

# Bogumiła Tarasiewicz

---

## Emisja głosu : warsztat nauczyciela czy coś więcej?

---

Wartości w muzyce 2, 125-135

---

2009

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach  
dozwolonego użytku.

Bogumiła Tarasiewicz

Uniwersytet Zielonogórski  
Zielona Góra

## **Emisja głosu – warsztat nauczyciela czy coś więcej?**

Od kilku lat emisja głosu w środowiskach uniwersyteckich, a szczególnie na kierunkach nauczycielskich, stała się przedmiotem obligatoryjnym dla studentów, którzy planują w przyszłości karierę nauczycielską. Podejście do przedmiotu bywa jednak różne zarówno ze strony władz poszczególnych uczelni czy wydziałów, bezpośrednio zainteresowanych — czyli studentów, a także wykładowców realizujących ten przedmiot. Obojętny stosunek wykazują zazwyczaj ci, którzy nie doświadczyli osobistych problemów z głosem. Dla studentów początkowych lat studiów jest to przedmiot o niezbyt określonej przydatności, bo przecież mówią, rzadko chrypną..., więc pytają: „po co właściwie ten przedmiot?”. Pytają czasami jeszcze dobitniej, gdy wykładowca wymaga od nich nie tylko wiedzy teoretycznej, ale własnej śpiewaczej aktywności, pracy ciałem, praktycznych ćwiczeń z pozoru błahych i nieistotnych.

Inaczej reagują ci, którzy doświadczyli już pracy głosem, np. studenci studiów zaocznych czy studenci po odbytych praktykach szkolnych. Oni nie zadają już zbędnych pytań. Chodzą pilnie na zajęcia, choć niekiedy im także trudno zaakceptować ich formę. Przecież na większości uniwersyteckich zajęć sposób pracy jest oczywisty — wykładowca określa zakres wiedzy, a student winien ją po prostu opanować i zaliczyć. W przypadku emisji głosu taka zasada wydaje się niewystarczająca, gdyż celem przedmiotu nie jest przecież opanowanie kilku definicji czy teoretycznych podstaw działania głosu, ale praktyczne działania prowadzące do poprawnego używania aparatu głosowego.

Czym tak naprawdę jest emisja głosu? Jest sztuką wysyłania, wydobywania na zewnątrz głosu. Dlaczego sztuką? Wobec powszechnie panujących norm mówienia czy „śpiewu” opartych na napięciu i krzyku, umiejętność poprawnego fonowania staje się dziś sztuką. Bo czymże tak naprawdę jest sztuka? Termin wy-

wodzi się od niemieckiego *Meisterstück*, który oznacza pracę wykonywaną przez ucznia warsztatu cechowego przy jego kształceniu się na mistrza. W językach romańskich łacińskie *ars* oznacza zręczność, biegłość. **Emisja głosu jest zatem sztuką — świadomym działaniem, pracą studenta, który kształci się, by zostać nauczycielem, czynnością, która wymaga zręczności i biegłości.**

Sztuka w swym pojęciu podstawowym ma do wypełnienia kilka istotnych funkcji, m.in.:

- estetyczną — ma dostarczyć piękna i wywołać przeżycia estetyczne,
- etyczną — służy wychowaniu, uczy, tworzy pewne wzorce postępowania,
- emocjonalną — porusza emocje,
- terapeutyczną — leczy, szczególnie w sferze psychiki.

Podobnie emisja głosu — dobrze i świadomie realizowana — może spełnić te funkcje:

1. **Estetyczną — celem kształcenia głosu jest wyposażenie mówcy w głos o przyjemnej barwie**, z dużymi możliwościami jej modulacji, w głos o dużej skali dynamiki i nośności. Tylko głos o takich parametrach może nadać wypowiedzi odpowiedni walor estetyczny, a pośrednio spowodować, że wypowiedź zainteresuje słuchacza.

2. **Etyczną — wiele niepożądanych nawyków fonacyjnych jest wynikiem negatywnych postaw etycznych mówcy.** Trudno bowiem o dbałość emisyjną, gdy nie potrafimy narzucić sobie norm postępowania i nie postępujemy zgodnie z nimi. Osiągnięcie celu w pracy nad głosem wymaga wytrwałości, umiejętności panowania nad sobą, nad swoją psychiką i nad swoimi fizycznymi zachowaniami. Wielokrotnie wymaga czegoś, co określamy mianem „przewyciężyć samego siebie”. Uznanie takich zasad postępowania w zakresie pracy nad głosem rzutuje także na przyswojenie tych zasad w wielu innych sytuacjach życiowych — najpierw w odniesieniu do siebie, potem także w stosunku do innych.

3. **Emocjonalną — głos wyraża nasze emocje.** Wypowiedź bez emocji będzie monotonna, to emocje powodują, że werbalny komunikat dociera do słuchacza z właściwą intencją. Jakże wielu mówców nie jest w stanie przekonać odbiorcy do swoich racji, gdyż ma bardzo ograniczone możliwości ekspresji głosu. Emocje przekazywane w głosie można ćwiczyć i w wyniku realizowanych zadań znacząco poszerzać zakres ekspresyjnych możliwości głosowych.

4. **Terapeutyczną — głos jest odbiciem duszy<sup>1</sup>.** Trudno o poprawne fonowanie, gdy ciało znajduje się w psychicznym napięciu. Popularne hasło „żyj bez stresu” w odniesieniu do kształcenia emisyjnego nie jest pustym sloganem. Podstawowe działanie w ramach emisji głosu polega na pozabawieniu ciała napięć, na opanowaniu technik relaksacyjnych, a tym samym na poznaniu mechanizmów radzenia sobie ze stresem<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Por. A. Łasik: *Poznaj swój głos*. Warszawa 2002.

<sup>2</sup> Por. m.in.: G.S. Everly: *Stres: przyczyny, terapia i autoterapia*. Tłum. J. Radzicki, A. Kowaliszyn, D. Ślepowska. Warszawa 1992; T. Trauer: *Stres: wszystko*

Wobec tych rozważań głos, jako najsubtelniejszy instrument, doskonale lokuje się w ramach sztuki dźwięku — muzyki.

Tak pojęte zadania przedmiotu: emisja głosu, lokują go w obszarze bardzo atrakcyjnym dla młodego pokolenia. Podejmowane tematy rozszerzają zakres przedmiotu o zagadnienia ważne, acz niedostrzegane powszechnie przez szkolnictwo wyższe. Wielu — zwykle dobrze wykształconych młodych ludzi — mówi o nieumiejętności dostosowania się do sytuacji i wymagań rynku pracy. Wielką popularnością cieszą się więc kursy kształtowania wizerunku i samo-kreacji, a księgarnie zalewane są publikacjami z tej dziedziny. Współczesny świat wymaga bowiem autoprezentacji zarówno na początku zawodowej kariery, jak i w trakcie całego zawodowego życia. Dziś trzeba stale udowadniać swą kompetencję, a otoczenie chętniej wnioskuje o nas, obserwując przede wszystkim naszą zewnętrżność i zachowanie niż wnikając w zawodowe przygotowanie.

Zakres emisji głosu można ograniczyć do teoretycznego wykładu. Budowa aparatu, teoretycznie przedstawione procesy fizjologicznego funkcjonowania narządu głosu i układu oddechowego nie wystarczą jednak, by osiągnąć cel praktyczny. To wymaga zupełnie innych metod pracy, indywidualnej (nawet w ramach zajęć grupowych) pracy ze studentem nastawionej na działania praktyczne, na ćwiczenia z zakresu muskulatury i relaksacji. Typowy student jest niechętny takim działaniom, uczucie skrępowania i obawa przed narażeniem się na ocenę grupy z zasady powodują nieakceptowanie praktycznej części zajęć. Poza tym student uczęszczający na zajęcia nie doświadczył jeszcze zwykle problemów związanych z narządem mowy, a kwestie związane z psychiczną sferą działań w zawodzie nauczycielskim bagatelizuje i oddala.

Aby nauczyciel mógł osiągnąć swoje metodyczne założenia, student musi zostać odpowiednio zmotywowany do pracy. Wspólne poszukiwanie powodów, dla których warto otworzyć się na nowe sposoby pracy, winno zdominować początkowe zajęcia.

### 1. Głos — środkiem komunikacji i narzędziem pracy w wielu zawodach.

Każdy jako sytuację zupełnie normalną uznaje możliwość komunikacji z drugą osobą, możliwość rozmowy. Ale na pewno wielu z nas przytrafiła się niemożność wydobywania głosu. Może zapalenie krtani z obrzękiem fałdów głosowych spowodowało afonię, a może przesililiśmy narząd głosowy i stąd ta dolegliwość. Zwykle dopiero wówczas przychodzi ważna refleksja, że głos jest dla mnie czymś ważnym, a w wielu zawodach zgoła najważniejszym, gdyż staje się na-

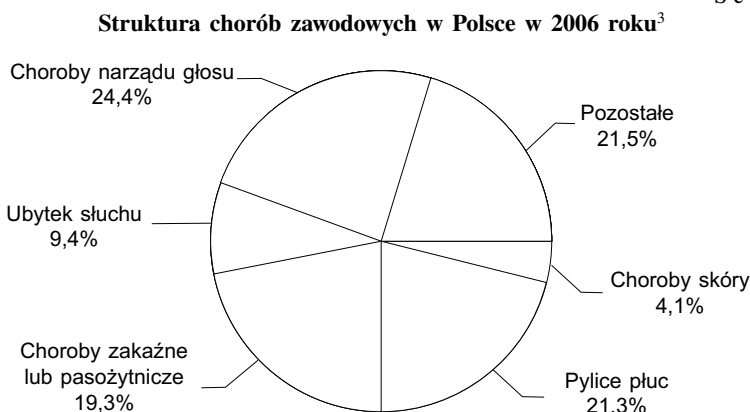
---

*o przyczynach, mechanizmach i skutkach napięć nerwowych.* Tłum. J. Stępińska. Warszawa 1992; C. McKenzie: *Doskonała kontrola stresu: wszystko, czego potrzebujesz, aby udało ci się z pierwszym razem.* Tłum. B. Józwiak. Poznań 1999; G. Maté: *Ciało a stres: jak uniknąć fizycznych kosztów ukrytego stresu.* Tłum. B. Paluchowska, B. Sikora. Warszawa 2004; M. Farné: *Stres...: kiedy pomaga, a kiedy szkodzi, jak zamienić go w sojusznika.* Tłum. R. Markowski - Wedelstett. Poznań 2006.

rzędziem, bez którego pozostałe zawodowe działania nie będą mogły się zrealizować. A że problem związany z patologiami narządu głosu nie jest błahy, dowodzą statystyki. Od wielu lat choroby wynikające z nieprawidłowego używania narządu głosu stanowią w nich pierwszą pozycję (por. schemat 1).

To pierwszy istotny powód, by poważnie zaangażować się w zajęcia emisji głosu. Skoro tak wielu nauczycieli ma ten problem, być może i mnie on nie ominie...

Schemat 1



**2. Twój głos świadczy o tobie.** Dziś już chyba nie trzeba nikogo przekonywać o istnieniu pozawerbalnej komunikacji, która tak naprawdę przekazuje zdecydowanie większą część komunikatu niż słowo<sup>4</sup>. Nie wypowiadając ani słowa, ciało nieustannie emituje sygnały. Komunikacja niewerbalna jest procesem przebiegającym spontanicznie, w dużej mierze bez udziału świadomości, a często po prostu bez uświadomienia sobie tego procesu. **Głos — a dokładniej jego barwa, wysokość czy intonacja — najwierniej wyraża stany emocjonalne mówcy. Podobnie postawa, gest i mimika niosą wiele komunikatów.**

To, jak stoisz czy jak siedzisz, a także jak się poruszasz — niesie ważne informacje. Nie musi to być działanie nieuświadomiane, może znacząco zależeć od ciebie. Praca nad odpowiednią postawą, nad układem mięśni pozbawionym usztywnień i zbędnych napięć — staje się nie tylko elementem zajęć z emisji,

<sup>3</sup> Cyt. za: <http://www.imp.lodz.pl/organizacje/sytuacja.htm> [data dostępu: 5.12.2007].

<sup>4</sup> Por. m.in.: B. Jamrożek, J. Sobczak: *Komunikacja interpersonalna*. Poznań 1996; A. Collins: *Język ciała, gestów i zachowań*. Wrocław 1997; A.J. Bierach: *Za maską człowieka. Czy można kłamać mową ciała w drodze do władzy, miłości, sukcesu*. Wrocław 1997; E. Thiel: *Mowa ciała zdradzi więcej niż tysiąc słów*. Tłum. W. Moniak. Wrocław 1997; V.F. Birkenbihl: *Sygnały ciała. Podstawy komunikacji niewerbalnej dla trenerów i ludzi sukcesu*. Tłum. K. Ciolkosz. Wrocław 1998; A. Bierach: *Mowa ciała kluczem do sukcesu. Zrozumienie, opis przypadków, skuteczność, ćwiczenia*. Tłum. J. Wilk. Wrocław 1998; A. Benedikt: *Mowa ciała*. Wrocław 2002.

ale pracą nad sobą, nad relacją: ja — świat zewnętrzny. Wypracowane zachowania znacząco mogą zmienić stosunek otoczenia do jednostki. Sposób siedzenia czy stania ujawnia wiele informacji nas dotyczących, gdyż stan napięcia psychicznego jest w znacznym stopniu uwidaczniany przez postawę ciała. Takie elementy, jak np. uniesione ramiona, zaciśnięte dłonie, ręce przyciśnięte do ciała itd. dobitnie o tym świadczą. Podobnie mimika odzwierciedla w sposób oczywisty nasze wnętrze, myśli i nastroje, wyraża uczucia i emocje. Szczególnie dotyczy to takich obszarów twarzy, jak brwi, usta, policzki, szczęka. Operowanie mięśniami twarzy i szyi podlega w dużej mierze świadomej kontroli. Poprzez kontrolowanie i panowanie nad nimi nie tylko wypracowujemy podstawowe elementy techniki fonacyjnej, ale wpływamy na naszą mimikę, a tym samym ukrywamy nieakceptowane przez otoczenie reakcje bądź przeciwnie — podkreślamy pozytywne emocje, potrafimy je intensyfikować, neutralizować czy wręcz maskować.

Jeśli zatem, pracując nad wydobyciem głosu, wpływamy na świadomą koordynację wielu elementów naszego ciała, czyż nie jest to bardzo istotny motyw dla aktywnej pracy na zajęciach emisji głosu?

3. **Głos a stres.** Strach i trema przed publicznym wystąpieniem jest zjawiskiem bardzo powszechnym. Analizując współczesne profesje, dochodzimy do wniosku, że w znacznej mierze są one zawodami publicznymi, wymagającymi umiejętności wystąpienia przed audytorium. W wielu zawodach, a w szczególności w zawodzie nauczycielskim — pojawi się konieczność kontaktu z tzw. publicznością, konieczność wystąpienia, w czasie którego trzeba będzie zaprezentować swoje umiejętności i możliwości czy zreferować dane zagadnienie. Trema<sup>5</sup> objawia się pod przeróżnymi postaciami: od drżenia rąk (które stają się zimne lub spocone) i nóg (które uginają się w kolanach), drżenia głosu, przez szybsze i mocniejsze bicie serca, skrócony i płytszy oddech po zawroty głowy, drętwienie rąk, zaciśnięcie gardła blokujące czynność mówienia (znana w foniatryi afonia będąca skutkiem stresu). Typowe są rumieńce na twarzy czy czerwone plamy na skórze spowodowane wzrostem adrenaliny. Zdarzają się czasami bóle głowy, nudności i problemy żołądkowe. Czasami będzie to nadpobudliwość ruchowa, czasami znów brak reakcji. Najogólniej objawem tremy będzie każde nietypowe, odbiegające od normy zachowanie psychiczne (lęk, strach, blokada, irytacja, nietypowe zachowania emocjonalne) czy fizjologiczne (wzrost aktywności układu nerwowego, wzrost poziomu adrenaliny, bóle żołądka, pleców, mięśni, drętwienie mięśni, zaburzenia pracy zmysłów), także zaburzenia koncentracji pojawiające się przed występem bądź w jego trakcie. Jest oczywiste, że trema to zjawisko destrukcyjne, które wyzwała lęk, panikę, a nawet przeżalenie.

<sup>5</sup> Por. B. Tarasiewicz: *Potyczki z tremą. Koncert jako metoda aktywizowania pracy studenta*. W: *Media i metody wspomagające jakość kształcenia*. Red. K. Jankowski, B. Sitarzka, C. Tkaczuk. Siedlce 2005.

Praca nad oddechem, nad świadomym aktywizowaniem mięśni w sposób niezwykle istotny wpływa także na umiejętność opanowywania stresu<sup>6</sup>. To kolejny przekonujący powód, by zajęcia z emisji głosu pozbawić jedynie teoretycznego wymiaru.

Szukając wspólnie ze studentami motywacji do osobistego i rzeczywistego (a nie udawanego) zaangażowania się w zajęcia emisji głosu, wykładowca zyskuje zwykle jedynie kilku sojuszników. Jest to jednak sukces, który dobrze rokuje na przyszłość. Wystarczy bowiem kilku chętnych, by rozpocząć praktyczne ćwiczenia.

Pierwsze, z pozoru błahe i nazbyt proste, okazują się jednak dla większości niewykonalne. Po serii zadań relaksacyjnych wykładowca prowadzi działanie sprawdzające swobodę mięśni rąk i ramion. Najpierw oczywista prezentacja: klucz uniesiony w górę i opuszczony — spada. Podobnie powinna zachować się rozluźniona ręka. Wykładowca unosi w górę ręce ćwiczącego studenta, nagle puszcza je i... okazuje się, że tu prawo grawitacji nie działa. Ręce nie opadają i dopiero po chwili student orientuje się w sytuacji i siłą woli opuszcza kończyny. Kolejne próby i jeszcze kolejne, i coraz większa grupa chętnych chce wziąć udział w tej „zabawie”. Po chwili okazuje się, że w ławkach nikt nie pozostał. Studenci zaczynają rozumieć, w czym tkwi problem i co więcej, odnajdują ten problem w samych sobie. Komunikat: „proszę rozluźnić ramiona” nie przyniósłby takiego efektu, gdyż prawie każdy jest przekonany o swobodzie swoich mięśni. Gdy mimo ćwiczeń i wielokrotnych prób rzeczywistego rozluźnienia mięśni student nie odnosi sukcesu, często stwierdza: „jak to właściwie jest, przecież ja nie czuję, że jestem napięty”.

Niestety, problem spiętych mięśni, szczególnie w obrębie ramion i klatki piersiowej jest powszechny. Wiele osób traktuje ten stan jako naturalny. Ba, jest nawet przekonanych o swojej swobodzie. Funkcjonowanie w napięciu powoduje, że zaczynamy to napięcie akceptować i z czasem staje się ono normą. Trzeba bardzo wielu świadomych działań, by ten stan zmienić. Podobnie jest, gdy zaczynamy mówić, po dłuższej chwili stopniowo zaczynamy unosić ramiona, zaciskamy mięśnie szyi, podnosimy krtań, zaciskamy szczęki. Czy potrzebujemy tych działań w procesie fonacji? Oczywiście nie i — co więcej — niweczą one nasze starania o utrzymanie zdrowego aparatu głosowego. Oto kilka anatomicznych szczegółów, by tego dowieść. Źródłem dźwięku dla głosu ludzkiego są symetrycznie w krtani ułożone dwa fałdy mięśniowe, zwane popularnie strunami głosowymi. Fałdy te są jedynymi mięśniami wewnętrznymi krtani i nie mamy na ich aktywność żadnego świadomego wpływu. Są one przyłączone do chrząstek i do mięśni zewnętrznych, które reagują na nasze świadome działania (dzięki ich aktywności możemy np. ruszać głową). Możemy je także naprężyć. A co wówczas odczuwają nasze fałdy głosowe? Są niezwykle małe (ich długość

<sup>6</sup> Por. S. Weller: *Oddech, który leczy*. Gdańsk 2001.

wynosi 1,5—2,2 cm) i bardzo podatne na bodźce płynące od innych mięśni. Jeśli te się kurczą i napinają, fałdy poddają się temu działaniu.

I znów proste doświadczenia: drut, z którego powstaje struna (np. do gitary) poddawany jest długotrwałemu naprężeniu. Z czasem tak bardzo zmieni swoje parametry, że nikt nie użyje go do produkcji strun. A fałd głosowy? No cóż, wyrzucić go nie można.

By z krtani popłynął głos, fałdy głosowe muszą zacząć drgać, potrzebny jest impuls z ośrodkowego układu nerwowego. Gdy impuls ten trafia na zbyt napięte źródło, powoduje to patologiczne konsekwencje w narządzie głosowym. Jako jeden z pierwszych odkrył tę zasadę Frederick Matthias Alexander (1869—1955), australijski aktor, który przez wiele lat cierpiał na dolegliwości narządu głosu<sup>7</sup>. Chrypka i zaniki głosu pojawiały się w czasie wzmoczonej pracy głosem. Aktor rozpoczął proces samoobserwacji. Zauważył, że jego głosowe problemy nie wynikają wyłącznie z wadliwie działającego aparatu głosowego, lecz przede wszystkim z nadmiernego napięcia mięśniowego w obrębie całego ciała. Takie nadmierne naprężenia spowodowane były mylnym z zasady założeniem, że aby mówić dobrze i nośnie, trzeba postarać się, wyteńczyć, trzeba „coś” zrobić. A owo „coś” dla wielu łączy się z napięciem. Bo jak uzyskać nośniejszy dźwięk, jeśli nie wysiłkiem?

Aby student przekonał się o bezcelowości takiego myślenia, wystarczy proste doświadczenie. Dźwięk uzyskany z kamertonu jest niesłyszalny, ale wystarczy, by uderzony z taką samą siłą kamerton po zetknięciu z np. stołem wydał dźwięk słyszalny. Zatem nie siła uderzenia, ale wykorzystanie zjawiska rezonansu gwarantuje nośność dźwięku. W odniesieniu do głosu mamy różne podejścia do rezonansu. Niektórzy starają się go uzyskać przez ćwiczenia *mormorando*, nagromadzenie we wprawkach nosowych spółgłosek itp. Oczywiście działania takie są zasadne, ale jedynie dla uświadomienia studentowi odczucia rezonansu. Cóż bowiem po tak wymuszonym rezonansie podczas normalnej mowy?

Człowiek posiada kilka rezonatorów. Położone są one zarówno poniżej, jak i powyżej źródła dźwięku<sup>8</sup>. Zjawisko akustyczne wzmacniają tam zarówno części kostne i chrzęstne, jak i przestrzenie powietrzne. Do rezonatorów dolnych (jama podgłośniowa krtani, tchawica, oskrzela i klatka piersiowa) dźwięk dostaje się w niczym nieblokowany sposób. Fala akustyczna przenosi się bowiem drogą, której nie można zacisnąć czy zamknąć. Dlatego rezonans uzyskiwany w dolnych przestrzeniach odnajdujemy w każdym dźwięku. Niestety, rezonatory te, a w szczególności klatka piersiowa, wzmacniają wyłącznie niskie częstotliwości (150—450 Hz). Stąd dźwięki, w których dominuje ten rezonans, są mało nośne, ciemne, pozbawione blasku. Te atrybuty dźwięku uzyskiwane są w rezonatorach górnych (tzw. rezonatorach nasady). Jest to zespół komór przestrzen-

<sup>7</sup> Metodę pracy z ciałem Alexander opisał w opublikowanej w 1932 roku w Londynie książce *The Use of Self*.

<sup>8</sup> Por. B. Tarasiewicz: *Mówię i śpiewam świadomie*. Kraków 2003, s. 50 i następane.



nych usytuowanych powyżej fałdów głosowych (przestrzeń krtani i gardła, jama ustna i nosowa oraz zatoki przynosowe: szczękowe, czołowe, sitowe i klinowe). Jako rezonator nasada ma znaczenie podstawowe, w odróżnieniu od rezonatorów dolnych — część komór dzięki zmianie swego kształtu ma możliwość przestrajania się. W konsekwencji w zmiennokształtnej jamie ustnej formują się samogłoski, a w pozostałych rezonatorach wzmacniane są tzw. formanty indywidualne, które decydują o indywidualnej barwie głosu<sup>9</sup>. Aby uzyskać doskonały rezonans nasady, trzeba zadbać o odpowiednie ułożenie aparatu głosowego i swobodne podparcie oddechowe. Należy tak ułożyć język i miękkie podniebienie, by możliwie jak najmocniej powiększyć przestrzeń rezonacyjną w obrębie jamy gardła i jamy ustnej. Jakże często nieświadomy mówca napina krtani, unosząc w konsekwencji źródło dźwięku przy jednoczesnym zablokowaniu światła jamy gardła językiem. Powietrze, przechodząc przez krtani, odbiera drgania fałdów głosowych i przekształca się w falę akustyczną. Ta, jeśli zostanie zablokowana w przestrzeni gardła i miękkiego podniebienia, nie będzie w stanie dotrzeć i odbić się od twardego podniebienia. W konsekwencji działające jak podstawek w skrzypcach podniebienie twarde nie przeniesie dźwięku do przestrzeni zatok przynosowych. To spowoduje brak w emitowanym dźwięku wysokich częstotliwości, które nadają głosowi nośność i przyjemną barwę.

Zasada z pozoru prosta, ale jakże trudna do uzyskania. By język „uspokoił się” w jamie ustnej i leżał swobodnie, trzeba często tygodni konkretnych działań. Podobnie wypracować należy czynność miękkiego podniebienia. Dużym problemem jest dla wielu samo otwarcie ust. Szczękościsk powoduje blokadę wielu mięśni, w tym mięśni języka i krtani.

Z moich doświadczeń wynika, że zwykle trudno jest przekonać studenta o możliwości osiągnięcia znacznych rezultatów przez proste, wręcz niepozorne czynności, powtarzane w świadomy sposób setki razy. Po co np. ćwiczyć opadanie żuchwy? Jakie to ma znaczenie? — często pytają studenci. Żadne takie pytanie nie może pozostać bez odpowiedzi. Nie będzie możliwe przekonanie ćwiczącego do wykonywania tych działań bez konkretnego uzasadnienia. Musi ono mieć podstawy w fizjologii, w niej bowiem należy szukać rozwiązania wielu kwestii.

Na czym opierają się podstawowe założenia takiej techniki? Przede wszystkim na pozbawieniu ciała zbędnych napięć, na świadomej kontroli pracy mięśni oraz na obserwacji ciała w celu przeciwdziałania czynnościom niepożądanym. Niezwykle ważna jest przy tym poprawna postawa. Rozpatrywana w szerszym kontekście powinna charakteryzować się następującymi wyznacznikami: wyprostowana sylwetka, ruchy mimiczne uświadamiane a nie naprężane, szyja swo-

---

<sup>9</sup> Por. H. Ciałkosz - Łupinowa: *Niektóre akustyczne właściwości śpiewu. Materiały pomocnicze*. Warszawa 1973.

bodna, rozluźniona, mięśnie barków luźne, ręce luźno ułożone wzdłuż ciała, plecy nienapięte, wyprostowane, stopy jednakowo obciążone i oparte o podłogę, usta luźno otwierane, język bez napięć swobodnie ułożony w jamie ustnej, aktywne miękkie podniebienie (jak przy śmiechu czy ziewaniu), wdech, którego celem jest nie wciągnięcie powietrza, lecz przez ruch żeber w bok rozszerzenie klatki piersiowej i zassanie powietrza w sposób samoczynny.

Gdyby udało się przyszedłemu nauczycielowi opanować te podstawowe zasady utrzymania swego ciała (gwarantujące naturalne, fizjologiczne odruchy w procesie fonacji i oddychania), pozbawiłby swój głos czyhających nań patologii i zapewniłby nośne, pełne brzmienie. A przy okazji nauczyłby się radzić sobie ze stresem, zyskałby pewność siebie, wyeliminowałby wiele kompleksów, stałby się bardziej otwarty w kontaktach z otoczeniem. Do takich wniosków dochodzą studenci na prowadzonych przeze mnie zajęciach emisji głosu<sup>10</sup>. Świadczą o tym następujące refleksje i wnioski:

1. Ćwiczenia praktyczne uzmysłowiły mi, jak bardzo przez ponad 20 lat pracy nauczycielskiej zaniedbywałam nie tylko swoją krtań, ale wręcz cały organizm.

2. Moje szkolne dzieci zauważyły we mnie zmianę, ale nie potrafią jej jeszcze zwerbalizować i nie znają jej powodów, więc mówią, że ich pani jest bardziej uśmiechnięta, zadowolona i ma lepszy humor.

3. Mam żal, że w czasach, w których studiowałam, ani potem przez kolejnych 20 lat pracy w zawodzie nauczycielskim, ani na licznych studiach podyplomowych nikt nie pomyślał, że taki przedmiot, jak emisja głosu, jest nauczycielowi niezbędny.

4. Łatwość wypowiadania się, świadome kierowanie głosem doprowadziły do tego, że nie unikam wystąpień publicznych. Czuję się bardziej komfortowo, stojąc przed uczniami.

5. Warto uczyć się emisji głosu, ponieważ poznając swój głos, poznajemy siebie. Pracując z dźwiękiem, możemy odkrywać swój potencjał, wyzwalać kreatywność.

6. W swoim środowisku postrzegana jestem jako osoba nieśmiała. Zajęcia pozwoliły mi uwierzyć, że i ja jestem w stanie wydobyć z siebie donośny dźwięk.

7. Na zajęciach byłam świadkiem tego, jak z ust mojej koleżanki ze szkoły wydobył się zupełnie inny głos niż ten, który znam 20 lat!

8. Silny, donośny głos to również pewność siebie i siła przebicia, a to na pewno przyda się w pracy z uczniami.

<sup>10</sup> Autorka tekstu od 18 lat prowadzi zajęcia dydaktyczne z emisji głosu (w Uniwersytecie Zielonogórskim) zarówno w zakresie techniki śpiewu (na kierunkach: edukacja artystyczna w zakresie sztuki muzycznej oraz jazz i muzyka estradowa), jak i techniki mowy (na nauczycielskich specjalnościach na wielu uniwersyteckich kierunkach oraz na studiach podyplomowych dla czynnych zawodowo nauczycieli).

9. Na tych zajęciach po raz pierwszy w życiu usłyszałam swój głos tak „głośno”. To uzmysłowiło mi, że chyba każdy człowiek ma w sobie pokłady siły, energii, których jeszcze nie odkrył.

10. Chociaż jeszcze sceptycznie podchodzę do tego wszystkiego, to jednak zauważyłem, że ćwiczenia dają efekty. Na razie krótkotrwałe, bo dla mnie nie-normalne jest otwieranie buzi. Jednak słyszę, że wówczas głos jest bardziej donośny i słyszalny.

11. Zajęcia z emisji głosu nauczyły mnie pokonywać swoje słabości, uwolnić się od ograniczeń, odkryły przede mną ogromne możliwości ludzkiego ciała i umysłu. Uświadomiłam sobie, że tylko praca i samozaparcie przyniosą efekty.

12. Po pierwszych zajęciach poczułam się dość niepewnie. Postanowiłam jednak spróbować swoich sił i sprostać zadaniu. Świadomość konieczności poprawienia kilku codziennych i prostych (!) zachowań okazała się kwestią dyscypliny. Niestety przekonanie — że jeśli wiem, to wprowadzam to w działanie — zupełnie w moim przypadku nie miało miejsca. Ja sobie, a moje ciało sobie. Po kilku miesiącach było jednak już zupełnie inaczej.

13. Biorąc udział w zajęciach emisji głosu, początkowo w ogóle nie przypuszczałam, że mogą one mieć jakikolwiek wpływ na osobowość, charakter, postrzeganie świata. Dziś wiem, że mają wpływ — i to ogromny.

14. Zajęcia z emisji głosu pokazały, że tak niewiele może zrobić tak wiele.

Sądzę, że te wypowiedzi studentów i nauczycieli dowodzą, że **emisja głosu to nie tylko element warsztatu nauczyciela, to nie tylko technika fonacji, to także coś znacznie ważniejszego. To możliwość odkrycia siebie...**

Bogumiła Tarasiewicz

#### Voice emission — just a teacher tool or something more?

#### S u m m a r y

The author of the article points to the important role the teacher voice plays in a widely-understood education. She calls voice emission an art, the refinement of which comes with time and gains of performing correctness. The human voice also performs a number of functions in social life. For example, it is an important means of interpersonal communication and a tool handy in many professions. The features of human voice express its personality, temper, musicality and others. It plays an extremely important role in the case of musicians, i.e. choir conductors, vocalists, music theatre actors and music teachers. The lack of the mastery of basic vocal skills, as well as knowledge on its structure and functions inevitably leads to many diseases, such as chronic hoarseness or singing nodules, i.e. aphonia. The students' awareness of voice hygiene and their own vocal predispositions leads to their conscious singing and speaking, as well as protecting their performing apparatus.

Bogumiła Tarasiewicz

**Emission de la voix — des compétences de l'enseignant ou quelque chose de plus ?**

R é s u m é

L'auteur démontre un rôle important de la voix de l'enseignant dans l'éducation. Elle appelle l'émission de la voix un art, dont la sublimité vient avec le temps de l'expérience d'une exécution correcte. La voix humaine réalise aussi de nombreuses fonctions dans la vie sociale, par exemple elle est un moyen important de la communication humaine et un outil dans plusieurs métiers. Les traits caractéristiques de la voix humaine expriment la personnalité, le tempérament, la musicalité. Elle joue un rôle crucial pour les musiciens, c'est-à-dire chefs de chœur, vocalisateurs, acteurs des théâtres musicaux et pédagogues de la musique. Manque des habiletés vocales, ainsi que des connaissances élémentaires sur sa construction et son fonctionnement, mènent inévitablement aux nombreuses malaises, par exemple à un enrrouement chronique, aux nodules des cordes vocales, à « l'aphonie ». La connaissance de l'hygiène de la voix et des propres prédispositions vocales mène les étudiants à un chant et à une articulation conscientes et permet de protéger l'appareil phonatoire.