



**Teatr  
Dramatyczny**

im. Aleksandra Węgierki  
w Białymstoku

# **TEATR – LUBIĘ TO!**

**Szkolenia  
dla nauczycieli**

---

Emisja głosu





# **Konspekt teatralny**

---



Szanowni Państwo!

Serdecznie dziękujemy za zainteresowanie przygotowanym przez nas projektem „Teatr – Lubię to!”. Naszym celem było stworzenie programu wspierającego zdobywanie przez Państwa wiedzy oraz rozwój Państwa umiejętności i kompetencji w pięciu obszarach tematycznych dotyczących: rozumienia spektaklu teatralnego, prowadzenia koła teatralnego, realizacji przedstawień szkolnych, recytacji oraz emisji głosu.

Oddajemy w Państwa ręce konspekty będące podsumowaniem warsztatów, w których mieliście Państwo okazję wziąć udział. Liczymy na to, że zawarte w nich informacje teoretyczne oraz przykładowe ćwiczenia będą przydatne w Państwa codziennej pracy zawodowej. Wierzymy, że wiedza przekazana przez naszych aktorów i reżyserów stanie się inspiracją do Państwa dalszego rozwoju.

Mamy nadzieję, że w trakcie warsztatów udało nam się przybliżyć interesujące Państwa zagadnienia związane z teatrem. Teraz macie Państwo okazję dzielić się zdobytą wiedzą z innymi nauczycielami, a przede wszystkim ze swoimi uczniami. Tym bardziej serdecznie zapraszamy do udziału w projektach edukacyjnych, które będziemy realizować w przyszłości. Będzie nam także niezmiernie miło gościć Państwa wraz z wychowankami na przedstawieniach repertuarowych Teatru Dramatycznego im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku.



Piotr Adam Półtorak  
Dyrektor Teatru Dramatycznego  
im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku



# **Emisja głosu**

---

**Agnieszka Możejko-Szekowska  
Patryk Ołdziejewski**







Rys. Patryk Odrzziejewski

## MÓJ PRZYJACIEL GŁOS – SŁOWO WSTĘPU

Dobry przyjaciel powinien nas słyszeć, rozumieć i słuchać. Powinniśmy mieć w nim oparcie i czuć się przy nim bezpiecznie. Zapewne każdy z nas ma takiego przyjaciela, na którego może liczyć w radosnych i trudnych chwilach. Zdajemy sobie również sprawę, że niewystarczająco pielęgnowane przyjaźnie czasami po prostu zanikają.

A co by było, gdybyśmy pewnego dnia obudzili się i ktoś nam powiedział, że głos, który posiadamy od urodzenia, to nasz prawdziwy przyjaciel? Poznając swój głos, musisz zdać sobie sprawę, że zostałeś obdarowany przez naturę wyjątkowym kolegą. To od Ciebie zależy, czy zostaniesz z nim na stopie koleżeńskiej, czy staniecie się prawdziwymi przyjaciółmi na długie lata. Jedno jest pewne – poznanie swojego głosu jest pracą wyjątkowo ciężką. Trzeba również pamiętać, że to indywidualna sprawa. Każdy ma wyjątkowy rodzaj głosu. Dlatego też przedstawiamy bardzo intymne spotkanie z naszym narzędziem mowy, którym posługujemy się od pierwszych chwil życia, następnie w codziennej pracy, aż po ostatnie wypowiedziane słowo w naszym życiu. Pragniemy podzielić się naszą obserwacją i refleksją z dwóch perspektyw: pierwszej jako młodego człowieka [aktora], a drugiej jako dojrzałej kobiety, żony i matki dwójki dzieci. Wszystko to ma na celu ukazanie – poprzez nasze doświadczenie – w jaki sposób warto podejść do pracy nad swoim (i nie tylko) głosem.

„Prawdziwy przyjaciel to nie ten, który odwala za ciebie całą robotę, lecz ten, który uświadomi ci, że wszystko masz zrobić sam” – tak powiedział Edward Stachura. Przyjaźń to efekt umocnienia więzi koleżeńskiej. Bo przyjaciel to ktoś, kto Cię dokładnie poznał, zna i będzie poznawał. Każdy z nas ma swojego przyjaciela, któremu ufa i na którego może liczyć. Dzisiaj chciałbym Ci opowiedzieć krótko o moim przyjacielu. To będzie wyjątkowa opowieść, ponieważ to specyficzny „gość” w moim życiu. Bywa, że jest bardzo trudny do zrozumienia, marudny i wredny, ale im bardziej go poznaję, tym bardziej czuję się dumny z tego, że go znam.

Zacznijmy od początku.

Pewnego dnia, gdzieś w okolicach mojego pierwszego zetknięcia się ze światem, pojawił się on. On – to znaczy otwarty, pełny, głośny i chyba najbardziej w życiu rozwinięty. Dokładnie go nie pamiętam, ale z nagrań wideo i relacji świadków dowiedziałem się, że jak już On się odzywał, to dawał niezłe popalić. Jak coś bolało, to On wrzeszczał. Kiedy było wesoło, to On także wrzeszczał. Dzisiaj bym powiedział, że to jakiś wariat, bo jak można reagować na wszystko krzykiem?

Później On miał jakby coraz więcej do powiedzenia. Kiedy pomyślałem, że chcę cukierka, to szedłem do mamy, a On prosił. Nie wiem, dlaczego, ale wystarczył mały impuls z mózgu, a On wołał, ile sił w płucach, że mamy dostać cukierka. To był dobry kumpel. Nie musiałem mu za dużo mówić, bo On wszystko wiedział. A co najlepsze – niczego się nie bał.

Później poszliśmy do szkoły i tu nastąpiły mroczne czasy naszej przyjaźni. Po tygodniu moja mama musiała być przez niego w szkole. Zdaje się, że za dużo gadał. Tak też pobyt w szkole coraz bardziej jakby nas od siebie oddalał. Trochę zapomniałem o nim i o tym, co było w nim najlepsze: jego spontaniczności i sile, którą mnie zauroczył od pierwszych dni naszej znajomości. Myślę, że przez tę rozłąkę stawałem się cichy i wręcz nieśmiały.

Oczywiście zdarzały się momenty spotkania i wówczas nie mogliśmy się sobą nacieszyć, na przykład kiedy szliśmy na wesołe miasteczko. O, co to była za moc! Zawsze wrzeszczeliśmy z radości, gdy kręciliśmy się na jakiejś karuzeli. Ale później coś mnie bolało i miałem czerwone gardło, a i On był jakiś niezadowolony.

Gdy byłem w siódmej klasie, zapragnąłem grać na gitarze. Nie wiadomo dlaczego, ale jemu też się to spodobało. Zawsze, gdy grałem, On zawsze się odzywał i powstawało coś, co nazywaliśmy piosenką. Niestety nasze umiejętności muzyczne były małe, a i chęci na rozwój niewielkie, więc siłą rzeczy piosenki także były kiepskie.

Pewnego dnia, w okolicach matury, zdałem sobie sprawę, że muszę mu powiedzieć prawdę o naszej znajomości. Znaliśmy się od urodzenia (a nawet jeszcze wcześniej) i chciałem, żeby wiedział, co o nim myślę. Wyznałem, że bardzo się różnimy i musimy coś z tym zrobić. Postanowiliśmy ułożyć pewnego rodzaju plan na naszą przyjaźń. Skoro On jest tak pomocny mnie, a ja jemu, to trzeba wykonać jakiś decydujący ruch, który zaprowadzi nas do wyznaczonego celu.

Pierwszym krokiem były wizyty u ludzi, którzy dużo mówili nam o naszej przyjaźni. Pomagali nam ją rozwijać, wykonywali z nami różne ćwiczenia, a później mieliśmy jeszcze wizyty u różnych lekarzy. Kiedy dowiedzieliśmy się, na czym stoimy, postanowiliśmy zrealizować nasze marzenie. Nie było łatwo, ale dzięki ciężkiej pracy udało się – dostaliśmy się na studia do Akademii Teatralnej!

Wtedy właśnie odkryłem, że moim wewnętrznym kolegą, o którego poznanie zabiegam od urodzenia, jest mój GŁOS – niełatwy przyjaciel, nad którym będę pracował przez całe życie. W trakcie studiów zrozumiałem wiele na jego temat. Nasze relacje zmieniły się każdego dnia i to do tego stopnia, że przez pierwszy rok studiów stałem pod ścianą i wołałem do niego różnymi sposobami wskazanymi przez wykładowcę. Poszukiwanie jego siły i niezawodności pozwoliło i pozwala mi pracować w moim zawodzie, jakim jest bycie aktorem.

Dzisiaj występuję w Teatrze Dramatycznym w Białymstoku. Praca ta wymaga ode mnie bycia w pełni sił i zdrowia każdego dnia. Właściwie codziennie gramy przedstawienie, a jeśli nie ma spektaklu, to na pewno mamy próbę. Ponadto pracuję z młodzieżą na warsztatach i tam głos musi być ze mną.

Zajmuję się także muzyką, którą tworzę i dzięki której poznaję coraz to nowsze instrumenty. Wprost uwielbiam wymyślać, na jakim instrumencie tym razem będę uczył się grać. Myślę, że jest to podobne do poznawania swojego głosu, bo nie da się ukryć: głos jest instrumentem. Jeśli chcę poprawnie mówić czy śpiewać, muszę być gotowy na ciężką pracę. Godziny pracy nad własnym głosem prowadzą do przyjaźni z nim. Wtedy Ty możesz liczyć na niego, a on na Ciebie.

Każdy z nas ma takiego przyjaciela. Dlatego też możemy dzielić się z Tobą przemyśleniami na jego temat. Widzicie, że zostaliśmy obdarowani jednym głosem, ale wiemy też o tym, że każdy głos jest inny. Nikogo z bardzo wysokim głosem nie możemy zmusić do śpiewania basem. Albo na odwrót. Natomiast jedno jest pewne – możemy śmiało rozwijać swoje możliwości.

Wspominałem na początku, że na różnych etapach życia często jesteście blokowani wraz z naszym głosem. Tak było w moim przypadku. Pamiętajmy, że dzieciństwo to wyjątkowy etap naszego życia. Trzeba nam, dorosłym, umieć zauważyć, czy ktoś potrzebuje rozwijać swój krzyk, czy rozwijać ciszę. Bo taki rodzaj głosu też istnieje.

Pamiętajcie, że aby nazwać kogoś przyjacielem, trzeba najpierw dobrze taką osobę poznać. Musimy dokładnie zbadać, jakie możliwości ma Wasz głos.

### **Zadajcie sobie pytania**

- Czy jest we mnie siła, by mówić głośno, wyraźnie i ciekawie?
- A jeśli męczę się, mówiąc, to dlaczego?
- Czy chcę mówić tak, żeby mnie słyszano, rozumiano i słuchano?

Wiem, że to trudna praca, ale warto w nią zainwestować. Zachęcam do poznawania swojego głosu. Podglądajmy, jak rozwijają się nasze instrumenty, którymi będziemy się posługiwać do naszych ostatnich ziemskich chwil.

Ta krótka opowieść z mojego życia ma Wam pokazać, jaką drogę warto przejść, aby zaprzyjaźnić się ze swoim głosem. Nie odbierajcie tego jako przechwałki, lecz jako inspirację do tego, by poznawać siebie.

W moim odczuciu praca nad głosem to bardzo intymne i indywidualne działanie. Wymaga zatem stworzenia właściwej atmosfery, w której uczeń będzie czuł się bezpiecznie i swobodnie.

W pracy nad techniką wokalną najważniejsza jest obserwacja siebie i zapamiętywanie odczuć związanych z wydobywaniem z siebie głosu. Wiele określeń, m.in. „mówienie na maskę”, „kopuła”, „pionowa rura w brzuchu”, „gruba szyja” czy „mówię wyżej – myślę niżej”, brzmi dość abstrakcyjnie i te określenia mogą dla każdego co innego znaczyć. Dlatego każdy, kto pracuje z głosem, musi wypracować samodzielnie lub wraz z nauczycielem swój własny język i własną technikę. Nie ma jednego określenia albo tzw. przycisku, który byłby w stanie uruchomić prawidłowy głos, zlikwidować ewentualne problemy. Praca nad głosem to proces – tak samo jak praca nad sobą wymaga czasu i dużo cierpliwości. Rekompensatą za włożony wysiłek jest przyjemność wynikająca ze swobodnej emisji, akceptacja własnego głosu, wzrost samooceny oraz coraz większa wiara w swoje możliwości.

Głos jest jak papierek lakmusowy wskazujący stan psychiczny człowieka. Na pewno zaobserwowaliście, jak często w sytuacjach stresujących głos nam drży, a nawet czujemy „gulę” w gardle. Natomiast w przypiętych bardzo pozytywnych emocjach, chwili szczęścia i euforii nie zastanawiamy się nad głosem, bo wyraźnie nic nas nie blokuje, nie czujemy żadnego fizycznego dyskomfortu – wręcz przeciwnie.

Niesamowitym zjawiskiem jest również moment kłótni – wtedy jesteśmy w stanie krzyczeć bez żadnych ograniczeń bardzo długo, nie zastanawiając się, czy wystarczy nam powietrza na długość całej frazy ani na jakich dźwiękach jest nam wygodnie i swobodnie się wypowiadać – robimy to w sposób naturalny.

Kolejnym przykładem są dzieci, które rozpoznają stan emocjonalny matki właśnie po tonie jej głosu. Małe dzieci nie mają problemów głosowych, oddechowych ani emisyjnych – zastanawiające! To właśnie niezablokowane, prawdziwie wyrażane emocje decydują o jakości ich brzmienia i łatwości, z jaką się wyrażają.

Pozwolę sobie na chwilę refleksji. Od zawsze uwielbiałam śpiewać. Już jako mała dziewczynka godzinami nagrywałam się na kasetach magnetofonowych. Po zdaniu matury dostałam się do Akademii Teatralnej, gdzie mogłam dokształcać swój warsztat wokalny. Dziś wiem, jak to szczęśliwie się złożyło, że trafiłam na dobrych i uznanych profesorów, którym barwa mojego głosu (dość charakterystyczna) bardzo przypadła do gustu. Jestem pewna, że to właśnie ich akceptacja w dużym stopniu pomogła mi się rozwinąć – wokalnie, ale i nie tylko. Widziałam moich kolegów, na których te same metody pracy i te same uwagi wokalne działały z odwrotnym skutkiem. Brak akceptacji – blokował i zamykał. Dotykamy tu ważnej kwestii: dla każdego dziecka bardzo ważna jest

sympatia ze strony nauczyciela. Jeżeli uczeń nie czuje, że jest dla nauczyciela ważny i wartościowy jako człowiek, a zamiast tego czuje się niedoceniony, traktowany niesprawiedliwie czy krytykowany, to proces nauczania nie będzie owocny. Kiedy dziecko nie doznaje życzliwego wsparcia ze strony nauczyciela, to w najlepszym wypadku nic z jego zajęć nie wyniesie. Natomiast jeżeli ma poczucie, że nauczyciel ocenia je jako kogoś słabego, bez potencjału lub „głupiego”, to skutkiem tego mogą być daleko idące negatywne konsekwencje. Dobry nauczyciel – tak jak dobry rodzic – może dodawać skrzydeł; zły – może skutecznie je podcinać. Sama od lat zajmuję się edukacją i gdy prowadzę liczne warsztaty z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi, staram się zawsze o tym pamiętać. To bardzo ważne.

Po studiach rozpoczęłam pracę w Teatrze Dramatycznym, gdzie intensywnie pracuję głosem i zdobywam cenne doświadczenie zawodowe. Jednak regularne, intensywne próby, granie wielu spektakli, przemęczenie fizyczne, brak wystarczającej ilości snu i odpowiedniego nawilżenia strun głosowych często były słyszalne w moim brzmieniu. Starłam się pamiętać o technice, ale niestety zdarzały się także momenty utraty głosu. W związku z tym pojawiał się ogromny stres, a to działało bardzo destrukcyjnie. Z drugiej jednak strony – to właśnie te momenty motywowały mnie szczególnie do dalszej pracy i zdobywania wiedzy na temat pracy z głosem.

Punktem zwrotnym w moim życiu okazał się moment urodzenia dzieci. Rola matki to najtrudniejsza rola, z którą do tej pory przyszło mi się zmierzyć. Z jednej strony bardzo inspiruje, a z drugiej – nieustannie przynosi kolejne zaskoczenia. Dziecko przewartościowuje cały świat. Mam wrażenie, że przestałam aż tak bardzo skupiać się tylko na sobie, na tym, co pomyślę lub powiedzą inni, czy uda mi się spełnić czyjeś oczekiwania. To bardzo pozytywnie zadziało na mój głos. Zaczęłam go bardziej akceptować, dawać sobie więcej swobody, ale też przyzwolenie na popełnianie błędów i chwile słabości, bez parcia i narzucania czegośkolwiek. Wtedy trafiłam na niesamowitą książkę Anety Łastik [aktorki, piosenkarki] pod tytułem „Poznaj swój głos”, która zrobiła na mnie ogromne wrażenie i rzuciła nowe światło na temat pracy z głosem. Oto jej fragment:

Stało się dla mnie jasne, że gdy traktuje się głos jako zjawisko będące wyłącznie wynikiem konkretnej pracy mięśni, odrywając go od jego „właściciela”, czyni się go nieciekawym, podobnym do całej masy innych głosów (pewnie stąd liczne sceny operowe, teatralne czy estradowe pełne są pustostawia i pustodźwięków). Głos jest przedłużeniem osoby, a więc GŁOS = OSOBA!

Pomyślmy, co znaczą określenia, że ktoś śpiewał „z duszą”, „sercem” lub „bez serca” itp. Gdy odpowiemy na te pytania, stanie się jasne, że jednym z podstawowych celów w pracy z głosem jest uwalnianie i wyrażanie uczuć. W tym celu proponuję głos traktować, jakby to było DZIECKO – zaakceptować go takim, jaki jest, i w ten sposób pozwolić mu się rozwijać. W wielu terapiach spotkać się można z terminem „wewnętrzne dziecko”. W moim rozumieniu określenie „wewnętrzne dziecko” jest synonimem naszego dzieciństwa, a wraz z nim naszych emocji i odruchów wyrobionych od pierwszych dni naszego życia [...]. Szukając własnego głosu, szukamy

siebie, swojego prawdziwego „ja”, kontaktu z wewnętrznym dzieckiem. Aktor czy śpiewak musi umieć się otworzyć, dać DZIECKU głos, nie bać się swoich uczuć. Gdy mówię o daniu DZIECKU głosu, mam na myśli również mówienie do niego na głos.

[...] Głos jest środkiem komunikacji z innymi, a także ze sobą samym – słowo mówione do siebie na głos przybiera inną formę niż to, które zostało wyłącznie pomyślane.

[...] Mam świadomość, że rezultaty mojej pracy polegają nie tyle na metodzie (zresztą nie nazwałabym tego, co robię, metodą), ile na mojej osobowości, toteż nie dadzą się bezmyślnie przenieść na jakikolwiek teren jako cudowne leki. Nie wyrażam żadnych prawd ostatecznych, spisałam jedynie moje przemyślenia i doświadczenia z myślą, że pobudzą parę osób do własnej refleksji, bo, jak powiedział J. W. Goethe: „Wszystko, co inteligentne, już było pomyślane, trzeba tylko pomyśleć to raz jeszcze”.

Podzieliłam się pomysłami, które wielu osobom pomogły stanąć na własnych nogach, ale uważam, że wartość tych sprowadza się jedynie do otwarcia się na inny niż tradycyjny punkt widzenia pracy z sobą i pomagania innym. Wierzę, że metod pracy z głosem i z sobą jest wiele i nie należy niczego kurczowo się trzymać, natomiast trzeba rozwijać własną myśl poprzez coraz precyzyjniejsze pytania na temat celu wykonywania pracy.

Zgadzam się ze stwierdzeniem A. Łastik, że największą sztuką, jaką człowiek może opanować, jest SZTUKA ŻYCIA. Wtedy może stać się w niej wybitnym artystą. Chodzi w niej o wiarę w siebie, o umiejętność tworzenia i rozwijania się na wszystkich płaszczyznach życia. Jakże ważne w życiu dorosłym jest mieć odwagę BYĆ SOBĄ i budować swoje „ja” na własną odpowiedzialność! Słuchać siebie i swojego głosu – jednocześnie dziecka i najlepszego przyjaciela. Dla treningu i lepszego kontaktu z sobą (dzieckiem/przyjacielem), zadawajmy sobie jak najwięcej pytań na temat tego, co w danym momencie czujemy. Nie wstydźmy się przyznać do tego, że czegoś nie wiemy. Zadając pytanie, jesteśmy głupi tylko pięć minut, a nie zadając go ze strachu w ogóle, jesteśmy głupi całe życie!

# Ciężka praca

---

Przejdźmy teraz do konkretów, czyli do pracy.

Kiedy budzisz się rano i jesteś zaspany, to łatwo zauważyć, że głos też jest zaspany. W tym miejscu wprawdzie nie będziemy poruszać spraw związanych z anatomią człowieka, ale powiedzcie: czy na przykład tancerz przed swoim występem, w którym ma mnóstwo figur do wykonania oraz dwa salta do zrobienia – czy może wyjść do takiego pokazu bez rozgrzewki? Oczywiście, że nie. Dlaczego więc idziesz do pracy, gdzie musisz cały czas mówić, a nie robisz rozgrzewki? Twój przyjaciel głos też potrzebuje się obudzić. Nie zrobisz tego kawą ani herbatą. Nieładnie. Co więc możesz zrobić, aby Twój głos był dźwięczny? Pić wodę i ćwiczyć. Najpierw zaczniemy od wody.

## WODA

Podstawowym źródłem prawidłowego funkcjonowania naszej przyjaźni z głosem jest porządne nawadnianie. Wprawdzie nie będziemy odkrywcy, ale zawołamy wraz z całą ekipą lekarską: PIJ DUŻO WODY! Woda powinna być niegazowana i dobra (nie będziemy robić reklamy żadnej marce, więc to Państwu pozostawiamy wybór). Wodę pijemy cały czas. Nie ma określonych godzin. A więc: wstajesz – pijesz, idziesz do szkoły czy pracy – pijesz, w ciągu dnia i po południu, a nawet do kolacji – pijesz. Tak, wiem, myślisz, że jesteś pijakiem. Dobrze myślisz! Do tego jesteś zdrowym pijakiem naturalnej wody! O Boże, co za zdrowy człowiek! Mówią, że powinno się wypijać minimum trzy litry wody dziennie. Zapewniamy: wszystko się da. Kiedy Ty i Twój głos zaprzyjaźnicie się na stałe z wodą, szybko zapomnicie o przemęczeniu i wysuszeniu gardła.

## ZESTAW ĆWICZEŃ DO PRACY NAD GŁOSEM

### 1. RELAKSACJA

- a) Rozluźniamy ciało w pozycji otwartej – leżenie na podłodze
- b) Rozluźniamy ciało w pozycji stojącej (ze szczególną uwagą na czoło, szczęki, gardło, język, ramiona, dół brzucha, mózg brzuszny / splot słoneczny / centrum)
- c) Oddychamy równomiernie i spokojnie
- d) Napinamy kolejne części ciała i puszczamy je luźno (naprzemiennie).



## **2. „WYDECH ULGI”**

- a) Swobodnie wzdychamy bez dźwięku
- b) Swobodnie wzdychamy z dźwiękiem (mruczymy i obserwujemy naturalnie pojawiającą się wibrację).

**3. ZWIJANIE KRĘGOSŁUPA** – w pozycji stojącej opuszczamy głowę, następnie krąg po kręgu, na ugiętych kolanach zwijamy się i wracamy do pozycji wyjściowej, rozwijamy kręgosłup (począwszy od impulsu z kości ogonowej).

Powtarzamy powyższe ćwiczenie z dodatkowym wydobyciem głosu – dźwięku na różnych wysokościach.

## **4. DŹWIĘKI NA RÓŻNYCH WYSOKOŚCIACH**

- a) Wydobywamy głos, dobierając powietrze przed każdą zmianą wysokości dźwięku
- b) Wydobywamy głos, zmieniając różne pozycje ciała i dbamy o to, aby zmiana pozycji nie miała wpływu na jakość brzmienia
- c) Naśladując pracę silnika samochodu, „zjeżdżamy” po dźwiękach – od góry do dołu i z powrotem
- d) Szukamy „groszku” w swobodnym mruczeniu (to nasz naturalny dźwięk, lekko chrypiący, który powstaje bez wysiłku, gdy opuszczamy żuchwę, wystawiamy język lekko na zewnątrz i swobodnie wydobywamy z siebie powietrze bez żadnych nacisków na mięśnie ani przełyk)
- e) Podskakując i rozluźniając całe ciało, wydobywamy z siebie samogłoski: a, e, o, u, y, i
- f) Mruczymy na różnych wysokościach naszej skali – ważne, aby wykonywać to ćwiczenie bez większego wysiłku i z przyjemnością.

**5. „UHUM”** – wyrażające różne stany emocjonalne w zależności od sytuacji, na przykład szczęście, rozczarowanie, złość, zgodę itp.

**6. REZONANS PIERSIOWY** – mruczymy na niskich dźwiękach, kierując głos w stronę klatki piersiowej.

**7. REZONANS GŁOWOWY** – mruczymy na niskich dźwiękach, kierując głos w stronę głowy i szukamy w tym miejscu wibracji.

## **8. ŚPIEWANIE**

- a) Na pierwszym dźwięku z wypowiedzanego własnego imienia, pamiętając o akceptacji i o pozytywnym nastawieniu do siebie jak do najlepszego kolegi-przyjaciela
- b) Na dowolnej melodii wymyślonych przez siebie zdań twierdzących, określających nasze pozytywne cechy lub marzenia (ważne jest używanie w tym ćwiczeniu czasu teraźniejszego)
- c) Długich dźwięków – przechodzimy od cichych do głośnych i najgłośniejszych, po czym stopniowo wracamy, schodząc głosem do jak najcichszego dźwięku; dbamy o to, aby zaakceptować głos takim, jaki jest, zwłaszcza w miejscach, w których nie brzmi tak, jakbyśmy sobie tego życzyli; tak ćwiczony głos powoli się wzmocni i wyrówna.

**9. KOREK MIĘDZY ZĘBAMI** – wkładamy go tak, by nie zamykał całych ust; rozgrzewamy aparat mowy najpierw za pomocą pojedynczych spółgłosek, a następnie samogłosek, zaś na koniec w połączeniu spółgłosek z samogłoskami.

**10. ŚMIECH TO ZDROWIE** – wywołujemy śmiech na różnych samogłoskach (a, e, o, u, i, y); obserwujemy, jakie w nas to wywołuje i jak zmienia się nasz głos w zależności od użytej samogłoski.

### **11. GWIZDANIE DŁUGICH DŹWIĘKÓW**

**12. WYPOWIEDZI NA RÓŻNYCH WYSOKOŚCIACH** – jedno wymyślone zdanie wypowiadamy na dźwiękach wysokich, średnich (w tzw. średnicy) i niskich, powtarzamy to wielokrotnie.

**13. KROPKOWANIE** – akcentowanie wypowiedzi „w dół” i do końca zdania (do kropki); inaczej skończona i zamknięta myśl.

**14. WOŁANIE** – zabawa głosem. Wyobrażamy sobie, że widzimy kogoś w oddali i jest to osoba, której dawno nie widzieliśmy, ale z całych sił chcemy ją zawołać. W ćwiczeniu chodzi o zaufanie do własnego ciała, które na precyzyjnie sformułowaną myśl (zadanie) znakomicie je wykonuje.

**15. POSTAWA CIAŁA** – wyobrażamy sobie, że czubek głowy pnie się nieustająco w górę w taki sposób, jakbyśmy byli zawieszani na kosmyku naszych włosów. Sylwetka ma być prosta, ale nie napięta; głowa lekka jak balon, zaczepiona na ostatnim kręgu kręgosłupa szyjnego; mocne nogi; otwarte centrum. Spokojnie oddychamy, dając sobie czas na wdech (często ze strachu/lęku skracamy oddech i bierzemy krótki, nerwowy wdech).

**16. LUŻNA DOLNA SZCZĘKA** – opuszczamy szczęki tak, by nasza twarz przypominała twarz osoby upośledzonej umysłowo i obserwujemy, jakich ilości powietrza potrzebuje nasze ciało.

**17. SPÓŁGŁOSKA „R”** – zjeżdżamy na różnych wysokościach dźwięków na tej samogłosce: góra – dół – góra.

**18. SPÓŁGŁOSKA „L”** – przy otwartych ustach wypowiadamy tę spółgłoskę, pamiętając o tym, aby język luźno i bezwładnie puszczać na tył dolnych zębów.

**19. MIĘŚNIE TWARZY** – po wymasowaniu i delikatnym ostukaniu całej twarzy opuszkami palców należy pobawić się napinaniem i rozluźnianiem poszczególnych miejsc, marszczeniem nosa, wypinaniem warg, dotykiem językiem nosa, brody, naprzemiennie ruszanie brwiami, rozszerzanie nozdrzy itp.

**20. ŚWIECZKA** – dmuchamy w zapaloną świeczkę tak, aby płomień leżał płasko. To znakomite ćwiczenie na regulowanie oddechu.

**21. PRZEPONA** – leżąc płasko na podłodze, kładziemy na brzuchu ciężką książkę i staramy się, aby unosiła się i opadała swobodnie, jednocześnie kontrolując oddech i mięśnie, które pracują.

**22. ROZSZERZANIE ŻEBER** – umieszczamy dłonie z boku klatki piersiowej i podnosząc żebra (rozszerzając je), staramy się oddychać brzuchem.

### **23. DWIE SPÓŁGŁOSKI W NAGŁOSIE**

rba – bra, rbo – bro, rbu – bru, rbe – bre

rby – bry, rbi – bri, rbą – brą, rbę – brę.

### **24. LITERA „R”**

a) Od najniższego do najwyższego dźwięku

b) Od najwyższego do najniższego dźwięku

c) Warkot (jak motor).

Jeśli zbiór powyższych ćwiczeń będziecie Państwo wykonywać systematycznie, to widoczne i słyszalne efekty będą szybsze. Zachęcamy do pracy nad sobą!

Tylko nie myślcie sobie, że my – aktorzy – nie mamy problemów z głosem. Każdy je ma, jednak problemem jest obawa przed nowym doświadczeniem. Po każdym zauważonym błędzie w swoim głosie musimy go przeanalizować i starać się wyeliminować z naszego życia. A więc... jedna chryпка to jeszcze nie koniec świata.

## **ZAKOŃCZENIE**

Kończąc nasze rozważania nad głosem, życzymy Państwu wytrwałości w pracy nad nim. Jeszcze raz powtarzamy głośno i donośnie: **TO NIE JEST ŁATWA PRACA!** Musicie się zaangażować, żeby widzieć efekty. Oczywiście nikt do niczego nie zmusza, ale każdy powinien rozpoznać własne możliwości. To wszystko daje swobodę i luźną współpracę ze swoim głosem. Pamiętajcie Państwo, że to Wy towarzyszyście rozwojowi głosu młodych uczniów. Wy też odpowiadacie za to, w jaki sposób ten młody człowiek wykorzysta swój instrument. Dajcie mu narzędzia dopasowane do ich możliwości. Nic na siłę!

A kiedy będziecie Państwo mieć problem ze swoim głosem, zawsze możecie przypomnieć sobie nasze warsztaty oraz to, jaką wiedzę podczas nich zdobyliście. Jeśli to jednak okaże się za mało, zgłóście się do nas, a my znajdziemy sposób na naprawienie Waszej relacji z tym jakże fascynującym przyjacielem – Waszym głosem.

## Koncepcja i koordynacja:

Emilia Rogalska, dr Martyna Faustyna Zaniewska, Urszula Bondaruk

## Tekst:

- 1. Koło teatralne:** Adam Biernacki, Justyna Godlewska-Kruczkowska
- 2. Zrozumieć spektakl teatralny:** Marek Cichucki, Krystyna Kacprowicz-Sokołowska
- 3. Recytacja – czyli zrozumieć poezję:** Bernard Bania, Monika Zaborska
- 4. Emisja głosu:** Agnieszka Mozejko-Szekowska, Patryk Ołdziejewski
- 5. Realizacja przedstawienia szkolnego:** Arleta Godziszewska, Grzegorz Suski

## Redakcja i korekta:

Anna Łuszyńska

## Opracowanie graficzne:

Agnieszka Popek-Banach, Kamil Banach

ISBN: 978-83-903117-6-0

Teatr Dramatyczny im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku  
ul. Elektryczna 12  
15-080 Białystok

dramatyczny.pl  
edukacja@dramatyczny.pl

© Teatr Dramatyczny im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku  
Białystok 2019

## Informacje i rezerwacje dotyczące spektakli szkolnych – Dział Sprzedaży i Organizacji Widowni Teatru Dramatycznego:

### Karolina Bielawska

85 74 99 185 / 693 102 204  
kbielawska@dramatyczny.pl

### Małgorzata Prymak

85 74 99 184  
mprymak@dramatyczny.pl / rezerwacje@dramatyczny.pl

Zadanie dofinansowane ze środków:  
Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego  
pochodzących z Funduszu Promocji Kultury  
oraz z budżetu Województwa Podlaskiego.

Ministerstwo  
Kultury  
i Dziedzictwa  
Narodowego.



Patronat  
honorowy:



Partner:

Kuratorium Oświaty  
w Białymstoku

Instytut Socjologii,  
Uniwersytet w Białymstoku



CEN  
CENTRUM EDUKACJI  
NAUCZYCIELI  
W BIAŁYMSTOKU

## NOTATKI

---





DRAMATYCZNY.PL