

Ewa Ciechowska

Ćwiczenia emisyjne dla uczniów klas IV-VI

Emisja głosu to poprawne operowanie głosem w mowie lub śpiewie. Do tego celu wykorzystuje się znane z akustyki zjawisko rezonansu. Polega to na tym, aby strumień drgającego powietrza umiejętnie skierować na rezonatory (jamę gardłową, nosową i ustną). Wtedy otrzymujemy największą amplitudę drgań, a w konsekwencji głos odpowiednio silny, czysty i dźwięczny. Od poprawności emisji głosu uzależnione są efekty artykulacji, frazowania i akcentowania, a nawet wymogi kultury żywego słowa. W dobrej emisji głosu chodzi o to, aby przy minimalnym wysiłku, przy jak najmniejszym obciążeniu więzadeł głosowych uzyskać jak najpełniejsze brzmienie i jak najlepszą nośność głosu.

Najważniejszą rzeczą w tym by ładnie mówić i śpiewać jest oddech przeponowy. Wielu o nim słyszało, ale nie każdy potrafi go używać. Trzeba pamiętać, że oddech przeponowy jest jak najbardziej oddechem naturalnym. Żeby zrozumieć jak się powinno prawidłowo oddychać należy ułożyć się wygodnie na podłodze. Następnie położyć rękę na brzuchu. Oddychając przez pół otwarte usta poczujemy jak w naturalny sposób brzuch się unosi. Można też położyć jakąś grubą książkę na brzuchu tak by móc obserwować jej ruch.

Ćwiczenia z emisji głosu pozwalają pracować nad głębokim i spokojnym oddechem. Najlepiej i najskuteczniej wykonuje się je w pozycji stojącej. Stajemy w lekkim rozkroku, ciało rozluźnione, ręce wzdłuż ciała, plecy proste, głowa i szyja w linii prostej z kręgosłupem. Przy oddychaniu (wdechu) kontrolujemy, aby ramiona nie unosiły się w górę. Przy wydechu unikamy wszelkich ruchów szyi i głowy.

I. ĆWICZENIA ODDECHOWE

Pozycja stojąca:

- Nabierz nosem trochę powietrza, tak by brzuch się zaokrąglił, a następnie powoli wydmuchaj powietrze.
- Rozchyl usta i wciągnij powietrze tak, jakbyś wachał bukiet mocno pachnących róż. Przy wdechu klatka piersiowa lekko się unosi, żebra rozszerzają się, a brzuch uwypukla. Uwaga: nie należy unosić ramion. Wydechaj powietrze powoli, następnie zrób krótką przerwę i ponownie nabierz powietrza.
- Naśladujemy zdyszane go pieska (wdech i wydech bardzo szybki) - na sylabach: cha - cha.
- Całkowity, pełny wdech ustami, przez chwilę zatrzymujemy powietrze. Wydmuchujemy je z dużą energią, wyobrażając, że mamy zdmuchnąć wszystkie świeczki z tortu. Dłonią kontrolujemy, jak zachowuje się nasze ciało, zwłaszcza podczas wydechu.
- Nabieramy i wypuszczamy powietrze z otwartymi ustami tak, jakbyśmy bardzo mocno wzdychali.

Pozycja leżąca:

- Zrób kilka razy wdech nosem i wydech ustami.
- Zrób wdech. Dłonie połóż na brzuchu, lekko go uciskając. Wydechaj powietrze, stawiając opór dłoni. Jednocześnie wymawiaj długi dźwięk: fff... Za każdym razem przedłużaj fazę wydechu.
- Leżąc na brzuchu, oderwij od podłogi ręce i nogi. Ciało wygięte, głowa lekko uniesiona. Zrób wdech, potem wydech. Na wydechu licz do 10. Powtórz to ćwiczenie kilka razy. Po każdym wydechu – odpocznij, kładąc ręce i nogi na podłodze.

II. GIMNASTYKA ROZLUŹNIAJĄCA APARAT ARTYKULACYJNY :

1. Kląskanie językiem (np. w określonym zróżnicowanym rytmie).
2. Oblizywanie dziąseł górnych i dolnych („mycie zębów”).
3. Przekłuwanie policzków językiem.
4. Markowanie ssania (policzki z „dołkami”, wargi w „trąbkę”).
5. Napinanie policzków („baloniki”).
6. Kląpanie żuchwą.
7. Układ warg jak przy samogłosce „u” i naprzemienne jak przy samogłosce „i” („dziubek”).
8. Cmokanie („całuski”).
9. Parskanie.
10. Rozluźnianie dolnej szczęki na boki („wahadło”).
11. Efekt ziewania.
12. Masaż twarzy (lekko opuszkami palców).

III. ĆWICZENIA ARTYKULACYJNO - ODDECHOWE :

1. Naśladowanie odgłosów:

- szumi las (szszsz.....),
- syczy wąż (sss.....),
- jedzie samochód (dźdźdź.....),
- zimno nam (brrr.....),
- fruwanie ptaka (frrr.....),
- szum fali morskiej (sz-s-ś.....) –ćwiczenie wykonujemy w artykulacji **legato (łączymy głoski)**,
- jedzie pociąg (p-f-t.....) –ćwiczenie legato,
- jedzie pociąg (cz, cz, sz.....) –ćwiczenie wykonujemy w artykulacji **staccato (oddzielamy głoski)**,
- jedzie pociąg (ps, ps, f.....) –ćwiczenie staccato,
- zziajany pies (he, he, he.....) –ćwiczenie staccato,
- śmiech (szept) –(hi,hi, he,he, ho,ho, hu,hu.....) –ćwiczenie staccato

2. Naśladowanie czynności:

- płukanie gardła (a-o, a-e, a-u, a-i.....) –ćwiczenie legato,
- wypuszczanie powietrza z materaca –ćwiczenie w pozycji stojącej z rękami uniesionymi w bok (wdech), wydech na spółgłosce „s”(sss.....) z jednoczesnym opuszczaniem rąk (ćwiczenie legato),
- w/w ćwiczenie w artykulacji staccato (s-s-s.....),
- dmuchanie na zaprószone okruszkami chleba stół (fy, fy, fy.....),
- dmuchanie przez słomkę do szklanki z wodą (fyyy.....),
- wąchamy(wdech) i zachwycamy się zapachem kwiatów (wydech- „aaa...”)

IV. ĆWICZENIA DYKCYJNE (poprawiające wymowę):

- tk tk tk tk.....
- pk pk pk pk.....
- ck ck ck ck.....
- apt akt, apt akt.....
- stuk puk, stuk puk.....
- bra bre bri bro bru.....
- kra kre kri kro kru.....
- cuku caka ceke ciki coko.....

„siała baba mak, nie wiedziała jak”.....(na jednym wdechu),
„moja mama miele, miele mak”.....(na jednym wdechu),

V. ĆWICZENIA EMISYJNE (ćwiczenia rezonatorów).

1. Na lekkim rozziewie na głosce „m”(mmm.....) śpiewamy mormorando na prymie (powtarzającym się jednym dźwięku).
2. Na lekkim wyziewie śpiewamy po dwa razy każde ćwiczenie:
ma ma ma ba ma,
me me me be me,
my my my by my,
mu mu mu bu mu.

VI. „ŁAMIJĘZYKI”

1. „Popłakuje Paula w auli, że koala łąka w Australii.”
2. „Koszt poczt w Tczewie.”
3. „Tata czyta cytaty Tacyta.”
4. „Wyindywidualizowaliśmy się z rozentuzjasmowanego tłumu.”
5. „Myśli człowieka człowiek nie dociecze, lecz kluczem do nich są myśli człowiecze.”
6. „Spadł bąk na strąk, a strąk na pąk. Pękł pąk, pękł strąk, a bąk się zląkł.”
7. „Herbata czy trzy cytryny?”
8. „I cóż, że cesarz ze Szwecji czesał cesarzową”
9. „Szedł Sasza suchą szosą.”
10. „Czarny dzięcioł z chęcią pień ciął.”
11. „Poczmistrz z Tczewa, rotmistrz z Czchowa.”
12. „Mąż gzegzólki w chaszczach trzeszczy.”
13. „Nie wiem, czy cietrzewie w dżdżysty dzień siadają na drzewie.”
14. „Żółta żaba żarła żur.”
15. „Kra krę mija, kret ma ryja, tu lis ma norę, idę za torem i solę fasolę.”
16. „Szły trzy wszy w szyku po trzy.”

VII. ZABAWY EMISYJNE.

1. **„Wiejskie podwórko”**
mu, mu – muczenie krowy,
ko, ko – pianie koguta,
glu, glu, glu, glu – indyk,
i ha ha – rzenie konia,
mee, mee – beczenie kozy,
bee, bee – beczenie barana,
kle, kle – bocian,
kum, kum – żaby,
bzy, bzy – muchy,
2. **„Orkiestra”**
bim, bam, bom – dzwon,
dzeń, dzeń, dzeń – dzwoneczki,
dong – duży talerz,

dyl, dyl, dyl – skrzypce,
trrrrrr..... – werbel,
tram, ta, ta, ta – bębenek,
trim, trim – triangel,
tru tu tu tu, tra ta ta ta – trąbka,
plum, plum – harfa,
zum, zum – kontrabas.

3. „Ptaki“

ku, ku - kukułka,
ćwir, ćwir – wróbel,
uchu, uchu – sowa,
tju, tju - słowik,
czyr, czyr - sroka,
kra, kra - krukru,
gru, gru - gołąb.

UWAGA !

Wszystkie ćwiczenia i zabawy głosowe wykonujemy w zróżnicowanym tempie i dynamicie.

LITERATURA

1. H. Sobierajska - „Uczymy się śpiewać.” Warszawa 1972.
2. Cz. Wojdyński - „Emisja głosu.” Warszawa 1970.
3. U. Smoczyńska, K. Jakubczak – Drązek - „Muzyka i my.” WSIP – Warszawa 2000.