

www.babyboom.pl/porady/samorozwoj_w_biegu/emisja_glosu_jak_naturalnie_wydobywac_glos.html

Fragment artykułu z www.babyboom.pl – polecam!

Emisja głosu – jak naturalnie wydobywać głos

„Głos ludzki, to swego rodzaju instrument muzyczny. Część tego instrumentu ma budowę daną przez naturę, ale na wiele składowych jego działania możemy mieć wpływ. Możemy – jak wytrawny muzyk – zagrać tak, by zabrzmiał jak najwspanialej” (Bogumiła Tarasiewicz „Mówię i śpiewam świadomie”).

Aby emisja głosu odbywała się prawidłowo, bez zakłóceń, należy bardzo świadomie kontrolować czynności oddechowe. W celu wydłużenia fazy wydechu, podczas której zachodzi proces emisji dźwięku, należy nauczyć się oddychania całościowego: żebrowo – przeponowego. Dzięki temu nasza mowa stanie się piękna i dźwięczna.

Istotna jest też postawa ciała. Powinna być w miarę wyprostowana i swobodna. Garbienie się podczas mówienia wpływa na pogorszenie funkcji oddechowej, pozycja nadmiernie wyprostowana niekorzystnie zwiększa napięcie mięśni. Równie ważna jest pozycja głowy, gdyż wpływa ona na położenie krtani podczas mówienia. Zbytne wysuwanie głowy do przodu, cofanie jej lub przekrzywianie podczas mówienia wpływa niekorzystnie na czynność krtani.

Silny i dźwięczny głos powstaje dzięki prawidłowej pracy przepony, naszego głównego mięśnia oddechowego. Aby „dobrze mówić”, trzeba „dobrze oddychać”, wypełniając całe płuca powietrzem. Dlaczego kobiety mają z tym problem? Już jako małe dziewczynki słyszą, żeby wciągały brzuszek, nie wypychały go, bo nieładnie wyglądają. Sprzyja to napięciom w tej części ciała, unieruchomieniu mięśni brzucha, a w rezultacie - spłyceń oddechowemu. Czy można to zmienić? Do logopedów i specjalistów zgłasza się wiele kobiet z głosem cichym, chwiejnym i drżącym. Dzięki pracy nad emisją głosu uczą się jak poprawić brzmienie, dźwięczność i nośność głosu, jak zapobiegać chorobom narządu głosu oraz jak radzić sobie z wpływem stresu na głos. Na początku warto poznać własny głos. Większość z nas, słysząc swój głos dobiegający np. z dyktafonu, ma wrażenie, że brzmi on obco, dziwnie. Zaczniemy więc od... nagrania go i osłuchania się z nim. Badając skalę głosu, jego rozpiętość, brzmienie, możemy eksperymentować, kierując dźwięk do klatki piersiowej i brzucha (głos niższy, ciężki, ciemny, aksamitny lub huczący), lub wypychając w górę (głos „rzucony na maskę”, czyli rezonujący w przestrzeniach jamy nosowej i

ustnej, lżejszy, dźwięczniejszy, jasny, choć niekiedy nieco szklisty, ostry). Spróbujmy śpiewnie powtarzać najbardziej popularną buddyjską mantrę „Om mani padme hum”, albo – samo „Ommm”. Mruczmy, starając się wydawać dźwięki o różnym natężeniu, wysokości, długości.

Codziennym, porannym ćwiczeniem może być przeciąganie się i leniwe ziewanie, które uruchamia ciąg oddechowy i rozluźnienia mięśnie. Takie spokojne i pożyteczne dla głosu powitanie dnia.

Inne, równie przyjemne ćwiczenie, to dmuchanie na piórka, puszek (możemy go sobie wyobrazić).

Dmuchamy tak długo, by piórko unosiło się w powietrzu i nie opadało. Dzięki temu stymulujemy

pracę żeber i przepony. Przepona, mięśnie żebrowe i lędźwiowa część pleców, stanowią nasze

podparcie, siłę nośną. Żuchwa, gardło oraz kark, ramiona i klatka piersiowa, to oparcie, rejony,

które nie powinny pozostawać spięte. Bez ich rozluźnienia, nie ma mowy o głosie naturalnym.

Jeżeli gardło jest miękkie, żuchwa swobodna, ramiona rozluźnione, a mięśnie przepony i dolnej

części pleców luźne, wdech również odczuwamy jako delikatny, spokojny, głęboki. Ćwiczmy takie

oddechy w stanie relaksu, wyciszenia, gdy faza wdechu i wydechu jest długa. Jeśli tylko na to

pozwoлимy, wdech „wchodzi” samoistnie, nie trzeba go brać.