



POLUBIĆ SWÓJ GŁOS

Czasem cię zawodzi, drży, słabnie? A może nie podoba ci się jego barwa? GŁOS TO WAŻNA INFORMACJA. ZDRADZA, CZY DOBRZE CZUJESZ SIĘ WE WŁASNEJ SKÓRZE. Wykonując proste i przyjemne ćwiczenia, robisz pierwszy krok w kierunku brzmienia, które pozwoli ci powiedzieć światu dokładnie to, co chcesz mu przekazać ILUSTRACJA MARTYNA WÓJCIK-ŚMIERSKA



**Katarzyna
Moskał**

logopeda medialny i nauczyciel emisji głosu. Prowadzi szkolenia grupowe i indywidualne. Pokazuje, jak brzmienie i sposób mówienia wpływają na kształtowanie naszego wizerunku

Magda zadzwoniła do mnie po tym, jak próbowała zwrócić uwagę kierowcy parkującemu na miejscu dla niepełnosprawnych. Otworzyła usta i... piskliwym, skrzeczącym głosem wyraziła swoje oburzenie. Nie umiała kontrolować wysokości głosu w chwili wzburzenia. A chciała nad tym zapanować, aby brzmieć pewnie i stanowczo. Dawid przyszedł, gdy po raz kolejny został przez telefon wzięty za kobietę. Chciał się nauczyć mówić niższym i głębszym głosem. Tak, by nikt nie miał wątpliwości, że rozmawia z mężczyzną. Maja zaczęła pracować nad głosem po wizycie u foniatry, który wskazał jej opanowanie prawidłowej emisji głosu jako najlepszy sposób na pozbycie się uciążliwej chrypki. Nic dziwnego, że głos zaczynał ją zawodzić – nie dość, że przez cały dzień nie pozwalała swemu ciału na rozluźnienie, to jeszcze nienaturalnie obniżała głos. Chciała się dzięki temu wydawać bardziej kompetentna. Skutek: chrypka i coraz częściej pojawiające się zaniki głosu. I wreszcie Karol. Przeszkadzało mu to, że jego głos brzmiał monotonna, w związku

z tym nie miał szansy przyciągać uwagi słuchaczy. Szczękościsk sprawił, że prawie nie otwierał buzi. Postanowił to zmienić.

To ledwie kilka osób, które zdecydowały się popracować nad lepszym brzmieniem. W ich przypadku źle brzmiący głos stanowił dużą przeszkodę w komunikacji i wyrażaniu siebie. Często jednak do pracy nad emisją głosu motywuje po prostu

to, że nam się własny głos nie podoba. Kobiety skarżą się zwykle na zbyt wysokie czy wręcz piskliwe brzmienie, trudności z przebicciem się w większym gronie rozmówców. Zdarza się, że damskie głosy brzmią płasko, infantylnie, niepewnie lub po prostu bardzo cicho. Męskim głosom często zaś brakuje głębi, pewności, energii, bywają stłumione, mało dźwięczne lub brzmią



gardłowo. Na dodatek każdy z nas miewa problemy z zapanowaniem nad głosem, gdy musimy zmierzyć się z silnym stresem lub tremą. Ale i na to jest sposób.

1. Posłuchaj siebie

Zwróć uwagę na brzmienie własnego głosu, najlepiej w różnych sytuacjach: gdy jesteś spokojna, opanowana, ale też podekscytowana czy wzburzona. Zastanów się, co ci się podoba we własnym głosie, a co cię drażni. Co chciałabyś wzmocnić, a co wyeliminować. Pomyśl, czy masz poczucie, że twój głos jest spójny z tym, co chcesz zakomunikować światu, czy też jest pewna sprzeczność między treścią a sposobem jej przekazania. Sprawdź, czy głos pomaga ci w wyrażaniu emocji, czy też je „fałszuje”. A może zdradza to, czego ty zdradzać światu nie chcesz? Możesz poprosić kogoś zaufanego o pomoc w tym zadaniu.

2. Postaw na luz i odprężenie

Wnikliwie się obserwuj. Zauważ, które mięśnie masz spięte, gdy prowadzisz trudną rozmowę. Może unosisz ramiona, kulisz klatkę piersiową, zaciskasz żuchwę, czujesz ucisk w gardle lub w okolicy splotu słonecznego? Porównaj to z sytuacją, gdy rozmawiasz z osobami, w towarzystwie których czujesz się komfortowo. Z pewnością zauważysz wtedy, że twój głos jest dźwięczny, naturalny, nośny i pewny, a mięśnie rozluźnione. Dobry nastrój i relaks sprzyjają rozluźnieniu rejonów ciała, w których powstaje i wzmacnia się głos. Żeby dobrze brzmieć, powinnaś szczególnie zadbać o rozluźnienie zaciśniętej przez stres żuchwy, a także napiętej szyi, gardła, karku, obręczy barkowej, ramion, klatki piersiowej i okolicy splotu

słonecznego. Warto wykorzystać w tym celu ćwiczenia rozciągające, masaże, ale także różnego rodzaju treningi relaksacyjne czy wizualizacje.

3. Naucz się właściwie oddychać

Swobodny, głęboki, naturalny i cichy – taki powinien być twój oddech. Stań w lustrze i weź kilka głębokich wdechów. Obserwuj się i zwróć uwagę, czy podczas wdechu unosisz ramiona i klatkę piersiową. Jeśli tak, to prawdopodobnie oddychasz w sposób, który powoduje nadmierne napinanie ramion i szyi, a w dodatku nie zapewnia ci dostatecznej ilości powietrza, by mówić swobodnie. Optymalne brzmienie głosu uzyskasz, opanowując tzw. oddech brzuszno-przeponowo-żebrowy, który nie tylko zwiększy pojemność oddechową i wydłuży wydech, ale także ułatwi rozluźnianie ramion, gardła, krtani.

Połóż się na wznak, rozluźnij ramiona, ręce ułóż luźno wzdłuż tułowia. Na brzuchu połóż książkę. Wyobraź sobie, że napełniasz go powietrzem tak, by wraz z wdechem unieść tę książkę. Następnie wydychaj spokojnie powietrze i obserwuj, jak brzuch zapada się razem z książką. Zwróć uwagę, by podczas wdechu nie unosiła się mocno klatka piersiowa, a tylko brzuch. Powtórz kilka razy.

Leżąc, ręce ułóż wzdłuż tułowia, a głowę przekręć na bok, tak by policzkiem opierać się o podłogę. Znow wyobrażaj sobie, że nabierasz powietrze do brzucha, i poczuj, jak wraz z wdechem unosisz się na brzuchu, a wraz z wydechem opadasz. Poczujesz także ruch pleców w okolicy lędźwiowej oraz odprężenie tego obszaru.

4. Bądź naturalna

Mów własnym głosem. Nie naśladowuj cudzego brzmienia, nawet jeśli wydaje

ci się ono bardzo atrakcyjne. To, co tak podoba ci się u innych, u ciebie prawdopodobnie zabrzmie groteskowo, manierycznie i dziwnie. Może też zostać odebrane przez słuchaczy jako rodzaj fałszu i nadwerzężyć twój wiarygodność.

5. Mów w średnicy własnego głosu

Czyli używaj głosu na takiej wysokości, która jest dla ciebie najwygodniejsza, przy której nie musisz wkładać w mówienie wysiłku i przy której prawdopodobnie będziesz też brzmiała najlepiej.

6. Wykorzystaj swoje ciało do wzmocnienia barwy głosu

Jakkolwiek dziwnie to zabrzmie, twoje ciało działa jak pudło rezonansowe – wzbogaca i wzmacnia dźwięk wytwarzany w krtani. Jeśli dobrze oddychasz i jesteś rozluźniona, głos ma szansę uzyskać większą siłę i bogatszą barwę. Jeśli jesteś spięta, przestrzenie rezonacyjne w twoim ciele się kurczą i dźwięk zostaje stłumiony. Jak się nauczyć właściwego wykorzystania rezonatorów? Polecam poniższe ćwiczenie:

Połóż się na wznak, rozluźnij całe ciało, weź głęboki wdech i... zacznij mruścić. Następnie postaraj się to mrużenie skierować na głowę. Możesz położyć sobie dłoń na czubku głowy, by poczuć tam vibracje. Z każdym kolejnym oddechem przenos vibracje w inne miejsce: na czoło, na powierzchnię poniżej oczodołów, obok skrzydełek nosa, na górną wargę, a w końcu zacznij mruścić tak, by odczuwać vibracje w klatce piersiowej. Baw się tym dźwiękiem i sprawdzaj, gdzie jeszcze możesz poczuć vibracje. To ćwiczenie pomoże ci w odkryciu siły i barwy twojego głosu.

Powodzenia!

Is