

Aldona Belowska – logopeda

Katarzyna Piotrowska – neurologopeda

# *Emisja głosu - ćwiczenia*

## Higiena i emisja głosu

**Emisja głosu** to proces jego wydobywania i wysyłania go w przestrzeń. O prawidłowej emisji głosu decydują czynniki tak anatomiczne (budowa aparatu mowy i głosu), jak i fizjologiczne. W emisji głosu ważne są procesy: oddechowy, fonacyjny i artykulacyjny. Zaburzone ich funkcjonowanie wpływa w sposób negatywny na właściwą emisję głosu. Ważna staje się pozycja ciała przy mówieniu; plecy mówiącego powinny być wyprostowane lub tylko lekko pochylone do przodu. Należy zadbać o odpowiednią pozycję kręgosłupa, rozstawienie stóp oraz ułożenie miednicy, która powinna być w pełni osadzona.

W emisji głosu bardzo ważnymi właściwościami są między innymi intonacja i modulacja głosu.

**Intonacja** – to umiejętność posługiwania się skalą wysokości głosu w czasie mówienia. Jest ona jednym z elementów ekspresywnych w naszych wypowiedziach. Intonacja w zdaniach wyznaczana jest linią tonalną głosu i może być oznajmująca, pytająca i wykrzyknikowa.

**Modulacja** – posługiwanie się skalą natężenia i zabarwień uczuciowych głosu w toku wypowiedzi. Zatem właściwościami fizycznymi głosu są natężenie i barwa, a u podstaw modulacji leży posługiwanie się skalą siły i barwy, co musi być dostosowane do treści i zabarwienia uczuciowego wypowiedzianych słów.

Posługiwanie się w pełni prawidłową emisją głosu jest następstwem utrwalenia m.in. toru oddechowego brzuszno-przeponowego, podparcia oddechowego (równoczesna praca mięśni wdechowych i wydechowych-naturalny odruch podparcia oddechowego to kichanie), wydłużenia fazy wydechowej połączonej z wydłużoną emisją samogłosek, odpowiednio szerokiego otwierania jamy ustnej na fonowanych samogłoskach ( tu: korygowanie ewentualnego „szczękościsku”), co ma przynieść w efekcie wyrazistość wymowy.

Aby uzyskać właściwą emisję głosu, trzeba prowadzić różnorodne ćwiczenia z zakresu oddychania, fonowania i artykułowania.

Podstawowymi czynnikami wpływającymi na zdrowie organu głosotwórczego są:

- ✓ odpowiednia temperatura (18 - 21°C)
- ✓ wilgotność powietrza (60 - 70 %)
- ✓ czystość powietrza

Czynniki niekorzystne dla organu głosotwórczego:

- ✓ zbyt ostre, zimne i ostre pokarmy
- ✓ używanie wysokoprocentowych alkoholi
- ✓ palenie tytoniu
- ✓ mówienie głosem podniesionym (zbyt głośno i zbyt wysoko)
- ✓ nadmierny wysiłek narządu mowy

Zaburzenia głosu:

- ✓ chrypka do bezgłosu włącznie
- ✓ guzki fałdów głosowych „guzki śpiewacze”
- ✓ niedowład fałdów głosowych
- ✓ przewlekłe zapalenie krtani
- ✓ przewlekłe nieżyty błony śluzowej gardła z tendencją do jej zanikania

## **Propozycje literatury do wykorzystania w pracy nad emisją głosu:**

1. Bednarek J. D., Ćwiczenia wyrazistości mowy, Wrocław 2002.
2. Dąbrowska D., Dziwińska A., Emisja głosu. Wybrane zagadnienia o higienie i artykulacji, Wałbrzych 2005.
3. Doroszewski W., Wieczorkiewicz B., Zasady poprawnej wymowy polskiej, Warszawa 1947.
4. Gałkowski T., Jastrzębowska G., Logopedia, Opole 1999.
5. Toczyska B., Elementarne ćwiczenia dykcji, Gdańsk 1997.
6. Toczyska B., Łamańce z dedykacją, czyli makaka kama ma, Gdańsk 1998.
7. Toczyska B., Sarabanda w chaszczach, Gdańsk 1997.

## **Ćwiczenia motoryki narządów mowy**

### **Żuchwa:**

- energiczne opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki,
- opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki zaznaczeniem trzech faz  
(umiarkowane otwarcie, pogłębione otwarcie, maksymalne otwarcie),
- wysuwanie żuchwy do przodu i jej cofanie.

Nie ćwiczymy ruchów szczęki na boki, ponieważ możemy spowodować wypadnięcie żuchwy ze stawu skroniowo-żuchwowego. Podczas ćwiczeń żuchwy język leży swobodnie i płasko na dnie jamy ustnej.

## **Język:**

- wysuwamy język maksymalnie na zewnątrz,
- wysuwamy język na zewnątrz i wykonujemy poziome ruchy wahadłowe w prawo i w lewo,
- przy zamkniętych ustach krążymy wolno językiem wewnątrz pod wargami w prawo i w lewo,
- wysunięty język wysuwamy jak najdalej w kierunku nosa, brody, lewego i prawego ucha,
- oblizujemy wargi ruchem kolistym, coraz szerzej otwierając usta,
- przy średnio otwartych ustach dotykamy językiem na przemian górną i dolną wargę,
- czubkiem języka przejeżdżamy po podniebieniu od przednich zębów jak najdalej w kierunku jamy gardłowej, następnie wracamy do pozycji wyjściowej,
- uderzamy rytmicznie czubkiem języka o podniebienie twarde, naśladując odgłos stukających kopyt,
- szybko wymawiamy: tktktktk,
- na początek wymawiamy powoli: p, t, cz, ć, k następnie zwiększamy tempo wymawiania proponowanego zestawu głosek.

## **Wargi:**

- cmokanie przy wysuniętych i zaokrąglonych wargach,
- unoszenie górnej wargi do nosa,
- przy zwartych wargach maksymalne przesuwanie warg w lewą i prawą stronę,
- parskanie, czyli wydobywanie powietrza z wibracją obu warg,
- gwizdanie na jednym tonie,
- ściągamy usta jak przy samogłosce **u**, następnie spłaszczamy, cofając kąćki jak przy samogłosce **i**. Ćwiczenie powtarzamy wielokrotnie.

## Krtań i podniebienie miękkie

- wykonuj ruchy jak przy ssaniu cukierka,
- ziewnij (język pozostaje za dolnymi zębami),
- połącz wydech z ziewnięciem na poszczególne głoski a, o, u, e, i, y,
- kaszlnij z językiem wysuniętym na zewnątrz ust.

## Ćwiczenia oddechowo – głosowe

Oddech brzuszno-dolnożebrowy jest prawidłowy dla człowieka.

Wdech zaczyna się od uwypuklenia dolnej części brzucha i rozszerzenia dolnych żeber, po czym klatka piersiowa unosi się i rozszerza; natomiast wydech rozpoczyna się od szczytu klatki piersiowej, by zakończyć się ściągnięciem dolnych żeber i wciągnięciem brzucha.

1. Leżąc na plecach rozluźniamy całe ciało, wykonujemy kilka maksymalnie głębokich wdechów, po wydechu zostajemy przez chwilę na bezdechu.
2. Leżąc przez około 20 sekund, reguluj oddech tak, żeby powietrze przy minimalnym ruchu klatki piersiowej, bezwładnie wpływało i wypływało nosem.
3. Leżąc na plecach podkurczamy nogi. Lewa ręka spoczywa na brzuchu, prawa na klatce piersiowej. W tej pozycji należy wykonać następujące ćwiczenia: wypchnięcie brzucha – wdech głęboki nosem; wciągnięcie brzucha z lekkim uciskiem dłoni na przeponę – wydech długi ustami; pauza.
4. Leżąc na plecach z podkurczonymi nogami wdychamy powietrze nosem, a wydychając gwizdźmy na jednym tonie *legato* (płynnie), a potem *staccato*(przerywając).

5. Na jednej fali wydechowej:

- wypowiadamy samogłoski: a, o, u, e, i, y;
- wypowiadamy spółgłoski, np.: ba, wa, ko;
- śmiejemy się: cha, cho, che, chu, chi;
- mnożymy:  $1 \times 1$ ,  $1 \times 2$ ,  $1 \times 3 \dots$ ;
- liczymy: jeden, dwa, trzy, cztery, ...;
- powtarzamy: Siedzi kura w koszyku liczy jaja do szyku: jedno jajo, drugie jajo, trzecie jajo ...;
- wypowiadamy tekst: Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona ... .

Jednorazowo ćwiczenia oddechowe należy ćwiczyć 5-10 minut. Jeśli pojawią się zawroty głowy, to należy na chwilę przerwać ćwiczenia.

## Ćwiczenia emisyjne

1. Leżąc na wznak połóż otwartą dłoń lekko stroną wewnętrzną na twarzy i – nie uciskając dłonią nosa i warg – wymawiaj głoskę **mmm** płynnie, a potem **m...m...m...** w sposób przerywany. Staraj się zaobserwować wibracje i drżenia, jakie wywołuje głoska **m**, przy czym zmieniaj położenie dłoni i szukaj miejsca, w którym dźwięk rezonuje najwyraźniej.
2. To samo ćwiczenie wykonaj z użyciem głoski **nnn** (legato) i **n...n...n...** (staccato).
3. Leżąc nadal na wznak połóż dłoń stroną wewnętrzną na czubku głowy i wymawiaj raz jeszcze płynnie **m** i **n**. Staraj się tak kierować dźwięk, by uzyskać wyraźne wibracje właśnie w tym miejscu. Celem tych ćwiczeń jest uruchomienie tych rezonatorów głowowych i uświadomienie sobie miejsc wibracji i drzeń.
4. W pozycji leżącej wymawiaj głoskę **m**, utrzymując dźwięk na jednym tonie, na przemian: **mmm** (legato) i **m...m...m...**(staccato).

5. Dodawaj do głoski **m** samogłoski, pamiętając o utrzymaniu dźwięku na jednym tonie: **mmaaaa, mmmooo, mmmuuu**.
6. Utrzymując dźwięk na jednym tonie i przedłużając **m** oraz samogłoski wymawiaj (na leżąco i na stojąco): **siaaałaaa baaabaaa mmmmaak, nieewieedziaałaaa jaaak, aaa dziaaad wieedziaaał nieee poowieedziaaał, aaa tooo byyyłooo taaak**.
7. Potem mów: mama, mija, mama, mija, mama, mija, ma; nie mów do mnie monotonie; małowmwny Michał mamrotał madrygały.
8. Swobodnie wymawiaj: **mniam, mniam, mniam**, jakbyś delektował się jakimś smakołykiem. Celem tego ćwiczenia jest znalezienie tzw. średnicy, tzn. takiego tonu, którym mówi się najłatwiej.

## Ćwiczenia na samogłoskach

1. Na jednym wydechu wymawiamy samogłoski w rzędach lub w kolumnach: bezgłośnie, szeptem, głośno.
2. Samogłoski wymawiamy: staccato - każdy dźwięk oddzielnie, głoski przedłużamy;  
  
legato - śpiewnie łączymy głoski.
3. Przenosimy samogłoski z miejsca na miejsce, jakby były ciężkimi kamieniami.
4. Wymawiamy samogłoski (wysoko - nisko) – falbanka samogłoskowa

a e y i o u

e y i o u a

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

5. Łączymy samogłoski z imionami

Ali

Eli

**u (o)**

Irki (Irce)

Oli

Uli



Ala

Ela

**a (i)**

Irka

Ola

Ula

6. Wypowiadamy 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.

Za Iną, z Iną, z inną.

Za Iną stała długa kolejka.

Z Iną warto porozmawiać.

Jadę z inną dziewczyną na wakacje.

Za uchem, zuchem, z uchem.

Za uchem brzęczała mucha.

Jestem zuchem z wielkim uchem.

Miś z uchem lekko burym.

Po obiedzie, po biedzie.

W Izy, wizy.

W innych, winnych.

W akacjach, wakacjach.

W wannie, w Annie.

W artyście, wartyście.

U Ani, ułani.

Na uczcie, nauczcie.

## 7. Wypowiadamy zdania:

Aktualny ideał to przeogromny areał.

Adam adorował Agatę.

Aromat ananasa w Mombasa.

Angielska ambasada aprobuje apelację amerykańskiego agenta.

Admirał angielski atakował awionetkę armii Aleksandra.

Amerykański artysta akceptował afisz ambitnej Agaty.

Ekipa elektryczna ekspresowo edukowała etatowych elektroników.

Ela eksperymentowała energetyzujące efekty esencji eukaliptusowej.

Elegancka Emilia eksponowała efektowny ekspres.

Eleonora eksperymentowała z esencją.

Inteligentna Irena informuje impulsywnego Ireneusza ile inwestuje.

Ignacy importuje idealne imbryczki i imadła.

Izę interesują idealne inwestycje.

Irmina interpretuje interesująco inwokację.

Ola obrała ogromnego ogórka ostrym oberakiem.

Odpowiedzialny ogrodnik okopuje  
ogórki.

Oskar ogląda ogromne okulary Oli Olewczyk.

Ula Umańska uczyła upartą uczennicę.

Uroczysta uczta uświetniła ósme urodziny uroczej Urszuli.

Uprzejma Urszula uprasowała ulubione ubranie ukochanego Urbana.

Uczeń ułożył ulubioną  
układankę.

Uprzejmi urzędnicy ubezpieczyli unikatowe  
ustniki.

Urugwajscy uzdrowiciele uleczyli uporczywe urazy  
ucha.

Uparta uczennica ubrała ubiegłoroczny ubiór.

Urszula upuściła ulubiony upominek.

8. Wymawiamy tekst z korkiem (1,5cm do 2 cm grubości) włożonym  
między zęby:

**Naa wyasoakieaj góarzea**

**roasłoa drzeawoa duażea**

**naazyawaalōa sięa**

**aaplia paaplia bliatea blaaua.**

**Ktoa teagoa słoawaa niea wyapoawiea**

**tean bęadziea spaał.**

9. Szeptem, powoli zwiększając tempo wypowiadamy:

**stka, stko, stke, stku, stky**