

Tematyka:

- **omówienie problematyki ustawienia, rozwijania i doskonalenia głosu;**
- **prezentacja technik rehabilitacji głosu, ćwiczeń fonacyjnych, motorycznych, artykulacyjnych, dykcyjnych;**
- **nauka prawidłowego ustawienia i emisji głosu.**

Na co dzień nie zastanawiamy się nad tym, jak mówimy. Nie zastanawiamy się również nad faktem, że naszym językiem kierują określone, niezależne od nas prawa. Jeśli nawet respektujemy zasady dotyczące składni w zdaniu, to już sprawa znajomości zasad poprawnej wymowy czy estetyki mówienia wybiega poza orbitę zainteresowań przeciętnego, nawet wykształconego człowieka.

Do osiągnięcia dobrej wymowy nie wystarczy samo ustalenie wzoru, do którego należałoby się stosować. Bardzo ważnym etapem kształcenia w tym względzie jest ciągłe ćwiczenie i konfrontacja z wymową, którą uznajemy za wzorową. Nie rozwiąże to z pewnością problemu całkowicie, gdyż wymowa zależna jest także od wielu czynników fizjologicznych. Dlatego należy określić, czy wady wymowy są natury organicznej i w związku z tym wymagają porady lekarza specjalisty, czy są jedynie wynikiem zaniedbania i można je zniwelować przez systematyczne ćwiczenia.

Druga ważna sprawa: w momencie, kiedy mówimy powinniśmy zawsze starać się o aktywny udział swego słuchacza. Kontakt ten – pobudzenie słuchacza np. do refleksji – powinien mieć charakter swoistego dialogu. Przy takim spojrzeniu na mowę okaże się, że nie tylko sam sposób artykulacji jest warunkiem nawiązania kontaktu, ale także sposób prowadzenia myśli (rozłożenia akcentów logicznych czy emocjonalnych, celowe pauzowanie, odpowiednia barwa głosu itp.), co stanowi swoisty sposób atakowania tekstem, a także frazowanie i różnicowanie rytmu wypowiedzi czy też podanie puenty myślowej i emocjonalnej.

Nasza dykcja (wymawianie) jest zależna od sprawnego działania narządów mowy, jest więc inaczej mówiąc techniką mowy. Umiejętność prawidłowego wymawiania polega na znajomości układu narządów mowy oraz

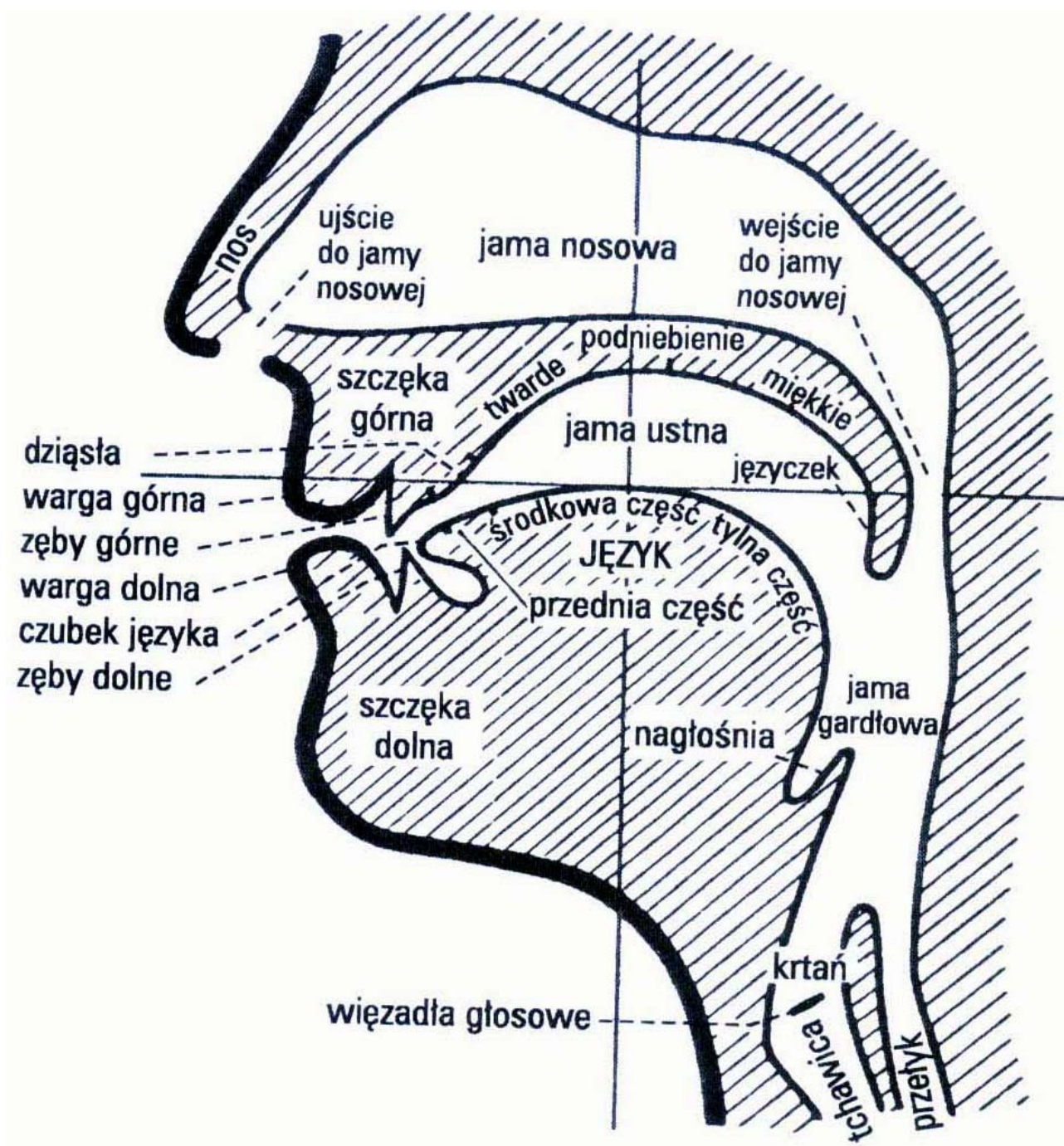
na mechanicznym wyćwiczeniu tych narządów tak, aby najtrudniejsze połączenia głosek czy grup spółgłoskowych wymawiać bez wysiłku oraz oporu.

Dykcję opartą na technice artykulacyjnej rozpatrujemy i oceniamy w poniższych kategoriach:

- wyrazistości, przez którą rozumiemy precyzję artykulacyjną,
- słyszalności (nośności) rozumianej w sensie technicznej wytrzymałości,
- giętkości, to znaczy swobodnej artykulacji trudnych grup spółgłoskowych czy zestawień wyrazowych,
- prawidłowości rozłożenia akcentów logicznych, frazowania oraz pauzowania;

Aby wytworzyć prawidłowy głos niezbędne jest współdziałanie następujących elementów:

- podgłośniowego zbiornika powietrza oddechowego, wytwarzającego podmuch o wysokim ciśnieniu, potrzebny do wydobywania dźwięku. Składają się na niego **płuca z tchawicą i oskrzelami**. Tchawica, oskrzela i klatka piersiowa spełniają również rolę rezonatora,
- sprawnie działającego mechanizmu drgającego, tzn. **krtani** wraz z **wiązadłami głosowymi**, które, wprawione w drganie, za pomocą powietrza wydychanego wydają dźwięki. Jest to aparat fonacyjny,
- przestrzeni rezonacyjnych **klatki piersiowej** oraz **gardła, jamy ustnej, jamy nosowej**, które wybiórczo wzmacniają lub osłabiają niektóre składowe tonu krtaniowego i nadają mu charakterystyczną barwę. Jest to aparat artykulacyjno - rezonacyjny;



Źródło: B. Wiczorkiewicz, *Sztuka mówienia*, Art. Program, Warszawa 1998 r.

Działanie wszystkich części narządów mowy jest w procesie mówienia jednoczesne. Narządy mowy działają więc, jako nierozdzielna całość, a od sprawnego i skoordynowanego ich działania zależy nasza mowa.

Mechanizm mówienia polega na wzbudzeniu fal dźwiękowych (za pomocą krtani lub nasady) w powietrzu, które wydychamy z płuc. Wykorzystując do tego krtani, wzbudzamy je wtedy, gdy znajdujące się w niej mięśnie (wiązadła głosowe) są naprężone. Natomiast przy pomocy nasady wprowadzamy je w drganie przez właściwe ustawienie narządów mowy (tj. warg, języka, podniebienia miękkiego, dolnej szczęki, języczka), a więc przez odpowiednie ukształtowanie wnętrza ruchomego rezonatora czyli jamy ustnej i włączenia bądź wyłączenia nieruchomego rezonatora, tj. jamy nosowej.

Czynność mówienia uzależniona jest przede wszystkim od oddychania. Aby zacząć mówić, należy nabrać powietrza do płuc i powoli wypuszczać jego strumień. Oznacza to, że tłoczy się go pod pewnym ciśnieniem przez narządy mowy: krtani i nasadę, a tam cząsteczki powietrza zostają wprowadzone w drganie, powodując powstawanie dźwięku. Powietrze wypychane przez płuca przechodzi przez tchawicę, po drodze napotyka krtani, a następnie uderza na wiązadła głosowe. Jeżeli wiązadła są naprężone, zamykają wylot z krtani. Strumień powietrza (wydychanego) uderza w nie i wprawia w drganie – przeciskając się przez powstałą szczelinę. Powstający wówczas głos nabiera dźwięczności (powstaje głoska dźwięczna). Z kolei, jeśli wiązadła są rozluźnione, powietrze przechodzi przez krtani swobodnie, wiązadła nie biorą udziału w powstawaniu głosu - powstaje głoska bezdźwięczna.

Wejście do jamy ustnej od strony tchawicy jest zawsze otwarte. Natomiast wejście do jamy nosowej może być albo otwarte, albo zamknięte przez języczek, czyli przedłużenie podniebienia miękkiego. Jeśli to wejście do jamy nosowej jest otwarte, powstaje głoska określana mianem nosowej.

Znajdujące się w jamie ustnej ruchome i ruchliwe narządy mowy zmieniają kształt rezonatora, czyli tworzą dla strumienia powietrza różnego

rodzaju przejścia. I zależnie od stopnia zamknięcia jamy ustnej dzielimy głoski na samogłoski i spółgłoski, a te na zwarte, zwarto-szczelinowe, półotwarte i inne.

Cały proces mówienia ma ścisły związek z głosem (czyli dźwiękiem, jaki w danej chwili słyszymy). Poniżej, jego cechy fizyczne, które trzeba brać pod uwagę przy jego opisie:

- ✓ czas trwania – uzależniony od okresu, w jakim strumień powietrza wychodzi na zewnątrz jamy ustnej i czasu działania źródła dźwięku,
- ✓ siła brzmienia i skala tej siły – widoczna w zapisie fonograficznym w postaci amplitudy (wychylenia) fali,
- ✓ wysokość brzmienia i skala tej wysokości (tzw. skala intonacyjna), zależna od budowy krtani i długości wiązadeł głosowych, a następnie od częstotliwości drgań na sekundę w ośrodku powietrznym – od kilkunastu do kilkunastu tysięcy,
- ✓ barwa brzmienia – niezależna zupełnie od poprzednio wymienionych czynników fizycznych, decydująca o tzw. skali modulacyjnej brzmienia żywego słowa; zależy ona przede wszystkim od indywidualnych cech fizycznych organów mowy oraz od rozmiarów, formy, kształtu naszego rezonatora;