

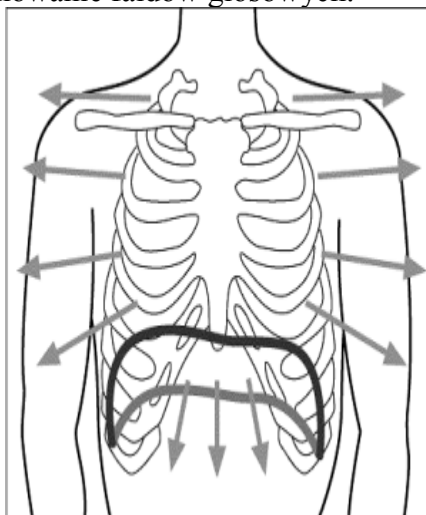
Emisja głosu w zawodzie nauczyciela

Głos jest podstawowym narzędziem pracy nauczyciela. W tej grupie zawodowej często występują problemy dotyczące fonacji. Choć problemy z głosem ujawniają się dopiero w pracy zawodowej, ich źródeł należy szukać wcześniej. Decydując się na wybór zawodu nauczyciela, należy mieć pełną świadomość, że narząd głosu będzie podstawowym narzędziem pracy, a zakres i sposób jej wykonywania może narzucić mu ogromne obciążenia. Statystyki wykazują, że problemy głosowe nasilają się już w drugim roku pracy, a następna, duża fala patologicznych stanów pojawia się po 10 latach pracy w zawodzie (z powodu przeciążenia głosu). Jak więc dbać o głos, aby służył przez wiele lat i nie sprawiał nam problemów?

Przygotowanie głosu do pracy tak, aby nie męczył się i nie ulegał zaburzeniom, polega przede wszystkim na nauce prawidłowej emisji głosu. Osoba mająca prawidłowo wyszkolony głos jest w stanie znieść długotrwały wysiłek głosowy, bez jakichkolwiek oznak zmęczenia. Na emisję głosu składa się zespolona czynność oddychania, fonacji i artykulacji w połączeniu ze zjawiskami rezonansu w przestrzeniach rezonacyjnych klatki piersiowej, krtani i nasady (jama ustna, nosowa i gardłowa). Prawidłowa emisja głosu wiąże się ze spełnieniem następujących warunków:

- opanowaniem prawidłowego toru oddechowego,
- prawidłową czynnością fałdów głosowych
- właściwym używaniem rezonatorów
- wyraźną artykulacją.

Najbardziej optymalny **tor oddechowy** dla prawidłowej pracy narządu głosu to **tor dolno żebrowo – brzuszno – przeponowy** (inaczej zwany całościowym). Podczas wdechu następuje równomierne poszerzenie całej klatki piersiowej wspomagane niewielką pracą przepony. **Bardzo przydatne** dla osób zawodowo posługujących się głosem jest opanowanie i regulacja oddechu zwana w wokalistyce **podparciem oddechowym (appoggio)**. Polega ono na świadomym zwolnieniu fazy wydechowej za pomocą kontrolowanego napięcia mięśni oddechowych. Sposób oddychania ma decydujący wpływ na wszystkie czynności emisji, a szczególnie na funkcjonowanie fałdów głosowych.



Typ oddychania piersiowo-brzusznego (całościowego)

Kolejnym warunkiem prawidłowej emisji głosu jest **właściwe używanie rezonatorów**, dzięki którym głos nabiera barwy i siły zmieniając się w dźwięk artykułowany. Rezonator to pusta przestrzeń, do której dochodzi fala dźwiękowa. Zostaje ona tam wzmocniona, wzrasta jej intensywność. Choroby powodujące zaburzenia czynności rezonatorów, np. stany zapalne zatok przynosowych, skrzywienie przegrody nosa lub nieprawidłowe nawyki fonacyjno – artykulacyjne, w znacznym stopniu obniżają jakość głosu.

Bardzo ważnym warunkiem dobrej emisji głosu jest **sprawność aparatu artykulacyjnego**, głównie języka, warg i podniebienia miękkiego. Elastyczność tych mięśni i szybkość ruchów artykulacyjnych decydują o ich precyzji. Narządy odpowiedzialne za emisję głosu stanowią jedną całość. Nieprawidłowy przebieg czynności w jednym z tych narządów pociąga za sobą zaburzenia funkcji pozostałych.

CECHY PRAWIDŁOWEJ EMISJI GŁOSU

Prawidłowa, fizjologicznie i psychicznie właściwa emisja głosu to:

- swobodna i elastyczna postawa ciała,
- rozluźnienie fizyczne całego organizmu i odprężenie psychiczne,
- harmonijne i skoordynowane współdziałanie mięśni zaangażowanych w tworzenie głosu,
- właściwe dozowanie napięć mięśni zaangażowanych w tworzenie głosu i rozluźnienie mięśni nie biorących udziału w tym procesie,
- estetyczny wygląd twarzy i całej postawy,
- prawidłowy sposób oddychania- prawidłowy tor oddechowy, umiejętność ekonomicznego operowania oddechem, wydłużona faza wydechowa, podparcie oddechowe,
- miękki atak głosowy,
- oczywisty sposób wydobywania dźwięku,
- mówienie w średnicy głosu - czyli na najbardziej wygodnej i ekonomicznej dla głosu wysokości,
- dźwięczność i nośność głosu,
- swobodna artykulacja i precyzyjna dykcja,
- modulowanie głosu zapobiegające monotonii w mówieniu,
- indywidualna barwa głosu,
- możliwość wyrażania emocji w głosie,
- stwarzanie szerokich możliwości interpretacyjne i improwizacyjnych,
- możliwość pracy głosem bez nadmiernego wysiłku organu głosowego.

Czynniki szkodliwe wpływające na nasz głos : temperatura powietrza(zbyt wysoka lub zbyt niska)-*optymalna temperatura powinna wynosić 18 -20°C.* , kawa, zimne napoje, kwaśne soki (*oprócz marchwiowego*), krzyk, hałas, choroby: zapalenie krtani, gardła; palenie papierosów; pleśń; nieprawidłowa emisja głosu; stres; zła akustyka pomieszczeń; coca cola i napoje gazowane; pikantne potrawy; wino; mocna herbata; spożywanie nadmiernej ilości alkoholu; pył w powietrzu; brudne wykładziny; roztocza; mówienia na zbyt "podniesionym głosie" jak i również mówienie zbyt nisko

Do czynników pozytywnych wpływających na pracę głosem wpływają: picie siemienia lnianego, rozgryzienie sliwki suszonej, wietrzenie sali, trening głosu, prawidłowy oddech – przeponowy, zdrowy styl życia i prawidłowa dieta, przebywanie w pomieszczeniach o dużej wilgotności i nawilżeniu, picie niegazowanej wody lub herbaty ze ślazu lub rumianku.

W następnej części przedstawię podstawowe ćwiczenia oddechowe, fonacyjne i artykulacyjne, których systematyczne wykonywanie zapewni wypracowanie prawidłowego sposobu emisji głosu. Wszystkie ćwiczenia są proste, możliwe do przeprowadzenia samemu i nie wymagają nadzoru specjalisty.

Propozycja ćwiczeń wspomagających prawidłową emisję głosu

Istotnym celem poniżej opisanych ćwiczeń jest rozluźnienie wewnętrznego napięcia, w wyniku którego zmniejszają się negatywne emocje, takie jak lęk, złość, gniew czy zawiść.

Ćwiczenie I : Ćwiczenia świadomości ciała:

- połóż się na plecach na równym podłożu,
- ręce wyprostuj wzdłuż tułowia, nogi wyprostowane,
- zamknij oczy, wycisz się i rozluźnij,

- powoli i spokojnie przenieś uwagę na poszczególne części ciała, postaraj się napiąć, potem rozluźnić mięśnie całego ciała w określonej kolejności
 - zacznij od głowy, twarzy, szyi, karku,
 - następnie schodź coraz niżej (klatka piersiowa, brzuch, ręce, nogi, aż po stopy),
- kiedy poczujesz całkowite odprężenie i rozluźnienie, możesz otworzyć oczy.

Ćwiczenie II : Ćwiczenia świadomości dźwięków:

- usiądź lub połóż się wygodnie na równym podłożu,
- zamknij oczy,
- uspokój swój oddech, oddychaj równo i spokojnie,
- skoncentruj swoją uwagę na świecie zewnętrznym,
 - uświadom sobie dochodzące do Twoich uszu dźwięki bez oceniania i myślenia o nich,
 - usłysz śpiew ptaków za oknem, rozmowę za ścianą, zabawę dzieci na placu zabaw czy przejeżdżający samochód,
- kiedy poczujesz całkowite odprężenie i rozluźnienie, możesz otworzyć oczy.

Ćwiczenie III : „Strzepywanie napięcia”:

- stań swobodnie z opuszczonymi rękoma,
- zaciśnij pięści, podnieś barki i ramiona do góry, jednocześnie wdychając powietrze przez nos,
- zatrzymaj powietrze na krótką chwilę, po czym szybko i energicznie opuść ramiona, jednocześnie rozluźniając pięści i wydychając powietrze przez stulone usta. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

Ćwiczenie IV : Ćwiczenia świadomości i wyregulowania oddechu:

- przyjmij najwygodniejszą dla siebie pozycję (usiądź lub połóż się),
- obserwuj swoje ciało, podczas oddychania,
 - skup uwagę na mechanizmie oddychania, tj. w jaki sposób powietrze wpływa do nosa, a następnie z niego wypływa,
 - pamiętaj, że to nie jest ćwiczenie oddechowe, ale świadomości, dlatego staraj się nie ingerować w wykonywane czynności (nie spłycaj i nie pogłębiaj oddechu),
 - Twoim zadaniem jest jedynie jego obserwacja.

Ćwicz przez kolejne 5 minut.

Podstawowe ćwiczenia oddechowe

Celem zaproponowanych ćwiczeń jest wyrobienie właściwych nawyków oddechowych tzn. wyćwiczenie właściwego toru oddechowego niezbędnego podczas wykonywania zawodów związanych z pracą głosem. Należy je wykonywać jak najczęściej, najlepiej dwa razy dziennie.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy ocenić dotychczasowy sposób oddychania. W tym celu stań przed lustrem tak, aby widoczna była twarz i tułów. Następnie wciągnij powietrze, które pozwoliłoby na wypowiedzenie frazy np. dzisiaj jest ładna pogoda. Oceny dokonujemy bezpośrednio po wykonaniu wdechu, przed przystąpieniem do mówienia. Zwracamy uwagę na ramiona czy podczas wdechu zostały uniesione, oraz na klatkę piersiową w jakim obszarze została maksymalnie poszerzona. Przy prawidłowo wykonanym wdechu ramiona są ustalone, nie zmieniają swojej pozycji, natomiast klatka piersiowa wypełnia się równomiernie, rozszerzając jednocześnie na boki w swej części dolnej. Dokonane spostrzeżenia pozwolą nam na ustalenie, czy przystępując do ćwiczeń będziemy doskonalić dotychczasowy, prawidłowy sposób oddychania, czy zmieniać, eliminując nieprawidłowe nawyki oddechowe.

Ćwiczenia w pozycji leżącej (na plecach na płaskim podłożu):

- Spokojny wdech i wydech, jedna dłoń ułożona na klatce piersiowej, druga na brzuchu (sprawdzamy tor oddychania – powinien unosić się brzuch, a nie klatka piersiowa). Wdech wykonujemy nosem, wydech ustami. Ćwiczenie powtarzamy 3 razy.
- Pozycja jak wyżej, w czasie wydechu syczymy. Po wdechu na moment zatrzymujemy powietrze. Powtarzamy 3 razy.
- Syczenie z przerwami (zatrzymujemy wydech na 1 sekundę) bez dobierania powietrza. Trzy przerwy.
- Syczymy legato na jednym wydechu ze zmianą napięcia dźwięku (raz głośniej, raz ciszej). Powtarzamy ćwiczenie kilka razy.
- Syczymy staccato – kilka powtórzeń (wg możliwości). Ćwiczenia w pozycji leżącej na brzuchu:

Ćwiczenia w pozycji stojącej:

- Stój w lekkim rozkroku, plecy wyprostowane, jedna dłoń ułożona na brzuchu (na wysokości pępka), druga na klatce piersiowej. Wykonujemy kilka wdechów i wydechów kontrolując tor oddechowy.
- Pozycja jak wyżej. W czasie wdechu unieś ramiona w bok, w czasie wydechu wolno opuszczaj ramiona do pozycji wyjściowej.
- Wdech z jednoczesnym szybkim uniesieniem rąk do boku, wydech z powolnym przesuwaniami rąk do przodu, aż do zupełnego ich złączenia.
- Jedną rękę kładziemy na brzuchu, w drugiej trzymamy zapaloną świecę w odległości ok. 20 – 35 cm od twarzy na wysokości ust. Wykonujemy szybki wdech, a następnie wydychamy powietrze równomiernie dmuchając tak, aby utrzymać jak najdłużej odchyłony płomień świecy.
- Naśladujemy zdyszane go pieska (wdech i wydech bardzo szybki) - na sylabach: cha - cha...
- Wciągamy powietrze nosem wyobrażając, że wachamy bukiet bardzo pachnących kwiatów, zatrzymujemy na chwilę, wypuszczamy powietrze ustami swobodnie.
- Nabieramy i wypuszczamy powietrze z otwartymi ustami tak, jakbyśmy bardzo mocno wzdychali.
- Kładziemy się na plecach, na brzuch kładziemy książkę, jedna ręka wzdłuż ciała, druga na książce (nie uciskać). Wciągamy powietrze spokojnie ustami i nosem i wypuszczamy energicznie krótkimi "porcjami" (wielokrotnie) na spółgłosce "s", "uderzając" powietrzem. Książka na brzuchu powinna za każdym razem "podskakiwać".

Ćwiczenia te ułatwią odszukanie w odczuciach wewnętrznych pełnego oddechu żebrowo - przeponowego. Pozwoli on na wykorzystywanie jak największej powierzchni płuc. Ma to ogromne znaczenie podczas pięknej mowy. Poza tym głębokie wdechy i spokojne wydechy rozluźniają napięcie mięśniowe narządów głosu i ciała podczas sytuacji stresowych, pomagają podczas tremy, np. w czasie publicznych występów.

Podstawowe ćwiczenia artykulacyjne

Artykulacja powstaje wskutek ruchów warg, języka, żuchwy i podniebienia miękkiego. Odbywa się głównie w jamie ustnej, nosowej oraz w gardle

Ćwiczenie I - dotyczy żuchwy

- obniżaj żuchwę przy zamkniętych ustach
- wykonuj ruchy żuchwy na boki
- wymawiając sylabę "da" swobodnie opuszczaj żuchwę i utrzymuj ją w takim położeniu przez dłuższą chwilę

Ćwiczenie II - zwiększające aktywność i ruchomość języka

- dotykaj językiem naprzemiennie warg górnej i dolnej; policzków

- wykonuj ruchy szerokiego oblizywania się

- wymawiaj: *r-r-r-r; re-re-re-re; ru-ru-ru-ru; ri-ri-ri-ri ; l-l-l-l; lu-lu-lu-lu; li-li-li-li; le-le-le-le, d-d-d-d; cz-cz-cz-cz; ń-ń-ń-ń ; ki-ke-ka-ko-ku*

Ćwiczenie III - dotyczy warg

- wykonuj ruchy napinania i rozluźniania warg: parskanie; gwizdanie,

- wymawiaj legato (długo) *a...o...u...e...v..i*

- wymawiaj staccato (krótko) *a o u e y i*

- wymawiaj samogłoski: *a, o, e, u, e, y* kolejno: bezgłośnie, szeptem, półgłosem i głośno

Ćwiczenie IV - dotyczy podniebienia miękkiego

- Ćwicz ruch unoszenia podniebienia miękkiego przez wyobrażenie ziewania lub śmiechu z otwartymi ustami.

Systematyczne wykonywanie zaproponowanych ćwiczeń pozwoli na opanowanie prawidłowej emisji głosu, umożliwiając optymalną pracę narządu głosu w warunkach codziennej pracy zawodowej.

Podstawowe ćwiczenia koordynacji oddechowo-fonacyjno-artykulacyjnej

Ćwiczenie I – Wymawiamy tekst:

Aeroplanem nad oceanem przelatywali: i Ala, i Ela, i Irka, i Ola, i Ula, i Adaś, i Edek, i Irek, i Olek, i Urban

u *Ali*
 Eli
 Irki
 Oli
 Uli

o *Ali*
 Eli
 Irki
 Oli
 Uli

Ćwiczenie II: Wypowiadam tekst

Za Anią, za nią, z Anią.

Za Anią stał Staś.

Za nią biegł pies.

Szedł z Anią w inną stronę.

W Oli, woli, w olimpiadzie.

W Oli oczach jest radość życia.

On woli ananasy.

W olimpiadzie zimowej startowali najlepsi zawodnicy.

Ćwiczenie III: Wypowiadamy zdania

Popłakuje Paula w auli, że koala lka w Australii.

Bydło z rodeo tańczyło w stereo.

Aktualny ideał to przeogromny areal.

Wyobcowany Ireneusz kreował jednoosobowy jubileusz.

Aureola kreola to ideał idola.

Ćwiczenie IV: wymawiamy wyrazy

idę, patrzę, biore, tańczę, tęsknię, widzę, podskakuję, śpię, piję, robię, siedzę, stoję, sadzę, tańczę, obgaduję, fantazjuję

Ćwiczenie V: wymawiamy tekst

Zięć ma chęć ciąć, rządzić i kręcić się wszędzie.

Łabędzia muśnięcie zdjęło zakłęcie.

Kądział stała w kącie.

Rosnąć, trysnąć, wziąć, a potem usunąć i odpocząć.

Pięć pięknych dni mignęło w mgnieniu oka.

Ćwiczenie VI: Ćwiczenia szeptu

Przeczytaj szeptem poniższy tekst. Zwróć uwagę na wolniejsze tempo mowy, wyraźne artykułowanie spółgłosek, dłuższe wymawianie samogłosek, mocne i wyraźne końcówki. Ćwicz po jednym zdaniu:

W polu zatupotały konie.

Piotr łotr, łotrom kmotr.

Oko obłoku na otoku.

Suszarnia suszyła susz.

Aktualny ideał to przeogromny areal.

Kiedy susza szosa sucha.

Idzie Sasza szosą suchą.

Trzy pstre przepiórzyce przeleciały przez trzy pstre kamienice.

Kura biała piała, kaczka czkawkę miała.

W Szczebrzeszynie chrząszcz brzmi w trzcinie.

Literatura:

Referat powstał na podstawie zajęć: Higiena i emisja głosu oraz informacji z Internetu

Opracowała:

Justyna Kiser