

ĆWICZENIA DYKCYJNE.

Nabywanie umiejętności oddychania. Ćwiczenia na szepcie. Ćwiczenia wydłużania oddechu.

Zaczerpnięte z ćwiczeń B. Toczyskiej „Elementarne ćwiczenia dykcji”

Otwórzmy szeroko usta, czubek języka oprzyjmy o nasadę dolnych zębów i podnosząc podniebienie miękkie jak do ziewania (bez ziewania!) poszerzmy wyraźnie cieśń gardła tak, byśmy odczuli nagły chłód wdychanego powietrza. Dotnijmy palcami szyi w okolicy krtani lekko spłaszczając tylną część języka (bez usztywniania jego mięśni) w c h ł oń m y następną porcję powietrza, palcami sprawdzając zachowanie się krtani. Jeśli odczuliśmy wyraźnie, że pobraliśmy większą niż zazwyczaj porcję powietrza, to znaczy, że o t w o r z y ł i ś m y gardło. Uczuciu temu towarzyszyć powinien o b s z e r n i e j s z y ruch żeber całej klatki piersiowej z rozejściem się ich „do sąsiadów”. Czyli na boki, energiczniejsze pchnięcie powłoki brzusznej, a także wrażenie w y p r o s t o w a n i a się toru oddechowego z jednoczesnym poszerzeniem gardła.

Powtórzmy niby-ziewnięcie, zwracając uwagę, by:

- szczęka dolna wisiała luźno, jak w dzieciennym zagapieniu się,
- język nie usztywniał się ani nie prężył,
- wargi nie odsłaniały zębów, lecz były luźne, nienapięte,
- podniebienie miękkie l e c i u t k o uniosło się, bez bolesnego ciągnięcia,
- powietrze s a m o się wchłaniało, lekko chłodząc tylną część gardła.

Nie zmieniając położenia narządów i nie rozszerzając bardziej gardła, zacznijmy powoli wydychać powietrze, p o w s t r z y m u j ą c ściągający ruch żeber klatki piersiowej. W połowie procesu wydychania zatrzymajmy delikatnie falę wydechową: jeśli poczuliśmy w krtani coś w rodzaju z a m k n i ę c i a się (drzwi przed napierającym tłumem!), wówczas po sekundzie przytrzymywania owych „drzwi”, otworzymy je wolno i delikatnie („tłum” powietrza powstrzymują narządy oddechowe klatki piersiowej i przepona brzuszna), wydając przy tym dźwięk pomyślany jako a.

Delikatne rozwieranie więzadeł, czyli otwieranie „drzwi”, wiąże się zestawianiem oporu napierającemu na nie powietrzu („tłumu”). Dźwiękowi powinno towarzyszyć leciutkie jęknięcie.

Ćwiczenia mięśni gardła, krtani i podniebienia miękkiego:

Dyskretne ziewnięcie

1. Zamykamy usta i opuszczamy jak najwyżej żuchwę¹. Wyobraźmy sobie, że z lekka tłumimy intensywne ziewnięcie; należy tu zachować pewną ostrożność, gdyż tłumienie wywołanego autentycznego ziewania nie przyniesie pożądanego skutku, lecz przeciwnie, zdekoncentruje nas. Powietrze pobieramy krótkimi wdechami nosem a następnie wydychamy je również przez nos, zwalniając napięcie podniebienia miękkiego. Powtarzamy 10 razy.
2. To samo ćwiczenie wykonujemy, biorąc jednakże powietrze przez usta a wydychając nosem. Powtarzamy 10 razy.

Może uda nam się – obserwując wszystko pilnie w dość dużym lusterku, podnosić i opuszczać tylną kurtynkę podniebienia, nie wypiętrzając jednakże tylnej części języka, lecz starając się trzymać c a ł y język dość płasko na dnie jamy ustnej. To ćwiczenie jest dość trudne i początki są zazwyczaj nieudane, jednakże wykonanie go w końcu, dostarcza wielkich emocji.

Kropelki deszczu

Otwieramy szeroko usta, przyplaszczamy język, unosimy podniebienie miękkie. Napelniamy płuca powietrzem, po czym wydychając je, wymawiamy szybkie, bezgłośnie: **a-a-a-a-a...** pozbawione przydechu, czyli zamykamy i otwieramy „drzwi” małymi porcjami powietrza. Ćwiczenie obserwujemy w lusterku: nic w jamie ustnej nie powinno się poruszać – to pracuje wyłącznie krtąń! Ćwiczenie bardzo efektowne, przypominające akustycznie suche plaśnięcie kropli wody. Wykonujemy je bez wysiłku najwyżej 10 razy. Powietrza nie powinno być zbyt dużo.

Gorące jajko

Zamykamy usta, opuszczamy nisko żuchwę, małymi porcjami wydychamy i wydychamy powietrze nosem. Wyobrażamy sobie, że mamy w jamie ustnej gorące jajko, ustawione na sztorc. Obniżamy tylną część języka (bo „parzy”!) i uciekamy z podniebieniem miękkim do góry (też „parzy”!). Dowolnie podnosimy i opuszczamy żuchwę, kształtując wyobrażone jajko. Powtarzamy 10 razy.

Pozostawiamy żuchwę w pozycji ”na dwa palce” i wymawiamy szereg przy intensywnej współpracy języka i warg. Udało się – prawie.

Samogłoski wyraźniej niż poprzednio nam się zróznicowały, lecz niektórym z nich najwidoczniej nie służyło tak dużo świeżego powietrza; wydawały się jakies przebarwione, zmanierowane, sztuczne. I słusznie, gdyż przy takim

¹ Opuszczania żuchwy można się nauczyć, jeżeli komuś to nie wychodzi od razu. Ale zapewniamy, że można to opanować. Bez tej umiejętności ćwiczenia, które są nią uwarunkowane, nie zdadzą się na nic.

układzie szczęk pudło rezonacyjne jamy ustnej mogło wyprodukować tylko taki efekt akustyczny.

Ćwiczenia usprawniające motorykę żuchwy

1. Wkładamy między zęby wyobrażony sobie gumowy klocek. Nagryzamy go z trudem, nie przegryzając jednakże do końca. Powtarzamy.
2. Kładziemy palec na brodzie i zataczamy żuchwą małe kółeczka: w prawą stronę, w lewą. Palcem leciutko sterujemy.
3. Pochylamy głowę i luźną, „ciężką” żuchwą „zamiatamy” podłogę. Powtarzamy.
4. Kładziemy palec na brodzie i kilkakrotnie przyciągamy brodę do krtani. Łokieć opieramy o klatkę piersiową²

² Więcej ćwiczeń znajdziemy w „Elementarnych ćwiczeniach dykcji” B. Toczyskiej.

Dlaczego chrypiemy, dlaczego nas nie słyszą, dlaczego czujemy suchość w gardle po dłuższych wypowiedziach? Dlaczego wydaje nam się, że nasz głos jest jakiś twardy, suchy, wąski, cienki lub matowy, zapadający w studnię, dlaczego często odносimy wrażenie, że mówimy głosem z waty, że umykają gdzieś na boki wszystkie końcówki wyrazów?

Posługujemy się w mówieniu potocznym 6-8 tonami na indywidualnie określonej przez naturę skali naszego głosu (od krzyku do szeptu) i 3-4 z nich to owe najwygodniejsze (naj-donośniejsze, naj-bezpieczniejsze, bez nadwężania, naj-efektowniejsze) tony, tzw. średnica, medium głosu. Miejmy to na uwadze, że od tego odcinka głosowego powinniśmy jeszcze słyszalnie i swobodnie operować kilkoma tonami „w dół” (niskimi) i kilkoma „w górę”(wyższymi). Jak określić – bez pomocy instrumentu – ową średnicę? Juliusz Tenner nazywa samogłoskę **a** najczystszym tonem i najbardziej muzyczną samogłoską. W klasyfikacji wokalne używa się również określeń, które nazywają głoskami wysokimi: **i e**, średnimi: **a**, niskimi: **o u**.

1. Przy zamkniętych lekko ustach przesuwamy żuchwę, tak jakbyśmy leniwie żuli gumę, i mrużymy niezbyt głośno, prowadząc dźwięk na poziomie **u**. Palce lewej ręki lekko stulone, układamy na rynience nosowej (nad górną wargą). Dźwięk ten **k i e r u j e m y** poprzez górne dziąsła i wargę na skupione pod nosem palce. Opuszki palców powinny odczuwać silne drżenie dotykanej powierzchni. W trakcie mrużanki nie zaciskamy zębów. Prawą rękę kładziemy na mostku klatki piersiowej. Odczuwalne drżenie mostka **ł ą c z y m y** niewidzialną nitką z drżeniem wyczuwalnym stulonymi palcami. Ćwiczymy tak długo, aż uzyskamy idealne stopienie się obu strumieni drżenia. To **j e s t** wykonalne!
 2. Wykonując mrużankę jak wyżej, zaczynamy ją **n u c i ć**, przechodząc płynnie z poziomu **u** do poziomu **a** i z powrotem. Po każdej takiej frazie pobieramy powietrze rozchylonymi wargami. Dźwięki atakujemy miękko (na przymykających się „drzwiach”).
 3. Zamykamy usta i opuszczamy żuchwę. Język spoczywa płasko na dnie jamy ustnej. Napinamy leciutko, prawie **w c a l e !** podniebienie miękkie. Wykonujemy mrużankę-skargę, pojękiwanie przy zamkniętych ustach.
-

Zaczynamy od poziomu **a**, a następnie przechodzimy do poziomu **u** i z powrotem. Powtarzamy – na zmianę. Schodząc do poziomu **u** kończymy dźwięk ciężkim stęknieniem. Podczas fonacji falę dźwiękową kierujemy na p o g r a n i c z e podniebienia twardego i miękkiego, czując, jak wprawia ona w drżenie całe podniebienie.

4. Trzymając dźwięk na poziomie **a** opuszczamy i podnosimy żuchwę, nie otwierając ust i mrużąc monotownie. Dźwięk powinien ogarniać cały łuk zębowy tak, byśmy mieli wrażenie, że zęby stały się k l a w i a t u r ą wprawianą w drżenie. Unikajmy uderzania zębami o zęby! Powietrze pobieramy nosem.
5. Mrucząc jak poprzednio, na poziomie **a** do **u** i z powrotem, uderzamy drobnutko zębami o zęby, ale tylko trzonowymi! Dla lepszego słyszenia szczękających zębów zatykamy uszy palcami.
6. Zatykamy usta i zbliżamy dolne zęby do górnych w układzie naturalnym. Jeden palec kładziemy na ustach, drugi na czubku nosa, drugą rękę kładziemy na mostku. Nucąc mrużankę od poziomu **u** do **i** i z powrotem, kierujemy dźwięk poprzez usta na czubek nosa, a następnie łączymy niewidzialną nitką klatkę piersiową z nosem. Fala dźwiękowa powinna rozvibrować te trzy miejsca. Przerzucamy dźwięk z ust na zęby tak, byśmy usłyszeli leciutkie ich dzwonienie. Oddychamy nosem. Jak wszystkie te mrużanki, powtarzać ćwiczenie dowolną liczbę razy, rozkoszując się nim.

ĆWICZENIA WSTĘPNE

Po wykonaniu krótkiej serii przedstawionych poniżej ćwiczeń oddychaj swobodnie. Nie wyciskaj powietrza do końca, nie nabieraj nowej porcji powietrza natychmiast po wydechu.

Ćwiczenie:

Pozycja stojąca. Nogi w lekkim rozkroku, wyprostowane, ręce luźne wzdłuż tułowia, plecy proste.

1. Twoje parzyste dwa dolne żebra rozszerzą się na boki, jeśli westchniesz głęboko. Przećwicz to kilkakrotnie, a potem, bez westchnienia, rozszerz żebra wdechem.
2. Spróbuj nabrać nosem niedużo powietrza, tak aby powłoka brzucha lekko uwypukliła się, a następnie powoli wydmuchaj powietrze.
3. Weź głębszy oddech nosem w ten sposób, by dolne żebra rozszerzyły się, a powłoka brzuszna lekko uwypukliła się. Połączyłeś tor oddechu dolno-żebrowego z torem brzuszny. Powtarzaj ćwiczenie, nie przepełniając się powietrzem.

4. Rozchyl lekko usta i bezszmerowo wciągnij powietrze tak, jakbyś wachał duży bukiet bzu. Klatka piersiowa przy wdechu lekko unosi się i wysuwa do przodu, nie unosząc przy tym ramion, dolne żebra rozszerzają się, a brzuch odrobinę się uwypukla. Wydechaj powietrze spokojnie i powoli, po wydechu odczekaj moment, zanim nabierzesz nowego powietrza.

ĆWICZENIE:

Pozycja leżąca – na plecach. Nogi i ręce rozluźnione. Jedna dłoń spoczywa na mostku klatki piersiowej, druga – na brzuchu, powyżej pępka.

1. Kilkakrotnie powtórz wdech nosem i wydech ustami.
2. Wdech. Dłonią lekko naciskaj mięśnie brzucha i wydechaj powietrze, stawiając jednocześnie opór naciskającej dłoni. Wymawiaj przy tym dźwięk: fff... Przedłużaj fazę wydechu.
3. Szybki wdech nosem i ustami: zatrzymaj powietrze w płucach, kręcąc przy tym lekko głową – szybki wydech.
4. Wydechaj powietrze kilkoma rzutami, wypowiadając: z – z – z – z ... oraz: z – zzz – z – zzz – z – zzz – z -...
5. Do klatki piersiowej – jednocześnie wydechając powietrze – dociągnij nogę ugiętą w kolanie, wyprostuj ją do pozycji wyjściowej, wydechając powietrze. Ćwicz naprzemiennie lewą i prawą nogą.
6. Połóż się na brzuchu, ręce i nogi oderwij od podłogi. Ręce wyciągnij ukosem przed siebie. Głowa lekko uniesiona, ciało wygięte w kołyskę. Wykonaj wdech i na wydechu licz powoli do 10. Powtórz to kilka razy. Po każdej dziesiątce – odpoczynek z położeniem nóg i ramion na podłodze.

ĆWICZENIE 3

1. Pozycja stojąca. Całkowity, pełny wdech (trójtorowo: brzuch – boki – klatka piersiowa, bez czynnego podnoszenia ramion)), bezszmerowy, swobodny, przez nos i usta. Długi, powolny wydech połączony z artykulacją fff... (dolna warga lekko dotyka górnych siekaczy). Chwila pauzy w pozycji bezoddechowej. Powtórz 10 razy.
2. Całkowity, pełny wydech, wydech w 2-3-4-5 gwałtownych dmuchnięciach. Powtórz 10 razy. Odpocznij.
3. Całkowity, pełny wydech, wydech równy, powolny, w połączeniu z artykulacją głoski v, wysokość dźwięku dowolna. Pełny relaks.
4. Szybki wdech nosem i ustami na 1 (raz), wydech na: 2-3-4-5, przy stulonych ustach (dmuchanie). Powtórz to 10 razy. W następnych ćwiczeniach przedłużaj wydech do 6-7-8-12-15 s. Nie wypychaj

powietrza do końca. W wydychaniu czynny udział biorą mięśnie powłoki brzusznej, mięśnie rozszerzające żebra i mięśnie pleców.

5. Na 1 ręce wyprostowane unieś w bok do poziomu – wdech. Opuszczając powoli ręce na 2-3-4-5... 10 wydychaj wolniutko powietrze. Odpocznij chwilę i powtarzaj ćwiczenie, wydłużając wydychanie do 15-20.
6. Na 1 wdech z jednoczesnym uniesieniem wyprostowanych rąk bokiem w górę, na 2-3... 10-15 opuszczanie rąk i powolny wydech.
7. Na 1 wdech z jednoczesnym uniesieniem rąk przodem w górę, na 2-3... 10-15 opuszczanie rąk bokiem i powolny wydech z artykulacją głoski v.
8. Ręce wyprostowane w bok, uniesione do poziomu. Wdech – wyrzut 9obrót) dłoni do przodu, wydech – wyrzut do tyłu. Powtórz kilka razy.
9. Stań w lekkim rozkroku, ręce w bok – wdech. Powoli przesuwaj ręce do przodu aż do skrzyżowania ich, na dłuugim wydechu... Powtarzaj od wyciągnięcia rąk w bok – na wdechu.
10. Dłonie spleć na karku, odchyl silnie łokcie w tył – wdech. Łokcie przesun do przodu, do zetknięcia się ich – wydech.
11. Wykonaj skłon, podnieś tułów z wyprostowanymi rękami w górę – wdech. Opuść ręce wraz ze skłonem – wydech, bezdech przez 2 s. Powtórz 10 razy.
12. Wydech w pozycji luźnej, stojącej. Na 2 s zatrzymaj powietrze, policz głośno do 5, zatrzymaj ponownie powietrze na 2 s, policz głośno do 5. Odpocznij. Powtórz 10 razy. Nie nabieraj zbyt dużych, rozsadzających porcji powietrza. Pozostałe po drugiej „piątce” resztki powietrza lekko wydychaj. Licz powoli.

ĆWICZEWNIA NA SZEPCIE

Szept, czyli mówienie bez głosu, wymaga większej ilości powietrza, wolniejszego tempa mówienia, wyrazistego artykułowania spółgłosek, dłuższego wymawiania samogłosek, bardzo wyrazistej, mocnej końcówki.

Ćwiczenie:

1. Wiersz K. Iłakowiczówny podzielony na frazy ćwicz szeptem, każdy wers na jednym wydechu.

Inna jesień (fragment) Kazimiera Iłakowiczówna

Jarzębiny koralowe głaszczę
jesień tutejsza,
a ja rwę na rżyskach strzępy płaszcza,
coraz smutniejsza.

2. W zaznaczonych miejscach zatrzymaj wdech na 1 s, robiąc pauzę. Tekst wyszepcz na jednym wydechu:

Inna jesień (fragment) Kazimiera Hłakowiczówna

Miedzą idę / co nie znała kosy /
w las się zapuszczam...

3. Pauzuj – bez pobierania powietrza – w zaznaczonych miejscach:

Inna jesień (fragment) Kazimiera Hłakowiczówna

(wdech) Cóż, ~ gdy całkiem innym ~ wabi głosem
litewska ~ puszcza

(wdech) A czy bór ten ~ nadniemieński będzie ~
miński czy dziwiński,

(wdech) jego czar ~ taki ciężki pamięci ~
jak kamień młyński.