

AGNIESZKA PŁUSAJSKA-OTTO

POD  
R  
Ę  
CZ  
N  
I  
K

PRACY GŁOSEM

ĆWICZENIA I WSKAZÓWKI DLA OSÓB  
WYSTĘPUJĄCYCH PUBLICZNIE

**POD R-  
E CZ  
N I  
K**

PRACY GŁOSEM



WYDAWNICTWO  
UNIWERSYTETU  
ŁÓDZKIEGO

AGNIESZKA PŁUSAJSKA-OTTO

POD  
R  
Ę  
CZ  
N  
I  
K

PRACY GŁOSEM

ĆWICZENIA I WSKAZÓWKI DLA OSÓB  
WYSTĘPUJĄCYCH PUBLICZNIE

Agnieszka Plusajska-Otto – Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu  
Pracownia Pedagogiki Specjalnej, 91-433 Łódź, ul. Smugowa 10/12

RECENZENCI

*Iwona Loewe, Alicja Barbara Panek-Piętkowska*

REDAKTOR INICJUJĄCY

*Urszula Dzieciatkowska*

REDAKTOR WYDAWNICTWA UŁ

*Dorota Stępień*

SKŁAD I ŁAMANIE

*Munda – Maciej Torz*

PROJEKT OKŁADKI

*Katarzyna Turkowska*

Fotografie zawarte w publikacji autorstwa Pawła Otto

W sesji zdjęciowej wziął udział Paweł Matyja

© Copyright by Agnieszka Plusajska-Otto, Łódź 2017  
© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2017

Publikacja dofinansowana przez Wydział Nauk o Wychowaniu UŁ

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.07709.16.0.S

Ark. wyd. 6,8; ark. druk. 15,5

ISBN 978-83-8088-644-5

e-ISBN 978-83-8088-645-2

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

90-131 Łódź, ul. Lindleya 8

[www.wydawnictwo.uni.lodz.pl](http://www.wydawnictwo.uni.lodz.pl)

e-mail: [ksiegarnia@uni.lodz.pl](mailto:ksiegarnia@uni.lodz.pl)

tel. (42) 665 58 63

*Dedykuję moim dzieciom – Zuzi i Hani*

# SPIS TREŚCI

Wstęp .....	9
1. Postawa ciała .....	13
2. Relaksacja .....	21
3. Dobry oddech dla mowy .....	31
3.1. Ćwiczenia oddechowe – pozycja leżąca .....	32
3.2. Ćwiczenia oddechowe – pozycja stojąca .....	37
3.3. Ćwiczenia oddechowe – teksty na wydłużenie fazy wydechowej .....	45
4. Elementy masażu .....	61
5. Rozgrzewka ciała – instrumentu .....	67
6. Sprawny aparat artykulacyjny .....	79
6.1. Język .....	80
6.2. Wargi .....	84
6.3. Podniebienie miękkie .....	87
6.4. Żuchwa (szczeka dolna) .....	88
6.5. Gardło (zwierający pierścień gardłowy) .....	89
7. Uruchomienie rezonatorów .....	91
8. Samogłoski .....	103
8.1. Samogłoski ustne .....	105
8.2. Samogłoski nosowe .....	127
9. Spółgłoski .....	131
9.1. Spółgłoski zwarto-wybuchowe (spółgłoski zwarte) .....	132
9.2. Spółgłoski zwarto-szczelinowe (afrykaty, spółgłoski zwarto-trące) .....	143
9.3. Spółgłoski szczelinowe (spiranty, spółgłoski frykatywne, spółgłoski trące) .....	153
9.4. Spółgłoski półotwarte (sonorne, spółgłoski półotwarte) ..	168
10. Teksty trudne dykcyjnie – wybór .....	183
Zakończenie .....	193

Literatura przedmiotu .....	195
Spis fotografii .....	201
Spis rysunków .....	203
Spis tabel .....	205
Aneks .....	207



## WSTĘP

*Na zajęcia z dykcji  
Trzeba dziś umyślić.  
Teraz myśleć o emisji?  
– to się może ziścić.*

*Czule słówka płodzić,  
Czcze wyrazy godzić...*

*Teraz trzeba chuchać,  
Teraz trzeba dmuchać.  
Chuchanie, mruknięcie,  
Krów przypominanie...  
Wszystko dobrze byle tylko  
Kozą nie być nawet chwilką.*

*Umysł nadwyręzać,  
Przeponę wyteżać,  
Brzuch wydymać,  
Mocno się wyginać,  
Szemrać, syczeć, szumieć,  
W różnych pozach umieć  
Głosem swym pracować,  
Lecz go nie forsować.*

(Monika Warzywoda-Rock)

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. Trzeba jednak

zdać sobie sprawę, że piękne mówienie wymaga czasu spędzonego na właściwie dobranych, systematycznych i żmudnych ćwiczeniach.

Ładne brzmienie i piękna dykcja to efekt pracy nad całym sobą poprzez przygotowanie ciała aż do wydobycia dźwięku i ukształtowanie słowa. J. Gajos – podsumowując to, czego nauczył się na samym początku swojej drogi zawodowej – mówi „człowiek musi być całością”<sup>1</sup>. Przekonał się on bowiem, że nie sposób pracować nad słowem, wcześniej nie przygotowując do tego całego ciała. Podejście takie mieści się w obszarze zainteresowań *pedagogiki głosu*<sup>2</sup>. Termin ten bowiem odnosi się do nauczania różnych sposobów posługiwania się głosem w mowie i śpiewie oraz pracy nad nim. Warto podkreślić, że celem pracy nad głosem i mową nie powinno być tylko wzbogacenie warsztatu aktora w procesie twórczym, lecz także pomoc wszystkim tym, którzy z różnych przyczyn chcą kształtować swój dobry wizerunek dzięki temu, w jaki sposób mówią.

*Podręcznik pracy głosem...* adresowany jest do studentów kierunków pedagogicznych, nauczycieli, logopedów i adeptów tego zawodu, studentów szkół aktorskich i kierunków z zakresu komunikacji medialnej, studentów teologii, dziennikarzy, polityków, duchownych i dla wszystkich, którym zależy, by „dobrze wyglądać słowem”<sup>3</sup>.

Układ materiału w niniejszej publikacji wynika z kolejności wykonywania ćwiczeń podczas pracy warsztatowej. Należy zacząć od uświadomienia sobie własnych nawyków dotyczących postawy i poszukiwać sposobów, by się rozluźnić, zrelaksować, a także nauczyć się skupiania się na sobie i rozpoznawania reakcji własnego ciała. Kolejnym krokiem jest praca nad oddechem. W związku z tym początkowe rozdziały publikacji to relaksacja, ćwiczenia oddechowe, masaż i ćwiczenia ogólnoruchowe. W następnej kolejności należy przejść do ćwiczeń narządów artykulacyjnych, ćwiczeń uruchamiających rezonatory i wreszcie poświęcić dużo uwagi samogłoskom, a później spółgłoskom, korzystając z logatomów, by dopiero na samym końcu dojść do tekstów trudnych dykcyjnie.

<sup>1</sup> Fragment wypowiedzi Janusza Gajosa z dn. 7 października 2016 r. podczas nadania mu tytułu doktora *honoris causa* w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera w Łodzi.

<sup>2</sup> Termin *pedagogika głosu* po raz pierwszy w Polsce został użyty jako tytuł konferencji w ramach seminarium praktycznego *VoicEncounters* organizowanego przez Instytut im. Jerzego Grotowskiego we Wrocławiu (14–24 kwietnia 2016 r.).

<sup>3</sup> Por. B. Toczyńska, *Elementarne ćwiczenia dykcji*, Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe, Gdańsk 2000, s. 5.

Publikacja dotyczy aspektu praktycznego pedagogiki głosu. Moim celem było zgromadzenie ćwiczeń – ich opis i prezentacja dzięki zdjęciom – co może uświadomić, na czym polega praca nad głosem i mową oraz zachęcić do jej podjęcia. Schematy i palatogramy wszystkich głosek, a także labiogramy samogłosek ustnych mają być uzupełnieniem opisu układu narządów artykulacyjnych podczas realizacji poszczególnych głosek, co z kolei może pomóc w uzyskaniu właściwej ich wymowy. W pracy zastosowałam zapis ortograficzny głosek. Jedynie przy opisie każdej z nich oraz w zestawieniu różnic między wymową a pisownią ważne było podanie również zapisu fonetycznego. Literaturę przedmiotu stanowią pozycje, na które powołuję się w publikacji, ale też wiele dodatkowych, cennych źródeł, dotyczących poruszanej problematyki.

Zebrany materiał jest efektem wielu lat mojej praktyki w prowadzeniu zajęć grupowych i indywidualnych z zakresu emisji głosu. Wiele ćwiczeń ma charakter autorski. Inne to często modyfikowane przeze mnie pomysły, które wyniosłam z warsztatów, w których uczestniczyłam, a jeszcze inne są dosłownie przytoczonymi pomysłami znakomitych praktyków.

Jak mówi Kurt Vonnegut Jr.: „Bycie nasze tu, na ziemi nie ma kompletnie, absolutnie żadnego sensu, no chyba, że sobie COŚ znajdziemy”<sup>4</sup>. Ja w pracy nad głosem znalazłam to COŚ. Stało się to dzięki moim znakomitym nauczycielom – Marii Bończykowej, Swietłanie Butskiej, Stanisławowi Górcie, Magdalenie Kędzior, Aldonie Krasuckiej, Ryszardowi Olesińskiemu – którym w tym miejscu chciałabym serdecznie podziękować.

Dziękuję także wszystkim osobom, z którymi miałam okazję pracować, bo bez nich ta książka nigdy by nie powstała. Szczególne podziękowania składam także Katarzynie Węsierskiej i Joannie Wyszynskiej, które zawsze wnoszą wiele cennych uwag do moich zajęć i publikacji. Poza tym dziękuję Monice Warzywodzie-Rock, która podarowała mi swój utwór przygotowany na potrzebę naszych zajęć oraz Pawłowi Matyi za udział w sesji zdjęciowej robionej z myślą o tej publikacji.

---

<sup>4</sup> Cytat zaczerpnięty z wystąpienia prof. Michała Staszczaka podczas inauguracji roku akademickiego 2016/2017 w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera w Łodzi.

# 1. POSTAWA CIAŁA

*Kształt naszych ciał jest wyrazem graficznym tego, co odczuwamy i co myślimy. Odzwierciedla on naszą przeszłość, ponieważ stanowimy odlew indywidualnego doświadczenia życiowego. Podstawowa forma ciała i poszczególne części naszej sylwetki ujawniają wiele z cech naszej psychiki<sup>1</sup>.*

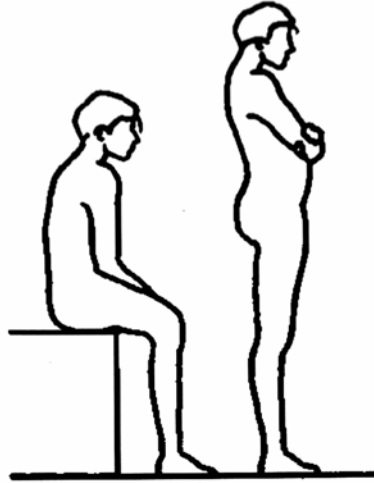
Punktem wyjścia do pracy nad sobą, nad swoim ciałem i głosem jest zwrócenie uwagi na postawę ciała. Chodzi o zastanowienie się przez chwilę, jak wygląda moja sylwetka wtedy, gdy siedzę, stoję czy też idę. Należy zdać sobie sprawę z tego, że trudne sytuacje, których doświadczamy na co dzień, normy zachowań, którym staramy się sprostać i w związku z tym emocje, jakie nam towarzyszą, powodują kurczenie się sylwetki, unoszenie ramion i chowanie między nimi głowy, a także garbienie się, czyli niekorzystne pogłębianie łuków kręgosłupa. Z czasem postawa odzwierciedlająca nasze najczęstsze stany emocjonalne staje się nawykiem. W konsekwencji utrudnia to funkcjonowanie, gdyż ograniczona zostaje swoboda ruchów i prawidłowa praca poszczególnych narządów. D. Kędzior zauważa: „Tak jak sposób używania każdego urządzenia wpływa na jakość jego funkcjonowania, stan i trwałość; tak samo od tego, jak posługujemy się sami sobą, zależy, czy nasz organizm działa sprawnie i efektywnie, czy psuje się na skutek przeciążenia niektórych jego części – organów”<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> L. Lidell, S. Thomas, C. Beresford-Cooke, A. Porter, *Masaż. Techniki wschodu i zachodu. Krok po kroku*, Oficyna Wydawnicza Delta, Warszawa 2009, s. 14.

<sup>2</sup> D. Kędzior, *Technika Alexandra*, „Gestalt: Kwartalnik Polskiego Stowarzyszenia Psychologów Praktyków” 1992, 8, s. 23.

Na to, jak ważna jest prawidłowa postawa, zwraca uwagę również F. M. Alexander<sup>3</sup>. Poniżej na rysunkach przedstawiono najczęściej przyjmowane pozycje ciała. Pierwsza (rys. 1) to postawa zgarbiona tzw. oklapnięta.



Rys. 1. Postawa zgarbiona

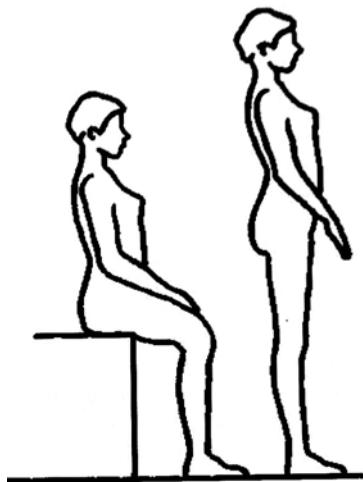
Źródło: D. Kędzior, *Technika Alexandra*, Agencja Wydawnicza Jacek Santorski & Co., Warszawa 1993, s. 12

W pozycji siedzącej garbienie się powoduje ścisnięcie i kurczenie się mięśni brzucha. Przepona – największy mięsień oddechowcy – ma przez to utrudnioną pracę. Poza tym w takiej pozycji znacznie wydłużają się mięśnie grzbietu, które z czasem wiotczeją. Przeniesienie zgarbienia również do pozycji stojącej powoduje, że głowa kierowana jest do przodu i w dół. Powoduje to opuszczenie krtani i w efekcie nadmierne forsowanie głosu.

Na rys. 2 przedstawiono drugą niewłaściwą pozycję – nadmierne przeprostowanie się.

Zarówno w pozycji siedzącej, jak i stojącej dochodzi do nadmiernego usztywnienia klatki piersiowej i miednicy, znacznego obciążenia części lędźwiowej kręgosłupa oraz ściśnięcia dolnych partii brzucha. Dodatkowo, pozycji tej często towarzyszy nawyk wciągania brzucha, co jeszcze bardziej utrudnia oddychanie.

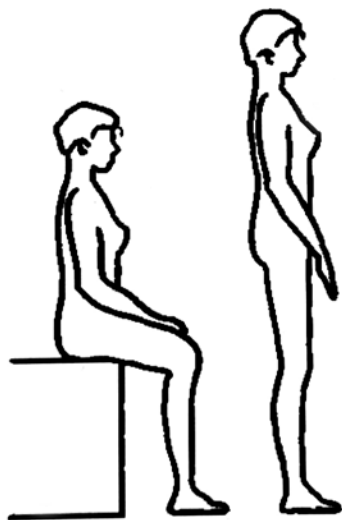
<sup>3</sup> Frederick Matthias Alexander (1869–1955) – australijski aktor, twórca techniki Alexandra, która uczy lepszego wykorzystania własnych możliwości i dbania o swój organizm.



Rys. 2. Postawa nadmiernie przeprostowana

Źródło: D. Kędzior, *Technika Alexandra*, Agencja Wydawnicza Jacek Santorski & Co.,  
Warszawa 1993, s. 12

Trzecia to postawa prawidłowa (rys. 3) – wyprostowana, ale swobodna.



Rys. 3. Postawa prawidłowa

Źródło: D. Kędzior, *Technika Alexandra*, Agencja Wydawnicza Jacek Santorski & Co.,  
Warszawa 1993, s. 12

Postawa ma być taka, by układ poszczególnych części ciała względem siebie sprzyjał właściwemu funkcjonowaniu organizmu. Swobodna sylwetka nie obciąża układu mięśniowego i nerwowego. F. M. Alexander zwracał uwagę na relację głowy z szyją i całym kręgosłupem (głowa – szyja – grzbiet). Jeśli głowa jest ustawiona prosto, a szyja jest swobodna wówczas plecy mogą się wydłużyć, a stopy stać mocno na ziemi. To gwarantuje swobodę ruchów bez nadmiernego obciążania jakiegokolwiek części ciała<sup>4</sup>. Ważne, aby siedząc, całe stopy opierać na podłodze. Poza tym postawa nie może być chwiejna (taka będzie, jeśli na krześle usiądziemy za płytko).

Praca nad postawą to praca nad sobą, to umiejętność obserwowania siebie w sytuacjach dnia codziennego i korygowania błędnych nawyków. Ważne, by nie reagować gwałtownie, natychmiast poprawiając uświadamiane sobie błędy postawy. W technice Alexandra podkreśla się wagę umiejętności samoobserwacji i tego, by powstrzymać się przed natychmiastową reakcją.

W pracy nad głosem warto zdać sobie sprawę z tego, w jaki sposób wypracowujemy prawidłowe brzmienie. Pierwsza jest myśl, która dyktuje ciału, jak ma się zachować, a w konsekwencji przyjęcia danej postawy udaje się uzyskać właściwy sposób oddychania. Ten ma ogromne znaczenie dla ładnego brzmienia głosu.

## MYŚL → CIAŁO → ODDECH → GŁOS

Rys. 4. Schemat wypracowywania prawidłowego brzmienia głosu

Źródło: opracowanie własne

Przechodząc do ćwiczeń, których celem jest uświadomienie sobie nawyków dotyczących postawy oraz wypracowanie nowych przyzwyczajzeń, trzeba pamiętać, że „swobodna, prosta postawa jest warunkiem niezbędnym dla uzyskania właściwej pozycji krtańni oraz narządów oddechowych i artykulacyjnych”<sup>5</sup>.

Poniżej zamieszczono dwa ćwiczenia, które można wykorzystać, pracując zarówno indywidualnie, jak i z grupą. Ich celem jest

<sup>4</sup> D. Kędzior, *Technika Alexandra*, Agencja Wydawnicza Jacek Santorski & Co., Warszawa 1993, s. 12.

<sup>5</sup> B. Tarasiewicz, *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*, Wyd. Universitas, Kraków 2003, s. 117.

uświadomienie ćwiczącemu jego postawy wtedy, gdy siedzi i kiedy stoi. Ćwiczenia można wykonać jedno po drugim lub na różnych zajęciach. Tekst należy odczytywać powoli, zwracając uwagę na znaki przestankowe. Ważna jest pauza przed przejściem do kolejnego punktu i przez cały czas dokładna obserwacja uczestnika zajęć lub siebie samego w lustrze.

## Ćwiczenia

### 1. Pozycja wyjściowa – siedzenie na krześle.

Usiądź w wygodnej dla siebie pozycji. Zamknij oczy. W myślach odpowiadaj na pytania, które usłyszysz. Nie usztywniaj swojego ciała, pamiętaj, że w każdej chwili możesz zmienić pozycję.

- Jak – teraz, gdy siedzisz – rozkłada się **ciężar Twojego ciała**? Czy równomiernie na obydwie strony czy z większą siłą opadasz na jedną z nich?
- Pomyśl chwilę o swojej **postawie**. Czy siedzisz wyprostowany? Czy nie jest to przesadne prostowanie się? A może masz tendencję do garbienia się, kulenia się w sobie?
- Zwróć uwagę na **oddech**. Czy oddychasz swobodnie? Jak głęboki jest twój wdech? Niczego nie rób, nie chodzi o to, by go pogłębiać. Tylko sprawdź, jaki jest twój naturalny sposób oddychania w pozycji siedzącej.
- Co dzieje się z twoim **brzuchem**? Jak zachowuje się teraz? Spróbuj też przypomnieć sobie sytuacje, gdy mówisz niezależnie od tego, czy jest to na siedząco czy na stojąco. Czy nie masz wówczas tendencji do wciągania brzucha? A może zdarza ci się go nadmiernie wypychać? Tylko o tym pomyśl i obserwuj, co teraz się z nim dzieje, co czujesz. Oddychaj swobodnie, puść mięśnie brzucha, nie zaciskaj, nie napinaj ich.
- A teraz pomyśl o **głowie**. Jak ją ustawiasz? Zastanów się, czy nie masz tendencji do pochylania jej lub do wysuwania do przodu lub unoszenia brody i tym samym odchylenia głowy do tyłu.
- Zwróć uwagę na swoją **szczękę i zuchwę**. Czy górne zęby swobodnie nachodzą na dolne? Ważne, aby ich nie zaciskać. Zęby to jedna z bram<sup>6</sup> często zamykających nasz głos.

<sup>6</sup> Trzy bramy zamykające głos – zaciśniętych zębów, gardła i napiętych ramion, za: A. Krasucka, *O sposobach trenowania głosu. Z moich doświadczeń*,



By swobodnie prowadzić dźwięk i mieć piękną dykcję, ta brama musi być otwarta.

- A teraz sprawdź, czy masz rozluźnioną **szyję**, czy bez problemu możesz przełknąć ślinę? Swobodna szyja to otwarte gardło. Gardło to kolejna brama blokująca głos – ważne, żeby nie była zamknięta.
- Zwróć teraz uwagę na swoje **ramiona**? Czy opadają swobodnie? Czy trzymasz je i czujesz wkładany w to wysiłek? Czy odczuwasz napięcie w pasie barkowym? A może unosisz je do góry, a głowa chowa się między ramionami? Unieś lekko ramiona do góry i opuść, by sprawdzić, czy odczuwasz jakąś różnicę. Niech ramiona opadają swobodnie, nie trzymaj ich uniesionych. W pasie barkowym i tak kumuluje się większość napięcia.
- Zwróć jeszcze uwagę na swoje **dłonie**. Czy są otwarte, rozluźnione? Pomyśl przez chwilę, czy nie masz tendencji do zaciskania ich czasem w pięści. Potrafisz przywołać sytuację, kiedy tak się dzieje?
- I wróć do myśli o **oddechu**. Czy jest spokojny, wyrównany? Czy jest ci wygodnie?
- A teraz – w swoim tempie – weź wdech nosem i zrób wydech ustami. Powtórz to trzykrotnie. Postaraj się jednak, by kolejny wdech był nieco głębszy od poprzedniego. Odpocznij (tu zrób pauzę, odczekaj około 15 sekund).
- Na koniec poprzeciągaj się, spróbuj ziewnąć, otwórz oczy.

A teraz przejdź do pozycji stojącej.

## 2. Pozycja wyjściowa – stanie.

Do tego ćwiczenia także możesz zamknąć oczy. Pozwoli ci to lepiej skoncentrować się na swoich odczuciach.

- Stań w lekkim rozkroku tak, aby **stopy** były rozstawione na szerokość bioder. Ustaw je równoległe do siebie. Ręce swobodnie opadają wzdłuż ciała. Wyobraź sobie, że jesteś dużym drzewem, że z twoich stóp wyrastają korzenie. „Wrośnij” w ziemię, ale postaraj się, aby uczucie zakorzenienia nie spowodowało nadmiernego napięcia w okolicach kolan i ud. Możesz – jeśli chcesz – lekko zgiąć nogi w kolanach. Zwróć uwagę, by być wyprostowanym, ale nie przeprostowanym. Oddychaj swobodnie.

---

[w:] M. Przybysz-Piwko, (red.), *Emisja głosu nauczyciela. Wybrane zagadnienia*, Centralny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli, Warszawa 2006, s. 61–71.

- Ustaw **głowę** prosto – ważne, by nie przechylała się na żadną stronę ani za bardzo do przodu, ani do tyłu. Wyobraź sobie, że twoja głowa to okrągła lampa zawieszona na długim sznurze pod sufitem. Znajdź to właściwe jej ustawienie.
- Spróbuj – oczyma wyobraźni – zobaczyć swój kręgosłup, poszczególne jego kręgi. Wyobraź sobie, że przestrzenie pomiędzy **kręgami** nieco się powiększają, a tym samym ty rośniesz. Zobacz, jak twój kręgosłup wydłuża się. Pamiętaj, by niczego nie robić, tylko o tym pomyśl. Cały czas oddychaj swobodnie, we własnym tempie.
- Opuść luźno **ramiona**, nie trzymaj ich kurczowo. Wyprostowane ręce mają swobodnie zwieszać się wzdłuż ciała.
- Na koniec pomyśl o całej swojej **postawie**. Powiedz sobie w myślach – stoję twardo na ziemi, a moje ciało wydłuża się. Jestem rozluźniony i swobodny. Oddychaj (tu zrób pauzę, odczekaj około 15 sekund).
- Otwórz oczy, przeciągnij się<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Ćwiczenie przygotowane na podstawie: M. Bończykowa, *Ćwiczenia pomocne w pracy nad głosem*, [w:] M. Przybysz-Piwko (red.), *Emisja głosu nauczyciela...*, s. 87.

## 2. RELAKSACJA

*Badając swoje ciało, doszłam do wniosku, że na początku rozgrzewki powinienam je wyciszyć. Jednak nie tylko ciało ma się oczyścić z niepotrzebnych napięć, ale także umysł. Spokój i koncentracja są kluczem do sukcesu. Rozpoczynając zajęcia, należy odrzucić wszelkie zmartwienia i w 100% poświęcić się zadaniu. Po dokładnym „zanurzeniu się” w organizmie możemy przejść do prawdziwego rozgrzania<sup>1</sup>.*

Celem relaksacji jest pozbywanie się napięć, wyciszenie się, ale też takie skupienie się na sobie, na reakcjach własnego organizmu, by nie myśleć o niczym innym – o tym, co dzieje się za drzwiami, o tym, co mam do zrobienia, a co mi się nie udało etc. Cała sztuka polega zatem na tym, by uwolnić z napięcia nie tylko mięśnie, lecz także umysł. A. Siedlecki trafnie podsumowuje – „gdy mięśnie są napięte, jesteś zablokowany; ciało, będąc w stanie napięcia blokuje mózg i nie pozwala swobodnie myśleć. Spróbuj mnożyć lub dodawać liczby w stanie mięśniowego

---

<sup>1</sup> T. Rodowicz, M. Jabłońska, E. Toneva, A. Bartczak, A. Biedrzycki, *Trening fizyczny aktora. Od działań indywidualnych do zespołu*, Wyd. Biblioteki Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. L. Schillera w Łodzi, Chorea, Instytut Muzyki i Tańca, Łódź 2015, s. 37.

napięcia i w stanie odprężenia, a zauważysz dużą różnicę”<sup>2</sup>. K. Linklater z kolei dodaje – „napięcia nagromadzone przez całe życie, jak również mechanizmy obronne, zahamowania oraz negatywne reakcje na bodźce płynące z otoczenia często zmniejszają efektywność naturalnego głosu do tego stopnia, że zostaje zaburzona zdolność komunikacji”<sup>3</sup>. Tu trzeba jednak podkreślić, że bycie zrelaksowanym, rozluźnionym to nie bycie leniwym, nieskupionym, sennym. J. Grotowski uważa, że „proces życia to następowanie po sobie napięcia i rozluźnienia. Chodzi więc nie tylko o to, by napinać się i rozluźniać, lecz żeby odnaleźć ową rzekę, ów nurt, w którym to, co potrzebne jest napięte, a to co niepotrzebne jest rozluźnione”<sup>4</sup>.

Relaksowanie się w pozycji leżącej, słuchanie muzyki i ewentualnie formułowanie samodzielnie w myślach poleceń wymaga wyjątkowych umiejętności koncentracji i samodyscypliny. Często lepszym sposobem jest posłuchanie tekstu mówionego lub czytanie przez kogoś innego. Poniżej zamieszczono przykładowe dwa teksty do relaksacji. Należy czytać je powoli, ze zrozumieniem i zaangażowaniem, pamiętając o pauzach i koniecznie obserwując zachowania osoby ćwiczącej.

## Ćwiczenia

**Pozycja wyjściowa** – leżenie na plecach, ręce wzdłuż ciała, nogi proste swobodne, oczy zamknięte (fot. 1).

### 1. Skupienie uwagi na sobie, na oddechu, na eliminowaniu napięć

Położ się wygodnie. Zamknij oczy. Wyprostuj nogi, ręce ułóż wzdłuż ciała. Skup się na sobie. Pomyśl – jest mi wygodnie, czuję się bezpiecznie, oddycham swobodnie. Nic nie rób, tylko zwróć uwagę na swój oddech. Prawdopodobnie teraz, gdy leżysz, Twój oddech się uspokaja, wyrównuje.

<sup>2</sup> A. Siedlecki, *Być aktorem. Podstawy techniki aktorskiej. Teatr, film, telewizja, radio*, Wyd. Oświatowe FOSZE, Rzeszów 2010, s. 243.

<sup>3</sup> K. Linklater, *Uwolnij swój głos – tworzenie obrazów w pracy nad głosem i mową*, Wyd. Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej im. Ludwika Solskiego w Krakowie, Kraków 2013.

<sup>4</sup> T. Richards, *Pracując z Grotowskim nad działaniami fizycznymi*, Wyd. Hominii, Kraków 2003, s. 134.