

ABECADŁO MÓWIENIA

O autorze:

MIROSŁAW ARTUR OCZKOŚ, ur. w 1970 r. w Świdnicy. Studiował prawo na Uniwersytecie Wrocławskim. Absolwent Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera w Łodzi – wydział aktorski. W latach 1994-1996 aktor i asystent Adama Hanuszkiewicza w Teatrze Nowym w Warszawie, w latach 1996-1998 aktor Teatru Współczesnego we Wrocławiu. Reżyser słuchowisk radiowych. Specjalista od pracy z głosem i autoprezentacji. Współpracował ze stacjami radiowymi: Radio Manhattan w Łodzi, Radio Kolor w Warszawie, Program 3 Polskiego Radia, Radio Plus w Warszawie. Stały współpracownik firmy doradczo-szkoleniowej MODERATOR.

Nagrody:

1991 r. – nagroda za debiut na festiwalu teatrów jednego aktora w Toruniu.

1998 r. – Brązowa Iglica – nagroda dla najpopularniejszego aktora scen wrocławskich.

MIROSLAW OCZKOŚ

ABECADŁO MÓWIENIA

WSTĘP DO NAUKI
POPRAWNEJ WYMOWY



Projekt graficzny serii:
Krzysztof Albin

Projekt okładki:
Krzysztof Albin

Zdjęcie na okładce:
Marek Stanielewicz

Ilustracje:
Wojciech Kuliński

Lektorzy:
Katarzyna Glinka
Mirosław Oczkoś

Redaktor serii:
Tomasz Witkowski

Korekta:
Karol Maliszewski

Łamanie:
Jacek Rydecki

*Książka sprzedawana jest w komplecie
z kasetą magnetofonową*

Copyright © 1999 by MODERATOR

ISBN 83-912865-3-3

Oficyna Wydawnicza UNUS
tel. (074) 872-21-36, e-mail ruta@supermedia.pl

Rozumiem furję w twoich słowach, ale nie rozumiem słów.

William Sheakspeare

SPIS TREŚCI

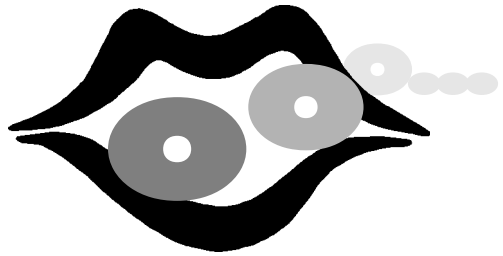
Podziękowania	9
WPROWADZENIE	11
Rozdział I MOWA JAKO PODSTAWA KOMUNIKACJI	19
Rozdział II CZYM MÓWIMY?	23
<i>Język</i>	25
<i>Wargi</i>	27
<i>Szczęki</i>	29
<i>Podniebienie miękkie</i>	32
<i>Krtań</i>	33
<i>Oddychanie</i>	38
Rozdział III TECHNIKI ARTYKULACJI	43
<i>Głoska</i>	45
<i>Samogłoski</i>	46
<i>Spółgłoski</i>	54
Rozdział IV ĆWICZENIA Z GŁOSEM	61
<i>Jak ćwiczyć?</i>	63
<i>Ćwiczenia na kasecie str. A</i>	64
<i>Ćwiczenia na kasecie str. B</i>	70
<i>Dodatkowe ćwiczenia artykulacyjne</i>	83
LITERATURA	87

PODZIĘKOWANIA

Nie byłoby tej pracy, gdyby nie pan Kazimierz Gawęda, mój pierwszy nauczyciel wymowy, wspomniały człowiek, który „zaraził” mnie twórczym myśleniem o dykcji. On pierwszy uzmysłowił mi, że coś takiego jak dykcja w ogóle istnieje. Jestem mu za to ogromnie wdzięczny. Dziękuję Jerzemu Łazewskiemu za pomoc i wsparcie. Pragnę podziękować pani Mieczysławie Walczak-Deleżyńskiej, której publikacje pozwoliły mi wiele zrozumieć. Bardzo dziękuję panu Kazimierzowi Lewkowskiemu za wyrozumiałość oraz sprowadzenie mnie na drogę systematyczności. Dziękuję również moim rodzicom za to, że mówię *koń* a nie *toń*.

Miroslaw Oczkoś

Warszawa, 11 stycznia 2000 roku



WPROWADZENIE

*Mów tak do bliźniego swego, jakbyś chciał słyszeć
siebie samego.*

Autor

W dobie powrotu do kultury obrazkowej coraz częściej zapominamy, jak pięknym środkiem porozumiewania się jest słowo. Kiedyś mowa była sztuką. Dobrze mówienie było cenione na równi – a czasami bardziej – z bogactwem i siłą fizyczną. „Cięty” język groźniejszy był niż włócznie. I tak jak sztuka pisania listów powoli, ale systematycznie, odchodzi w zapomnienie, tak można być zaniepokojonym o losy mowy. Ktoś powie, że jest to sąd przesadny i przedwczesny. No cóż, czy parę lat temu ktoś przewidywał, że telefon komórkowy zastąpi na taką skalę zwykłe telefony? I od razu wyjaśniam: nie mam nic przeciwko telefonom komórkowym, absolutnie nic. Postępu nie można zatrzymać, ale nie wolno się w nim zgubić. Język i mowa są bardzo istotnymi składnikami tożsamości każdego narodu. Trzeba je szanować. Trzeba starać się mówić nie tylko z sensem, lecz także poprawnie gramatycznie i właściwie pod względem wymowy.

Nauka wymowy, czy też jak mówią niektórzy „nauka dykcji”, jest najśmieszniejszą i najradośniejszą nauką znaną we współczesnym świecie. Czy oznacza to, że jest nauką niepoważną? Absolutnie NIE. Jest to jak najbardziej poważna wiedza, nad którą pracowało latami wielu bardzo poważnych ludzi. Najśmieszniejsza i najradośniejsza jest dlatego, że w czasie jej poznawania możecie i powinniście się nieźle bawić. Chcę być dobrze zrozumiany: nauczanie się poprawnej wymowy bywa niekiedy ciężką pracą, lecz zabawa w trakcie nauki jest gwarancją osiągnięcia lepszych efektów. Juliusz Słowacki napisał kiedyś: „Chodzi mi o to, aby język giętki powiedział wszystko, co pomyśli głowa”¹. Nie-

¹ Markiewicz H., Romanowski A., *Skrzydlate słowa*. PIS, Warszawa 1990.

stety, zdarza się często, że głowa owszem myśląca, lecz język przy tym ciut drętwy. Ale myślę, że taki stan nie potrwa długo, bo wyobrażam sobie, że ta książka pomoże czytelnikowi w rozwiązywaniu jego artykulacyjnych problemów i kłopotów z wymową.

Może należałoby wrócić do dzieciństwa? Spójrzcie na dzieci, te całkiem małe, jak gaworzą, zaczynają wydawać nieartykułowane dźwięki, potem pojawiają się pierwsze głoski, a dopiero na końcu wyrazy i zdania. Oczywiście, dzieci popełniają wiele błędów, np. nie wymawiają R, zamiast K mówią T, ponieważ ich aparat mowy nie jest jeszcze do końca ukształtowany i wyćwiczony. Gdy dzieci dorastają, powtarzają, naśladowując starszych, nowe słowa i zwroty, często wpadając w przesadę tak zwanej hiperpoprawnej wymowy. Im lepiej mówią osoby z najbliższego otoczenia, tym lepiej mówi dziecko. Ostatnio jest z tym coraz gorzej, m.in. przez telewizję czy radio. Środki masowego przekazu mają ogromny wpływ na kształtowanie postaw, wzorców, opinii, a także mowy. Można wybaczyć złe mówienie politykom czy przypadkowo zatrzymanym przechodniom. Niewybaczalne natomiast jest złe mówienie dziennikarzy, prezenterów, aktorów, nauczycieli, spikerów radiowych i innych osób zawodowo występujących publicznie. Można tylko ubolewać, że bardzo często wyżej wymienieni mówią coraz gorzej. To bardzo niepokojące zjawisko. Myślę, że źródeł owego językowego niechlujstwa należy szukać właśnie w dzieciństwie. Dlatego w czasie naszej nauki przejdziemy na nowo cały proces kształtowania wymowy, taki jaki przechodzi dziecko. Na początku będziemy oddychać, potem ruszać ustami i wydawać nieartykułowane dźwięki, a na koniec powiemy A i całą resztę tego, co podobno tak świetnie znamy, ale często nie pamiętamy, jak właściwie z tego korzystać. Pierwsze ćwiczenie, jakie proponuję już na wstępie, brzmi: posłuchaj uważnie swoich ulubionych prezenterów telewizyjnych lub radiowych i zastanów się, czy mówią poprawnie, tylko się zastanów!!! Prawda, że łatwe ćwiczenie? Wystarczy w wolnej chwili przed telewizorem uważnie posłuchać nie tylko co, ale i jak kto mówi. Jest to ćwiczenie, które nie wymaga dużego wy-

siłku. Efekty mogą wprowadzić słuchającego w zdumienie. Nie chodzi mi o kreowanie mediów jako „czarnego luda”, ale o zwrócenie uwagi na to, że również z nich czerpiemy wzorce złego mówienia. Potraktujmy to szkoleniowo i uczmy się poprawnej wymowy również na błędach innych.

Jak już wspomniałem ważną rzeczą w mówieniu jest słyszenie. Słyszymy siebie w dwojaki sposób, zewnątrz i wewnątrz. Te dwa sposoby słyszenia nakładają się na siebie i zakłócają nam rzeczywisty odbiór. Dlatego łatwiej jest nam usłyszeć błędy czy niedbałość w mówieniu u innych, niż u siebie. Z czasem oczywiście nabierzemy świadomości i zaczniemy wychwytywać te rzeczy także u siebie, ale to z czasem.

Na podstawie doświadczeń i obserwacji wyselekcjonowałem kilka czynności, łatwych do wykonania przez każdego. Poprawiają one wydatnie lekkość mówienia, przy niewielkim wysiłku ze strony ćwiczącego. Warunek jest jeden: systematyczność. Nazwałem te czynności przykazaniami człowieka mówiącego, a oto one:

1. Działania wykonywane tuż po obudzeniu się:
 - mruczenie – jak kot, w poduszkę (lub w coś innego),
 - ziewanie – ale ostrożnie, żeby szczeka nie wypadła z „zawiasów”,
 - mlaskanie – jedyne usprawiedliwienie dla tej czynności to właśnie ćwiczenie dykcji (najlepiej nie publicznie),
 - przeciąganie się – również jak kot, ale już bez poduszki.
2. Jeżeli masz chrypę i czujesz coś „na gardle”, a musisz w tym dniu mówić, to:
 - wypij herbatę z podwójną cytryną i potrójnym cukrem – ohyda, ale pomaga,
 - zjedz kilka suszonych owoców – najlepiej śliwek,
 - weź polopirynę S – na pewno pomoże, choć spocisz się jak mysz kościelna,
 - nie pij alkoholu – ...bo szkodzi zdrowiu i zaczniesz mówić chaotycznie,
 - nie jedz czekolady – bo się zatkasz, zakleisz struny głosowe i przytyjesz.

3. W czasie rozmowy czy swobodnej wypowiedzi pamiętaj:
- nie śpiesz się – ale nie mów za wolno,
 - nie podnoś głosu – ale nie mów za cicho,
 - stawiaj kropki – na końcu zdania lub myśli,
 - mów z lekkim uśmiechem – ludzie nie lubią ponuraków,
 - nie opuszczaj końcówek – przynajmniej w mówieniu,
 - unikaj dźwięków nieartykułowanych (np. *eeee, yyyy*) – bez komentarza.

W tej pracy zajmiemy się poprawą jakości mówienia, nie jest to jednak podręcznik służący do leczenia wad wymowy, z tymi trzeba zwrócić się do logopedy. Poza niezbędnymi informacjami teoretycznymi, w skrypcie znajdują się przede wszystkim ćwiczenia praktyczne, które są tak dobrane, aby osoby spotykające się po raz pierwszy z problemami związanymi z dykcją poprawiły swoją mowę. Natomiast ci, którzy na ten temat już coś wiedzą, mogą od razu przejść do ćwiczeń i doskonalić swoją mowę. Do skryptu dołączona jest kasetka magnetofonowa z przykładowymi ćwiczeniami poprawnej wymowy, ponieważ nauka dykcji polega w dużej mierze na słuchaniu. Po wielokrotnych powtórzeniach ćwiczeń, spróbujcie sami nagrać się na magnetofon i posłuchać, będzie to świetny materiał do nauki. Zanim jednak zaczniecie ćwiczyć artykulację, koniecznie wyćwiczcie: oddech, język, wargi, szczękę dolną, podniebienie miękkie oraz krtań. Tylko sprawny aparat mowy pozwoli wam wykonywać poprawnie ćwiczenia artykulacyjne, a co za tym idzie – pomoże wam lepiej mówić. Dla dociekliwych czytelników, chcących poznać mechanizm mówienia, polecam część teoretyczno-anatomiczną, gdzie znajdują się podstawowe informacje dotyczące budowy aparatu oddechowego i artykulacyjnego oraz garść informacji o mowie jako środku komunikacji. Zaznaczam, że w tym opracowaniu nie zajmuję się językoznawstwem. Od tego są tak wybitni znawcy tematu, jak profesor Jan Miodek czy profesor Jerzy Bralczyk. Polecam gorąco lekturę ich publikacji i oglądanie ich programów w telewizji. Może komuś wyda się to dziwne, ale poprawne mówienie gramatyczne nie zawsze idzie w pa-

rze z poprawnym „mówieniem dykcyjnym”, a właśnie tym ostatnim się zajmujemy.

Zdaję sobie sprawę, że dla znawców przedmiotu zagadnienia prezentowane w tej pracy nie zostaną wyczerpane i można opisać wiele rzeczy bardziej szczegółowo. Świadomie pomijam wiele zagadnień np. sprawę S, SZ, R. Staram się też zaproponować łatwe lub średnio trudne ćwiczenia, ponieważ chcę przekazać podstawy poprawnego mówienia, a nie wystraszyć czytelnika. Myślę, że dla kogoś, kto nigdy nie zetknął się z nauką wymowy, czy też jak mówią niektórzy – nauką dykcji, informacji jest aż za dużo. Jeżeli kogoś zainteresują problemy zawarte w tym opracowaniu, namawiam do przeczytania innych publikacji, których spis został zamieszczony na końcu książki. Ta praca jest, w pewnym sensie, uzupełnieniem wszystkich poprzednich książek, traktujących o sprawach mówienia. Jak zapewne zauważyliście, na półkach w księgarniach nie ma ich za dużo. Jest to dziedzina trochę zapomniana, a szkoda. Dlatego zachęcam do ćwiczeń, które na pewno poprawią jakość waszego mówienia, co – a wiem to z doświadczenia – nastąpi w niedługim czasie od rozpoczęcia ćwiczeń... czego wszystkim uczącym się autor gorąco życzy.

**PAMIĘTAJ! PODSTAWOWY CEL MÓWIENIA:
BYĆ ZROZUMIAŁYM!**

ROZDZIAŁ I

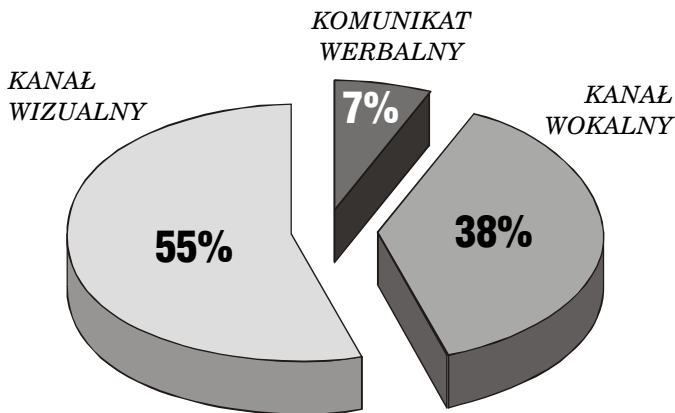


MOWA JAKO PODSTAWA KOMUNIKACJI

Niektórzy powiedzieli wszystko, zanim jeszcze otworzyli usta.

Elias Canetti

Od lat toczą się wśród naukowców spory o to, co wyróżnia ludzi ze świata zwierząt. Jedni mówią o myśleniu abstrakcyjnym, inni o samoświadomości, a jeszcze inni o mowie. Co prawda inne zwierzęta także porozumiewają się ze sobą, ale u ludzi szczególną rolę odgrywa mowa. Jest ona chyba najbardziej złożonym środkiem porozumiewania się. Za pomocą mowy przekazujemy sobie informacje oraz wyrażamy stosunek emocjonalny do otoczenia. Jednak bardzo często to, co mówimy jest zakłócanie przez to, jak to robimy. Oczywiście, mowa jest środkiem werbalnym, jednak niewerbalne sygnały wysyłane przez człowieka są tak bardzo powiązane z mową, że śmiało można powiedzieć, iż są jej częścią. Przeprowadzono szereg badań nad przekazem emocjonalnym człowieka, na podstawie których Albert Mehrabian stworzył teoretyczny model kanałów komunikacji.

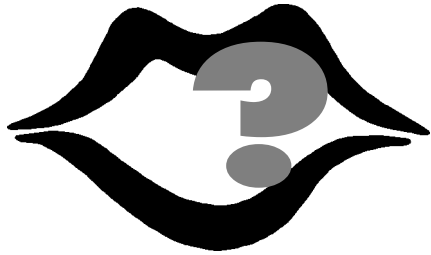


Rys. 1. Kanały komunikacji wg Alberta Mehrabiana

Na podstawie tego rysunku można stwierdzić, jak ważny jest kanał wokalny w komunikacji niewerbalnej. Lingwiści twierdzą, że kanał werbalny (ok.7%), który jest często „przepełniony”, nie mógłby spełniać swojej funkcji informacyjnej bez udziału innych kanałów, również kanału wokalnego (ok.38%). Wyobraźmy sobie sytuację, w której wszystkie komunikaty werbalne wysyłamy lub otrzymujemy w jednym rytmie, na jednej wysokości głosu i z tym samym natężeniem. Każdy komunikat oznaczałby to samo, a przecież tak nie jest! Zdanie „Co ty tutaj robisz?” można powiedzieć na wiele sposobów, np. człowiek zdenerwowany i przestraszony mówi głosem przyśpieszonym, często niewyraźnie, podniesionym tonem, „połykając” litery, czasami sylaby. Ktoś przygnębiony lub załamany mówi powoli, niższym głosem, o słabszym natężeniu itp. Za każdym razem to samo zdanie: „Co ty tutaj robisz?” będzie oznaczało zupełnie coś innego. Aktorzy podczas pierwszych prób czytanych pytają reżysera – „Co ja tu gram, złość, miłość?” Oczywiście, do tego wszystkiego dochodzi jeszcze kanał wizualny (ok.55%) i galimatias robi się zupełny. Przede wszystkim musimy pamiętać, że „Mówimy dzięki naszym organom mowy, lecz rozmawiamy całym naszym ciałem”¹ (Abercrombie).

¹ Argyle M., *Psychologia stosunków międzyludzkich*. PWN, Warszawa 1991.

ROZDZIAŁ II



CZYM MÓWIMY?

Wartość człowieka poznasz po jego języku.

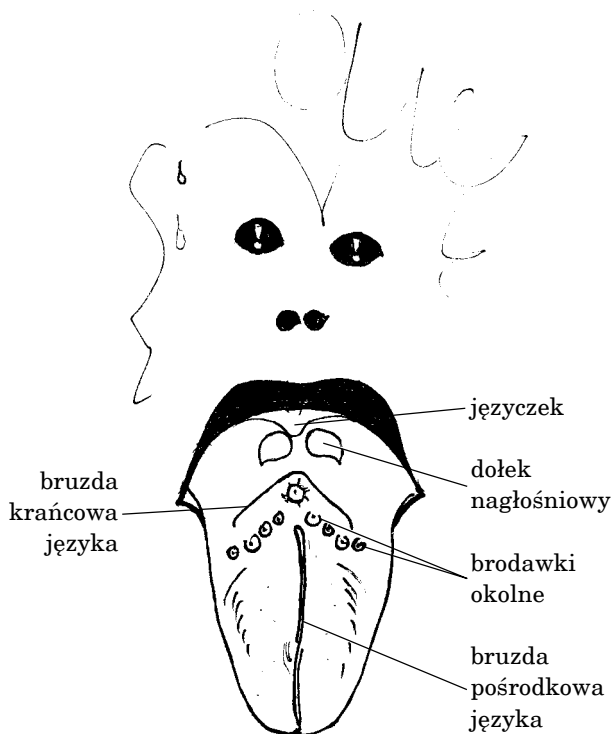
Ali Ibn Abi Talib

Język

Język jest jednym z najważniejszych narządów mowy. Nadaje on mowie ludzkiej brzmienie i właściwy kształt. Żaden dźwięk, nawet najcichszy szept, nie może zaistnieć bez pomocy języka. Język w sensie anatomicznym powinien być bardzo sprawny, giętki i elastyczny, aby mógł przybierać różne kształty i położenia. Stąd też ćwiczenia języka są bardzo istotne dla poprawienia sprawności mówienia.

Język jest narządem smaku. Spełnia także inne zadania. Jest narządem czucia, temperatury, bólu, dotyku, pomocniczym narządem żucia, połykania, ssania. Zbudowany jest z ośmiu par mięśni ułożonych symetrycznie po obu stronach przegrody językowej. Cztery pary mięśni mają po jednym przyczepie poza językiem, cztery pozostałe zaczynają się i kończą w samym języku. Te pierwsze noszą nazwę mięśni zewnętrznych, te drugie mięśni wewnętrznych. Spełniają różne funkcje. Skurcze jednych z nich obniżają grzbiet języka i przesuują masę języka do przodu, inne przesuują język ku tyłowi, uwypuklają tylną część jego grzbietu, jeszcze inne łączą język z podniebieniem miękkim. Natomiast mięśnie wewnętrzne leżące w samej masie języka przeplatają się z mięśniami zewnętrznymi w płaszczyźnie podłużnej, poprzecznej i pionowej, co pozwala na dowolną zmianę kształtu i wykonywanie wielu różnorodnych ruchów. Pod spodem języka znajduje się wędzidełko. Łączy ono ruchomą część języka z okolicą podjęzykową. Górna powierzchnia języka nazywana jest grzbietem. Nasada języka połączona jest z nagłośnią. Nagłośnia jest chrząstką o kształcie zbliżonym do liścia i w chwili połykania zakrywa wejście do krtani. Jej położenie zależne jest od ruchów języka. Ruchy

wszystkich mięśni języka decydują o precyzji artykulacji poszczególnych głosek. W miarę postępu ćwiczeń, należy zwrócić uwagę na szybkość ruchów języka, im większa sprawność języka tym ruchy są szybsze.



Rys. 2. Język

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PRACĘ JEZYKA

(ćwiczenia te znajdują się również na końcu skryptu i na kasecie)

Ćwiczenie 1

Otwieramy szeroko usta, wysuwamy wąski język mocno do przodu, cofamy w głąb jamy ustnej, zamykamy usta. Język wraca do pozycji spoczynkowej (tzn. za górne zęby, na wałek dziąsłowy).

Ćwiczenie 2

Nagryzamy czubek języka.

Ćwiczenie 3

Wysuwamy i cofamy język przez zwarte zęby. Przeciskając język między zębami, masujemy jego mięśnie.

Ćwiczenie 4

Oblizujemy wargi podczas coraz szerszego ich otwierania.

Ćwiczenie 5

Otwieramy szeroko usta, unosimy język za górne zęby i cofamy w głąb, masując podniebienie.

Ćwiczenie 6

Otwieramy usta, wysuwamy szeroki język w kierunku brody i unosimy wąski w kierunku nosa.

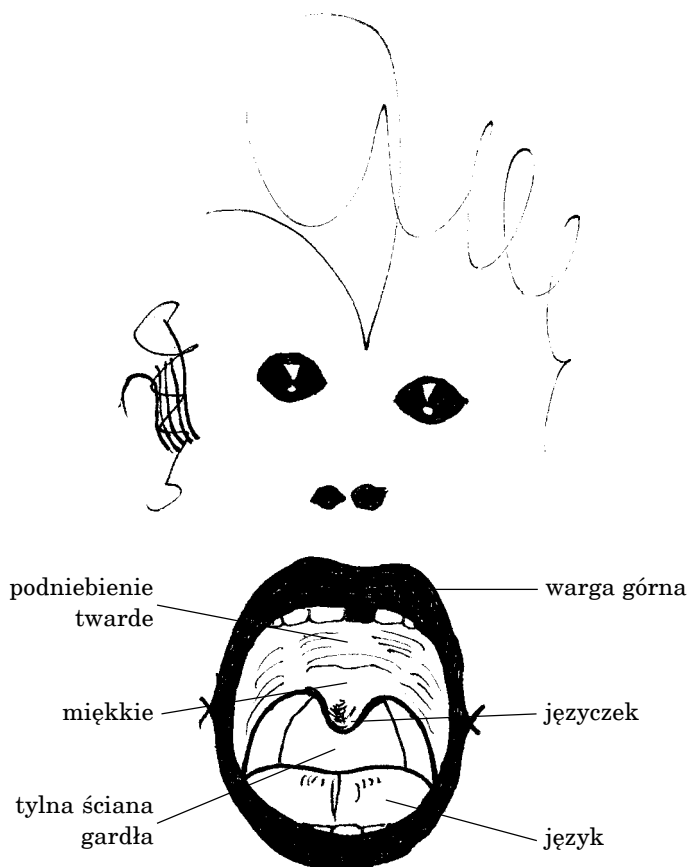
Ćwiczenie 7

Przy zamkniętych ustach wykonujemy ruchy żucia, można, a w zasadzie trzeba, robić dużo „głupich” min.

Wargi

Wargi decydują w dużym stopniu o wyrazistości mówienia. Są to fałdy stanowiące przedłużenie policzków. Ograniczają wejście do jamy ustnej. Są bardzo ruchliwe, mogą zaokrąglać się, wysuwać się do przodu lub cofać, przyciskając się równocześnie do łuków zębowych; odgrywa to ważną rolę w artykulacji niektórych głosek. Dolna warga zależna od ruchów dolnej szczęki może razem z nią opuszczać się lub podnosić do góry. Różnorodność ruchów warg oraz ich sprawność powoduje to, że ćwicząc wargi usprawniamy jednocześnie mięśnie mimiczne twarzy, które również pomagają nam wyrazić wiele rzeczy poprzez miny. O ruchach warg decyduje pokaźna liczba mięśni twarzy. Najważniejszy z nich to mięsień okrężny tzw. „zwieracz ust”, który pociąga wargi i wysuwa je do przodu. W wargach znajdują się jeszcze inne mięśnie spełniające naj-

przeróżniejsze funkcje, np. podnoszą i opuszczają wagi, cofają kąciki ust. Pracę warg można uaktywnić poprzez systematyczne stosowanie ćwiczeń, będą one pomocne nie tylko w usprawnieniu artykulacji, ale również mogą przyczynić się do wyrównania pewnych nieprawidłowości anatomicznych, np. asymetrii warg. Jeżeli kogoś to zainteresowało, polecam lekturę książek z zakresu anatomii człowieka, które pozwolą na pogłębienie wiedzy w tym kierunku.



Rys. 3. *Jama ustna*

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PRACĘ WARG

(ćwiczenia te znajdują się również na końcu skryptu i na kasecie)

Ćwiczenie 1

Ściągamy usta, jak przy samogłosce U, a następnie spłaszczamy, cofając kąciki jak przy artykulacji samogłoski I.

Ćwiczenie 2

Cofamy kąciki ust, a następnie otwieramy i zamykamy usta (kąciki ust najłatwiej można cofnąć podczas „nieszczerego” uśmiechu, przy zamkniętych ustach).

Ćwiczenie 3

Wciągamy powietrze i wprawiamy usta w drganie (parskanie, cmokanie).

Ćwiczenie 4

Nagryzamy dolną wargę, nagryzamy górną wargę.

Ćwiczenie 5

Nadymamy policzki, wciągamy je między zęby, wracamy do stanu neutralnego.

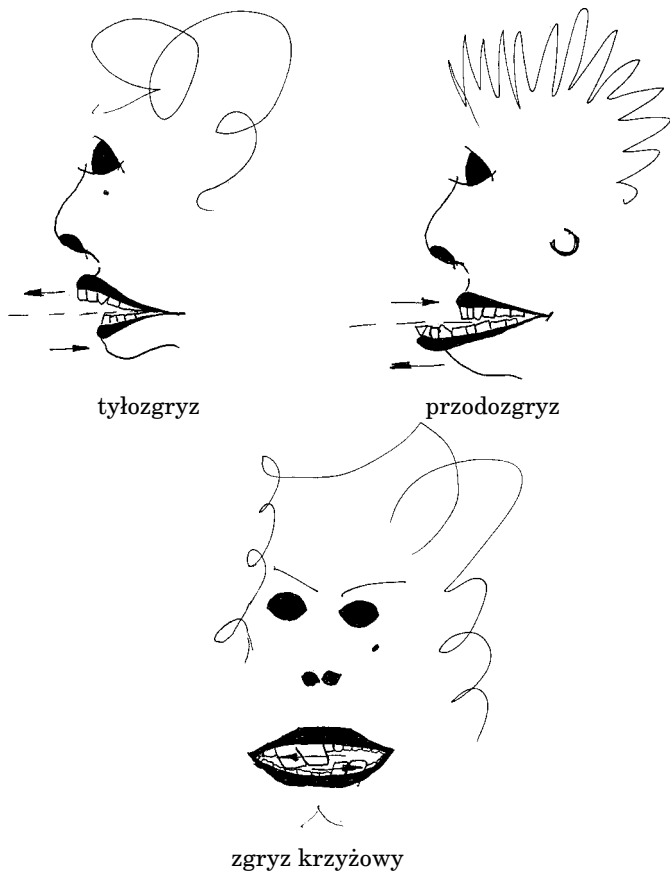
Szczęki

Szczęki są to kości czaszki, które obudowują w dużej części jamę ustną. Szczeka górna jest nieruchoma, szczeka dolna – żuchwa – jest jedyną ruchomą kością czaszki.

Stawy skroniowo-żuchwowe pozwalają obniżyć i unosić, wysuwać i cofać żuchwę. Umożliwiają również ruchy żucia.

Wzajemny stosunek żuchwy do szczęki górnej (stan bierny), nazywamy zgryzem. Dorosły człowiek ma 32 zęby, po 16 w każdej szczęce. Zbliżenie do siebie zębów górnych i dolnych (dentalizacja) jest bardzo ważna przy wymowie niektórych głosek. W prawidłowym ustawieniu przednie górne zęby pokrywają zęby dolne na przestrzeni jednej trzeciej części wysokości koron, natomiast pierwsze zęby

trzonowe dolne stykają się z pierwszymi zębami trzonowymi górnymi w taki sposób, że dolny ząb trzonowy jest nieznacznie przesunięty do przodu w stosunku do zęba trzonowego górnego. Przy przesunięciu dolnego łuku zębowego ku tyłowi powstaje tyłozgryz, przy przesunięciu łuku do przodu – przodozgryz, a przy przesunięciu bocznym – zgryz krzyżowy. Jeżeli łuki zębowe nie domykają się, mamy do czynienia ze zgryzem otwartym. Leczeniem nieprawidłowości zgryzu zajmują się ortodonci.



Rys. 4. Typy zgryzów

Wszelkie nieprawidłowości w kształtowaniu się kośćca mogą powodować zniekształcenia narządu żucia. Chodzi tu głównie o zniekształcenia piersiowych odcinków kręgosłupa. Skrzywienie kręgosłupa w odcinku piersiowym powoduje nieprawidłową czynność mięśni grzbietu, szyi oraz twarzy. Może to prowadzić do przodozgrzyzu, tyłozgrzyzu lub bocznych przemieszczeń żuchwy. Aby doświadczyć tego, o czym piszę, na próbę wysunąć dolną szczękę do przodu i spróbujcie coś powiedzieć, to samo ćwiczenie wykonajcie przy cofniętej szczęce dolnej, a zrozumiecie zasadę nieprawidłowych zgryzów i ich znaczenia dla jakości wymowy.

Warto może jeszcze zwrócić uwagę na nieprawidłową funkcję połykania. Rozróżniamy dwa sposoby: niemowlęcy i poniemowlęcy. Niemowlęcy polega na połykaniu przy rozwartych szczękach, z językiem wsuniętym między wałki dziąsłowe. Sposób ten powinien zanikać wraz z rozwojem dziecka. Jeżeli nie zanika, połykanie to powoduje nieprawidłowości zgryzu. Przyczyną może być np. zbyt długie karmienie pożywieniem papkowym, jedzenie z pełnymi ustami, picie płynów dużymi łykami. Ta zaburzona funkcja połykania może wywoływać zgryz otwarty w odcinku przednim, powodować zaburzenie równowagi i siły mięśni zewnątrz- i wewnątrzustnych. Wszystko to może mieć negatywny wpływ na mówienie w dalszym rozwoju dziecka. Na to zjawisko powinni zwrócić uwagę rodzice we wczesnej fazie rozwoju i w razie nieprawidłowości zgłosić się do lekarza ortodonta. Wady zgryzu można leczyć. Najlepsze wyniki osiągnane są w leczeniu ludzi młodych.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PRACĘ SZCZĘKI DOLNEJ – ŻUCHWY

(ćwiczenia te znajdują się również na końcu skryptu i na kasecie)

Ćwiczenie 1

Wykonujemy ruchy żucia z równoczesnymi ruchami warg, policzków i języka.

Ćwiczenie 2

Przy zamkniętych wargach opuszczamy i unosimy do góry dolną szczękę.

Ćwiczenie 3

Dolnymi zębami chwytny górny wargę.

Ćwiczenie 4

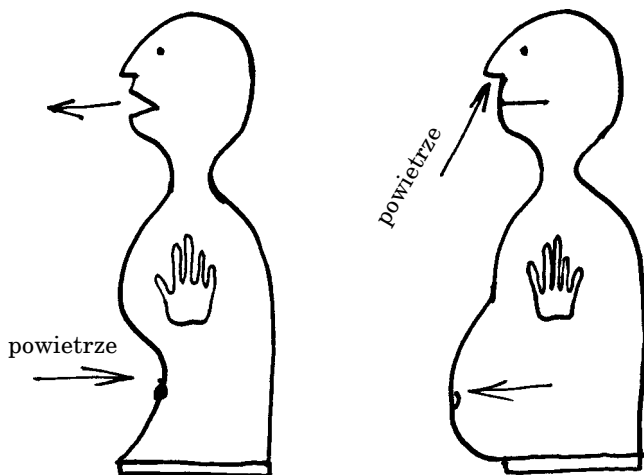
Przesuwamy dolną szczękę w prawą, a następnie w lewą stronę bez zaznaczenia pozycji środkowej. Wargi lekko rozchylone.

Ćwiczenie 5

Opuszczamy żuchwę i unosimy do góry jakby przegryzając gruszkę. Gryziemy ją na trzy razy (chodzi o zatrzymanie każdej fazy gryzienia od najszerzej do najwęższej, oczywiście gruszka jest bardzo twarda).

Podniebienie miękkie

Podniebienie miękkie jest to fałd mięśniowy, o którego ruchach decydują cztery pary mięśni. Podniebienie miękkie zakończone jest języczkiem. Przy oddychaniu podniebienie



Rys. 5. *Oddech*

miękkie jest opuszczone, przy połykaniu i wymawianiu większości głosek napina się i unosi ku górze, zamyka przejście do jamy nosowej. Przejście do jamy nosowej ostatecznie zostaje zamknięte przez uniesiony ku górze języczek. Ruchy podniebienia miękkiego ulegają zmianom w zależności od siły i wysokości głosu, od stopnia rozwarcia ust, od siły powietrza kierowanego na podniebienie miękkie. Niedowładny mięśni podniebienia miękkiego, czego efektem jest niedostateczne zamknięcie przejścia do jamy nosowej, powodują często nosowe brzmienie samogłosek i spółgłosek ustnych.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PRACĘ PODNIEBIENIA MIĘKKIEGO

(ćwiczenia te znajdują się również na końcu skryptu i na kasecie)

Ćwiczenie 1

Przy zamkniętych ustach powoli wdychamy i wydychamy powietrze przez nos.

Ćwiczenie 2

Chrząkanie – gwałtownie wyrzucamy powietrze przez nos.

Ćwiczenie 3

Wykonujemy wolny wdech przez usta, wydech przez nos.

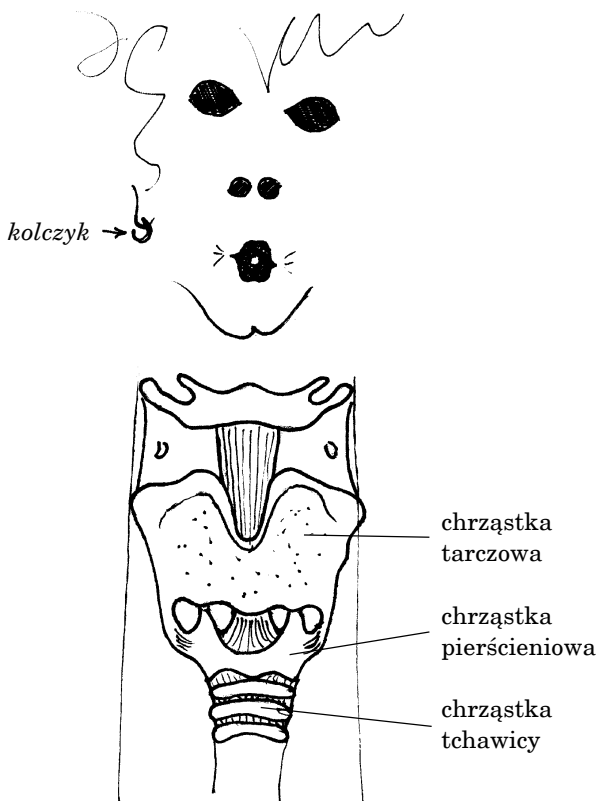
Ćwiczenie 4

Nadymamy policzki z zatkanym nosem. Gwałtownie puszczamy nos.

Krtań

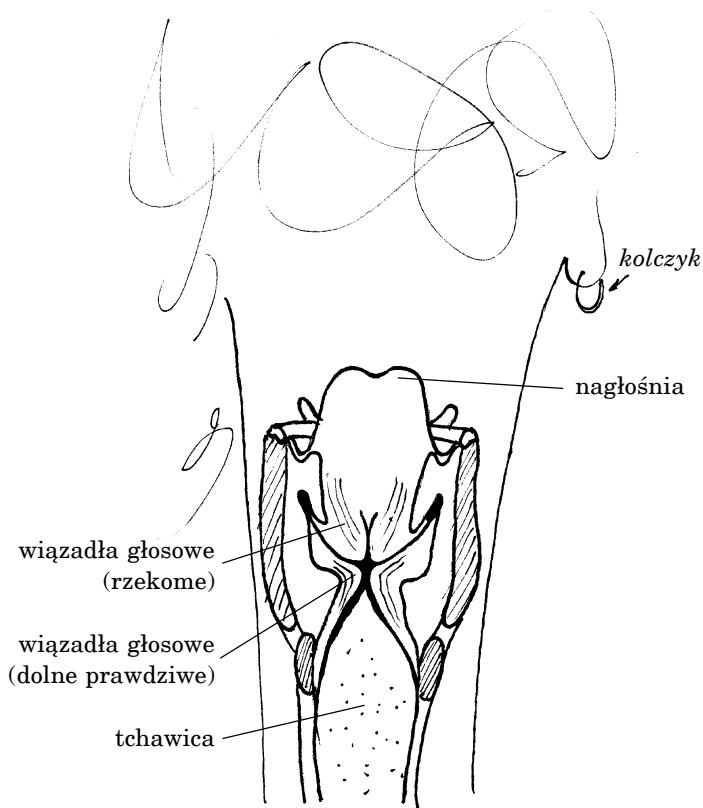
Krtań pozwala na przepływ powietrza wdychanego i wydychanego. Zbudowana jest z elastycznych, miękkich chrząstek połączonych ze sobą mięśniami i więzadłami. U podstaw krtani znajduje się chrząstka pierścieniowa zwrócona do przodu swoją węższą częścią. Szersza część osłania krtani od tyłu, a ponadto umieszczone są na niej dwie chrząstki nalewkowe. Krtań osłanianą jest z przodu

i z boków chrząstką tarczową zbudowaną z dwóch zrosniętych ze sobą płytek. W środkowej, przedniej części znajduje się zgrubienie zwane „jabłkiem Adama”, wyraźnie widoczne u mężczyzn.



Rys. 6. *Krtień – widok z przodu*

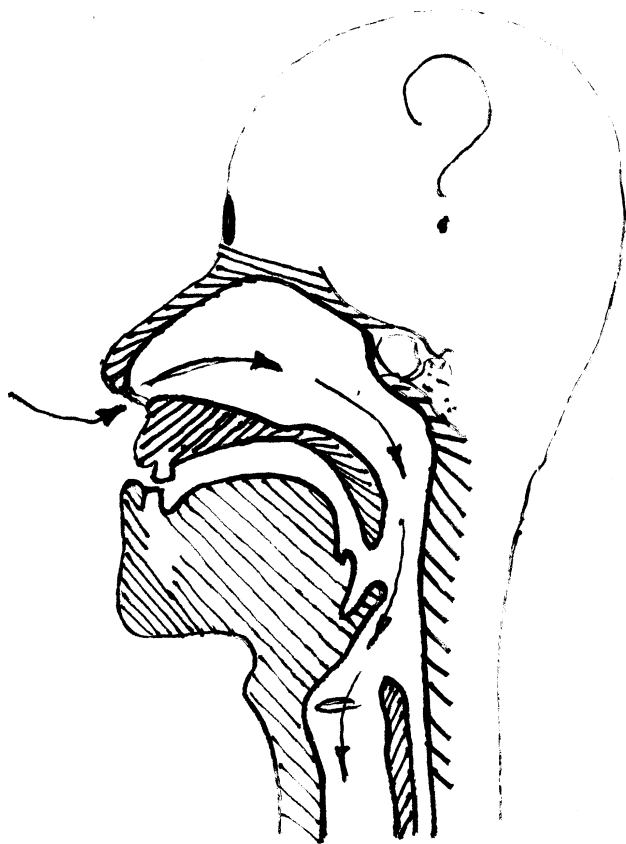
Wszystkie ruchy i czynności wykonywane przez krtień możliwe są dzięki wewnętrznym i zewnętrznym mięśniom krtani. W krtani znajdują się fałdy głosowe i wyżej położone fałdy rzekome. Fałdy głosowe są większe i grubsze od rzekomych. Na brzegach fałd znajdują się dwa elastyczne pasemka tkanki łącznej zwane więzadłami albo



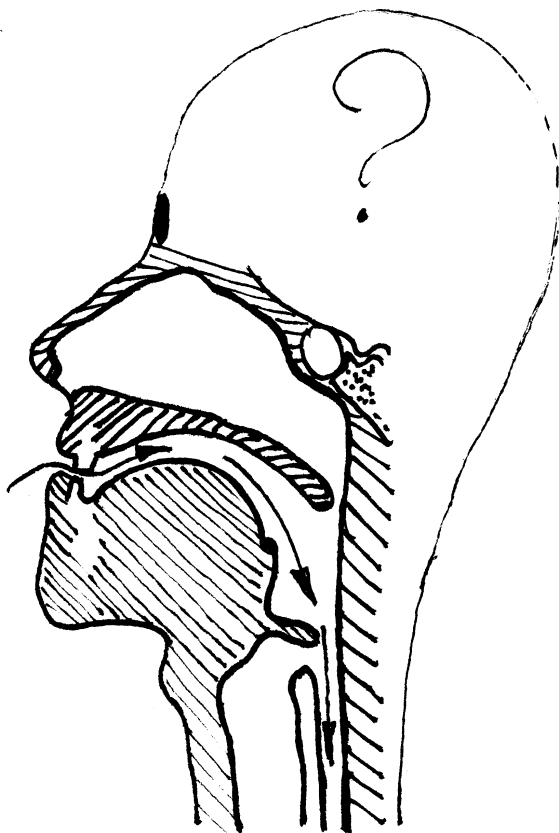
Rys. 7. Krtień – widok z tyłu

strunami głosowymi. Ich ruchy zmieniają kształt i otwarcie zwane głośnią. Otwarcie jest szerokie przy chuchaniu, a przy wdechu wąskie. Kształt i wielkość głośni są różne przy wymowie poszczególnych głosek. Badania przeprowadzone na przestrzeni ostatnich lat zwracają uwagę na fakt, że krtień nie jest specyficznym organem głosu. Krtień posiadają również zwierzęta i do tego tak samo zbudowaną jak człowiek, lecz wiemy, że zwierzęta nie mówią ani nie śpiewają (chyba, że w kreskówkach). Prowadzi to do oczywistego wniosku, że za pomocą krtani ludzie mogą

wydawać dźwięki, ale żeby mówić potrzebna jest świadomość. Naukowcy dowodzą, że drgania więzadeł głosowych (które są źródłem dźwięku) nie zależą od oddychania, lecz są następstwem pracy kory mózgowej. Trwają wspólne prace neurologów, fizjologów, foniatorów oraz nauczycieli mówienia, które zmierzają w kierunku rozwiązania zagadnienia emisji głosu i podparcia oddechowego jako czynności fizjologicznych, podlegających czynnościom całego organizmu uzależnionego – ogólnie rzecz biorąc – od pracy mózgu.



Rys. 8. Droga powietrza przez nos



Rys. 9. Droga powietrza przez jamę ustną

Podparcie oddechowe jest czynnością wyjątkową, niepodobną do żadnej innej wykonywanej przez nasz organizm. Jest to sposób oddychania, który umożliwia przedłużenie i regulację fazy oddechu. Polega on na świadomym zwolnieniu fazy oddechowej za pomocą kontrolowanego napięcia mięśniowego. Oddychamy przez usta, ponieważ możemy zaczerpnąć więcej powietrza. Wdech jest krótki, wydech zaś długi, świadomie sterowany. Oczywiście, dopiero umiejętne dozowanie napięcia mię-

śniowego (mięśni wdechowych i wydechowych) prowadzi do prawidłowego podparcia i dobrej emisji głosu.

Krtań jest narzędziem delikatnym i bardzo wrażliwym. Wszystkie „anomalie” w mówieniu, tj. zbyt głośne mówienie, krzyk połączony ze zwarciem krtani, mówienie na „ściśniętym” gardle, przeciążenie krtani – bardzo często powodują tzw. guzki śpiewacze lub fonastenię, która utrudnia wydobywanie głosu i sprawne nim operowanie. Gdy mówiący ma tendencje do zaciskania gardła i siłowego mówienia, prowadzi to do nienaturalnej barwy głosu i jest niebezpieczne dla pracy więzadeł głosowych. Dlatego dobrym ćwiczeniem jest głośne wymawianie samogłoski A – legato (płynne łączenie kolejnych dźwięków, bez uchwytnej między nimi przerwy) i staccato (ostre oddzielanie kolejnych dźwięków od siebie), gwizd na niskim tonie – krtań jest wtedy w najniższym położeniu, oraz ćwiczenie zwane „krople deszczu”, polegające na podnoszeniu, przytrzymaniu i powolnym opuszczaniu krtani – otrzymujemy efekt spadających kropli. Nazwa jest obrazowa, ale nie oczekujcie intensywnego deszczu tropikalnego, powinno oderwać się zaledwie parę kropel śliny.

Oddychanie

Niewątpliwie oddychanie jest niezbędne do życia, co wiedzą wszyscy i niezbędne do mówienia, co wiedzą niektórzy, ale czym ono w istocie jest? Widzę już te uśmiechy, oddychanie to oddychanie i już. Spróbujmy jednak pogłębić swoją wiedzę na ten temat, a nuż się przyda. Na początek obejrzymy sobie cały (prawie) aparat oddechowy i procesy w nim zachodzące.

Oddychanie to proces bezustannie zachodzący w naszym organizmie, związany z pobieraniem tlenu ze środowiska i wydalaniem końcowych produktów utleniania – dwutlenku węgla i wody.

W skład narządów służących człowiekowi do mówienia wchodzi:

- aparat oddechowy wytwarzający prąd powietrza niezbędny do powstania dźwięku,

- aparat fonacyjny wytwarzający głos – krtań, w której powstaje dźwięk (krtań omawiam osobno),
- aparat artykulacyjny składający się z jamy ustnej, nosowej i gardłowej.

Dlaczego czynność mówienia jest ściśle związana z oddychaniem?

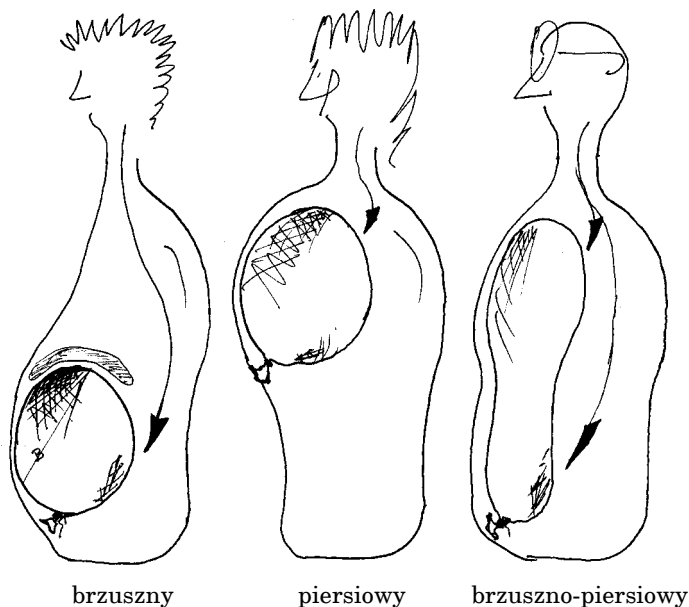
Aparat oddechowy, składający się z płuc, oskrzeli i tchawicy, zajmuje się zaopatrywaniem organizmu w tlen. Powietrze, które wydalamy z płuc, jest zużywane podczas mówienia, tzn. zostaje przekształcone w krtani na dźwięki mowy. Oddychanie składa się z dwóch faz: z wdechu i z wydechu. Przy wdechu klatka piersiowa wydłuża się na skutek obniżenia się przepony oraz rozszerza się przez uniesienie się żeber. Zwiększa się wtedy pojemność klatki piersiowej i jednocześnie zmniejsza się ciśnienie powietrza w niej zawartego. W czasie wydechu przepona unosi się, a żebra opadają. Zmniejsza się wtedy pojemność klatki piersiowej i powietrze w niej zawarte zostaje wypchnięte na zewnątrz. Podczas mówienia zużywamy powietrze wydechowe. Z powietrzem związane są najważniejsze procesy życiowe. Dla ich przebiegu ważne są parametry fizyczne powietrza, czyli temperatura 18-20^o C i optymalna wilgotność 40-60%, stanowiące tzw. strefę komfortu.

Możemy rozróżnić trzy sposoby oddechów:

- oddech piersiowy, podczas tego oddechu rozszerzają się głównie górne odcinki klatki piersiowej,
- oddech brzuszny (brzuszo-przeponowy), zachodzi przy udziale głównie dolnych partii klatki piersiowej,
- oddech pełny (brzuszo-piersiowy), jak sama nazwa wskazuje, jest to połączenie dwóch poprzednich sposobów oddychania.

Sposób oddychania zależy w znacznym stopniu od głębokości oddechów i od pozycji ciała. Oddychanie brzuszne odbywa się spontanicznie w pozycji leżącej. Jeżeli mówimy bardzo głośno lub krzyczymy, to oddychamy całą klat-

ką piersiową, inaczej oddychamy w czasie spoczynku, a inaczej w czasie mówienia czy śpiewania.



Rys. 10. Trzy sposoby oddechów

W czasie spoczynku:

- oddychamy przez nos,
- wdech i wydech mają prawie jednakową długość (wdech jest trochę krótszy),
- zużycie powietrza jest małe (około 0,5 litra przy jednorazowym wdechu),
- oddychamy automatycznie.

W czasie mówienia i śpiewania:

- oddychamy przez usta (w czasie wymawiania głosek nosowych także przez nos),
- przez usta możemy zaczerpnąć znacznie więcej powietrza,
- wdech jest krótki, wydech znacznie dłuższy,

- zużycie powietrza jest duże (około 1 do 2 litrów przy jednorazowym wdechu),
- wdechy są podporządkowane tekstowi, tzn. bierzemy oddech w tym miejscu, na które pozwala sens zdania.

Całkowita pojemność płuc dorosłego mężczyzny wynosi 4,5 do 5 litrów powietrza, ale przy najgłębszym wydechu z płuc wydostaje się tylko około 3,5 litrów powietrza. Co z pozostałym powietrzem? Jest to powietrze zapasowe (ok. 1,5 litra), które wykorzystujemy przy dużym wysiłku fizycznym. Pojemność płuc u kobiet jest mniejsza i wynosi 3 do 3,2 litra. W oddychaniu bierze udział cały organizm, także mięśnie. Każdy mięsień jest jednostką wieloczynnościową, np. wszystkie mięśnie brzucha tworzą tłocznię brzuszną, która swoimi skurczami przyczynia się do przesuwania treści pokarmowej wzdłuż jelit, działa przy wydalaniu moczu i kału, przy wymiotach i kaszlu, a u kobiet przy porodzie (wybaczcie przykłady, ale ostatecznie ten fragment możecie przeczytać tylko raz). Jednocześnie mięśnie tłoczni brzusznej kurcząc się, uciśkają na trzewia, które podnoszą najważniejszy mięsień oddechowy – przeponę i powodują wydech.

Przepona oddziela jamę piersiową od jamy brzusznej. Przepona jest płaskim, błoniastym mięśniem o kształcie kopuły czy dzwonu tworzącym wysklepienie wciśnięte w obręb klatki piersiowej. Dolny brzeg przepony jest przyczepiony do mostka, żeber i kręgosłupa. Przez otwory w przeponie przechodzą naczynia krwionośne, nerwy oraz przełyk.

Warto pamiętać, że wśród mięśni oddechowych zwiększających pojemność klatki piersiowej przepona ma największe znaczenie. Przy wdechu klatka piersiowa wydłuża się na skutek obniżenia się przepony oraz rozszerza przez uniesienie żeber. W czasie wydechu przepona unosi się, a żebra opadają. Zmniejsza się wtedy pojemność klatki piersiowej. Powietrze w niej zawarte zostaje wypchnięte na zewnątrz. Praca przepony jest niezależna od naszej woli i nie jest kierowana naszą świadomością. Ruchów przepony nie odczuwamy, możemy jednak świadomie wpły-

wać na pogłębienie, zwolnienie lub przyspieszenie oddychania, ponieważ praca przepony uzależniona jest od ruchów żeber i mięśni brzucha. Mechanizm ruchowy oddechu regulowany jest przez nadrzędną czynność ośrodkowego układu nerwowego.

Na temat sposobów uzyskania doskonałego typu oddechu i udoskonalenia mechanizmów oddychania wyrażono wiele, często sprzecznych ze sobą poglądów. Interesujący pogląd na ten temat przedstawili K. Gawęda i J. Łazewski, którzy namawiają do tego, „aby nasze ciało podjęło wysiłek zmierzający do *odblokowania oddechu naturalnego*”¹, czyli jak mówi J. Grotowski „*aby oddech sam się oddychał*”². Oznacza to, że w miarę postępu ćwiczeń nasz organizm osiągnie taką łatwość oddychania, że przestaniemy zwracać na to uwagę i oddech będzie oddychał się sam. Wtedy dopiero możemy spróbować zastanawiać się, jak najlepiej gospodarować oddechem podczas mówienia i przystąpić do ćwiczeń bardziej skomplikowanych.

Warto podkreślić, że prawidłowe oddychanie jest podstawą dobrej wymowy. Stosując ćwiczenia, możemy usprawnić aparat oddechowy, możemy zwiększyć pojemność płuc, nauczyć się lepszego wykorzystania powietrza podczas mówienia i utrzymywać płuca w dobrej formie. W czasie ćwiczeń wydechy powinny być przedłużone, jak podczas mówienia czy śpiewania. Bardzo istotna jest systematyczność ćwiczenia oddechu. Podczas ćwiczeń zwróćmy uwagę na ciche „branie oddechu”, niesłyszalne dla innych osób. Ważna jest nie długość ćwiczeń, ale ich systematyczność. Ćwiczyć należy codziennie po kilka, kilkanaście minut. Oczywiście, podczas ćwiczeń oddechowych pamiętajmy o poprawnej artykulacji, którą poprawimy za pomocą ćwiczeń zamieszczonych w dalszej części skryptu. Wraz z postępem ćwiczeń odczujecie, że mówicie łatwiej i swobodniej, a więc do dzieła.

¹ Gawęda K., Łazewski J., *Uczymy się poprawnej wymowy*. Alfa – Wero, Warszawa 1995.

² Grotowski J., *Teksty z lat 1965-1969*. Wyd. Uniwersytet Wrocławski, Wrocław 1990.