

JOLANTA SIPOWICZ



# JA I MÓJ GŁOS

JAK ODNALEŹĆ WIBRACJE SWOJEGO GŁOSU?

JAK NAWIĄZAĆ GŁĘBSZY KONTAKT Z SAMYM SOBĄ  
I INNYMI LUDŹMI?

Jolanta Sipowicz

# **JA I MÓJ GŁOS**

Jak odnaleźć wibracje swojego głosu i nawiązać głębszy kontakt z samym sobą i innymi ludźmi?

EscapeMagazine.pl

Ja i mój głos

Jolanta Sipowicz

Rysunki: Joanna i Agata Sipowicz

Wykonanie ćwiczeń mp3: Jolanta Sipowicz

Wydanie pierwsze, Toruń 2010

ISBN: 978-83-61744-27-6

Wszelkie prawa zastrzeżone!

Autor oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by informacje zawarte w tej publikacji były kompletne, rzetelne i prawdziwe. Autor oraz Wydawnictwo Escape Magazine nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające z wykorzystania informacji zawartych w publikacji lub użytkowania tej publikacji. Wszystkie znaki występujące w publikacji są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie całości lub fragmentu w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Kopiowanie, kserowanie, fotografowanie, nagrywanie, wypożyczanie, powielanie w jakiegokolwiek formie powoduje naruszenie praw autorskich.

**bezpłatny fragment**

Wydawnictwo Escape Magazine

<http://www.EscapeMagazine.pl>

# Spis treści

<b>Przedmowa</b>	<b>7</b>
<b>Wstęp</b>	<b>9</b>
<b>1. Odkrywamy swój instrument muzyczny...</b>	<b>11</b>
<b>2. Krok po kroku</b>	<b>14</b>
<b>2.1. Twój sposób oddychania</b>	<b>14</b>
<b>2.2. Oddech a zdrowie</b>	<b>16</b>
<b>2.3. Postawa</b>	<b>23</b>
<b>2.4. Typy oddychania</b>	<b>28</b>
<b>2.4.1. Oddech brzuszno-przeponowy</b>	<b>29</b>
2.4.2. Oddech żebrowo-przeponowy	39
2.4.3. Oddech brzuszno-żebrowo-przeponowy	42
2.5. Appoggio oddechowe	48
<b>3. Cykl oddechowy - krok po kroku</b>	<b>53</b>
3.1. Żuchwa i narządy artykulacyjne	55
3.2. Otwarcie krtani	61
3.3. Wdech - zassanie powietrza	64
3.4. Wydech	65
3.5. Wydech z wyrzuceniem rezerwy powietrza	74
3.6. Kolejny wdech	78
3.7. Cykl oddechowy - podsumowanie	79
<b>4. Ćwiczenia oddechowe - artykulacyjny szept</b>	<b>83</b>
<b>5. Rezonans</b>	<b>99</b>

6. Fonacja	131
7. Appoggio + fonacja + rezonans + artykulacja = technika wymowy	143
8. Wyrównywanie barwy samogłosek	161
9. Odnajdywanie wewnętrznego głosu	177
10. Budowanie wizerunku poprzez głos	183
11. Wizualizacja	193
12. Wybrane ćwiczenia usprawniające motorykę narządów artykulacyjnych	195
12.1. Ćwiczenia żuchwy (szczęki dolnej)	195
12.2. Ćwiczenia warg	197
12.3. Ćwiczenia języka	199
12.4. Ćwiczenia krtani, podniebienia miękkiego i pierścienia zwiernającego gardło	202
13. Wybrane zagadnienia z fonetyki	206
13.1. Klasyfikacja samogłosek	207
13.2. Wymowa samogłosek nosowych: ą, ę	208
13.3. Kryteria podziału spółgłosek	210
13.4. Wymawianie głosek dźwięcznych i bezdźwięcznych w wymowie śródwyrazowej i międzywyrazowej - upodobnienia	212
14. Akcent	216
15. Higiena głosu	218
16. Stres	224
Słowniczek	272
Przypisy	275
Literatura	279

Rysunki	285
Opinia 1	287
Opinia 2	289
Opinia 3	290
Opinia 4	291

## 1. Odkrywamy swój instrument muzyczny...



Aparat głosowy to skomplikowany instrument muzyczny o niezwykłych możliwościach akustycznych, pozwalający wydobywać dźwięki niepowtarzalne, bo o indywidualnych właściwościach barwowych, bogatych w alikwoty charakteryzujące tylko Twój głos!

Pracując systematycznie, krok po kroku zdobędziesz umiejętność prawidłowego, swobodnego wydobywania głosu, który będzie brzmiał dźwięcznie, aksamitnie, będzie nośny, z wyrazistą artykulacją. Ćwiczenie aparatu głosowego jest niewątpliwie procesem żmudnym, ale przy odrobinie cierpliwości i wytrwałości dającym pożądane efekty.

Pamiętaj, aby nie identyfikować się z żadnym innym głosem, zwłaszcza źle ustawionym. Twój głos powinien być odbiciem Twojego wnętrza, Twojej osobowości, Twoich możliwości akustycznych. Są pewne uniwersalne zasady wydobywania głosu, ale nie ma jednej, doskonałej barwy głosu, którą można przyporządkować wszystkim ludziom.

Głos jest odbiciem naszych stanów fizycznych i emocjonalnych, bardzo obnaża naszą osobowość. Nie do końca pogodzeni z samym sobą możemy mieć problemy z jego wydobywaniem, bo jest on duszą naszego umysłu, ciała. Obnaża prawdziwe „ja” każdego z nas i niczym rentgen prześwietla na wylot wszelkie obawy, pozy, emocje, uczucia. Każdy stan psychofizyczny ma wpływ na brzmienie głosu, dlatego też raz jest on zdecydowany, silny, pełen życia, manifestujący silne „ja”, innym razem słaby, niepewny, chwiejny, matowy. Może odzwierciedlać radość życia bądź smutek, spokój ducha bądź nerwową pogoń za życiem. Może również być szczery,

otwarty lub schowany za zasłoną skrywającą prawdziwe cechy naszej natury, wpisane głęboko w materię kwantową ciała.

Aparat głosowy to nie tylko krtań i struny głosowe. W pewnym sensie całe ciało uczestniczy w procesie wydobywania głosu i stanowi instrument muzyczny. Ty zaś jesteś muzykiem, który w zależności od umiejętności technicznych porusza struny z większą lub mniejszą łatwością i wydobydzie tony bardziej lub mniej dźwięczne. W zależności od postawy ciała, stopnia wyeliminowania zbędnych napięć uniemożliwiających swobodne wydobywanie głosu i uelastycznienia i usprawnienia grup mięśni odpowiedzialnych za funkcje oddechowe i artykulacyjne, a także od tego, na ile otworzysz się psychicznie i nie dusząc w sobie głosu wyprowadzisz go na zewnątrz określając przy tym swoją przestrzeń życiową, taki uzyskasz obraz swojego głosu i swojej osoby.

Jeśli Twoje nawyki posługiwania się głosem są nieprawidłowe, powinieneś wyrobić nowe odruchy warunkowe, mechanizmy posługiwania się nim w taki sposób, aby działały automatycznie. Są one zintegrowane z techniką wydobywania głosu, z którą się zapoznasz, postawą ciała, którą zweryfikujesz i usztywnieniami ciała, które możesz zniwelować, aby swobodnie wydobywać dźwięki.

W budowie aparatu głosowego możemy wyróżnić dwie główne części: motoryczną - odpowiedzialną za przebieg toru oddechowego i podparcie oddechowe, drugą głosotwórczą (fonacyjną i rezonacyjno-artykulacyjną) - wytwarzającą dźwięki i nadającą im określony kształt w wymiarze akustycznym.

Możemy również wyobrazić sobie ciało jako maszynę wytwarzającą głos – wszystkie jego elementy: mięśnie (jamy brzusznej, dna miednicy, klatki piersiowej, szyi, grzbietu i twarzy), narządy (płuca, oskrzela, tchawica, krtań, narządy artykulacyjne i słuchu), układ nerwowy (ośrodkowy i obwodowy), rezonatory

odpowiadające za barwę i brzmienie głosu, receptory (pola czuciowe) informujące o lokalizacji głosu powinny sprawnie działać, aby zsynchronizować ze sobą podstawowe funkcje determinujące jakość wydobywania głosu. Owe funkcje to:

- appoggio oddechowe (podparcie oddechowe),
- fonacja,
- rezonans.

Całością „mechanizmu” zawiaduje układ nerwowy odpowiedzialny za pracę wszystkich mięśni biorących udział w fonacji. Wystarczy dysfunkcja jednego z tych elementów, by zaburzyć prawidłowy przebieg emisji głosu.

## **2. Krok po kroku**

### **... od mimowolnego sposobu oddychania po podparcie oddechowe.**

Zanim zrozumiesz, czym jest podparcie oddechowe, zweryfikuj swój fizjologiczny oddech, bo właśnie z niego wypływać będzie oddech wykorzystywany na potrzeby mowy. Zatrzymaj więc swoją uwagę na oddechu...

#### ***2.1. Twój sposób oddychania***

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się jaki jest Twój mimowolny, spontaniczny oddech? Czy jest swobodny, harmonijny, czy zdarza Ci się go wstrzymywać, blokować, jaką przestrzeń oddechową wypełnia w Tobie? W jaki sposób oddychasz na co dzień, teraz? Zaobserwuj ruchy brzucha i klatki piersiowej podczas oddychania.

W tym celu usiądź wygodnie lub połóż się na plecach. Lewą rękę ułóż na klatce piersiowej, na wysokości szczytu mostka, prawą na brzuchu, w okolicy pępka. Oddychaj swobodnie i głęboko, obserwując, która ręka jest bardziej aktywna. Jeśli jest to lewa, niestety, Twój oddech jest za płytki i trzeba będzie go pogłębić. Jeśli oddychasz prawidłowo, podczas wdechu prawa ręka wraz z wznoszącym się lekko brzuchem uniesie się do góry i opadnie wraz z nim podczas wydechu. Jest to typowy obraz pracy brzucha charakterystyczny dla oddychania brzuszno-przeponowego. Przy wdechu obniżająca się przepona uciska na trzewia i powoduje lekkie uwypuklenie powłoki brzusznej. Przy wydechu mięśnie brzucha, tzw. tłoczni brzusznej, wypychają przeponę ku górze, powodując jej rozkurcz.

Angażując dolną część jamy brzusznej, która lekko wydyma się przy wdechu i opada podczas wydechu, możemy odnieść myl-

ne wrażenie, że powietrze dostaje się do jamy brzusznej. Co prawda działanie wyobraźni jest jak najbardziej wskazane w celu pogłębienia oddechu, w rzeczywistości jednak chodzi o to, aby dzięki umiejętności obniżania przepony, pozwolić płucom łatwiej i pełniej rozszerzać się ku dołowi.

Większość ludzi oddycha w sposób nieprawidłowy, płytki, tzw. obojczykowy, czyli szczytowy, choć oczywiście są momenty, kiedy posługują się pełniejszym oddechem, np. podczas ziewania, wzdychania, sapania, odruchów płaczu, kaszlu, kichania czy autentycznego, szczerego śmiechu. W sposób naturalny uruchamia się wówczas praca mięśni tłoczni brzusznej i przepony, powodując szybkie wyrzucanie powietrza na zewnątrz. Są to zdrowe odruchy człowieka podwyższające poziom energetyczny i rozładowujące napięcia w organizmie. Ziewanie, nie dość, że wentyluje płuca i tankuje energię, sprzyja rozluźnianiu spiętych partii mięśni. Płacz wstrząsa przeponą rytmicznie, kurcząc i rozkurczając ją. Rozluźnia i oczyszcza z napięć całe ciało, czego rezultatem jest oddech głęboki, płynny i miękki<sup>1</sup>. Z kolei śmiech od dawna uznawany jest za środek leczniczy, uwalniający ciało od napięć i utrzymujący w dobrej formie główny mięsień oddechowy – przeponę, powodując jego naprzemienne napinanie i rozluźnianie. Jest wiele prawdy w powiedzeniu: „Śmiech to zdrowie”.

Nie wszyscy jednak zdajemy sobie sprawę z konsekwencji zbyt płytkiego, niepełnego oddychania. Kiedy intensywnie pracuje tylko górna część płuc, dolna przestaje funkcjonować, a organizm zaczyna odczuwać ciągły głód tlenowy. Niestety, przyzwyczajając organizm do minimalnego poboru powietrza, przyzwyczajamy go do działania na zmniejszonych dawkach tlenu, nieświadomi tego zgubnych skutków. Dopiero pogłębienie oddechu i dotlenienie organizmu w większym stopniu, uświadamia nam ten problem.

Przez dolną część płuc (w pobliżu przepony) przepływa ponad 1 litr krwi na minutę, zaś przez szczytowe partie płuc zaledwie dziesiąta część litra<sup>2</sup>. Jaka jest zatem jakość krwi, kiedy oddychasz płytko i dotleniaasz ją tylko w minimalnym stopniu? Jakie są fizyczne skutki płytkiego oddechu?

## **2.2. Oddech a zdrowie**

Oddychanie jest ściśle związane z formą życia - od najprostszej jednokomórkowej, po najbardziej rozwiniętą, jaką jest człowiek. Wraz z pierwszym samodzielnym oddechem poza łonem matki, rozpoczyna się niezależny proces oddychania, sterowany przez układ nerwowy. Ma on na celu regularne dostarczanie komórkom świeżego tlenu i wydalanie zgromadzonego w nich dwutlenku węgla. Choć proces ten odbywa się automatycznie i przez zapełnianie płuc powietrzem średnio szesnaście do osiemnastu razy na minutę zabezpiecza podstawową funkcję organizmu, świadoma praca nad zmianą parametrów rytmu i głębokości oddechu można wpływać na zwiększenie jego wydajności. Kształtując formę oddechu, wpływamy na jakość zdrowia i życia.

Większość z nas nie wykorzystuje w pełni możliwości oddychania. Do prawidłowego oddechu potrzebna jest dobra koordynacja wszystkich zaangażowanych części ciała: napędu lub systemu sterowania (układu nerwowego), miechów (płuc), pompy (serca) oraz kanalizacji (żył i tętnic), oraz silnika (żeber i przepony)<sup>3</sup>.

Istnieje jednak sporo czynników ograniczających wartościowy sposób oddychania. Obok czynników stresogennych, emocjonalnych (zostaną omówione w rozdziale dotyczącym stresu), do nieprawidłowego sposobu oddychania prowadzi zła postawa, słabe, nierozwinięte, zwiotczałe mięśnie oddechowe, nierównomierne używanie mięśni układu oddechowego, źle ukształtowana lub

zapadnięta klatka piersiowa, otyłość, choroby narządu oddechowego (głównie płuc) oraz palenie papierosów. Rezultatem ciężkiego oddychania są zmiany w naszym organizmie prowadzące do różnych schorzeń, w tym chorób płuc i serca.

Wiadomo, że podstawą zdrowia fizycznego jest dobrze funkcjonujący układ krwionośny. Jeśli policzyć wszystkie tętnice, żyły i mniejsze naczynia krwionośne, ma on dziewięćdziesiąt sześć tysięcy kilometrów długości. Odpowiada za transport tlenu i substancji odżywczych do każdej komórki naszego ciała, zatem im pełniejszy i głębszy jest wdech, tym większa ilość tych drogocennych substancji w naszym ciele, co ma ogromny wpływ na działanie mięśnia sercowego, na miarowość jego uderzeń. Pełny i głęboki oddech z udziałem przepony ustawicznie odświeża i odnawia krew, jest dla naszego organizmu jak oczyszczalnia z toksyn, masaż dla narządów trawiennych, rozrodczych, wydalniczych, odżywia kręgosłup, wpływa korzystnie na układ nerwowy, zwłaszcza system centralny, na mózg, korę mózgową, mózgowe ośrodki mowy, pracę korowych władz koordynacyjnych zarówno dla funkcji motorycznej, jak też fonacyjnej i rezonacyjno i artykulatoryjnej narządu mowy<sup>4</sup>. Ma więc ogromne znaczenie zarówno dla zdrowia, jak i jakości emisji głosu.

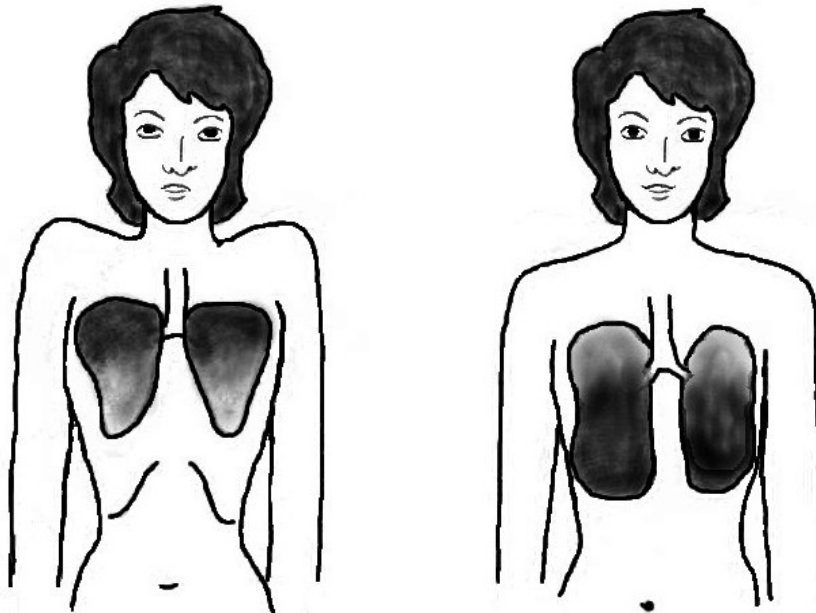
Oddychanie wpływa na równowagę bioelektryczną (w przeciwieństwie do diety, która wpływa na równowagę biochemiczną). Może mieć charakter oczyszczający, odtruwający organizm (przy wydechu) lub energetyzujący, kumulujący energię życiową (głównie przy wdechu). Dla przykładu, westchnienie jest oddechem oczyszczającym, składającym się z szybkiego wdechu i długiego wydechu, natomiast ziewnięcie jest typem oddechu energetyzującego – ze względu na długi, powolny wdech, na krótko zatrzymany w płucach i dość gwałtowne wypchnięcie z nich powietrza<sup>5</sup>.

- Zawroty i bóle głowy.
- Zmniejszenie dopływu krwi do mózgu.
- Zwężenie naczyń krwionośnych.
- Wzrost tempa pracy serca i ciśnienia krwi.
- Zachwianie poziomu pH (kwasowość-zasadowość).
- Uwolnienie zbyt dużej ilości wapnia do tkanek (mięśnie i nerwy).
- Wzrost uczucia napięcia, nerwowości i niepewności.
- Wzrost wrażliwości.
- Uczucie mrowienia i zimna w dłoniach i stopach.



Rys. 1. Fizyczne efekty płytkiego oddechu<sup>27</sup>

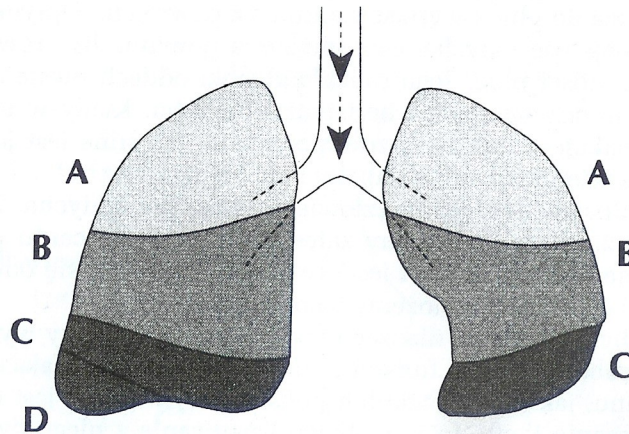
Prawidłowy, pełny oddech z udziałem przepony w naturalny sposób zwiększa objętość płuc (rys. 2B) bez ich nadwyreżania, które ma miejsce podczas szczytowego sposobu pobierania powietrza, w skrajnych przypadkach prowadzącego nawet do rozedmy płuc (rys. 2A).



Rys. 2. Pojemność płuc:  
A – wdech płytki B – wdech głęboki

Głębokie oddychanie wykonane poprawnie, powinno wykorzystywać całkowitą pojemność płuc, która jest zapełniana i opróżniana podczas pełnego wdechu i wydechu. Optymalna objętość wdychanego powietrza powinna być równa pojemności płuc. Zazwyczaj jednak wypełniamy powietrzem zaledwie niewielki procent pojemności płuc – jak widać na rys. 3 – tylko górny płat płucny (część A). W związku z tym, średnio musimy wykonywać około czterdziestu oddechów na minutę. Dobrze jest, jeśli na co dzień oddychamy wypełniając również środkowy płat płuc (B), co daje około dwunastu oddechów na minutę. Jednak pełny oddech

(wykonywany tylko 6 razy na minutę), który w maksymalny sposób dotlenia organizm i wprowadza go w stan kontrolowanego spokoju, to dodatkowo wykorzystanie dolnych płatów płuc (C) i najniższej części (D) prawego płuca.



Rys. 3. Wykorzystywane pojemności poszczególnych płatów płucnych

Oddychanie torem przeponowym wymaga dużego zaangażowania najważniejszego mięśnia oddechowego, jakim jest przepona – powinna uczestniczyć w procesie oddychania aż w 70%-80%. Niestety, często wykorzystujemy ją tylko w 20%-30%, pozwalając, aby w pozostałych 70%-80% pracę przejęły mięśnie pomocnicze i piersiowe, co jest typowe dla płytkiego, szczytowego sposobu oddychania<sup>6</sup>.

Przepona jest najsilniejszym mięśniem naszego ciała, który ugniatając narządy wewnętrzne oraz uciskając naczynia limfatyczne i krwionośne brzucha pobudza krążenie brzuszne i wrotne, czyli likwiduje zastój krwi żyłnej pomagając jej przebyć odcinek między brzuchem a klatką piersiową. Skurcze przepony są bardziej wydajne niż skurcze serca, ze względu na jej dużo większą powierzchnię i moc tłoczącą. To nasze drugie serce! Tłocząc krew i rozsyłając ją po całym organizmie znacznie odciąża w pracy serce. Poza tym, oddychanie przeponowe znacznie zwiększa objętość

płuc: każde obniżenie przepony o 1 mm powoduje zwiększenie objętości płuc o 250-300 ml. Oznacza to, że rozszerzenie przepony o 4 mm zwiększa objętość płuc o 1000-1200 ml<sup>6</sup>.

Oddychanie torem przeponowym jest najbardziej efektywnym sposobem oddychania, zapewniającym organizmowi maksymalny pobór tlenu przy minimalnym wysiłku! Odwołując się do słów Deepaka Cho- przy oddychaniu możemy nazwać najbardziej twórczym aktem dokonywanym przez organizm. Im bardziej jest ono swobodne i zrównoważone, tym lepiej harmonizuje nas z naturą. Dlaczego jednak oddech jest aktem twórczym? Prześledźmy (za Deepakiem Choprą) wędrówkę pojedynczego atomu, który wniknął do Twojego ciała i jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki otrzymuje cel i zadania. „W ciągu kilku tysięcznych sekundy przechodzi on przez wilgotną, prawie przezroczystą błonę w płucach i natychmiast wewnątrz jednej z Twoich czerwonych krwinek łączy się z hemoglobina. Błyskawicznie zachodzi ogromna przemiana. Krwinka z hemoglobiny ciemno-niebiesko-czarnej, beztlenowej zmienia się w bogatą w tlen hemoglobinę jasnoczerwoną, a przypadkowy atom powietrza staje się częścią Twego ciała. Przekroczył on niewidzialną granicę oddzielającą martwe od żywego. W ciągu następnych 60 sekund ten sam atom tlenu odbędzie we krwi podróż po całym organizmie (podróż ta, jeśli gimnastykujesz się energicznie, trwa zaledwie 15 sekund). W tym czasie połowa nowych atomów tlenu opuści krew, aby wejść do komórek nerek, mięśni neuronów i innych tkanek. Atom będzie przebywał w tej tkance od kilku minut do roku spełniając konieczne funkcje.

Atom tlenu może stać się częścią szczęśliwej myśli, jeśli wchodzi w skład neurotransmitera. Może sprowadzać dreszcz lęku, jeśli wchodzi w skład cząsteczki adrenaliny. Może odżywiać komórkę mózgu glukozą lub zginąć na polu walki, jeśli stanowi część krwinki białej atakującej bakterie.

Widzimy więc, że twórczo odpowiadamy za własny organizm. Tworzenie siebie, to nie tylko praca na pełnym etacie, to również praca oszałamiająca. Jeden oddech powoduje kontakt powietrza z pięcioma bilionami krwinek czerwonych. Każda krwinka zawiera 280 milionów cząstek hemoglobiny. Każda cząsteczka hemoglobiny może przyłączyć i transportować 8 atomów tlenu. Jeśli wyobrazisz sobie, że każdy atom tlenu to cegiełka, to znaczy, że z każdym oddechem wbudowujesz  $11 \times 10^{21}$  nowych cegiełek dostarczanych do różnych miejsc w organizmie. Dopasowane są z absolutną precyzją i żadna z nowych cegiełek nie burzy pozycji starszej. Stare ustępuje nowemu łatwo i bez wysiłku, tak jak wymieniają się cząsteczki wody w płynącej rzece”<sup>7</sup>.

Dlaczego jednak nowe cegiełki włożone w stare otwory nie burzą zastanych schematów? Z pewnością to sprawa świadomości tego, jak widzimy siebie. Jeśli przyjrzesz się własnemu życiu, odkryjesz, że wysyłasz ciału sygnały powtarzające stare przekonania, stare lęki i życzenia, te same nawyki z dnia poprzedniego i dni wcześniejszych.

Jest to przyczyna, dla której nie jesteśmy doskonale zdrowi. Zdrowe ciało, to również zdrowy głos. Dobrze funkcjonujący głos to nowe nawyki, niezaprzepaszczone cegiełki włożone w nowe otwory. To inna świadomość posługiwania się głosem, wydobywania z niego wszystkich możliwych alikwotów, wibrujących i kształtujących barwę właściwą tylko Twojemu głosowi, harmonizujących z Twoim prawdziwym nowym „ja”.

Zanim jednak dojdziemy do nowego, wróćmy do podstaw, do Twojej postawy i sposobu oddychania, albowiem od tych czynników w dużym stopniu będzie zależeć prawidłowe wydobycie głosu.

### 2.3. Postawa



Utrzymanie prawidłowej postawy ciała w taki sposób, aby najefektywniej wykorzystać jego budowę do dźwignięcia swojej masy, jest już sztuką samą w sobie. Co prawda natura zadbała o to, aby wyrzeźbić w ciele przeróżne łuki, krzywizny, stawy, amortyzatory, aby nierówności kręgosłupa zwiększały jego wytrzymałość, a elastyczne krążki międzykręgowe nadały mu sprężystość, by stawy były dobrze połączone mocnymi, elastycznymi więzadłami, a kościec podtrzymywany był przez mięśnie, dzięki którym możemy się poruszać, jednak nie zawsze wykorzystujemy te dobrodziejstwa w sposób zgodny z ich przeznaczeniem.

Wystarczy brak elastyczności i siły ze strony układu mięśniowego, a cała konstrukcja utrzymująca ciało w równowadze może runąć. Indywidualna postawa każdego z nas niewątpliwie uwarunkowana jest licznymi nawykami i siłą mięśni zdolnych lub niepotrafiących utrzymać w pionie kręgosłup z właściwymi dla niego krzywiznami. Jest niezwykle istotna nie tylko dla estetycznego wyglądu ciała i utrzymania równowagi, ale też dla sprawności ruchowej, prawidłowego funkcjonowania organów wewnętrznych (w tym krtani) i - co dla nas najważniejsze - sposobu oddychania.

#### **Krok 1 - Skoryguj swoją postawę.**

- Stań prosto, stabilnie i wygodnie, rozsuwając stopy na szerokość ramion lub bioder, jednakowo rozkładając ciężar ciała na obie nogi. Palce stóp i pięty mają być równomiernie obciążone.
- Nie usztywniaj stawów kolanowych, odblokuj je tak, aby nie były przeprostowane, ani zbyt ugięte.

- Wyciągaj się ku górze, jakbyś miał zawisnąć na włosku z najwyższego punktu Twojej głowy. Wyobraź sobie, że do czubka głowy przyczepiona jest nitka i delikatnie ciągnie Twoją szyję i głowę w górę. Nie wyciągaj przy tym do przodu brody, ani nie unosź jej do góry. Trzymaj ją poziomo, dzięki temu głowę i szyję ustawisz prostopadle do klatki piersiowej.
- Nie usztywniaj mięśni karku i szyi.
- Ramiona trzymaj na jednym poziomie, lekko ściągając łopatki.
- Rozciągaj w szerz plecy i klatkę piersiową.
- Poczuj ciężar opadających w dół ramion.
- Wsuń miednicę lekko do przodu i w górę, rolując ją tak, by wyprostować dolną część.
- Rozluźnij mięśnie oddechowe.
- Wyprostuj się tak, by było dużo miejsca między biodrami a żebrami, ale nie wypinaj żeber<sup>8</sup>.
- Zwróć uwagę na dwie siły wyciągające Twój kręgosłup, działające w tym samym pionie w dwóch różnych kierunkach: w górę – od szyi poprzez głowę i w dół – od ramion ku podłożu.

W pozycji siedzącej ważne jest, abyś nie zapadał się na swoim kręgosłupie siadając na jego ostatnich kręgach, lecz utrzymywał właściwą postawę poprzez balansowanie na guzach kulszowych (wyczuwalne dwa twarde punkty w pośladkach). Dzięki temu uaktywnisz odpowiednie mięśnie podtrzymujące tułów, szyję oraz głowę i nie będziesz musiał utrzymywać równowagi poprzez niepotrzebne napięcia i usztywnienia. Oklapnięta postawa powoduje ściśnięcie brzucha uniemożliwiając głębokie oddychanie, dlatego zwracaj uwagę na twardość mebla, na którym siadasz czy się kładziesz. Zbyt miękki mebel, powodujący zapadanie się

weń ciała, nie będzie odpowiedni dla jego wypoczynku, ponieważ będzie podtrzymywać nabyte w ciągu dnia napięcia i przykurcze mięśni, co więcej, poddając się przyjętej przez Ciebie postawie będzie sprzyjać utrzymaniu dotychczasowych emocji<sup>9</sup>. Poniżej opisuję najczęściej popełniane błędy w utrzymywaniu postawy wpływające negatywnie na jakość głosu.

Poniżej opisuję najczęściej popełniane błędy w utrzymywaniu postawy wpływającej negatywnie na jakość głosu.

- Skręcanie głowy na boki lub odchylenie jej do tyłu przy jednoczesnym wyciąganiu brody do przodu. Skutkiem tego jest nadmierne napięcie mięśni szyi i krtani, uniemożliwienie swobodnego przepływu powietrza przez górne drogi oddechowe i twarde nastawienie głosu.
- Garbienie pleców powodujące zapadnięcie klatki piersiowej. Konsekwencją tego jest znaczne ograniczenie przestrzeni płuc i możliwości oddechowych oraz zmniejszenie skuteczności podpierania dźwięku.
- Zbyt duże napięcie mięśni oddechowych, zwłaszcza dolnej i górnej części pasa brzuszego. Zmniejszenie ich elastyczności powoduje spłylenie oddechu, siłowe podpieranie głosu i forsowny sposób wydobywania dźwięku.
- Mało stabilna postawa ciała (opadnięta sylwetka, przesunięcie ciężaru ciała na jedną stronę, słabe osadzenie stóp na podłożu, za mała aktywność mięśni nóg i miednicy) utrudnia osiągnięcie prawidłowego tonusu mięśniowego mięśni oddechowych niezbędnego do wytworzenia optymalnego ciśnienia wydychanego powietrza.
- Znaczne obciążenie odcinka lędźwiowego kręgosłupa charakteryzującego tzw. przeprostowaną sylwetkę. Powodu-

je usztywnienie klatki piersiowej i towarzyszący często tej postawie nawyk wciągania brzucha, dodatkowo ograniczający przestrzeń płuc.

Dla utrzymania poprawnej postawy niezmiernie ważne jest wzmocnienie gorsetu mięśniowego obejmującego obszar między klatką piersiową a dnem miednicy. Są to mięśnie brzucha (mięsień prosty, poprzeczny, wewnętrzne i zewnętrzne mięśnie skośne), które otaczają i podtrzymują dolną część tułowia, chronią narządy wewnętrzne i łączą miednicę z żebrami.

Mięśnie dna miednicy podtrzymują narządy wewnętrzne i łączą je z resztą tułowia. Odgrywają ważną rolę w utrzymaniu pionu kręgosłupa, współpracują z klatką piersiową, wpływając na oddychanie. Jednak rzadko używane, nie ćwiczone słabną, tracą elastyczność i sprężystość, w wyniku czego sylwetka traci na wyglądzie i zapada się, powodując nieestetyczne „wychodzenie” brzucha i bóle pleców<sup>8</sup>. Również niekorzystne ułożenie miednicy (przechylonej do przodu lub do tyłu) powoduje zbędne napięcie mięśniowe – dotyczy to przede wszystkim muskulatury pośladków, dna miednicy i mięśni brzucha. Nienaturalne zwiększenie się tonusu tych mięśni utrudnia lub nawet uniemożliwia wykonanie głębokiego, pełnego oddechu<sup>1</sup>. W stabilizacji mięśni miednicy ważną rolę odgrywa również mięsień lędźwiowy, tzw. napinacz bioder, używany do napinania uda. Składa on się z dwóch głębokich mięśni biegnących od przodu uda przez miednicę do obszaru lędźwiowego kręgosłupa<sup>8</sup>. Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej sylwetki jednocześnie wzmacniają te grupy mięśni, których aktywność jest niezbędna w procesie prawidłowego mówienia.. Pozwalają zachować właściwe, dynamiczne relacje między głową, szyją a kręgosłupem, odczuć przestrzeń własnego ciała i utrzymać sprawność przy wykonywaniu różnych czynności. Zapobiega to skurczeniu posta-

wy powodującej ucisk na krtań i blokującej swobodny oddech<sup>9</sup>. Nadmiernie ściśnięte ciało ogranicza Twoją wewnętrzną i zewnętrzną przestrzeń. Ile przestrzeni w Tobie, tyle w Twoim głosie i wokół Ciebie, bowiem poprzez głos manifestujesz na zewnątrz swoją obecność i określasz swoje prawo do życia na Ziemi. A jednak często nasze ciała i nasz głos zachowują się tak, jakbyśmy tego prawa nie mieli.

Dla utrzymania poprawnej postawy niezmiernie ważne jest wzmocnienie gorsetu mięśniowego obejmującego obszar między klatką piersiową a dnem miednicy. Są to mięśnie brzucha (mięsień prosty, poprzeczny, wewnętrzne i zewnętrzne mięśnie skośne), które otaczają i podtrzymują dolną część tułowia, chronią narządy wewnętrzne i łączą miednicę z żebrami.

Mięśnie dna miednicy podtrzymują narządy wewnętrzne i łączą je z resztą tułowia. Odgrywają ważną rolę w utrzymaniu pionu kręgosłupa, współpracują z klatką piersiową wpływając na oddychanie. Jednak rzadko używane, nie ćwiczone słabną, tracą elastyczność i sprężystość, w wyniku czego sylwetka traci na wygładzie, zapada się, powodując nieestetyczne „wychodzenie” brzucha i bóle pleców<sup>8</sup>.

Również niekorzystne ułożenie miednicy (przechylonej do przodu lub do tyłu) powoduje zbędne napięcie mięśniowe – dotyczy to przede wszystkim muskulatury pośladków, dna miednicy i mięśni brzucha. Nienaturalne zwiększenie się tonusu tych mięśni utrudnia lub nawet uniemożliwia wykonanie głębokiego, pełnego oddechu<sup>1</sup>.

W stabilizacji mięśni miednicy ważną rolę odgrywa również mięsień lędźwiowy, tzw. napinacz bioder, używany do napinania uda. Składa on się z dwóch głębokich mięśni biegnących od przodu uda, przez miednicę do obszaru lędźwiowego kręgosłupa<sup>8</sup>.

Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej sylwetki jednocześnie wzmacniają te grupy mięśni, których aktywność jest niezbędna w procesie prawidłowego mówienia. Pozwalają zachować właściwe, dynamiczne relacje między głową, szyją a kręgosłupem, odczuć przestrzeń własnego ciała i utrzymać sprawność przy wykonywaniu różnych czynności. Zapobiega to skurczeniu postawy powodującej ucisk na krtań i blokującej swobodny oddech<sup>9</sup>.

Nadmiernie ściśnięte ciało ogranicza Twoją wewnętrzną i zewnętrzną przestrzeń. Ile przestrzeni w Tobie, tyle w Twoim głosie i wokół Ciebie, bowiem poprzez głos manifestujesz na zewnątrz swoją obecność i określasz swoje prawo do życia na ziemi. A jednak często nasze ciała i nasz głos zachowują się tak, jakbyśmy tego prawa nie mieli.

#### **2.4. Typy oddychania**

Wiesz już, czy oddychasz w sposób głębszy, czy też płytki, szczytowy. Przypomniałam Ci też, jak istotne dla zdrowia jest oddychanie przeponowe. Zapoznaj się teraz z trzema podstawowymi typami oddychania:

- obojczykowe, zwane piersiowym, szczytowym lub wysokim, które aktywizuje górne części płuc,
- żebrowo-przeponowe, czyli środkowe, które aktywizuje głównie środkową część płuc,
- brzuszno-przeponowe, czyli niskie, w którym udział biorą dolne partie płuc, podczas gdy obszary szczytowe i środkowe są mniej aktywne,
- całościowe – brzuszno-żebrowo-przeponowe, optymalnie wykorzystujące możliwości oddechowe organizmu, aktywizujące całe płuca i całkowicie wykorzystujące pojemność zarówno części dolnej, środkowej, jak i górnej.

Na sposób pełnego oddychania składają się zatem trzy harmonijnie przechodzące w siebie formy oddechu:

- brzuszny (odczuwalny w dolnej przestrzeni oddechowej – w okolicy pachwin i miednicy),
- żebrowy (odczuwalny w przestrzeni od pępka po środkową część klatki piersiowej),
- piersiowy (odczuwalny w górnej przestrzeni oddechowej – od górnej części klatki piersiowej po głowę)<sup>1</sup>.

Jest to oddychanie stwarzające najkorzystniejsze psychofizyczne warunki dla funkcjonowania organizmu. Aby je opanować najpierw zapoznamy się z poszczególnymi składowymi oddechu brzuszno-żebrowo-przeponowego.

#### ***2.4.1. Oddech brzuszno-przeponowy***

##### **Krok 2 – Zapoznaj się ze sposobem oddychania torem brzuszno-przeponowym.**

Położ się swobodnie na plecach. Prawą rękę połącz na brzuchu, rozłóż ją dość szeroko tak, aby kciuk znajdował się pod mostkiem (pomiędzy klatką piersiową a brzuchem), a pozostałe palce obejmowały górną i środkową część brzucha. Lewą rękę połącz na klatce piersiowej. Oddychaj spokojnie i głęboko, najlepiej nosem. Wciągaj powietrze powoli tak, aby uwypukliła się powłoka brzuszna a wraz z nią uniosła się Twoja prawa ręka. Kontynuując wdech pomału wypełnij powietrzem całą klatkę piersiową. Zaobserwujesz wówczas lekki ruch w górę lewej ręki. Pod koniec fazy wdechowej Twój brzuch zacznie już powoli opadać, co będzie oznaczało rozpoczęcie fazy wydechowej. Wraz z brzuchem opadnie Twoja prawa ręka, a następnie, wraz z opadającą klatką piersiową, lewa. Po wydechu zaobserwuj naturalną przerwę na roz-

luźnienie mięśni oddechowych. Kiedy z ośrodka oddechowego nadejdzie kolejny sygnał nakazujący wykonanie wdechu, pobierz kolejną porcję powietrza. Jeśli Twój wdech będzie zbyt łapczywy, bo będziesz miał wrażenie, że brakuje Ci powietrza w klatce piersiowej, może to oznaczać, że Twoje mięśnie nie były dostatecznie rozluźnione. Pamiętaj, aby twój oddech nie był wymuszony, niech przepływa przez Ciebie naturalnie, harmonijnie, bez nakładu sił i zbędnych napięć. Nie oznacza to, że mięśnie pasa brzuszego nie powinny być aktywne – zarówno podczas wdechu, jak i wydechu. Udowodniono bowiem, że podczas wdechu z uaktywnionym pasem brzuszным wzrasta pojemność płuc. Gdy podczas wdechu mięśnie ściany brzusznej i brzucha są byt rozluźnione i nie stawiają żadnego oporu wysuwającym się ku dołowi i do przodu (na skutek obniżającej się przepony) trzewiom, mogą nawet ulec stałej deformacji. Poza tym, nie ćwiczone mięśnie bardzo łatwo ulegają zwyrodnieniu, a rozciągnięty brzuch szybko pokrywa się warstwą tłuszczu, co dodatkowo negatywnie wpływa na elastyczność ruchów wynikających z naturalnego oddechu. Podczas wydechu zaś, aktywny pas brzuszny wspomaga podniesienie przepony ułatwiając wyrzucenie maksymalnej ilości zalegającego powietrza, dzięki czemu w fazie wdechu powietrze będzie mogło wpłynąć do płuc samoistnie.

Jeśli masz kłopoty z uruchomieniem poprawnych wzorców oddechowych, wykonuj systematycznie, aż do opanowania właściwego toru oddechowego, opisane niżej ćwiczenia. Początkowo trenuj w pozycjach leżących i w przykłąku, bo w nich najłatwiej nauczyć się głębokiego brzuszno-przeponowego sposobu oddychania. Później udoskonalaj oddech przechodząc do innych pozycji i trudniejszych dla Ciebie ćwiczeń.

Ćwiczenia te mają także na celu wzmocnienie mięśni oddechowych i zaktywizowanie ich do niezbędnych przy fonacji czyn-

ności związanych z podpieraniem głosu. Zwracam w tym miejscu uwagę na wydłużony wydech i związane z tym odpowiednie napięcie mięśni.

Pamiętaj, aby lekkie uwypuklenie powłoki brzusznej podczas wdechu wynikało z naturalnego obniżenia przepony, a nie było czynnością wymuszoną przez mechaniczną pracę mięśni brzucha. To istotna różnica!

### **Ćwiczenie 1**

W pozycji leżącej wykonaj głęboki brzuszno-przeponowy wdech przez nos, a wydychaj powietrze przez lekko ściągnięte usta, jakbyś wydmuchiwał je przez słomkę. Obserwuj ruchy brzucha: w górę – przy wdechu i w dół – przy wydechu.

### **Ćwiczenie 2**

Położ się na plecach kładąc na brzuch cięższy przedmiot, np. książkę, termofor z wodą itp. Wykonaj głęboki wdech nosem w taki sposób, aby unoszący się brzuch wniósł leżący na nim przedmiot. Zaktywizuj przy tym również mięśnie pośladków i kroczka. Zaobserwuj rodzaj lekkiego napięcia, jakie towarzyszy mięśniom brzucha przy wdechu i zatrzymaj w sobie to odczucie.

Podczas wydechu utrzymaj właściwy tonus mięśniowy, nie dopuszczając, aby pod ciężarem przedmiotów brzuch zbyt szybko opadł. Im większy opór postawią mięśnie brzucha, tym wolniej będzie opadał, a wydech będzie wolniejszy i dłuższy. Wydech możesz wykonać nosem bądź ustami, ściągając je jak do wymówienia samogłoski *u* lub spółgłoski *s*.

### **Ćwiczenie 3**

Położ się na brzuchu. Nie unosz głowy – niech stanowi naturalne przedłużenie linii kręgosłupa. Poproś drugą osobę, aby na dolnej

części kręgosłupa (na wysokości brzucha) położyła cięższe przedmioty, typu książki (może też lekko oprzeć się na nich zwiększając nacisk na brzuch). Oddychaj przez nos, spokojnie i powoli, przy wdechu wznosząc się na brzuchu i opadając przy spowolnionym wydechu.

#### **Ćwiczenie 4**

Położ się na plecach. Ułóż ręce wzdłuż tułowia. Uaktywniając mięśnie pośladków i krocza podczas wdechu unieś dolną część kręgosłupa do góry tak, aby uwypuklić powłokę brzuszną i jednocześnie wsunąć pod siebie kość ogonową.

Podczas wydechu roluj miednicę w drugą stronę, unosząc i wysuwając do przodu kość ogonową, jednocześnie wciskaj kręgosłup w podłoże, a wraz z nim powoli opadającą powłokę brzuszną.

#### **Ćwiczenie 5**

Położ się na plecach. Ułóż ręce wzdłuż tułowia, ugnij nogi w kolanach i oprzyj stopy na podłożu. Weź głęboki wdech jednocześnie podnosząc pośladki, wyginając do góry kręgosłup i uwypuklając powłokę brzuszną. Naprężając mięśnie pośladków i dolnego pasa brzusznego zrób spokojny wydech (np. na sss...).

Wraz z wydechem powoli opuszczaj miednicę rolując ją poprzez wyciągnięcie kości ogonowej do przodu i do góry. Nie pozwól na zbyt szybkie opadnięcie brzucha. W końcowej fazie wydechu ułóż miednicę na podłożu, zwracając uwagę na to, aby jak największa powierzchnia kręgosłupa przylegała do podłoża.

#### **Ćwiczenie 6**

Położ się na brzuchu. Ręce wyciągnij przed siebie, lekko unieś klatkę piersiową i nogi. Nie podnoś głowy – ma pozostać w pozio-

mie przedłużając linię kręgosłupa. Z podłożem ma mieć styczność jedynie Twój brzuch.

Spokojnie nabierz powietrza i poczuj jak Twój brzuch rośnie, jak unosisz się na nim. Przy wydechu (dolną wargą swobodnie dotykasz górnych zębów – *ffffff*) powoli opadasz w dół odczuwając napięcie mięśni brzucha.

### **Ćwiczenie 7**

Ćwiczenie w tej samej pozycji jak poprzednio. Przy wdechu nabierz powietrza ustami lub nosem, obserwując jak nieco unosisz się na brzuchu. Następnie na wydechu wyrzuć je energicznie z siebie, opadając na podłoże. Wydech możesz zrealizować głośnym szepcieniem przy szeroko otwartych ustach, na jednej sylabie, typu *ha*. Ćwiczenie powtórz kilkakrotnie. Przy wdechu poczuj się jak piłka, która odbija się od podłogi, by zaraz opaść – na wydechu.

### **Ćwiczenie 8**

Uklęknij i połóż głowę na podłodze, ręce trzymaj luźno w tyle, brzuchem dotykając ud. Oddychaj głęboko. Obserwuj ruchy brzucha przy wdechu w stronę ud i w odwrotnym kierunku przy wydechu.

### **Ćwiczenie 9**

Uklęknij, oprzyj się o podłogę na wyprostowanych rękach, łokcie zwrócone wewnętrzną stroną do środka (wewnętrzne strony łokci „patrzają” na siebie). Przy wdechu unieś głowę do góry, opuść barki w dół i wciskając w dół kręgosłup pozwól, aby brzuch naturalnie się uwypuklił, przy wydechu zaś opuszczaj głowę na dół i podnoś grzbiet kręgosłupa do góry, jednocześnie delikatnie wciskając w siebie brzuch (tzw. kocie grzbiety).

## Ćwiczenie 10

Położ się na boku, rękę na której leżysz wyciągnij nad głowę, wydłużając linię ciała. Nogę przylegającą do podłoża wysuń do przodu i zegnij w kolanie, brzuchem przylgnij do uda. Przy wdechu dociskaj brzuchem udo, przy wydechu zmniejszaj nacisk.

## Ćwiczenie 11

Położ się na brzuchu, unieś klatkę piersiową wspierając się na opartych o podłoże łokciach. Złóż razem dłonie i ułóż je pod brodą. Sprawdź, czy nie uniosłeś się za wysoko, czy Twój brzuch ma kontakt z powierzchnią, na której leży. Ponieważ w tej pozycji blokujesz klatkę piersiową, łatwo Ci będzie uaktywnić dolne partie oddechowe. Pobierz powietrze nosem i poczuj jak zaokrągliła się Twój brzuch, jak lekko unosisz się na nim do góry.

Teraz zrób długi wydech, np. na spółgłosce *f*. Podczas wydechu stopniowo będzie uchodziło z Ciebie powietrze, ale postaraj się jak najdłużej utrzymać pod sobą „piłkę” na której leżysz, nie dopuszczając do zbyt szybkiego zapadnięcia się mięśni brzucha. Zapamiętaj rodzaj naprężenia mięśni, jaki towarzyszy procesowi wydychania i zarazem powstrzymywania powietrza od jego zbyt szybkiego ujścia.

## Ćwiczenie 12

W pozycji siedzącej, najlepiej na twardym krześle, wykonaj kilka swobodnych wdechów tak, aby się zrelaksować. Następnie, na wydechu, wydaj z siebie jęk trwający przez cały pełny wydech.

Taki sam dźwięk postaraj się wydać na wdechu. Początkowo może to być trudne, ale kiedy wyczujesz wewnątrz ciała, do którego zasyssa się powietrze i uruchomisz mięśnie brzucha, z łatwością je wykonasz. Przypomnij sobie jak głęboko i z jaką siłą Twoje ciało zasyssa powietrze przed kichnięciem<sup>5</sup>.

### Ćwiczenie 13

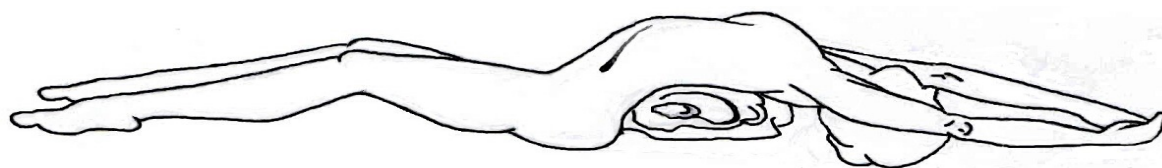
Wykonaj ćwiczenie 12, z tą różnicą, że przy wydechu wydaj dźwięki podobne do odgłosów łkania (*uh, uh*). Zwróć uwagę, aby wdech (na jęku) był dostatecznie głęboki, sięgający brzucha, a wydech jak najdłuższy<sup>5</sup>.

### Ćwiczenie 14

Położ się na plecach podkładając pod środkową część kręgosłupa zwinięty w rulon koc albo specjalny twardszy wałek do ćwiczeń z łuszczyzny gryki lub z wypełnieniem bawełnianym (wówczas pod górną część kręgosłupa i głowę należy jeszcze podłożyć koc). Jeśli w tej pozycji jesteś w stanie swobodnie wyciągnąć ręce za głowę – zrób to, jeśli nie – rozłóż je na boki, trzymaj wzdłuż kręgosłupa albo na brzuchu. Oddychaj swobodnie, głęboko obserwując pracę mięśni brzucha.

Ta pozycja również blokuje zbędne ruchy klatki piersiowej i umożliwia głębokie oddychanie brzuszno-przeponowe przynosząc duże korzyści osobom, które mają trudności z uruchomieniem podczas oddychania toru przeponowego.

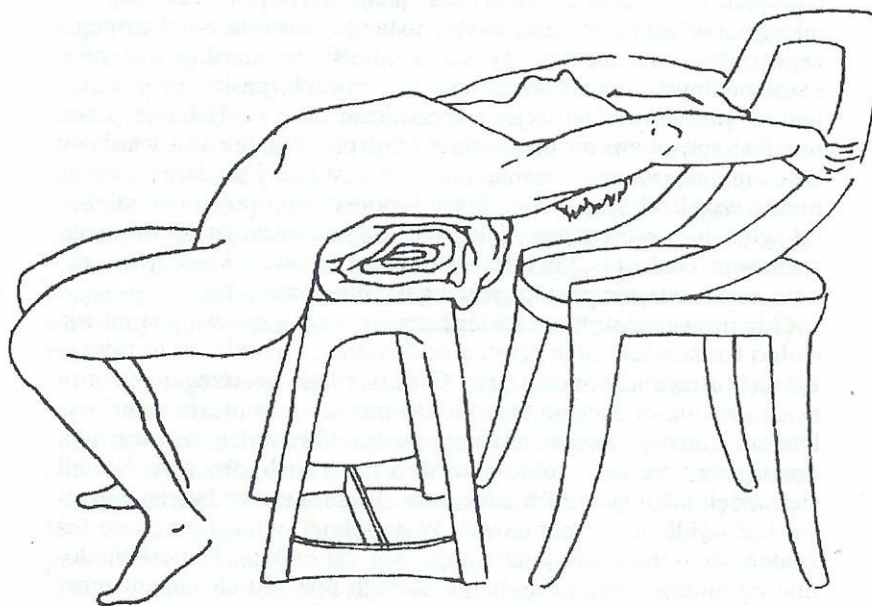
### Ćwiczenie 15



Rys. 4. Ćwiczenie oddechowe blokujące zbędne ruchy klatki piersiowej

Celem tego ćwiczenia jest rozciągnięcie i rozluźnienie mięśni pleców i brzucha niezbędne do uzyskania swobody oddychania. Połóż się plecami na stołku, stopy oprzyj o podłogę, ramionami sięgaj do tyłu, do stojącego za stołkiem krzesła. Oddychaj w takiej pozycji swobodnie i głęboko. Po kilku cyklach oddechowych zacznij

wydawać na wydechu dźwięk np. *aaaaa*. Jeśli ćwiczenie zacznie sprawiać Ci ból, przerwij je. Podczas wykonywania tego ćwiczenia należy całkowicie się rozluźnić i nie wstrzymywać oddechu, co może potęgować istniejące napięcia mięśniowe, bóle, jak również uczucie duszenia się. Ćwiczenie w tej pozycji pobudza do głębokiego oddychania.



Rys. 5. Ćwiczenie oddechowe wg A. Lowena<sup>2</sup>

## Ćwiczenie 16

„Ziajanie pieska” w pozycji przykucniętej.

Kucnij, poczuj, że brzuch dotyka ud. Wsuń język na zewnątrz jakbyś naśladował ziewającego psa. Rób wdechy i wydechy w tempie pozwalającym na zsynchronizowanie czynności: pogłębiony wdech – brzuch lekko uwypuklony na udach, wydech – odbicie mięśni brzucha od ud. W miarę nabywania wprawy zwiększaj tempo do maksymalnie szybkiego. Pamiętaj, aby ruchy brzucha nie były jedynie gimnastyką mięśniową, ale wynikały z głębokiego sposobu oddychania i pracy przepony.

## **Ćwiczenie 17**

Wykonaj powyższe ćwiczenie w pozycji stojącej. Tempo dostosuj do swych umiejętności technicznych.

## **Ćwiczenie 18**

W pozycji stojącej wykonaj swobodny wdech nosem. Zaobserwuj, jak Twój brzuch zachowuje się niczym balon, do którego wdmuchuje się powietrze. Zrób wydech na spółgłosce ssss, utrzymując lekkie napięcie mięśni brzucha aby jak najdłużej utrzymać krągłości „balonu” i co za tym idzie – wydłużyć fazę wydechową.

## **Ćwiczenie 19**

W pozycji stojącej ułóż usta jak do samogłoski u (w formie dzióbka) i wykonaj wdech jakbyś do brzucha wciągał powietrze przez słomkę, a wydech jakbyś wydmuchiwał przez nią powietrze. Reguluj wydech lekkim napięciem mięśni brzucha, zwracając uwagę, aby ich nie usztywniać. Oddychaj spokojnie, naturalnie wydłużając fazę wydechową.

Ćwiczenie to poprawia wytrzymałość mięśni brzucha.

## **Ćwiczenie 20**

W pozycji stojącej połóż dłonie na brzuchu, poniżej łuku żebrowego, kontrolując nimi jego ruchy. Weź swobodny, głęboki wdech i na wydechu, na głoskach sz-sz-sz, wypuszczaj powietrze krótkimi porcjami, z każdą częścią coraz bardziej wciągając brzuch. Aktywnie pracuj mięśniami brzucha, zwłaszcza dolnym pasem brzuszonym i mięśniami miednicy. Pod koniec fazy wydechowej na krótkim, ale już ciągłym szszsz energicznie wyrzuć z siebie zalegającą resztkę powietrza. Następnie bez pośpiechu wykonaj kolejny wdech.

## Ćwiczenie 21

Wykonaj wdech (nosem) i wydech (ustami), rozkładając je na kilka porcji. Zaobserwuj stopniowe powiększanie się brzucha przy wdechu. Nie wypychaj go celowo, jego uwypuklenie ma być efektem pracy przepony. Przy wydechu postępuj podobnie jak w powyższym ćwiczeniu. Dłońmi kontroluj ruchy mięśni.

Dla osoby oddychającej do tej pory w sposób szczytowy uruchomienie toru brzuszno-przeponowego i włączenie go do codziennego sposobu oddychania jest już ogromnym sukcesem. W tym typie oddychania przeważa mechanizm brzuszny, w którym dominuje praca mięśni tłoczni brzusznej i przepony, a klatka piersiowa powiększa swoją objętość w wymiarze przednio-tylnym.

Oddech ten można jeszcze pogłębić przez zaangażowanie mięśni międzyżebrowych, które poprzez odciążenie żeber na boki wytworzą przestrzeń umożliwiającą zwiększenie objętości płuc w kierunku bocznym. Umożliwi to pobieranie powietrza jednocześnie dwoma torami oddechowymi: brzuszno-przeponowym i żebrowo-przeponowym, czyli całościowym brzuszno-żebrowo-przeponowym.

Jednak, zanim dojdiesz do całościowego sposobu oddychania powinieneś wyrobić w sobie nawyk rozsuwania żeber na boki i pobierania powietrza torem **żebrowo-przeponowym**.

## Pełna wersja publikacji



<http://www.escapemagazine.pl/369667-ja-i-moj-glos>