjnych. Najważniejsza tajemnica dobrej dykcji tkwi w precyzji i swobodzie jednocześnie. Spółgłoski należy artykułować szybko przy luźnym gardle i nieskrępowanym wydechu. Elastyczność aparatu wymowy pozwala na swobodny przepływ głosu.

Wpływ brzmienia głosu na podświadomość słuchacza. Zwróćmy uwagę na czterech najważniejszych cechach głosu:

1. Wysokość – mówienie głosem zbyt wysokim na ogół męczy słuchacza.
2. Głośność – uśredniona, nie powinniśmy nasłuchiwać zbyt cichej wypowiedzi, ani męczyć się przy głośniejszej.
3. Czas trwania – dostosowany do sytuacji, lecz nie należy mówić zbyt szybko, ale też uważać, aby nie cedzić pojedynczych słów.
4. Barwa – ciepła, melodyjna, wesoła.

Zanim omówię ćwiczenia emisyjne, pragnę zaproponować krótką rozgrzewkę artykulacyjną:

- ćwiczenia dolnej szczęki – żuchwy powinny opierać się jej przesuwaniu w przód, w tył i boki przy jednoczesnym rozluźnianiu. Język powinien wtedy leżeć na dnie jamy ustnej;
- ćwiczenia wargowe: układanie warg do samogłosek u, i; parskanie, cmokanie, nadmuchiwanie policzków, masaż warg zębami, gwizdanie, masaż warg i policzków opuszkami palców wymawiając ała, ełe, ułu, ifi (uwaga: nie należy masować rynienki górnej wargi);
- ćwiczenia językowe: „młynek” przy zamkniętych i otwartych ustach (obroty języka w lewo i w prawo);
- sięganie językiem do nosa i brody na przemian, później do górnej i dolnej wargi;
- kierowanie czubkiem języka do lewego i prawego policzka;
- szybkie wyrzucanie rozluźnionego języka do przodu;
- rozluźniony język wysuwamy do przodu a później ściągamy jego boczne mięśnie;
- czubkiem języka przesuwamy po podniebieniu do tyłu i z powrotem;
- wykonujemy językiem poziome, wahadłowe ruchy; wszystkie zadania dla języka należy kilkakrotnie powtarzać;

- ćwiczenia pierścienia zwierającego gardło: ziewanie z otwartymi ustami, aktywne powtarzanie dźwięków zawierających głoski tylnojęzykowe, np. ak- ka, ag – ga, ok. – ko, og – go, ek – ke, eg – ge.

Ćwiczenia emisji głosu:

- w pozycji leżącej wymawiaj głoskę m na jednym tonie, raz w sposób ciągły mmm, raz oddzielny m...m...m...;
- nadal utrzymując dźwięk na jednym tonie wymawiaj leżąc (później powtórz stojąc): mmmaaa, mmmeeee, mmmooo, mama mija, marmolada, mamałyga, manna, madonna;
- prowadź dźwięk „a” od tonów niskich po wysokie – nie jest ważna siła dźwięku, ale jego barwa;
- spróbuj odnaleźć ton, w którym wymawia się najłatwiej, np. mniam mniam, mniejsze najmniejsze;
- wymawiaj tekst wyraźnie, wypowiadając jak najwięcej słów na jednym oddechu, np.: „Chodzi mi o to aby język giętki powiedział wszystko co pomyśli głowa. A czasem był jak piorun jasny, prędko. A czasem smutny jako pieśń stepowa ...”

Za pomocą brzmienia głosu można wiele zdziałać: można uspokoić osobę podenerwowaną czy pobudzić senną albo zaciekawic obojętną. Są to umiejętności niezbędne w pracy nauczyciela. Na zakończenie pragnę zwrócić uwagę na ochronę głosu u nauczycieli. Wielu ludziom mającym kłopoty z głosem należy się pomoc, do której można zaliczyć szkolenie głosu (podstawy prawidłowej emisji) i opiekę foniatryczną. Pamiętajmy też o tym aby dbać o nasz głos na co dzień:

- w czasie lekcji nauczyciel powinien dbać o to, by pod jego kierunkiem wypowiadali się uczniowie, zaś formuła wykładu na zajęciach nie przekraczała 5-10 minut;
- napoje pite przez nauczyciela powinny mieć umiarkowaną temperaturę;
- napoje takie jak czarna herbata czy kawa wysuszają błony śluzowe: pijmy soki, napary ziołowe, kawę z mlekiem;
- nigdy nie pozwalać wycierać tablicy suchą gąbką!
- pamiętać o relaksie i przerwach w mówieniu;
- zapomnieć o paleniu papierosów.

Opracowała: Irmina Brzoza

W opracowaniu wykorzystałam podręcznik akademicki „Logopedia. Pytania i odpowiedzi” pod red. T.Gałkowskiego i G.Jastrzębowskiej, Opole 1999