

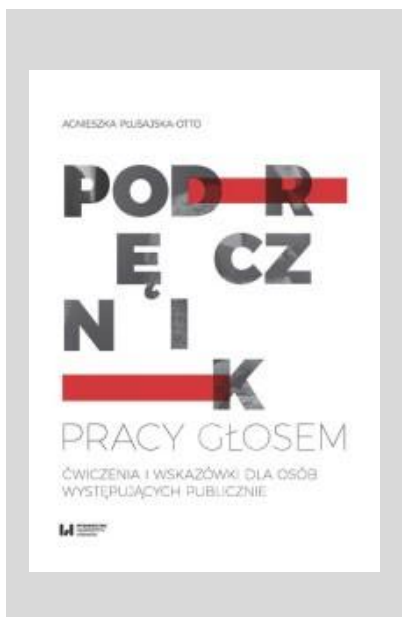
Agnieszka Myszka

Uniwersytet Rzeszowski

EMISJA GŁOSU W KSZTAŁCENIU NAUCZYCIELI (ROZWAŻANIA NA MARGINESIE KSIĄŻKI AGNIESZKI PŁUSAJSKIEJ-OTTO)

Tekst zawiera rozważania na temat kształcenia nauczycieli w zakresie ochrony głosu. Jest także próbą oceny książki Agnieszki Płusajskiej-Otto pt. *Podręcznik pracy głosem. Ćwiczenia i wskazówki dla osób występujących publicznie* i analizą możliwości wykorzystania jej na zajęciach z emisji i higieny głosu prowadzonych na kierunkach nauczycielskich studiów wyższych. W podręczniku bardzo mocno akcentowana jest zależność jakości naszego głosu od kondycji ciała i emocji (napięcia mięśniowe). Praktyka (ćwiczenia) zdecydowanie dominuje tu nad rozważaniami teoretycznymi, co jest ogromną zaletą publikacji, która może stać się zarówno podstawą samokształcenia, jak i podstawą zajęć z emisji głosu na uczelniach kształcących przyszłych nauczycieli.

Słowa kluczowe: emisja głosu, ortofonia, artykulacja, fonacja, postawa ciała



Kilka miesięcy temu w Łodzi ukazała się książka Agnieszki Płusajskiej-Otto, zatytułowana *Podręcznik pracy głosem. Ćwiczenia i wskazówki dla osób występujących publicznie* (Łódź 2017, Wydaw. Uniwersytetu Łódzkiego). Na rynku wydawniczym mamy już sporo bardzo dobrych książek dotyczących pracy głosem, ale, jako że prowadzę zajęcia z emisji dla studentów kierunków nauczycielskich, każdej nowości o tej tematyce czekam z niecierpliwością. A podręcznik z ćwiczeniami – to prawdziwa gratka, zwłaszcza że omawiana publikacja jest kierowana do szerokiego grona osób pracujących głosem, w tym do studentów kierunków pedagogicznych i innych kierunków prowadzących specjalizacje nauczycielskie

oraz do wszystkich, którym zależy na ładnej dykcji, intonacji, poprawnej artykulacji (por. Płusajska-Otto 2017: 10).

Agnieszka Płusajska-Otto jest nauczycielem akademickim i od wielu lat prowadzi na Uniwersytecie Łódzkim zajęcia m.in. z zakresu emisji głosu. Przez osiem lat była ponadto kierownikiem studiów podyplomowych z zakresu logopedii i emisji głosu. Rzetelna wiedza teoretyczna Autorki podręcznika (zdobyta m.in. na studiach z zakresu pedagogiki, logopedii i emisji głosu, a rozszerzana na wielu kursach i szkoleniach) jest zatem wsparta ogromnym doświadczeniem praktycznym. Warto wspomnieć o tym, że Autorka od wielu lat prowadzi z zaangażowaniem bardzo wysoko oceniane zajęcia warsztatowe i terapeutyczne, grupowe i indywidualne, z zakresu emisji i ekspresji głosu również dla osób spoza społeczności akademickiej.

Podręcznik rozpoczynają zdania:

Głos i sposób, w jaki mówimy, charakteryzują nas, są nośnikiem informacji o człowieku, bo oprócz myśli wyrażają także uczucia i emocje. Wpisują się w psychologiczny efekt pierwszego wrażenia. Głos jest jak odcisk palca – niepowtarzalny, wyjątkowy, a słowo, które brzmi pięknie, jest pełne i wyraźne, zwraca uwagę, ułatwia kontakty międzyludzkie, budzi szacunek i podziw (Płusajska-Otto 2017: 9).

Nie sposób nie zgodzić się z tymi stwierdzeniami. Głos, podobnie jak nasz wygląd, postawa, ubiór itp., charakteryzuje nas, identyfikuje i definiuje. Głosem można kogoś zjednać lub zrazić do siebie, sposobem mówienia można kogoś poniżyć lub okazać mu szacunek, przyciągnąć czyjąś uwagę albo znudzić. Warto zatem dołożyć wszelkich starań, by głos charakteryzował nas jak najlepiej¹.

Powyższy postulat dotyczy między innymi nauczycieli. Ponieważ zaburzenia głosu są najczęstszą chorobą zawodową w środowisku pedagogów², od wielu lat standardy kształcenia nauczycieli obligują uczelnie do organizowania zajęć z emisji i higieny głosu na wszystkich kierunkach nauczycielskich. Wśród efektów kształcenia nauczycieli wymienia się, że absolwent powinien dysponować podstawową wiedzą na temat funkcjonowania i patologii narządu mowy,

¹ Badania dowodzą, że tylko część komunikatu jest przekazywana za pomocą słów (komunikat werbalny – 7%); pozostałe informacje człowiek odbiera na podstawie tego, co widzi (kanał wizualny – 55%) i tego, jak coś brzmi (kanał wokalny – 38%) (Oczkoś 2007: 9).

² Choroby głosu od kilku lat zajmują pierwsze miejsce na liście najczęściej występujących chorób zawodowych w Polsce (nie tylko wśród nauczycieli). Co roku rozpoznaje się ok. 1100 nowych przypadków tych chorób (ok. 25% ogółu chorób zawodowych). Na uwagę zasługuje fakt, że zawodowe zaburzenia głosu występują najczęściej u nauczycieli, rzadziej u aktorów i dziennikarzy, a sporadycznie u śpiewaków, którzy – przynajmniej teoretycznie – są na nie bardziej narażeni (por. dane w: Tarasiewicz 2003: 97–100). Por. też dane przytaczane przez E. Binkuńską (2012: 122–126), która przeprowadziła ankietę wśród nauczycieli. 56% ankietowanych uskarżało się na różne problemy z głosem.

a także powinien mieć wykształcone prawidłowe nawyki posługiwania się narządami mowy (SKN: 4). Z kolei w zakresie treści kształcenia, w bloku określonym jako ‘ogólne przygotowanie psychologiczno-pedagogiczne’ znajdują się treści z zakresu komunikacji i kultury języka, a wśród nich „fizyczne aspekty komunikacji werbalnej” oraz „budowa, działanie i ochrona narządu mowy” (SKN: 7). Standardy nie określają, w jakim wymiarze godzinowym ma się odbywać tego typu kształcenie. Zazwyczaj na kierunkach nauczycielskich przeznaczają się na nie 15–30 godz. dydaktycznych³.

Jak zatem przygotować przyszłego nauczyciela do pracy głosem? Wróćmy do omawianego podręcznika. Układ książki – jak pisze Autorka – odzwierciedla etapy pracy nad głosem. Agnieszka Płusajska-Otto proponuje zacząć od uświadomienia sobie złych nawyków dotyczących postawy ciała i korekcji tych nawyków, kolejno przechodzi do nauki rozluźniania się, relaksacji. Następnym etapem jest praca nad oddechem (tutaj znajdziemy też elementy masażu i rozgrzewki), a później – nad usprawnianiem artykulatorów, uruchomieniem rezonatorów. Ostatnim etapem są ćwiczenia artykulacyjne prowadzone kolejno na samogłoskach i spółgłoskach.

Przyznam, że w czasie swojej praktyki wypracowałam model rozpoczęcia zajęć z emisji głosu od tematów koncentrujących się wokół anatomii z jednej strony, i higieny głosu – z drugiej. Okazuje się, że uświadomienie studentom kierunków nauczycielskich faktu, że choroby głosu są jednym z najczęstszych schorzeń zawodowych w środowisku pedagogów, pokazanie przykładów dysfonii i afonii, demonstracja chorych narządów głosu, a także pokazanie nagrań osób mówiących zbyt cicho, niewyraźnie, niepoprawnie – wszystko to mobilizuje młodych ludzi (którzy najczęściej nie uświadamiają sobie, że mają jakiegokolwiek problemy z głosem, niedoskonałą artykulacją, fatalną dykcją) do większej aktywności i czynnego udziału w zajęciach. Przed właściwymi ćwiczeniami emisyjnymi omawiamy zatem budowę układów: oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego (żeby poznać anatomiczne podstawy wytwarzania dźwięków mowy i uświadomić studentom, że właściwe wytwarzanie głosu jest efektem „współdziałania” trzech układów). Następnie, kiedy już studenci znają „zasady powstawania” dźwięków mowy, rozmawiamy o chorobach głosu i o ich przyczynach, koncentrując się na dysfoniach czynnościowych, są one bowiem najczęstszą chorobą głosu u nauczycieli, czego dowodzą badania prezentowane przez E. Kazanecką:

³ Na przykład na Uniwersytecie Rzeszowskim wymiar zajęć z emisji głosu na poszczególnych kierunkach przedstawia się następująco: na filologii polskiej – 15 godz., na filologii angielskiej – 30 godz., na wychowaniu fizycznym – 15 godz., na historii – 30 godz., na pedagogice (edukacja przedszkolna i wczesnoszkolna) – 30 godz., na edukacji artystycznej w zakresie sztuki muzycznej – 60 godzin (dane z: <http://www.ur.edu.pl>).

Z badań przeprowadzonych w Instytucie Medycyny Pracy w Łodzi na 1261 osobach diagnozowanych w kierunku zawodowych chorób narządu głosu, głównie nauczycielach, wynika, że tylko 12,7% miało zmiany organiczne (guzki głosowe – 4,2%, zmiany przerostowe – 0,87%, niedowład – 7,6%). Czynnościowe zaburzenia rozpoznano aż u 82,3%, z czego hiperfunkcja stanowiła 64,3%, hipofunkcja 17%, dysfunkcja 1% (Kazanecka 2016: 24).

Analizując zatem ze studentami niekorzystne warunki środowiskowe, w jakich przyjdzie im pracować (konieczność używania głosu przez kilka godzin dziennie, mówienie w dużych pomieszczeniach, w hałasie, przeciążenia głosu, niewłaściwa akustyka pomieszczenia, temperatura, wilgotność, zapylenie), brak koordynacji oddychania z fonacją (twarde nastawienie głosowe), zbyt silne napięcie mięśniowe artykulatorów (szczękościsk, język napierający na zęby czy podniebienie), nadmierne wysuszenie błony śluzowej (por. Kazanecka 2016: 26). Dokładnego omówienia części z tych zagadnień zabrakło w podręczniku Agnieszki Płusajskiej-Otto. Nie zostały one jednak zupełnie pominięte, bo np. zasady higieny głosu zostały w punktach zebrane w zakończeniu (s. 193–194). Wynika to z koncepcji książki, której tematyka skupia się na: 1. postawie do mówienia, 2. oddechu, 3. fonacji i artykulacji. Być może zresztą temat fizjologii i higieny głosu został dość marginalnie potraktowany z powodu istnienia wielu innych opracowań właśnie na chorobach głosu i ich przyczynach skupionych⁴. Poza tym nie to było głównym celem Autorki.

Praca nad głosem to praca nad całym sobą, o czym przekonuje w rozdziale pierwszym Agnieszka Płusajska-Otto. Widać tu wyraźną fascynację trenerki głosu techniką Alexandra (której to fascynacji Autorka wcale nie ukrywa), zwłaszcza w ćwiczeniach nad nauką świadomości własnego ciała, obserwacją, w jakich sytuacjach nasze ciało się napina i gdzie (w których partiach ciała) te napięcia się kumulują. Czytelnik znajdzie w tej części ćwiczenia pozwalające uświadomić sobie złe nawyki, żeby – przechodząc do drugiego rozdziału – nauczyć się, jak za pomocą relaksacji pozbyć się napięć, wyciszyć i skupić na sobie, by – jak pisze Autorka – „uwolnić z napięcia nie tylko mięśnie, lecz także umysł” (Płusajska-Otto 2017: 21). W tej części zaproponowano mnóstwo ćwiczeń relaksacyjnych, znów w dużej mierze inspirowanych techniką Alexandra, ale wykorzystano też metody relaksacji E. Jacobsona, J.H. Schultza i H. Wintreberta oraz elementy jogi. Znajdziemy tu dokładny opis zarówno wykonania, jak i korzyści płynących z ćwiczeń. W mojej ocenie te pierwsze rozdziały są najcenniejszymi, najbardziej nowatorskimi częściami książki, zwłaszcza że w niewielu podręcznikach do emisji głosu poświęca się temu tematowi uwagę, a jeśli

⁴ Oprócz cytowanych wcześniej prac E. Kazaneckiej (2016), A. Szkielkowskiej i E. Kazaneckiej (2011) warto wymienić np. następujące pozycje: Mitrynowicz-Modrzejewska (1963), Zalesska-Kręcicka (1993), Zalesska-Kręcicka, Kręcicki, Wierzbicka (2004), Śliwińska-Kowalska, Niebudek-Bogusz (2009), Binkuńska (2012).

już, to raczej marginalnie⁵. Tymczasem głos to część większej całości, pochodna wielu czynników, w tym w dużej mierze naszych warunków fizycznych i predyspozycji psychicznych oraz chwilowego nastroju. Osoby posługujące się zawodowo głosem powinny mieć tego świadomość i umieć kontrolować własne ciało i emocje, bowiem stres, zwłaszcza długotrwały, jest jedną z częstych przyczyn dysfonii czynnościowych, a obciążenia psychospołeczne w zawodzie nauczyciela są ogromne⁶.

We wszystkich podręcznikach i poradnikach na temat emisji głosu zasadnicza część dotyczy oddechu. Jaki zatem oddech jest „dobry dla mowy”? Autorka nowego *Podręcznika pracy głosem* jeszcze raz podkreśla, że oddech, podobnie jak głos, fonacja, jest pochodną kondycji całego ciała, a silny stres może powodować usztywnienie postawy, czego rezultatem są zaburzenia oddechowe (wstrzymywanie lub spłykanie oddechu, nieregularność poszczególnych faz oddychania). Prezentuje ćwiczenia pozwalające opanować prawidłowy tor oddechowcy, nauczyć się koncentrowania na sobie i reakcjach swojego ciała. Znajdziemy tu także wiele propozycji wspomagania ćwiczeń wizualizacjami. Kolejno Autorka przechodzi do ćwiczeń wydłużania fazy wydechowej; tłumaczy, czym różni się oddech statyczny od dynamicznego, podaje znane, ale także mniej popularne, urozmaicone teksty, stosuje przy tym zmiany tempa czytania, co pozwala jeszcze bardziej doskonalić kontrolę oddechu.

Następne rozdziały tylko podkreślają związek całego ciała z oddechem i w konsekwencji – z głosem. W rozdziale czwartym Agnieszka Płusajska-Otto wprowadza elementy masażu, którego zadaniem jest znajdowanie napiętych części ciała i usuwanie napięć, zwłaszcza z tzw. bram dla głosu: z barków oraz z karku, a także z zuchwy i gardła. Rozdział piąty to propozycja rozgrzewki dla instrumentu, jakim jest ciało. Ćwiczenia zamieszczone w tej części przydatne będą zwłaszcza w pracy z aktorami – w końcu to dla tej grupy zawodowej szczególnie ważna jest towarzysząca komunikatowi werbalnemu mowa ciała. Trenerka głosu odwołuje się tutaj do wielkiego reformatora teatru i eksperymentatora – Jerzego Grotowskiego. Proponuje bardzo zróżnicowane ćwiczenia ogólnoruchowe aktywizujące różnorodne mięśnie (rąk, nóg, grzbietu, brzucha –

⁵ Por. np. inne podręczniki akademickie: *Głośno i wyraźnie. 9 lekcji dobrego mówienia* (Toczyska 2007), *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu* (Tarasiewicz 2003) – praktycznie nie ma w nich ćwiczeń prawidłowej postawy do mówienia i ćwiczeń rozluźniających przed wystąpieniami publicznymi.

⁶ Wśród obciążeń psychospołecznych w zawodzie nauczyciela wyróżnia się m.in. następujące problemy: 1. Interakcja nauczyciel – uczeń oraz nauczyciel – rodzic, 2. Interakcja pomiędzy nauczycielem a współpracownikami, w tym przełożonymi, 3. Przeludnienie w placówkach oświatowych, 4. Brak stabilizacji systemu edukacyjnego, 5. Nieustanna ewaluacja wykonywanej pracy, 6. Niski status zawodu nauczyciela. Dokładniej są one opisane w poradniku do rehabilitacji głosu (Śliwińska-Kowalska, Niebudek-Bogusz 2009: 19–22).

przepona!), pas barkowy i kark – wszystko w celu koordynacji oddechu, pozbycia się napięć, „rozruszania” rezonatorów (w większości ćwiczeń należy wydawać spontaniczne dźwięki: parskanie, mormorando). Aktywność fizyczna sprawia, że oddech nam się pogłębia, poprawia się ukrwienie, także myślenie, co z kolei prowadzi do poprawy poczucia pewności siebie, swoich możliwości głosowych, elastyczności ciała. Jest to bardzo ciekawy aspekt pracy nad głosem, choć raczej dla aktorów niż np. nauczycieli, ale trzeba podkreślić, że wiele z tych ćwiczeń (i tych przedstawionych w poprzednich częściach) może się okazać koniecznych przy rehabilitacji zawodowych zaburzeń głosu.

Metodologia postępowania logopedycznego stanowi, że zanim zaczniesz się ćwiczenia wymowy, powinno się przeprowadzić „rozgrzewkę”, jeśli nie całego ciała, to przynajmniej samych artykulatorów. Agnieszka Płusajska-Otto w rozdziale szóstym proponuje najpierw masaże twarzy, a potem ćwiczenia języka, warg, podniebienia miękkiego, zuchwy i gardła (zwierającego pierścienia gardłowego). Zwłaszcza dwie ostatnie grupy ćwiczeń są potrzebne, bo jak wynika z obserwacji wielu trenerów głosu, znaczny odsetek kandydatów na aktorów, dziennikarzy, nauczycieli zmagają się ze „szczękościskiem” i mówi przez „zaciśnięte gardło”. Są to też najczęstsze reakcje na stres (podobnie zresztą, jak na zimno). Dobrze, że znalazły się w podręczniku pracy głosem.

Kolejnym zaproponowanym przez Autorkę podręcznika etapem pracy nad głosem jest uruchomienie rezonatorów. To bardzo ważne stadium, którego nie można pominąć. Także tutaj Agnieszka Płusajska-Otto proponuje wspomagać ćwiczenia wizualizacjami, wyobraźnią (wiele poleceń zaczyna się od: *wyobraź sobie, że...*). Ćwiczenia są polisensoryczne: znajdziemy tu propozycje odbierania (odczuwania) dźwięków mowy dotykiem, słuchem, zapachem. Cały przekaz jest bardzo klarowny, bez nadmiernego teoretyzowania, choć zwięzłe omówienie pracy rezonatorów oczywiście tu znajdziemy. Jedyne, czego w tym rozdziale brakuje, to ćwiczenia ataku miękkiego (nastawienie głosowe, głos kierowany na maskę)⁷. Dla nauczycieli bardzo ważne jest wytłumaczenie, jaką szkodę wyrządzają swojemu głosowi, np. próbując przekrzywić klasę. Na dodatek w przypadku zajęć z kandydatami na nauczycieli ten temat jest kolejnym pretekstem do nawiązania do zagadnień higieny głosu mówionego.

Samogłoski to arystokratki wśród głosek⁸, są muzyką słowa, centrami emisyjnymi⁹. Nie dziwi więc, że w omawianym podręczniku poświęcono im sporo

⁷ Takie treści znajdziemy np. w podręczniku B. Toczyskiej (2007: 61–73), B. Tarasiewicz (2003: 200–203), a także m.in. w książce D. Wosik-Kawali (2015: 83–87).

⁸ Por. fragment bardzo ciekawego felietonu Joanny Szczepkowskiej, zatytułowanego *Aaa tam*, opublikowanego na łamach Wysokich Obcasów: „Samogłosko polska! Wyслуżyłaś się nam przez całe wieki, zagrzewając do walki, zawodząc z nami pieśni, a myśmy cię oddali bez najmniejszej bitwy ludowi o nieruchomej zuchwie dolnej i tak ściśniętych więzadłach głosowych, że

miejsca¹⁰. Opis teoretyczny (fonetyczny) zilustrowany labiogramami, rentgenogramami i palatogramami uzupełniają ćwiczenia. Znow Autorka proponuje polisensoryczny odbiór głosek (kształt, kolor, waga głoski) i podparcie ćwiczeń wyobraźnią, stąd polecenia: *poczuj samogłoski, zobacz je, dodawaj im różne emocje* – w ten sposób ćwiczenia wymowy samogłosek stają się zarazem wprawkami aktor-skimi, zwłaszcza że trenerka głosu dodaje tu jeszcze ćwiczenia akcentu (w końcu to samogłoski mają właściwości delimitacyjne, są swoistymi centrami prozodycznymi). Sporo uwagi poświęca też wymowie nosówek, zaznaczając, że przed spółgłoskami zwartymi w wymowie ulegają one rozszczepieniu. Wydaje mi się, że w kontekście najnowszych badań fonetycznych warto może wspomnieć, że przed szczelinowymi i w wygłosie wymowa samogłosek jest wprawdzie zbliżona do synchronicznej, ale współcześnie właściwie już brak realizacji monofongicznych (bez zmian jakości w trakcie wymowy dźwięku – ę [ě], ą [ô]), zastąpionych wymową gładową (z unosowionym u niezgłoskotwórczym – ę [ěũ], ą [ôũ])¹¹.

Najdłuższy rozdział książki jest poświęcony wymowie spółgłosek (s. 131–179), które, jak obrazowo dowodzi Autorka, są „szkieletem słów, ponieważ dźwięk w nich zawarty potrafi wiernie naśladować zarówno różne nastroje, jak i odgłosy przyrody”. Znow – podobnie jak przy samogłoskach – odnajdziemy tu dokładny opis fonetyczny, z bardzo szczegółową charakterystyką położenia narządów mowy, zilustrowany rentgenogramami i palatogramami. Po każdej głosce są ćwiczenia na sylabach i logatomach. W podsumowaniu tego rozdziału znajduje się tabela, w której odnotowane są najważniejsze różnice pomiędzy pisownią a wymową polską. Zestawienie, zrobione konsekwentnie, uwzględnia upodobnienia fonetyczne zachodzące w języku mówionym. Pominęto w nim jednak rozszczepioną wymowę nosówek przed spółgłoskami zwartymi, czyli np. to, że spółgłoskę *m* wymawiamy także w wyrazach typu *gęba, bęben, pępek*, a np. w wyrazach *dęty, tędy* itp.

Z nauczycielami zawsze długo ćwiczę wymowę grup spółgłoskowych, bo – jak dowodzą obserwacje i badania – to właśnie w grupach, a nie podczas wy-

strumień powietrza nie może swobodnie przepływać przez kanał głosowy, co jest konieczne, żeby samogłoska mogła się rozwijać. Przez znawców nazywana jesteś 'arystokratką fonetyczną', może dlatego zanikasz? Samo słowo 'arystokracja' pachnie przeszłością. Jesteś podobno źródłem informacji na temat wewnętrznej strony osobowości. Wibrujesz zależnie od naszej kondycji psychicznej. Jesteś komunikatem dla partnera seksualnego. Jesteś pierwszym dźwiękiem, który wydajemy na świat. Nasze matki podobno podświadomie rozciągają cię, mówiąc do nas pieszczotliwie samogłoskowym językiem najlepiej zrozumiałym dla niemowląt. Jesteś kopalnią wiedzy na temat naszych charakterów” (dostęp na: <http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/1,96856,4203628.html?disableRedirects=true>).

⁹ Określenia Bogumiły Toczyskiej cytowane przez A. Plusajską-Otto (2017: 103).

¹⁰ Całą książkę „dedykowała” samogłoskom B. Toczyska (2006).

¹¹ Por. m.in.: Ostaszewska, Tambor 2000; Dunaj 2003, 2006; zob. też: Lorenc 2016.

mowy pojedynczych spółgłosek notuje się najwięcej błędów ortofonicznych¹². Zwłaszcza redukcji ulega w nich *u* niezgłoskotwórcze (zarówno w śródgłosie, jak i w wygłosie), ale często też dochodzi do niesystemowych uproszczeń w innych, wydawałoby się, artykulacyjnie łatwych grupach, w tym także w geminatach¹³. Problematiczne okazują się ponadto wyrazy, w których występują głoski podobne, np. dźwiękowe i zębowe (*szosa, zeżreć, saszetka* itp.), drżąca i boczna (*król Karol*), dlatego robię dużo ćwiczeń na łamańcach językowych (które zresztą są bardzo lubiane przez studentów). Takie trudne dykcyjnie teksty znalazły się w dziesiątym i ostatnim rozdziale podręcznika Agnieszki Płusajskiej-Otto. Królują tu zabawne i artykulacyjnie skomplikowane teksty M. Strzałkowskiej i A. Frączka.

Zakończenie zawiera dobre rady dla osób pracujących głosem, czyli zasady higieny głosu, a całe opracowanie zamyka obszerny aneks, w którym znalazły się rozmaite pomoce do ćwiczeń, teksty, zadania, sprawdziany. Faktycznie, po „przepracowaniu” tematów związanych z oddechem, fonacją i artykulacją warto jeszcze raz wrócić do fizjologii i teraz – kiedy studenci mają już o wiele większą świadomość głosu – powtórzyć i usystematyzować zagadnienia higieny głosu i etapy pracy nad głosem. Jest to bardzo sensowne rozwiązanie.

W omawianym podręczniku brakuje nieco rozdziału, choćby krótkiego, zawierającego ćwiczenia intonacyjne. Żeby nie zanudzić słuchacza, nie wystarczy mówić poprawnie pod względem ortofonicznym i głosem czystym jak dzwon, bez ściśniętego gardła i zaciśniętej szczęki. Trzeba jeszcze spowodować, by głos żył: umiejętnie stosować kadencję i antykadencję, „malować głosem”¹⁴. Trzeba nauczycieli nauczyć używać językowych środków ekspresji. Zazwyczaj przy okazji tego typu ćwiczeń pracują też nad prawidłowym tempem mówienia i czytania oraz nad akcentem zdaniowym, a także przypominam zasady akcentu wyrazowego.

* * *

W sumie propozycję Agnieszki Płusajskiej-Otto należy ocenić bardzo wysoko, jako cenną alternatywę dla wcześniejszych publikacji z tego zakresu. Czym ten podręcznik różni się od innych? Przede wszystkim zwróceniem uwagi na rolę całego ciała, a nie tylko oddechu, fonacji i artykulacji. Każda książka jest naznaczona osobowością autora, jego preferencjami, zainteresowaniami. Tu

¹² Por. badania przedstawione w: Myszką 2014 i 2014a.

¹³ Dużo tego typu ćwiczeń znajduje się w książce B. Toczyskiej (2009).

¹⁴ Rozdziały zawierające takie ćwiczenia znajdują się np. w podręczniku B. Toczyskiej (2007: 143–260, 277–426). Tym zagadnieniom jest też poświęcona książka *Ruch w głosie* (Toczyska 2009a).

wyraźnie widoczna jest fascynacja trenerki emisji głosu ciałem i potencjałem tkwiącym w naszych zmysłach¹⁵. Proponowany układ treści jest logiczny, zasadny (jak sądzę, wypracowany przez Autorkę przez lata), ćwiczenia są ciekawe, urozmaicone, nowatorskie. Podręcznik nie jest „przeteoretyzowany”, ale najważniejsze informacje w nim znajdziemy. To, co w mojej ocenie jest bardzo ważne, praktyka zdecydowanie dominuje tu nad teorią, której jest akurat tyle, żeby czytelnik miał świadomość, nad czym pracuje i dlaczego to robi. Czy czegoś podręcznikowi brakuje? Oczywiście, można zarzucić brak treści dotyczących fizjologii głosu (anatomia), ale to moim zdaniem nie jest problemem. Dotkliwiej odczuwam brak ćwiczeń intonacyjnych. Pamiętać jednak należy o tym, że każda książka jest pewnego rodzaju wyborem, a Agnieszka Płusajska-Otto też takiego wyboru treści musiała dokonać. W rezultacie dostajemy do ręki bardzo solidnie przygotowany podręcznik, będący opartym na doświadczeniach Autorki kompendium wiedzy na temat pracy głosem. Dowiemy się z niego, jak mówić, by głos służył nam jak najdłużej, co robić, by brzmiał pięknie, przykuwał uwagę słuchaczy.

Omawiany podręcznik zawiera autorski program pracy i może stać się zarówno podstawą samokształcenia, jak i podstawą zajęć z emisji głosu, w razie potrzeb uzupełnianą innymi publikacjami z tego zakresu¹⁶. Ja z pewnością po jego lekturze wzbogacę zajęcia z emisji o ćwiczenia dotyczące postawy do mówienia, świadomości własnego ciała, kontroli emocji, usuwania napięć z całego ciała, w tym z pasa barkowego i krtani. Warto przy tej okazji podkreślić, że 30-godzinne (czy nawet krótsze) zajęcia z emisji i higieny głosu są dla kandydatów na nauczycieli raczej wędką niż rybą. Studenci muszą mieć świadomość tego, że bez systematycznej pracy nad własną wydolnością oddechową, postawą do mówienia, prawidłową fonacją i artykulacją sukces w pracy głosem może być trudny do osiągnięcia, a zaliczenie przedmiotu emisja głosu nie jest gwarancją braku chorób zawodowych głosu w przyszłości.

Literatura

- Binkuńska E., 2012, *Higiena i emisja głosu mówionego*, Bydgoszcz: Wydaw. Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Dunaj B., 2003, *Zagadnienia poprawności językowej, 1. Wymowa samogłosek nosowych*, „Język Polski” LXXXIII, z. 2, s.125–126.
- Dunaj B., 2006, *Zasady poprawnej wymowy polskiej*, „Język Polski” LXXXVI, s. 3–15.

¹⁵ Por. też inne publikacje A. Płusalskiej-Otto (np. 2016).

¹⁶ Z pozycji przeznaczonych dla nauczycieli warto wymienić np. książki A. Walencik-Topiłko (2009) czy D. Wosik-Kowali (2015).

- Kazanecka E., 2016, *Diagnostyka i postępowanie w zaburzeniach głosu* [w:] *Głos – Język – Komunikacja 3*, red. A. Myszką, E. Oronowicz-Kida, Rzeszów: Wydaw. Uniwersytetu Rzeszowskiego, s. 21–39.
- Lorenc A., 2016, *Wymowa normatywna polskich samogłosek nosowych i spółgłoski bocznej*, Warszawa: Elipsa Dom Wydawniczy.
- Mitrynowicz-Modrzejewska M., 1963, *Fizjologia i patologia głosu, słuchu i mowy*, Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Myszka A., 2014, „Prezenterzy powinni być samą doskonałością”. *Wymowa staranna współczesnych dwudziestolatków – rekonesans badawczy* [w:] *Kultura mówienia dawniej i dziś*, red. M. Kułakowska, A. Myszką, Rzeszów: Wydaw. Uniwersytetu Rzeszowskiego, s. 190–204.
- Myszka A., 2014 a, *Wymowa grup spółgłoskowych – znajomość normy a realizacja (badania sondażowe)* [w:] *Głos – Język – Komunikacja*, red. A. Myszką, Rzeszów: Wydaw. Uniwersytetu Rzeszowskiego, s. 97–110.
- Oczko M., 2007, *Sztuka poprawnej wymowy, czyli o belkotaniu i fałdunieniu*, Warszawa: Wydaw. RM.
- Ostaszewska D., Tambor J., 2000, *Fonetyka i fonologia współczesnego języka polskiego*, Warszawa: Wydaw. Naukowe PWN.
- Plusajska-Otto A., 2016, *Świadomość ciała i emocji w posługiwaniu się głosem* [w:] *Głos – Język – Komunikacja 3*, red. A. Myszką, E. Oronowicz-Kida, Rzeszów: Wydaw. Uniwersytetu Rzeszowskiego, s. 40–47.
- Plusajska-Otto A., 2017, *Podręcznik pracy głosem. Ćwiczenia i wskazówki dla osób występujących publicznie*, Łódź: Wydaw. Uniwersytetu Łódzkiego.
- SKN – Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 17 stycznia 2012 r. w sprawie standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela, Dz.U. 2012 poz. 131, z dnia 6 lutego 2012 [dostęp na: <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20120000131>].
- Szkiełkowska A., Kazanecka E., 2011, *Emisja głosu. Wskazówki metodyczne*, Warszawa: Instytut Fizjologii i Patologii Głosu, Uniwersytet Muzyczny Fryderyka Chopina.
- Śliwińska-Kowalska M., Niebudek-Bogusz E., 2009, *Rehabilitacja zawodowych zaburzeń głosu. Poradnik dla nauczycieli*, Łódź: Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera.
- Tarasiewicz B., 2003, *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*, Kraków: Universitas.
- Toczyska B., 2006, *Sarabanda w chaszcach. Ćwiczenia samogłosek*, Gdańsk: Wydaw. Podkowa.
- Toczyska B., 2007, *Głośno i wyraźnie. 9 lekcji dobrego mówienia*, Gdańskie Wydaw. Psychologiczne.
- Toczyska B., 2009, *Łamańce z dedykacją czyli makaka ma Kama*, Gdańsk: Wydaw. Podkowa.
- Toczyska B., 2009a, *Ruch w głosie. Ćwiczenia nie tylko dla dziennikarzy*, Gdańsk: Wydaw. Podkowa.
- Walencik-Topiłko A., 2009, *Głos jako narzędzie. Materiały do ćwiczeń emisji głosu dla osób pracujących głosem i nad głosem*, Gdańsk: Harmonia.
- Wosik-Kawała D., 2015, *Podstawy emisji głosu*, Lublin: Wydaw. UMCS.
- Zaleska-Kręcicka M., 1993, *Przewlekłe zaburzenia głosu*, Wrocław: Polskie Stowarzyszenie Pedagogów Śpiewu.
- Zaleska-Kręcicka M., Kręcicki T., Wierzbicka E., 2004, *Głos i jego zaburzenia: zagadnienia higieny i emisji głosu*, Wrocław: Polskie Stowarzyszenie Pedagogów Śpiewu.

**Vocal emission in teacher education
(deliberations on a book written by Agnieszka Plusajska-Otto)**

Summary

The text contains thoughts about teacher education as regards protection of their voice. It is also an attempt to appraise the book written by Agnieszka Plusajska-Otto entitled '*Podręcznik pracy głosem. Ćwiczenia i wskazówki dla osób występujących publicznie*' [*Textbook on Working with Voice. Exercises and Hints for These Who Have Public Appearances*] and it is an analysis of its possible use during vocal emission and hygiene classes attended by students of the higher education studies for teachers. The textbook emphasises strongly dependence of the quality of our voice on the condition of our body and emotions (muscular tensions). Practice (exercises) dominate here over theoretical deliberations, which is a great advantage of the publication that may be used as a basis for self-education as well as a basis for voice emission classes at teacher colleges/universities.

Key words: vocal emission, orthophony, articulation, phonation, body posture