

DYKCJA i pełne oddychanie

Opracowanie: logopeda Alicja Mosur

Pełne oddychanie (w czasie wydawania głosu) jest podstawą dobrej wymowy, a przede wszystkim silnego i dobrze postawionego głosu. Stosując odpowiednie ćwiczenia, można zwiększyć pojemność płuc, oraz nauczyć się ekonomicznego zużywania powietrza podczas mówienia. Pełne oddychanie polega na ścisłej korelacji mechaniki oddechu z logiką wypowiedzianego tekstu. Istotną sprawą jest ekonomia oddechu: skracanie momentu wdechu, a zarazem wydłużanie momentu wydechu.

Rodzaje oddychania:

- szczytowe,
- szczytowo-żebrowe,
- przeponowo - piersiowe (pełne), w którym uczestniczą wszystkie części płuc, ale bez widocznego unoszenia ramion. Jest ono najbardziej higieniczne i zdrowe.

ĆWICZENIA ODDECHOWE (bez fonacji):

1. Leżąc na plecach połóż rękę na brzuchu oraz drugą na klatce piersiowej i sprawdź, jak oddychasz. Przepona przesuwając się przy wdechu do dołu wywiera ucisk na brzuch, który powinien się uwypuklać.
2. To samo powtórz siedząc na krześle.
3. Wykonaj trzy oddechy przeponowo-brzuszne w pozycji stojącej. Dłońmi obejmuj dolne części klatki piersiowej, aby kciuki były zwrócone do tyłu. Dłońmi naciskaj dolną część klatki piersiowej, tak, by przy wdechu pokonywać opór palców.
4. Sprawdź dotykiem ruchy krtani przy połykaniu, mówieniu, śpiewie.
5. Wykonaj następnie ćwiczenia dwufazowe:

Wdech: chwytanie powietrza całą przestrzenią jamy ustnej i nosowo-gardłowej i całą krtanią otwartą do głębi (jak gdyby łapanie wymyślonej, miękkiej piłki powietrznej), albo stopniowe wciąganie tego powietrza jakby przez słomkę.

Wydech: wydmuchiwanie przez szczelinę niedomkniętych lub lekko rozwartych ust. Wargi powinny stawiać lekki opór.

6. Oddech całym ciałem. Stoimy w małym rozkroku, w postawie całkowicie rozluźnionej. Skłon swobodny (ręce i głowa zwisają swobodnie w dół). Jest to pozycja na wydechu. Prostujemy tułów i unosimy ręce w górę nabierając nosem powietrze. W momencie pełnego wdechu znajdujemy się w pozycji wyprostowanej z rękami uniesionymi w górę.
7. Zdmuchiwanie pyłków - Siedzimy na krześle lub stoimy w dowolny sposób. Na określony sygnał zdmuchujemy pyłki z ubrania, rak, ramion, piersi i nóg. Dmuchięcia są krótkie i niezbyt mocne.
8. Chłodzenie zupy- Ręce ułożone na kształt głębokiego talerza. Dmuchaemy ciągłym, długim strumieniem.
9. Jesteśmy balonikiem, piłką, dętką. Wypuszczamy z siebie powietrze (długie sssss...).

ZABURZENIA W ODDYCHANIU

Częstym zaburzeniem jest oddech płytki, niepełny, z krótką fazą wydechową, co powoduje zwiększenie częstości oddechów. Nieprawidłowe jest także robienie pauz na wdech w połowie frazy. Zakłócenie rytmu oddychania, a także płynności mowy może być spowodowane przez zaburzenia napięcia mięśni. Zaburzenia w oddychaniu występują u jaskających się na skutek skurczów mięśni oddechowych, a przede wszystkim przepony. Nieprawidłowe oddychanie w czasie fonacji obserwuje się także u osób głuchych, zwłaszcza z głuchotą wrodzoną. Na skutek braku kontroli słuchowej mięśnie są zbyt napięte. Duże nieprawidłowości w oddychaniu występują u dysartryków, tzn. osób mających niedowład, porażenia i w związku z tym zazwyczaj zwiększone napięcie mięśniowe. Bardzo krótki wydech umożliwia im wypowiedzenie zaledwie paru wyrazów. W powyższych wypadkach ćwiczenia oddechowe powinny być prowadzone w taki sposób, aby ich celem było rozluźnienie mięśni, usuwanie ich napięcia.

Celem niżej podanych ćwiczeń jest wyrobienie:

a/ oddechu przeponowo-piersiowego.

Tego oddychania nie uczy się małych dzieci. Starszym dzieciom można wytłumaczyć działanie przepony i fizjologię oddychania. Oddychania najłatwiej nauczyć się w pozycji leżącej. Ruchy brzucha i klatki piersiowej można kontrolować ręką

- Ćwiczący kładzie jedną rękę na brzuchu (w dolnej części klatki piersiowej), a drugą na górnej części klatki piersiowej. Przepona przesuwając się przy wdechu do dołu wywiera nacisk na brzuch, który się

uwypukła; przy wydechu przepona wraca do swego położenia poprzedniego, tzn. unosi się, a brzuch opada.

- Ćwiczenie wykonujemy kilka razy, wydmuchując powietrze przez usta i wymawiając głoskę [s] lub [f] . Ręka na brzuchu powinna się unosić, a leżąca na piersiach - poruszać w znacznie mniejszym stopniu.
- Należy wykonać kilka oddechów w pozycji stojącej. Ruchy dolnej części klatki piersiowej można kontrolować obejmując dłońmi jej boki tak, aby kciuki były zwrócone do tyłu. Dłonie naciskają dolną część klatki piersiowej; przy wdechu należy pokonać opór palców.
- Powyższe ćwiczenia powtarzamy w pozycji siedzącej. Należy siedzieć prosto, ale wygodnie, trzymając ręce na kolanach lub na biodrach.

Łączenie oddychania z ruchami rąk i tułowia:

- Wdech z jednoczesnym szybkim wzniesieniem rąk do boku, wydech -z powolnym przesuwaniem rąk do przodu, aż do zupełnego ich skrzyżowania.
- Wdech z jednoczesnym wzniesieniem rąk bokiem do góry, a następnie - opuszczanie rąk, wydychając powoli powietrze.
- Położyć dłonie na karku, przy wdechu przesunąć łokcie silnie do tyłu, przy wydechu łokcie powoli wracają do przodu, aż do ich zetknięcia się.
- Ćwiczenia podparcia oddechowego (nie prowadzimy ich u osób mających wadę wymowy), kiedy w czasie wydechu klatka piersiowa pozostaje w pozycji wdechowej około 6-8 sek., natomiast przepona traci swoje napięcie i powoli unosi się. W ten sposób uzyskujemy także przedłużenia fazy wydechowej. Ciśnienie powietrza znajdującego się poniżej więzadeł głosowych zwiększa się, więzadła są dobrze napięte, dzięki czemu głos staje się silniejszy, równiejszy i pełniejszy

b/ długiej fazy wydechowej.

Aby osiągnąć długą fazę wydechową, która to umiejętność umożliwia wypowiedzanie dłuższych fraz, należy wykonywać podane wyżej ćwiczenia, zwiększając stopniowo wydech do 5-8-10 sek. i dłużej. Ponadto można ćwiczyć wypowiedzanie poniższych tekstów na jednym wydechu:

1.Siedzi kura w koszyku, liczy jaja do szyku:

jedno jajo, drogie jajo, trzecie jajo, czwarte jajo..... (i tak dalej)

2.Pierwsza wrona bez ogona,

druga wrona bez ogona,

trzecia wrona bez ogona,

czwarta wrona bez ogona,
piąta wrona bez ogona,
szósta wrona bez ogona,
siódma wrona bez ogona,
ósma wrona bez ogona,
dziewiąta wrona bez ogona,
dziesiąta wrona bez ogona
i ta jedenasta wrona ogoniasta ! (ostatni wers głośno i gromko!)

c/ równomierności siły wydechu,

Równomierność siły wydechu można ćwiczyć:

- wymawiając głoskę [s] wypuszczając równomiernie powietrze jak najdłużej,
- wydmuchując powietrze na palącą się świeczkę, aby płomień był cały czas równomiernie pochylony,
- wydmuchując powietrze na kartkę papieru lub na wiszącą watkę. Przy równomiernym wydechu kartka (watka) powinna być odchylona w równym stopniu,
- licząc rozpoczynając od cyfry jeden jak najdłużej,
- trzymając płomień świecy na wysokości ust mówimy w taki sposób, by jak najmniej drgał,
- wypowiadając tabliczkę mnożenia przez 1 (ciąg zautomatyzowany)+ zastosowanie intonacji.

d/ ekonomicznego zużycia powietrza,

Ekonomicznego zużycia powietrza i właściwego dawkowania go uczą ćwiczenia wydechowe z pauzami. Na jednym wydechu można powiedzieć parę krótkich fraz.

Niekiedy podczas wypowiedzenia tekstu robimy przerwy zatrzymując jednocześnie powietrze, wydychamy je dopiero wtedy, gdy zaczynamy mówić dalszy ciąg zdania.

Ćwiczenia z zatrzymywaniem wydechu wzmacniają poza tym mięśnie oddechowe:

- Wymawiać długie [s] , robiąc pauzy co trzy sekundy .
- W czasie pauzy powietrza nie wypuszczać.
- Wymawiać długie [s], przerywając je 10 razy.

e/ umiejętności synchronizowania pauz oddechowych (tzn. wdechu) z treścią wypowiedzi.

Wybrany tekst dzielimy na grupy rytmiczne (frazy). Krótkie frazy (częste pauzy) ułatwiają zrozumienie tekstu. W poezji frazy mają zbliżoną długość, łatwiej je wyodrębnić. Dlatego rozpoczynając ćwiczenia, dobrze jest zacząć od czytania poezji. Tekst powinien być wypowiadany przez cały czas starannie, wyraźnie i bez przyspieszania tempa mowy.

Przykład : Fragment z „Pana Tadeusza” A. Mickiewicza:

Śród takich pól przed laty / nad brzegiem ruczaju
Na pagórku niewielkim / we brzoźowym gaju
Stał dwór szlachecki, z drzewa / lecz podmurowany
Świeciły się z daleka / pobielane ściany.
Tem bielsze że odbite / od ciemnej zieleni
Topoli co go bronią / od wiatrów jesieni
Dom mieszkalny niewielki / lecz zewsząd chędogi
I stodołę miał wielką / a przy niej trzy stogi.

ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE

Na zakończenie proponuję kilka ćwiczeń usprawniających artykulację:

1. Ciężka, potężna i niedołączna
w stawu gęstwinie gęś ugrzęzła.
Lecz to nie klęska w gęsiej rodzinie,
gęś niedołączna z wodą popłynie.
2. Język to tancerz jest nad tancerze
każdy to przyzna i przyzna szczerze.
Bo ten języczek, oj bez pamięci,
to się wydłuża, kurczy i kręci,
płaszczy, rozszerza, to w trąbkę zwija,
raz jest jak jaszczur, raz jest jak żmija.
Raz jak igielka, to znów jak narty,
długi, wypukły, wklęsły, rozwarty.
To w górę skacze, z powrotem spada
jak zręczny szermierz co szpadą włada,
jak sztukmistrz biegły, linoskok śmiały
tak ten języczek koniuszkiem małym

wiwija, cofa, skręca, zawraca,
zadaje cięcia, drga i kołata.
Żeby wyrzeźbić, wymodelować,
malarskim pędzlem plastycznie podać
tę wartość słowa, ten szczegół boski,
co nosi nazwę małej spółgłoski.

3. Mysz szybko odskoczyła
A chrząszcz szczypał
Łuseczkę fasoli żółkłej.

4. Strzelec Strzałkowski
wystrzelił nie celując
lecz strzaskał gałąź
nie ustrzeliwszy cietrzewia.

5.- Trzydzieści trzy przyczyny.
- Trzech Czechów milczy mil trzy.
- Trzy cytrystki.
- Poczmistrz spostrzegł czerwone trzewiczki.
- Wytrzep trzepaczką trzcinową te trzy trzcinowe fotele.
- Chór rybaków wołał.
- Blask korony widział Łukasz szczęśliwy.