



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wyższa Szkoła Handlowa  
im. Bolesława Markowskiego  
w Kielcach

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



## **PRAKTYCZNY PEDAGOG**

*Materiały szkoleniowe współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego*

---

# **MATERIAŁY SZKOLENIOWE**

## **Emisja głosu**

**mgr Elżbieta Skoczewska**

## Spis treści

Wstęp .....	3
Głos, jego patologia i oddziaływania profilaktyczne.....	4
Metoda pracy głosem.....	6
Fonacja.....	7
Ćwiczenia fonacyjne.....	8
Ćwiczenie podparcia oddechowego – appoggio .....	9
REZONANS.....	9
Ćwiczenia oddechowe .....	9
ĆWICZENIE 1 - Rozpoznanie własnego rytmu oddychania. ....	9
ĆWICZENIE 2 - Rozpoznanie sposobu oddychania. ....	9
ĆWICZENIE 3 - Oddychanie naprzemienne.....	9
ĆWICZENIE 4 - Oddychanie oczyszczające.....	10
ĆWICZENIE 5 Rozluźnienie z oddechem. ....	10
ĆWICZENIE 6 - Oddychanie pełne. ....	10
ĆWICZENIE 7 - Oddychanie przeponowe. ....	10
ĆWICZENIE 8 - Ćwiczenie oddychania przeponowego z książką. ....	10
ĆWICZENIE 9 - Oddychanie głębokie. ....	10
ĆWICZENIE 10 - „spacerowe” .....	10
Ćwiczenia usprawniające wdech.....	11
ĆWICZENIE 1 .....	11
ĆWICZENIE 2 .....	11
ĆWICZENIE 3 .....	11
ĆWICZENIE 4 .....	11
ĆWICZENIE 5 .....	11
ĆWICZENIE 6.....	11
ĆWICZENIE 7 .....	11
ĆWICZENIE 8.....	12
ĆWICZENIE 9 .....	12
Ćwiczenia uelastyczniające przeponę.....	12
ĆWICZENIE 1 .....	12
ĆWICZENIE 2 .....	12
ĆWICZENIE 3 .....	12
ĆWICZENIE 4 .....	12
ĆWICZENIE 5 .....	13
ĆWICZENIE 6 .....	13
ĆWICZENIE 7 .....	13
Ćwiczenia usprawniające ruchome narządy artykulacyjne .....	14
Ćwiczenie wymowy samogłosek.....	15
Ćwiczenie relaksujące „żyć to nie znaczy być napiętym, ani tym bardziej rozluźnionym, jest to proces.” Jerzy Grotowski .....	18
Ćwiczenie sprawdzające nasze aktualne możliwości oddechowe.....	18
Techniki Dykcyjne.....	21

## Wstęp

Każde urządzenie można wymienić, głos – nie! Wykorzystywany w sposób nieprawidłowy ulega zniszczeniu. Często w gwarancji czytamy: producent nie bierze odpowiedzialności za wady i uszkodzenia wynikające z nieodpowiedniej eksploatacji. Dlatego dbamy o nie, konserwujemy, oddajemy do przeglądu.

Nauczyciel pracuje jak co dzień, ale nagle pojawia się uczucie zmęczenia krtani, ucisku, drapania w gardle. Odchrząkuje w celu usunięcia zwykle rzekomej wydzieliny. Na drugi dzień objawy są bardziej wyraźne – chrypka i rwanie się głosu. Na trzeci – okazuje się, że głosu nie ma. Zanikł.

Coraz częściej dostrzega się znaczenie głosu w pracy nauczyciela. Według prof. Marioli Śliwińskiej-Kowalskiej z Instytutu Medycyny Pracy, co roku odnotowuje się ponad 3,5 tys. zachorowań na choroby narządu głosowego. W 90% chorymi są nauczyciele. Niepokojący jest udział chorób narządu głosu wynikający z nadmiernego wysiłku głosowego. 15% nauczycieli cierpi na poważne schorzenia narządu głosu, przy czym prawie 71% chorych z dysfonią zawodową nie miało szkolonego głosu. Z badań Iwony Polak (1990r. Wynika, że u nauczycieli, u których przeprowadzono szkolenie z przedmiotu „emisja głosu”, współczynnik zachorowalności był stosunkowo niski. Najniższy jest w grupie nauczycieli przedmiotu „wychowanie muzyczne”, a najwyższy wśród nauczycieli wychowania przedszkolnego. Zdający na studia nauczycielskie nie posiadają wiedzy na temat możliwych w przyszłości problemów fonacyjnych. Brak jest obowiązkowych badań diagnostycznych, dla kandydatów na studia nauczycielskie. Problemy głosowe nasilają się w 2-gim roku pracy, a następnie po 10 latach pracy w zawodzie.

## Głos, jego patologia i oddziaływania profilaktyczne.

Wiele osób pracujących głosem podczas wystąpień przed słuchaczami doświadcza różnorodnych problemów, np. uczucia napięcia w gardle, drżenia głosu, a nawet całego ciała. Taka sytuacja może być bardzo trudna do opanowania, jeżeli nie znamy zasad porozumiewania się głosem. Kiedy przysłuchujemy się rozmówcy, możemy w jego głosie dostrzec nie tylko informację. Odzwierciedla on bowiem zdrowie fizyczne, umysłowe i emocjonalne. Na jego podstawie możemy stwierdzić, czy rozmówca jest zrównoważony, kompetentny, przychylnie nastawiony do odbiorców. Wskazuje też na stan psychiczny człowieka.

Głos to dźwięki wydawane przez aparat głosowy. Jego źródłem są fałdy głosowe w krtani, drgające pod wpływem powietrza wydechowego. Każdy głos charakteryzuje się barwą, natężeniem i wysokością. Posługiwanie się skalą wysokości głosu podczas mówienia nazywamy intonacją, która daje możliwość orientacji w zakresie intencji wypowiedzianych słów. Modulacja dotyczy prawidłowego używania pozostałych właściwości fizycznych głosu tj. skali natężenia i zabarwień uczuciowych. Nadaje walory emocjonalne i uplastycznia wypowiedź. Mimika i gest należą do pozajęzykowych środków ekspresji, które pobudzają wyobraźnię słuchacza.

Głos powstaje w krtani. Zaburzenia w jej funkcjonowaniu, wywołane schorzeniami, wymagają leczenia, czasem operacyjnego. Można im zapobiegać, stosując zasady higieny głosu. U osób pracujących głosem każda, nawet lekka, ale utrzymująca się chrypka powinna być sygnałem skłaniającym do zasięgnięcia porady lekarskiej.

Należy zgłosić się do foniatry, jeżeli występują następujące objawy chorobowe głosu:

- okresowa lub stała chrypka
- załamywanie się głosu
- zmęczenie głosowe po dłuższym mówieniu
- uczucie suchości w gardle i krtani
- uczucie drapania, zalegania i dyskomfortu w gardle i krtani
- chrząkanie
- mowa nosowa

Fizjologią, patologią, leczeniem i rehabilitacją zaburzeń głosu zajmuje się specjalność medyczna – foniatria.

Unia Foniatrów Europejskich poleca następującą nomenklaturę w odniesieniu do zaburzeń głosu (Audiofonologia, tom X):

- głos prawidłowy
- chrypka
- lekka dysfonia
- dysfonia średniego stopnia
- dysfonia dużego stopnia
- afonia
- głos zastępczy (gardłowy, przełykowy, przetokowy, uzyskany za pomocą protezy – sztucznej krtani)

Badanie głosu rozpoczyna się od określenia jego charakteru (czysty, dźwięczny, matowy, obłożony, ochrypły, zupełny bezgłos). Ustala się czy głos tworzony jest swobodnie, czy w sposób party, z nadmiernym napięciem mięśni krtani i szyi. Sprawdza się też technikę głosu, obserwując napięcie języka, podniebienia, warg, szyi podczas śpiewania i recytacji. Do uzupełniających badań foniatrycznych należą: stroboscopia, szybki film, holografia, elektrolottografia, metody fotoelektryczne, ultrasonografia, spirometria.

Zdarza się że podczas przeziębień, z bólem gardła i krtani pracujemy głosem narażając narząd głosowy na zaburzenia funkcjonowania.

Zmiany organiczne pierwotne:

- zapalenia krtani – najczęstsze przyczyny chrypek
- ostre zapalenia krtani – występują na skutek przeziębienia, głos obłożony i ochrypły w lekkich stanach, w cięższych bardzo ochrypły i afoniczny: fałdy głosowe od zaróżowionych do żywo czerwonych.
- Przewlekłe zapalenia krtani – długo trwająca chrypka, głos tworzony w sposób party.

Zmiany organiczne wtórne:

- guzki fałdów głosowych

Przyczyną powstawania guzków bywa za wysoka częstotliwość głosu, nadmierne forsowanie głosu o dużym natężeniu, śpiew i mowa w niewłaściwych warunkach, niewydolność narządu głosowego. Leczenie zachowawcze polega na zachowaniu bezwzględnego spokoju głosowego, właściwym ustawieniu pracy narządu głosowego, zaprzestaniu palenia tytoniu, stosowaniu środków farmakologicznych (A. Pruszewicz, 1992)

Właściwa technika mówienia potrzebna jest po to, by chronić krtań przed chorobami i czerpać korzyści z posługiwania się głosem.

Aby dbać o głos należy:

- przeprowadzać badania narządu głosu i słuchu
- rozpocząć ćwiczenia emisji głosu
- nauczyć się technik opanowywania stresu
- myśleć pozytywnie
- przed rozpoczęciem pracy głosem pamiętać o „rozgrzewce”

•przestrzegać zasad higieny głosu – pracować z przerwami, w wentylowanym powietrzu, stosować urządzenia nagłaśniające w salach wykładowych, nie przekrzykiwać słuchaczy, chronić głos przed gwałtownymi zmianami temperatury i przeciągami, popijać niegazowaną wodę w temperaturze pokojowej

•po pracy głosem odpocząć – ograniczyć mówienie, najlepiej zrelaksować się i pomilczeć np. przy ulubionej muzyce

## Metoda pracy głosem

*„Nie wystarczy jedynie przyjąć je (wskazówki metodyczne) do wiadomości i kilkakrotnie wypróbować – nie przyniosłoby to bowiem żadnej korzyści.”* Franziska Martienssen-Lohmann

Aby świadomie kształcić głos, trzeba przede wszystkim poznać zasady rządzące fonacją, trzeba poznać budowę aparatu głosowego i wypracować emisyjne techniki. Każdy głos może być szkolony i każdy przy pracowitości może opanować technicznie swój instrument głosowy. Operowanie głosem stanowi podstawę komunikacji, a zdobycie poprawnych głosowych nawyków gwarantuje stronom głosowym zachowanie zdrowia i aktywności na długi czas.

Świadoma emisja to szkoła oddychania, a oddech z kolei wpływa na pracę płuc i serca, czyli na najistotniejsze procesy życiowe. Oddech oddziałuje także na nasz system nerwowy umożliwiając walkę ze stresem, bólem czy zmęczeniem. Kto dobrze oddycha ten zdrowo żyje.

W czasie nauki pracy nad głosem trzeba dbać o dobrą kondycję psychiczną, ponieważ w fonacji bierze udział cały człowiek - jego ciało i jego psychika. Konieczne jest zdobycie umiejętności dokładnego rozluźniania się. Trzeba uświadomić sobie, że czym innym jest

sztwność mięśni, a czym innym naturalnie towarzyszące ich pracy napięcie. Rozluźnienie mięśni nie oznacza ich zwiotczenia.

Na początku pracuje się nad oddechem – najtrudniejszym elementem kształcenia. Dobrze oddychać tzn „otworzyć dolne gardło”, czyli poprawnie otworzyć i ułożyć aparat głosowy.

Kolejnym etapem jest uzyskiwanie odpowiedniego rezonansu dla dźwięków. Poprawna emisja to taka która:

- jest wygodna (mięśnie pracują w sposób skoordynowany i harmonijny).
- jest estetyczna – naturalny wyraz twarzy swobodna i nie napięta postawa.
- posiada dobrą dykcję – wyrazista dykcja jest wyrazem doskonałej emisji.
- sprzyja czynnościom życiowym organizmu, dodatnio wpływa, szczególnie przez aparat oddechowy na pracę serca, nie powoduje podrażnień narządu głosowego.
- jest naturalna.
- jest piękna – gdy czynność krtani, zjawiska rezonansu i oddech są ze sobą zharmonizowane.

## Fonacja

Ważną rolę w fonacji odgrywa postawa ciała. Zła postawa zakłóca poprawną emisję. Należy stać rozkładając ciężar ciała równomiernie na dwie nogi, ręce trzymać luźno wzdłuż ciała. Niewłaściwe jest zakładanie rąk do tyłu, ponieważ ogranicza działanie mięśnie klatki piersiowej.

Niedoceniane jest znaczenie żuchwy do poprawnej emisji. Usta należy otwierać luźno, naturalnie. Jedną z podstawowych wad jest tzw. szczękościsk, czyli stan, w którym żuchwa i szczęka górna pozostają względem siebie w sytuacji naprężenia. Blokada żuchwy powoduje automatycznie zacisk krtani.

Źródłem dźwięku są struny głosowe w krtani. Najistotniejsze w pracy nad ułożeniem krtani jest pozbawienie jej napięć i tzw. otwarcie. Bardzo istotna dla fonacji jest umiejętność obniżania krtani. Gdy się czymś zachwycamy albo dziwimy, towarzyszy nam wdech. Możemy wówczas zaobserwować stan naturalnego otwarcia krtani. Pomocniczo na pracę krtani wpływa praca narządów artykulacyjnych. Krtani jest bowiem powiązana przez mięśnie z żuchwą, miękkim podniebieniem, a przede wszystkim językiem. Swobodna krtani jako podstawowy warunek poprawnej fonacji musi stać się nawykiem. Język ma leżeć luźno na dnie jamy ustnej i dotykać końcem przednich dolnych zębów. Pozbawiony napięć język gwarantuje otwarcie krtani, doskonały rezonans i poprawność artykulacyjną. Podczas ćwiczenia odruchu zachwyty miękkie podniebienie unosi się do góry. Elastyczność miękkiego podniebienia pomaga w poprawnym oddychaniu i nadaje dźwiękom siłę.

Swobodna postawa ciała, opuszczenie żuchwy i otwarcie ust, luźne ułożenie języka, podniesienie miękkiego podniebienia oraz otwarcie krtani przygotowuje głosowy instrument do pracy, by wydobyć z niego dźwięk.

# Ćwiczenia fonacyjne

## Ćwiczenia rozluźniające:

- rozluźnienie mięśni karku – obroty głowy
- rozluźnienie mięśni ramion i barków – wymachiwanie i obroty rąk
- rozluźnienie języka i szczęki – podczas wydechu otwieramy szeroko usta wystawiając język, po wydechu wciągamy język zamykając usta nie zaciskając szczęk

## Ćwiczenia żuchwy

- obniżanie żuchwy przy zamkniętych ustach
- wymawianie sylaby „da” opuszczając luźno żuchwę
- ruchy żuchwy w bok i do góry
- po opuszczeniu szczęki nie zmieniając kształtu warg wymawiamy szeptem a, e, o
- w celu likwidacji szczękościsku czytać tekst z blokadą w postaci kawałka marchewki lub korka przyciętego na długość dwóch palców

## Ćwiczenia krtani

- wymawianie samogłosek kontrolując bezruch krtani
- wdech samogłoskowy

## Ćwiczenia języka

- wygięcie języka w górę i w dół, naprzemienne wybrzuszanie go i układanie jak płatek róży
- ćwiczenie na samogłosce y naturalnego spłaszczenia i przesuwania do przodu

## Ćwiczenia miękkiego podniebienia

- ziewanie
- śmiech z otwartymi ustami

## Ćwiczenie podparcia oddechowego – appoggio

Celem podparcia oddechowego jest wydłużenie fazy oddechowej. Konieczne jest wypracowanie możliwości kontroli wydychanego powietrza. Jednocześnie muszą zachować swoją aktywność mięśnie wdechowe jak i wydechowe. Świadomie kontrolujemy pracę mięśni napinających dolne żebra (w konsekwencji także przeponę) Należy więc rozszerzyć żebra, zatrzymać oddech na krótki moment (uczucie jakie nam towarzyszy przy wejściu do lodowatej wody), trzymając rozszerzone żebra swobodnie wypuszczać powietrze. Powietrza nie należy wciągać, lecz przez rozszerzenie klatki piersiowej – na zasadzie wyrównania ciśnień powietrze samoczynnie zostaje zassane. Należy sobie wyobrazić, że wydech to strumień ,który cały czas płynie.

## Rezonans

W głosie ludzkim opanowanie odpowiedniego ustawienia przestrzeni rezonansowych decyduje o jakości i nośności dźwięku. W zależności od przestrzeni rezonujących rozróżniamy 2 rodzaje rezonansu:

- Rezonans głowowy
- Rezonans piersiowy

Jeżeli rozluźniamy krtań i gardło, swobodnie układamy język, luźno poruszamy żuchwą i utrzymujemy napięte miękkie podniebienie to w naturalny sposób w fonacji pojawia się rezonans głowowy. Taki układ poszczególnych narządów pozwala skierować falę akustyczną na twarde podniebienie, co powoduje dalsze rozchodzenie się drgań na kości czaszki. Odbita od twardego podniebienia fala dźwiękowa dociera do przestrzeni zatok przynosowych, a to decyduje o nośności i dźwięczności dźwięku.

## Ćwiczenia oddechowe

### ĆWICZENIE 1 - Rozpoznanie własnego rytmu oddychania.

Przyjmij pozycję leżącą. Zamknij oczy i przez kilka minut wsłuchuj się w rytm twojego oddechu. Nie kieruj nim, staraj się oddychać swobodnie, naturalnie. Zauważ jak zmienia się jego rytm im bardziej się rozluźniasz i im dłużej tak spokojnie oddychasz. Wczuj się w ten naturalny rytm własnego oddychania. Może się on różnić od tego, który do tej pory był ci znany.

### ĆWICZENIE 2 - Rozpoznanie sposobu oddychania.

Przyjmij pozycję leżącą. Możesz zamknąć oczy. Jedną rękę połóż na klatce piersiowej, drugą na brzuchu- tak, aby środkiem dłoni dotykać pępka. Oddychaj przez kilka minut swobodnie i obserwuj ruchy klatki piersiowej i brzucha. Zauważ w jaki sposób oddychasz- czy większy udział mają ruchy klatki piersiowej czy brzucha.

### ĆWICZENIE 3 - Oddychanie naprzemienne.

Przyjmij pozycję siedzącą. Prawą dłoń przyłóż do nosa w taki sposób, że palec środkowy i wskazujący opierają się o nasadę nosa, kciuk o prawe, a palec serdeczny o lewe nozdrze. Zamknij palcem prawe nozdrze. Przez lewe nozdrze wykonaj wydech, a następnie wdech.



Otwórz prawe nozdrze zamykając jednocześnie lewe; wykonaj najpierw wydech przez prawe nozdrze, potem wdech. Zamknij prawe nozdrze i otwórz lewe. Wykonaj wydech przez lewe nozdrze. Takie jeden pełny cykl powtarzaj 10- 15 razy. Ćwiczenie doskonale pomaga udrożnić nos

#### **ĆWICZENIE 4 - Oddychanie oczyszczające.**

Przyjmij swobodną pozycję stojącą lub siedzącą. Wykonując wdech wydaj dźwięk jak podczas chrapania. Wydechaj jak brzęcząca pszczoła ( bzzzz.... ). Powtórz 5-10 razy. Ćwiczenie pomaga oczyścić gardło.

#### **ĆWICZENIE 5 Rozluźnienie z oddechem.**

Przyjmij pozycję stojącą, leżącą lub siedzącą. Wykonaj normalny wdech i zaraz po nim napnij całe ciało. Utrzymaj to napięcie przez chwilę, po czym wykonaj wydech rozluźniając ciało. Powtórz 5-8razy.

#### **ĆWICZENIE 6 - Oddychanie pełne.**

Usiądź po turecku. Dłonie oprzyj o kolana. Oddychaj przez nos spokojnie, powoli, starając się wydłużyć wdech - licz w myślach 1,2,3,4 . Zatrzymaj się na wdechu licząc w myślach 1,2. Następnie wykonaj wydech licząc 1,2,3,4,5,6 i zakończ cykl pełnego oddechu zatrzymaniem na wydechu licząc w myślach 1,2. Oddychaj w ten sposób przez ok. 5 minut. Z czasem staraj się wydłużać fazę wydechu.

#### **ĆWICZENIE 7 - Oddychanie przeponowe.**

Przyjmij pozycję leżącą. Jedną rękę połóż na klatce piersiowej, drugą na brzuchu- tak, aby środkiem dłoni dotykać pępka. Oddychaj chwilę swobodnie zgodnie z własnym rytmem. i obserwuj ruchy klatki piersiowej i brzucha. Następnie staraj się oddychać w taki sposób, aby podczas wdechu nie odczuwać ruchów klatki piersiowej tylko sam ruch brzucha, ale nie wypychaj go. Odczuj jak powietrze wynosi twoją dłoń leżącą na brzuchu ku górze w czasie wdechu i jak w czasie wydechu opada ona z brzuchem w kierunku podłoża. Ćwiczenie wykonuj 4-5 razy, powtarzając je w ciągu dnia, zupełnie na luzie, bez napinania mięśni. Ćwicz najpierw w pozycji leżącej, aż nauczysz się oddychać bez angażowania górnej części klatki piersiowej. Potem możesz przejść do pozycji stojącej. Ćwiczenie wykonuj jednak przed lustrem, by obserwować, czy nie unosisz ramion w czasie wdechu.

#### **ĆWICZENIE 8 - Ćwiczenie oddychania przeponowego z książką.**

Położ się na plecach. Nogi wyprostowane. Na brzuch połóż ciężką książkę. Wykonaj wdech pilnując, by klatka piersiowa się nie podnosiła. Wraz z wdechem do góry powinna unieść się książka. Utrzymuj to położenie książki jak najdłużej powoli wydychając powietrze (fff.../ s....). Stopniowo możesz zwiększać jej ciężar.

#### **ĆWICZENIE 9 - Oddychanie głębokie.**

W pozycji leżącej oddychaj swobodnie przez chwilę przez nos. Następnie wyobraź sobie, że podczas wdechu powietrze wślizguje się w obszar znajdujący się poniżej pępka. Możesz

kontrolować to wchodzenie powietrza za pomocą dłoni położonej poniżej pępka. Powietrze wydychaj cicho i powoli na głoskach ffff... lub ssss....

### **ĆWICZENIE 10 - „spacerowe”**

Podczas spaceru sprawdź ile wolnych kroków możesz wykonać w trakcie spokojnego wdechu przez nos. Następnie zobacz ile takich kroków możesz wykonać podczas wydechu. Staraj się, by liczba kroków wykonywanych na wydechu była dwukrotnie większa niż tych wykonywanych na wdechu.

## **Ćwiczenia usprawniające wdech**

### **ĆWICZENIE 1**

Obserwuj swój oddech - zwłaszcza to, jak przebiega wdech- tuż po przebudzeniu. Nie zrywaj się z łóżka, pozwól sobie na chwilę lenistwa- wtedy jesteś najbardziej zrelaksowany i łatwo możesz dostrzec działanie mechanizmu oddychania. Leżąc na plecach zauważ (możesz położyć jedną rękę na brzuchu nieco powyżej pępka, drugą poniżej pępka) do jakich obszarów dociera powietrze. Wyczuć jakie obszary aktywizuje taki swobodny wdech. Powinieneś dostrzec ruch brzucha ku górze i poczuć, że oddychasz głęboko i nisko oddychasz, tj. wyczuć ruch brzucha tam, gdzie leżą twoje dłonie. Ćwiczenie wykonuj tylko wtedy, kiedy czujesz się zrelaksowany.

### **ĆWICZENIE 2**

Przyjmij pozycję stojącą. Wyobraź sobie, że jesteś na łące pełniej kwiatów lub wyczuwasz nagle swoje ulubione zapachy. W naturalny sposób wykonujesz głęboki wdech podczas wąchania. Zaobserwuj, w jaki sposób powietrze dostaje się do płuc kiedy oddychasz nosem. Następnie połóż ręce na brzuchu i na żebrach; wyczuć wysunięcie się brzucha do przodu i ruch żeber na boki. Powtarzaj tyle razy, by uchwycić i zapamiętać odczucia towarzyszące temu ćwiczeniu.

### **ĆWICZENIE 3**

Przyjmij pozycję stojącą. Wykonaj wydech pozbywając się jak najwięcej powietrza , które masz aktualnie w płucach. Zaobserwuj w jaki sposób twój organizm sam pobiera powietrze po wydechu. Wykonaj ćwiczenie tyle razy ile potrzebujesz, by zaobserwować i zapamiętać odczucia towarzyszące temu ćwiczeniu.

### **ĆWICZENIE 4**

W pozycji stojącej lub siedzącej otwórz usta, opuść wyraźnie żuchwę (zrób głupkowatą minę) i zaobserwuj w jaki sposób powietrze dostaje się do płuc.

Następnie połóż ręce na brzuchu i obserwuj jego ruch podczas wdechu. W kolejnym etapie ćwiczenia połóż ręce z boku na żebrach i obserwuj ich ruch podczas wdechu. Zapamiętaj ruch ściany brzucha ku przodowi i ruch żeber na zewnątrz.

### **ĆWICZENIE 5**

Nabieraj wolno powietrze przez wąską szparę warg (jakby przez słomkę).

Zwróć uwagę na pracę mięśni brzusznych i ruch dolnych żeber. Powietrze wydychaj na głosce „f” przez lekko stulone wargi, w sposób ciągły.

## **ĆWICZENIE 6**

Wykonuj wdech i wydech zachowując układ ust i jamy ustnej jak przy ziewaniu.

## **ĆWICZENIE 7**

Wykonaj wdech chwytając powietrze całą przestrzenią jamy ustnej, nosowo- gardłowej i całkowicie otwartą krtanią - tak jakbyś łapał miękką piłeczkę powietrzną. Powietrze wydmuchuj stopniowo przez wąską szczeliną i lekko stulone wargi (np. „fffff...”).

## **ĆWICZENIE 8**

Położ się na plecach. Pod głowę możesz ułożyć małą poduszkę lub wałek. Nogi wyprostowane. Oddychaj swobodnie przez chwilę, pozwól aby twój oddech się wyrównał. Następnie połącz rękę na brzuchu w okolicy pępka i wykonaj długi wdech nosem ( licząc w myślach do 5 ). Poczuj jak ściana brzucha unosi się ku górze (klatka piersiowa pozostaje nieruchoma), następnie spokojnie wypuść powietrze na głosce „fff”. Wykonuj ćwiczenie, aż odczujesz, że podczas wdechu brzuch wyraźnie unosi się ku górze. Nie wypychaj go na siłę - jeśli zauważysz, że tak się dzieje, przerwij ćwiczenie, poodychaj swobodnie. Możesz wyobrazić sobie, że Twój brzuch jest balonikiem, który powoli napełnia się podczas spokojnego, długiego wdechu. Wykonaj ćwiczenie kilka razy, bez zbędnego usztywniania czy napinania ciała.

## **ĆWICZENIE 9**

Położ się na plecach. Oddychaj swobodnie przez chwilę, pozwól aby twój oddech się wyrównał. Połącz jedną rękę na klatce piersiowej. Na brzuchu połącz ciężką książkę. Wykonaj wdech nosem, licząc w myślach do 5 -10, zaobserwuj jak książka unosi się ku górze. Staraj się, aby klatka piersiowa się nie unosiła. Następnie wypuść powoli powietrze na głosce „f” lub „s”. Powtórz kilka razy.

# **Ćwiczenia uelastyczniające przeponę**

## **ĆWICZENIE 1**

Wyobraź sobie, że zdmuchujesz pyłki z różnych części swojego ubrania ( np. z rękawa ). Wykonuj w szybkim tempie wdech i wydech. Pyłki trzymają się tak mocno, że musisz „uderzać” w nie mocno wydychanym powietrzem, w krótszej i dłuższej serii ( ffff., f- f - f, ffff, ... ).

Po dłuższej chwili swobodnego wykonywania ćwiczenia skup swoją uwagę na ruchach przepony. Zaobserwuj jak przy gwałtownym wydechu ściana brzucha z pępkiem cofają się w kierunku kręgosłupa.

## ĆWICZENIE 2

Przyjmij pozycję stojącą. Połóż dłoń na brzuchu tak, aby środkowa jej część znajdowała się na pępku. Wykonaj wdech i zacznij energicznie śmiać się wymawiając jednocześnie :

„ sssss ... ”, „s, s, s, s,...” lub „ sssss... s, s, s, sssss... itp.

Odczuj rytmiczne ruchy ściany brzusznej do przodu i w kierunku kręgosłupa.

## ĆWICZENIE 3

Przyjmij pozycję stojącą. Połóż dłoń na brzuchu tak, aby środkowa jej część znajdowała się na pępku. Wykonaj wdech. Podczas wydechu część powietrza wypuść powoli na głosce „s” ( ssssssss...); resztę powietrza zużyj wymawiając ją szybko i krótko (s, s, s, s, s, .. ). Odczuj ruchy przepony i ściany brzusznej z pępkiem w kierunku kręgosłupa w czasie wydechu i artykulacji tych głosek. W drugim etapie wydechu (po długim ssss...) możesz wykorzystać także głoski: „p”, „b”, „k”, „t”.

## ĆWICZENIE 4

Przyjmij pozycję stojącą. Połóż dłoń na brzuchu tak, aby środkowa jej część znajdowała się na pępku. Wykonaj swobodny wdech. Następnie szybko i energicznie wypowiadaj kilka razy z rzędu - najpierw powoli, a w miarę upływu czasu zwiększaj tempo - głoskę „p” (p-p-p-p-p-p - ..., p-p-p-p-p- ....., p-p-p-p-p- ...) i w ten sam sposób : „b”, „c”, „ć”, „cz”, „k”, „t”.

W czasie wymawiania tych głosek powinieneś czuć rytmiczne ruchy ściany brzucha do przodu i ku tyłowi, do kręgosłupa.

## ĆWICZENIE 5

Przyjmij pozycję stojącą. Połóż dłoń na brzuchu tak, aby środkowa jej część znajdowała się na pępku. Wykonaj wdech tak, aby odczuć, że ściana brzucha wysuwa się do przodu, po czym gwałtownie wykonaj wydech na głosce „ f ” tak, aby odczuć wyraźny ruch przepony, ściany brzucha i pępka w stronę kręgosłupa. Wykonuj początkowo kilka izolowanych serii : wdech- „f”- pauza, wdech- „f” – pauza, itd.. Jeśli czujesz zmęczenie lub napięcie zrelaksuj się i wróć do ćwiczenia. Kiedy opanujesz izolowane serie, zacznij wykonywać ćwiczenie w ciągu:

wdech-„f”- wdech-„f”- wdech-„f” itd.

wdech- „f”- „f” - wdech- „f”- „f” - wdech- „f”- „f” itd.

wdech- „f”- „f” - „f” - wdech- „f”- „f” - „f” - wdech- „f”- „f” - „f” itd.

wdech- „f”- „f” - „f”- „f”- wdech- „f”- „f” - „f”- „f” - wdech- „f”- „f” - „f”- „f” itd.

Stopniowo zwiększaj ilość głoski „f” w ciągu.

## ĆWICZENIE 6

Przyjmij pozycję stojącą. Połóż dłoń na brzuchu tak, aby środkowa jej część znajdowała się na pępku. Wykonaj wdech, na wydechu wymawiaj odczuwając rytmiczne ruchy ściany brzusznej:

•tktktktktktktktk....

•btbtbtbtbtbtbt...

- pkpkpkpkpkpk...
- bkbkbkbkbkbk...
- ckckckckckckck...
- czkczkczkczkczk..
- hop hop hop hop hop
- ha ha ha ha ha ha
- ho ho ho ho ho ho
- hu hu hu hu hu hu
- he he he he he he
- hi hi hi hi hi hi

## ĆWICZENIE 7

Przyjmij pozycję stojącą. Połóż dłoń na brzuchu tak, aby środkowa jej część znajdowała się na pępku. Wykonaj wdech. Podczas wydechu naśladowaj pędzący pociąg ( czcz – czcz – czcz - ... szsz – szsz – szsz – szsz - ... czcz- czcz – ...). W czasie ćwiczenia odczuj rytmiczne ruchy ściany brzusznej.

### Ćwiczenia usprawniające ruchome narządy artykulacyjne

Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać przed lustrem, aby móc obserwować ruchy poszczególnych narządów i korygować błędne. Ćwiczenia zawsze pokazuje nauczyciel, a dziecko naśladuje. Należy zwracać uwagę, by były one wykonywane precyzyjnie, dlatego też trzeba pokazywać je powoli i wiele razy powtarzać.

Ćwiczenia języka:

- Unieś szeroki język:
  - na górną wargę
  - na górne zęby
  - za górne zęby
- Unieś język szeroki za górne zęby, na wałek dziąsłowy i skieruj go w stronę gardła po podniebieniu: - „malowanie sufitu”.
- „Zamieć” językiem za zębami:
  - górnymi
  - dolnymi
- Ułóż język w kształt: rurki (boki języka skieruj do góry), koszyka (brzeży języka skieruj do góry, a w środku utworzy się zagłębienie).
- Obliz wargi w jedną i drugą stronę.

- Pomasuj czubkiem języka wałek dziąsłowy.
- Poostrz czubek języka o górne siekacze.
- Obliz językiem podniebienie, górne zęby i wargi.
- Wysuń język z ust na przemian: wąski, szeroki.
- Język „przyklej” do podniebienia za górnymi zębami i odciągnij w dół- cmokanie.

Ćwiczenia warg:

- Wysuń wargi do przodu (zęby widoczne) – tworzenie „ryjka” – u.
- Spróbuj utrzymać w zaokrąglonych ustach ołówek.
- Wykonaj „całuski do lusterka”.
- Wymawiaj na przemian a-o przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi dolnej i górnej.
  - Zbliź kąci ust i wymawiaj: u
  - Złącz wargi płasko. Rozciągnij wargi poprzez cofnięcie kącików ust.
  - Ułóż dolną wargę na górną i górną na dolną. Wsuwaj wargi do przodu, ściągnij je i przesuwaj w kąci ust: w prawo, w lewo, następnie wykonaj ruchy okrężne.
  - Dolną wargą zasłoń dolne zęby i górną górne zęby.
  - Dmuchaaj przy złączonych wargach.
  - Zęby złącz, wargi lekko wysuń do przodu „rybka”.

## Ćwiczenie wymowy samogłosek

Wykonując ćwiczenia pamiętaj, aby:

- pozwolić żuchwie swobodnie opadać w sposób, w jaki wymaga tego artykulacja danej samogłoski,
- otwierać usta i kształtować układ warg zanim wypowiesz samogłoski,
- brzmienie samogłoski było nie zmieniało się przez cały czas jej trwania,
- zaokrąślać wargi i wysuwać je ku przodowi przy wymowie samogłosek „u” oraz „o”.

### Ćwicz przed lustrem, kontrolując prawidłowy układ narządów mowy.

•Przyjmij wygodną pozycję. Pomyśl o czymś miłym i uśmiechnij się do siebie. Oddychaj spokojnie wciągając powietrze przez nos. Na wydechu bezgłośnie wymawiaj samogłoskę **a** cały czas uśmiechając się do siebie. To samo wykonaj kolejno z samogłoskami **o, e, u, i, y**.

•Wymawiaj samogłoski w podanej kolejności - zaczynając od maksymalnego rozwarcia, zmniejszając je stopniowo do minimalnego, a następnie w odwrotnej kolejności:

**a e y i a o u i y e a u o a**

•Wymawiaj opozycyjne pary samogłosek, najpierw wolno, następnie w coraz szybszym tempie:

- a i a i a i i a i a i a**
- a u a u a u u a u a u a**
- u i u i u i i u i u i u**

•Wymawiaj poszczególne sekwencje samogłosek na jednym wydechu.

- a e y i o u**
- a o u e y i**
- a i u e o y**
- a y o i u e**

•Wymawiaj pary samogłosek, najpierw rozdzielnie (staccato), później wymawiaj je łącznie (legato):

- a a a e a y a i a o a u**
- e a e e e y e i e o e u**
- y a y e y y y i y o y u**
- i a i e i y i i i o i u**
- o a o e o y o i o o o u**
- u a u e u y u i u o u u**

•Wymawiaj dokładnie samogłoski w następujących układach. Najpierw w wolnym tempie, później coraz szybciej, ale nie zatracając wyrazistości wymowy.

**a e i o u y a e  
e i o u y a e a  
i o u y a e a e  
o u y a e a e i  
u y a e a e i o  
y a e a e i o u  
a e a e i o u y  
e a e i o u y a**

•Oprzyj brodę na dłoni, po to, by odczuć ruch żuchwy. Wymawiaj głoski rozdzielnie (staccato). Po wypowiedzeniu każdej pary głosek w odpowiednim układzie wracaj do pozycji wyjściowej.

•**a-e e-a y-a i-a o-a u-a**  
•**a-y e-y y-e i-e o-e u-e**  
•**a-i e-i y-i i-y o-y u-y**  
•**a-o e-o y-o i-o o-i u-i**  
•**a-u e-u y-u i-u o-u u-o**

•Wymawiaj jak najdłużej samogłoskę **a** na jednym tonie, kierując głos na sklepienie podniebienia twardego. To samo powtórz z samogłoskami: **u, o, y, e, i**.

•Wymawiaj samogłoski najpierw staccato (rozdzielnie), później legato (łącznie):

•**u, u, u, ..... uuuuuuuu.....**  
•**o, o,o, ..... oooooooooo.....**  
•**a,a,a,.... aaaaaaaaaa.....**  
•**e, e, e,.... eeeeeee.....**  
•**i, i, i,..... iiiiuiiiii.....**  
•**y, y, y, ..... yyyyyyy.....**

•Wymawiaj samogłoski **a, o, e, u, i, y** najpierw bezgłośnie, później szeptem, półgłosem oraz głośno.

•Starannie wymawiaj następujące połączenia, nie zacierając brzmienia samogłosek:

•**u ALI a ALA o ALI**  
•**u ELI a ELA o ELI**  
•**u IRKI a IRKA o IRCE**  
•**u OLI a OLA o OLI**  
•**u ULI a ULA o ULI**

•Ćwiczenie dźwięcznej, zrozumiałej mowy na samogłoskach:

•Wykonaj wdech, następnie wydechaj powietrze wypowiadając niższym głosem samogłoskę „a”. Zmierz czas i zapisz, ile trwała ta czynność. Powtórz tę czynność, tym razem wydechając samogłoskę „e” ale już ton wyżej. Zapisz wynik. Teraz za każdym razem coraz wyżej wymawiaj kolejne samogłoski: „i”, „o”, „u”. Jeśli możesz, nagraj ćwiczenie. Przy



odsluchiwaniu zwróć uwagę na to, czy samogłoski nie brzmią inaczej niż powinny. Powtarzaj ćwiczenie i zapisuj wyniki.

•Ćwiczenia doskonalące wymowę samogłosek

Wymowa samogłosek z nadawaniem im właściwego kształtu

a, e, i, o, u, y, ę, ą.

ae – ae – ae – ae – ea – ea – ea – ea

ao – ao – ao – ao – oa – oa – oa – oa

au – au – au – au – ua – ua – ua – ua

ai – ai – ai – ai – ia – ia – ia – ia

## Ćwiczenie relaksujące

*„Życ to nie znaczy być napiętym, ani tym bardziej rozluźnionym, jest to proces.” Jerzy Grotowski*

Ćwiczenie to należy wykonywać w dobrze przewietrzonym i cichym pomieszczeniu.

Leżę wygodnie na plecach. Mam przymknięte oczy. Oddycham równo, miarowo, spokojnie. Ogarnia mnie przyjemne ciepło. Jest mi dobrze. Oddycham coraz spokojniej. W czasie wdechu moje ciało napełnia się ciepłem, które zbiera wszystkie napięcia. Wyrzucam je wraz z wydechem. Oddycham równo, miarowo, spokojnie, jest mi dobrze.

Czuję, że moje ciało jest teraz całkiem rozluźnione. Moja głowa jest lekka, moje ręce są lekkie, moje nogi są lekkie, moje całe ciało jest lekkie. Zaczynam wydawać dźwięki – jęki jak człowiek cierpiący lub chory. Mój głos nie napotyka na żadne przeszkody. Oddycham równo, miarowo, spokojnie, wdech – wydech. Moje całe ciało jest lekkie, moje ciało jest bardzo lekkie, moje ciało jest już tak lekkie, że zaczynam wznosić się w powietrze jak chmurka. Czuję ciepło słońca, lekki powiew wiatru, oddycham spokojnie, jest mi dobrze. Dłuższy wdech, krótszy wydech utrzymują mnie w powietrzu.

Zaczynam wydawać łagodny dźwięk, jak człowiek, któremu jest dobrze, bardzo dobrze. Dźwięk wypełnia moje całe ciało i po chwili ulatuje gdzieś w przestrzeń, jest mi dobrze, oddycham spokojnie, równo. Przy każdym dłuższym wydechu opadam powoli na ziemię i łagodnie uśmiecham się do życia. Jest mi przyjemnie.

## Ćwiczenie sprawdzające nasze aktualne możliwości oddechowe.

**Przeczytaj na jednym oddechu ciąg słów:**

Moneta, moment, motyka, mata, mama, matka,  
nugat, naga, noga, napotykam, nota, notatka,  
nuda, ogon, ogonek, okap, okup, oko, oman,  
omen, knot, knotek, kogo, konto, kontakt,  
kokon, Agatka, antyk, Ateny, Atena, atut, apteka,  
dogmat, dogodny, dokonany, dukat, dokument,  
baty, but, buty, Benedykt, boa, bogaty, tandeta,  
tapeta, temat, teka, tempo, tyka, ton, tona,  
kometa, komenda, komnata, kompan, kompot,  
obok obyty, obuty, oddany, oddam, odma,  
odnoga, anemon, antenat, antypoda, Antygona,  
Agata, kubek, kopa, kupon, Kutno, kakadu, dany,  
dane, debata, dotyk, dekada, datek, deptak,  
podomka, pogoda, pogodny, pokuta, pomagam,  
tan, ton, tabaka, tabun, taktyka, tampon, tamten,  
kant, kantata, Kain, katakumby, kto, kot, kotek,  
uda udany, ugoda, utkany, upada, upadek,  
anatema, atom, anatom, andante, Andy, antena,  
bomba, bon, bona, bony, buda, budy, bunt,  
gatunek, gotyk, gama, godny, ganek, gnat, kogut,  
komuna, kontynent, kopyto, komponent, denat,  
duma, dumka, doba, dba, dno, dna, dodatek,  
Edyta, ekonom, Eneida, etap, etat, etyka, epoka,  
tom, tuk, tuman, tka, tupet, tytan, Tybet, typ,  
potomek, pomny, ptak, potok, puma, puka, pyta,  
Bogdan, bukat, baton, butan, byt, abnegat,  
abonent, abonament, adept, akonto, amen.

**Tekst należy czytać tak, aby refren bajki, stale zwiększający się o jeden człon treściowy, był każdorazowo wypowiedziany na jednym wydechu. (oddechy zaznaczono kreskami)**

Był sobie raz kogucik i kurka i poszli ze sobą na spacer./ Kogucikowi strasznie zachciało się pić,/ tak że wyciągnął nóżki i zemdłał./ Kurka bardzo się tym zmartwiła, biegnie do morza i mówi:/

- Morze, morze daj wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie./

- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od panien wieniec./

- Panny, panny dajcie wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie./

- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od wieprza kieł. /

- Wieprzu, wieprzu daj kieł, komu kieł, pannom kieł, żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /

- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od dębu żołądź. /

- Dębie, dębie daj żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł, żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /

- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od lipy łyka. /

- Lipo, lipo daj łyka, komu łyka, dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł, żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /

- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od krowy mleka. /

- Krowo, krowo daj mleka, komu mleka, lipie mleka, żeby lipa dała łyka, komy łyka, dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł, żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /

- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od pana siana. /

- Panie, panie daj siana, komu siana, krowie siana, żeby krowa dała mleka, komu mleka, lipie mleka, żeby lipa dała łyka, komu łyka, dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł, żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /

- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od pani chleba. /

- Pani, pani daj chleba, komu chleba, panu chleba, żeby pan dał siana, komu siana, krowie siana, żeby krowa dała mleka, komu mleka, lipie mleka, żeby lipa dała łyka, komu łyka, dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby

wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł, żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /

- Nie dam ci, / bo mi się gdzieś kluczyki zapodziały . /

Kurka zmartwiła się jeszcze bardziej, / biegnie do ogródka, patrzy jednym okiem: /

„ko ko ko ko ko ko... nie ma”. / Patrzy drugim okiem: / „ko ko ko ko ko ko... są”. / Złapała kluczyki w dziobek i dyń dyń dyń dyń dyń... pobięła prędko do pani.

Pani dała panu chleba, pan dał siana krowie, krowa dała mleka lipie, lipa dała łyka dębowi, dąb dał żołądz wieprzowi, wieprz dał kieł pannom, panny dały wieniec morzu, morze dało wody kogucikowi, kogucik napił się, zapiał: „kukurukuuuu – ooo” i poleciał.

## Techniki Dykcyjne

**Wszystkie wyrazy wymawiaj powoli i bardzo wyraźnie. Patrz uważnie w lusterko i zwracaj szczególną uwagę na symetrię ust. Kiedy opanujesz nawet najtrudniejsze ćwiczenia, możesz sobie poćwiczyć ich interpretację: zdziw się, nakrzyycz na kogoś, wyznaj komuś miłość używając tylko tych zdań:**

1. Ala i Olo pojechali do Aten.
2. Tolo ma samolot.
3. Aktualny ideał to przeogromny areal.
4. Abstynencja absolwentów atrakcją astronomiczną akademii.
5. Autentyczna autobiografia autokraty zawsze robiła wrażenie na autorach różnego autoramentu.
6. Apetyczny automat Andrzeja atakował antyseptyczną akupresurę, akceptując akacyjny afekt autentycznego arystokraty.
7. Egipcjanin erotoman egoistą był od wieków.
8. Elegancki elektronik Emanuel Emski egzaminuje Edka elektryka.
9. Euforia idioty zaaferowała jednoosobowe audytorium uosobionego intelektualisty.
10. Jedenastoletni katalizator.
11. Oko obłoku na otoku.
12. Okropny, okopcony okulista optycznie odkrywał oszustwo ortopedy.
13. Ukoronowane korespondencją.

14. Burżuazyjny ideolog Orfeusz kontynuował neoromantyczną ewakuację konstruując aktualny repertuar poetyczny teatru.

15. Satelita telekomunikacyjny.

16. Wyindywidualizowaliśmy się z rozentuzjasmowanego tłumu, który entuzjastycznie oklaskiwał przeliteraturalizowaną i przekarykaturyzowaną sztukę.

17. Rebeka rozwinęła różowe ręczniki, Romek reperował rower, ruda Renata rysowała rydze, a Roksana rozsypała ryż.

18. Piotr łotr, łotrom kmotr.

19. Piotr trzpiot, Piotra kmotr z łotrów łotr; Piotr łotr, łotrom kmotr.

20. Jesiotr nura w Prut, a Piotr za nim w bród.

21. Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.

22. Dromader z Durbanu turban pożarł panu.

23. Rozrewolwerowany rewolwer rozrewolwerował się.

24. Rewolwerowiec wyrewolwerowany na wyrewolwerowanej górze rozrewolwerował się.

25. Drgawki kawki wśród trawki – sprawką czkawki te drgawki.

26. Tracz tarł tarcicę tak, takt w takt, jak takt w takt tarcicę tartak tarł.

27. Stół z powyłamywanymi nogami, drabina z powyłamywanymi szczeblami.

28. Trzy cytrzystki.

29. Czy trzy, czy trzydzieści trzy, czy trzysta trzydzieści trzy?

30. Włóż płaszcz w deszcz.

31. W czasie suszy suchą szosą Sasza sobie szybko szedł.

32. Nie pieprz Pietrze wieprza pieprzem, bo przepieprzysz, Pietrze, wieprza pieprzem.

33. W Szczebrzeszynie chrząszcz brzmi w trzcinie.

34. Trzmiel na trzosie w trzcinie siedzi, z trzmiela śmieją się sąsiedzi.

35. Przeleciały trzy pstre przepiórzyce przez trzy pstre kamienice.

36. Koszt poczt w Tczewie.

37. Szelestnym szemrzą brzozy szepciem.

38. Suszarnia suszyła susz.

39. Nie marszcz czoła.

40. Szkoda, że ze Szwecji.

41. I cóż że ze Szwecji.
42. Zmiażdż dżdżownicę.
43. Czego trzeba strzelcowi do zestrzelenia cietrzewia drzemiącego w dżdżysty dzień na drzewie.
44. Zziajany zięć z żądry zziębnał, z źdźbła żuł, żarł i żółknał.
45. Błysk szabel rozświetlił wąsate twarze.
46. Jola lojalna, lojalna Jola, nielojalna Jola.
47. Lulaj Jolu lalę.
48. Pstry pstrąg pstryknał, drgnał, kaszlnął, parsknął i cierpliwie pełznał w płyciznę.
49. Niestrzyżony czmychnął w proso.
50. Moje miłe małe, miłe moje małe, małe moje miłe, miłe małe moje, moje małe miłe, małe miłe moje.
51. Wpadł ptak w dół.
52. Szpieg zbiegł, smyk znikł, pies wściekł, deszcz ściekł, miecz siekł.
53. Ukuła się i płakała.
54. Płaczliwa płaczka płakała nad tandetnym płaszczem buńczuczego dzierzymordy.
55. Łucja grywała na bałajajce.
56. Kum już wylazł na wierzchołek.
57. Tato pod dobrą datą koldrę drze.
58. Pop popadii powiada, że chłop pobił sąsiada.
59. Sieje zioła sioło, sielskie zielsko wkoło.
60. Kura biała piała, kaczka czkawkę miała.
61. Raz żabka z Rabki dostała sapki, bo zamiast butków nosi w deszcz klapki.

### **Szczepan Szczygieł**

Szczepan Szczygieł z Grzmiących Bystrzyc  
Przed chrzcinami chciał się przystrzyc.  
Sam się strzyc nie przywykł wszakże  
Więc do szwagra wskoczył – Szwagrze,  
Szwagrze, ostrzyż mnie choć krztynę,  
Gdyż mam chrzciny za godzinę.

Nic prostszego szwagier na to:  
Żono, brzytwę daj szczerbatą  
W rzyso będzie strzechę Szczygła  
Ta szczerbata brzytwa strzygła !!!  
Usłyszawszy straszną wieść  
Szczepan Szczygieł wrzasnął: Cześć !  
I przez grządki poprzez proso  
Niestrzyżony czmychnął w proso  
( Ludwik J. Kern )

### **Bar „Barnaba”**

Bar „Barnaba” , bar „Barbara”  
bardzo barwna barów para.  
W jednym kruszon rabarbarowy,  
a w drugim z krabów krem koralowy.  
Bar „Barnaba”, bar „Barbara”,  
czyli razem : Barnabarbara.  
( R. Sadowski )

Wróbelek Walerek miał mały werbelek, werbelek Walerka miał mały felerek, felerek werbelka naprawił Walerek, wróbelek Walerek na werbelku gra!

### *Marian Piechal* **Trudne słowa**

Niełatwa słów wymowa,  
cóż, trudna na to rada.  
Jeszcze trudniejsze słowa,  
gdy się je w całość składa.

Spójrz w przestrzeń w brzasku zorzy...  
Wrze życiem, skrzy srebrzyście,  
Zaś w drzewach wietrzyk hoży  
Splątane czesze liście.

Z otchłani tchła mgła obła,  
Czchnął trznadel, pstrąg głąb pruje,

Wybrnęła wydra z brodła,  
Dżdżownica źdźbło dżdżu żuje.

Chrzaszcz pszczołę wstrząsł w szczelinie,  
Mdła pchła pchłę pchnęła w popiół,  
Trwożliwie brzmiał trzmiel w trzcinnie  
Póki swego nie dopiął.

I Ty też dopnij. Chociaż  
Słów kształty krztuszą w krtanie  
Co jednak umiesz pokaż,  
Ułoż je w płynne zdanie.

## **AFIRMACJE DLA GŁOSU**

Lista zawiera afirmacje dotyczące różnych aspektów Twojego funkcjonowania, Twojego głosu i pracy głosem. Wybierz z niej te, które uznasz za najbardziej

trafne w Twoim przypadku. Stwórz własne afirmacje, które być może bardziej odpowiadają Twojej sytuacji. Zaznacz je krzyżykiem. Pracuj z nimi systematycznie przez co najmniej 2 miesiące i odczuj zmiany jakie pojawiają się wraz ze zmianą sposobu myślenia o sobie i swoim

głosie. Afirmacje rozpoczynaj od własnego imienia lub odpowiednio od form JA, MÓJ ( np. Ja Magda ....., Mój....., Ja.....) Ćwicz świadomie, nie mechanicznie.

*Nie zapomnij, że same afirmacje nie wystarczą- są one uzupełnieniem Twojej systematycznej pracy nad głosem !!!*

## **MOWA**

mówię pewnie i zdecydowanie

mówię odważnie

mówię z radością i entuzjazmem

gdy mówię czuję się bezpiecznie

lubię zabierać głos na forum

mówię swobodnie, bez skrępowania i lęku

lubię, gdy ludzie mnie słuchają

mam doskonałą emisję głosu i nieustannie nad nią pracuję

mam świetną dykcję i systematycznie nad nią pracuję



mówię bez trudu i z lekkością  
mówię spokojnie, w odpowiednim tempie  
mówię w średnicy mojego głosu  
mówię zachowując otwartą krtanią  
mówię bez wysiłku wykorzystując podparcie oddechowe  
mówię wyprowadzając głos do przodu, na „maskę”  
mówię ciekawie i interesująco  
mówię najlepiej jak potrafię  
doskonale i rozwijam moją mowę  
mogę mówić głośno  
odważnie wypowiadam swoje zdanie  
mówię z miłością  
mówię rytmicznie, unikam monotonii

## **GŁOS**

mój głos pomaga mi osiągnąć sukces  
codziennie odkrywam doskonałość mojego głosu  
mój głos zmienia się wraz ze mną, pozwalam sobie i swojemu głosowi na zmiany  
podążam za moim głosem i pozwalam, by mnie prowadził  
kocham siebie i kocham mój głos  
kocham i akceptuję mój głos  
mój głos doskonale wyraża moją osobowość, charakter i uczucia  
mój głos jest pełen radości, optymizmu i entuzjazmu  
mój głos jest źródłem radości  
mój głos jest pełen ekspresji, wyrazu i charakteru  
mój głos jest piękny  
mój głos promienieje naturalnym pięknem; jest prawdziwy i autentyczny  
mój głos jest dźwięczny  
mój głos przykuwa uwagę innych i czuję się z tym bardzo dobrze  
codziennie na nowo poznaję mój głos, odkrywam jego możliwości  
z odwagą i radością przekraczam granice narzucone mojemu głosowi przez  
innych i samego(a) siebie  
akceptuję siłę mojego głosu

akceptuję wrażliwość mojego głosu

## **ĆWICZENIA**

pracuję nad moim głosem i osiągam ustalone cele  
każde ćwiczenie wykonuję świadomie, spokojnie i dokładnie  
z każdego wykonanego ćwiczenia wyciągam wnioski, co pozwala mi lepiej  
pracować nad moim głosem  
każde wykonane ćwiczenie przybliża mnie do sukcesu  
ćwiczę z radością i entuzjazmem  
z każdym poprawnie wykonywanym ćwiczeniem mój głos staje się coraz bardziej  
sprawny i pozwala wyrażać siebie  
potrafię wykonać każde ćwiczenie poprawnie, krok po kroku osiągając sukces  
z każdym ćwiczeniem rozwijam się i udoskonalam mój głos  
każdy dźwięk jest dla mnie dostępny  
z radością i entuzjazmem poznaję moje możliwości  
zauważam zmiany jakie zachodzą pod wpływem ćwiczeń

## **PRACA GŁOSEM**

mój głos jest wolny od tremy i lęków  
wyrażam siebie poprzez mój głos  
dobrze jest być sobą, mój głos daje temu wyraz  
korzystam z mojej wiedzy w praktyce  
dbam o mój głos  
otaczam mój głos opieką

## **INNE**

jestem wdzięczna(y) za mój głos i wyrażam to  
zawsze oddycham spokojnie i swobodnie, napełniam się siłą i pewnością  
wyrażam swoje „ja” z radością i odwagą  
kocham moje ciało, dbam o nie, opiekuję się nim i pozwalam mu wydobywać  
najpiękniejsze dźwięki  
z radością i lekkością uwalniam się od przeszłości, pozwalam, by czas leczył rany  
otwieram się na zmiany, z radością witam nowe

jestem bezpieczna(y) i wyrażam swoje „ja”  
czuję się dobrze w moim ciele  
znam swoją prawdziwą wartość  
wierzę w siebie  
lubię siebie  
kocham i akceptuję siebie  
mam w sobie wszystko, czego potrzeba aby osiągnąć sukces i być szczęśliwym  
człowiekiem  
biorę odpowiedzialność za siebie i swoje życie  
mam prawo wyrażać swoje emocje  
jestem na właściwym miejscu  
w każdej chwili mogę zacząć od nowa  
wierzę w to, że zmiany są dobre i bezpieczne

## **BIBLIOGRAFIA**

•Gałkowski T. Jastrzębowska G. (red), *Logopedia. Pytania i odpowiedzi. Podręcznik akademicki*, Wyd. Uniwersytet Opolski, Opole 2001

- Gawęda K., Łazewski J, *Uczymy się poprawnej wymowy*, Wyd. Alfa – Wero, Warszawa 1995
- Klemensiewicz Z. *Prawidła poprawnej wymowy polskiej*, Wyd. 7, poszerz. i uzupełn. przez S. Urbańczyka, Kraków 1988
- Obrębowski A. (red.), *Narząd głosu i jego znaczenie w komunikacji społecznej*, Wyd. Nauk. UM, Poznań 2008
- Oczkoś M., *Sztuka poprawnej wymowy, czyli o bełkotaniu i fałunieniu*, Wyd. RM, Warszawa 2007
- Styczek I., *Logopedia*, Wyd. PWN, Warszawa 1980
- Szletyński Z. H., *Prawidłowe mówienie*, Wyd. LSW, Warszawa 1975
- Toczyska B., *Kama makaka ma*, Wyd. Podkowa, Gdańsk 1992
- Toczyska B., *Sarabanda w chaszczach*, Wyd. Podkowa, Gdańsk 1997
- Toczyska B., *Lamańce z dedykacją*, Wyd. Podkowa, Gdańsk 1998
- Wieczorkiewicz B., *Sztuka mówienia*, Wyd. Radia i Telewizji. Warszawa 1980