

MACIEJ JABŁOŃSKI

# JAK MÓWIĆ BEZ WYSIŁKU I DOBRZE BRZMIEĆ

Poradnik oddechowy  
dla mówców

onepress

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Ilustracje w książce: Agata Kropiniewicz

Korekta językowa: Marysia Bernaciak-Kałamarz, Renata Grzywna

Projekt okładki: Studio Gravite / Olsztyn

Obarek, Pokoński, Pazdrijowski, Zaprucki

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <https://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/jakmow>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-1929-7

Copyright © Maciej Jabłoński 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	7
 <b>Rozdział 1.</b>	
Po co nam przepona .....	13
 <b>Rozdział 2.</b>	
Lokalizacja przepony i podstawowe ćwiczenia ...	35
Etap 1. ....	37
Etap 2. ....	43
Etap 3. ....	45
Etap 4. ....	48
Etap 5. ....	50
Etap 6. ....	52
Etap 7. ....	56
Etap 8. ....	57
 <b>Rozdział 3.</b>	
Przechodzenie w nawyk .....	63
Ćwiczenie 1. ....	71
Ćwiczenie 2. ....	73

## Rozdział 4.

Ćwiczenia utrwalające i rozwijające przeponę . . . .	77
Wydychanie powietrza przez słomkę . . . . .	79
Oddychanie z metronomem . . . . .	80
Wariant 1. . . . .	81
Wariant 2. . . . .	83
Wariant 3. . . . .	84
Wyrazy z głoskami szczelinowymi i zwarto-szczelinowymi . . . . .	85

## Rozdział 5.

Ćwiczenia oddechowe z wykorzystaniem aparatu fonacyjnego . . . . .	89
Mormorando . . . . .	91
Samogłoski . . . . .	94
Wyrazy . . . . .	96
Zdania z głoskami <b>m</b> . . . . .	103
Mantra buddyjska . . . . .	105

## Rozdział 6.

Ćwiczenia oddechowe w oparciu o SLS . . . . .	107
<b>Z, Ż, Ź</b> . . . . .	110
<b>M</b> . . . . .	112
<b>U</b> śpiewane do zwiniętej dłoni . . . . .	113
<b>B</b> . . . . .	113
<b>Bo bo bo</b> . . . . .	114
<b>Łi łi łi, ło ło ło, ni ni ni, niom niom niom</b> . . . . .	115

## **Rozdział 7.**

Oddech przerywany .....	117
Karateka .....	121
Rakieta tenisowa .....	124

## **Rozdział 8.**

Co dalej? .....	127
Uwolnienie krtani. Eliminacja napięć .....	133
Lax Vox .....	136
Appoggio .....	138

## **Bibliografia**

Książki, które polecam .....	147
Oddech i rozluźnienie ciała .....	150
Fonacja .....	150
Artykulacja .....	151
Emisja głosu holistycznie .....	151

<b>Podziękowania</b> .....	153
----------------------------	-----



# Wstęp





Wszyscy wiemy, że jest. Potrafimy nawet wskazać miejsce, w którym się znajduje. Zdajemy sobie sprawę, że jest ważna. Że trzeba ją wykorzystywać oraz rozwijać. I na tym nasze sukcesy często się kończą. Przepona. Utrapienie tych, którzy chcą ją okiełznać. Bardzo długo byłem w gronie takich nieszczęśników.

Nazywam się Maciej Jabłoński. Jestem prezenterem telewizyjnym, lektorem reklam, filmów oraz audiobooków, a także trenerem emisji głosu i wystąpień publicznych. Jak każdy, kto używa głosu w pracy zawodowej, chciałem mieć przyjemną, plastyczną barwę. I chciałem, tak jak zawodowi lektorzy, pracować głosem bez wysiłku, przez wiele godzin. Doskonale wiedziałem, że droga do tego prowadzi przez prawidłowy oddech. Wydawało mi się, że na starcie mam nad innymi przewagę. Ukończyłem Akademię Muzyczną im. F. Chopina w Warszawie w klasie klarnetu. Mało tego — napisałem pracę magisterską o problemach związanych z nieprawidłowym oddychaniem przy grze na instrumencie dętym. I zostałem oceniony na piątkę! Tylko... okazało się potem, że owszem, oddychałem wprawdzie tzw. „torem brzuszny”, ale robiłem to niewłaściwie.

Nabawiłem się złych nawyków, pozaciskałem i w efekcie na ostatnim roku grało mi się gorzej niż w liceum.

Sygnal alarmowy otrzymałem od wybitnego specjalisty, prof. dr. hab. nauk med. Zygmunta Pawłowskiego, który na Uniwersytecie Muzycznym im. F. Chopina w Warszawie założył katedrę foniatry. Wtedy jeszcze nie wiedziałem, że mam do czynienia z postacią, której badania i publikacje zyskały światowy rozgłos. Wizytę u profesora polecił mi mój ojciec, śpiewak operowy, u którego akurat przepona działała modelowo. Niestety Tata był naturszczukiem, zatem niespecjalnie mógł mi pomóc. Profesor Pawłowski umieścił mnie w futurystycznie i kosmicznie wyglądającej kabinie, a potem polecił mi zagrać kilka dźwięków o skrajnych wysokościach. Po wszystkim, zerkając na wykresy na monitorach, powiedział: „Biologicznie — tu na chwilę zawiesił głos — jest pan zdolny do prawidłowej gry na klarncie”. To brzmiało trochę jak: „Mam dla pana dwie wiadomości: dobrą i złą”. Profesor powiedział, że jestem całkowicie pozaciskany i gram niesamowicie wysiłkowo. Miałem zdrętwiałe wargi, ściśnięte gardło i krtań, język działał jak klucha, a wszystko zaczynało się od złego oddechu. Złego, bo już sam etap nabierania powietrza był koszmarny.

Moi Drodzy, **wszystko zaczyna się od wdechu**. To jest proste, pierwotne, trącające truizmem. Ale prawdziwe. Po złym wdechu trudno o właściwą emisję głosu. Można się jakoś ratować, ale, no właśnie, to będzie ratunek, a nie jakość i komfort. Bardzo lubię porównania do sportu.

W tym wypadku odpowiednie są skoki narciarskie. Zły wdech jest jak złe wyjście z progu. Kiedy skoczek spóźni wyjście, nie osiągnie takiej odległości, na jaką go stać. Utalentowany, doświadczony zawodnik uratuje kilka metrów, ale też tylko wtedy, gdy nie będzie miał wiatru w plecy. Przejechanie przez próg i wybicie się z powietrza (jak mówi się w środowisku skoczków) to marna szansa na sukces. Niewłaściwy wdech to marna szansa na dobrze brzmiący, ekspresyjny głos.

Ale spokojnie, poradzimy sobie z tym. Na końcu okaże się, że wszystko było łatwe. I to jest właśnie niesamowite: mnóstwo ludzi jest sfrustrowanych tym, że chcieliby oddychać za pomocą przepony, a nie potrafią. Nie pomagają publikacje traktujące o emisji głosu lub wystąpieniach publicznych. Ten temat jest często zbywany zdaniami typu: „Pamiętaj, żeby oddychać przeponą”; „Dobrze byłoby przestawić się na oddech przeponowy”. Przyznaję, znajdziemy też rzetelne porady w stylu: „Stań luźno, nogi w lekkim rozkroku. Napełnij powietrzem dolne partie płuc. Zwróć uwagę, jak rozszerzają się żebra. Potem swobodnie wypuść powietrze. Zauważ, jak żebra wracają do pozycji spoczynkowej”. I to wszystko prawda. Tylko jak ktoś, kto całe życie nabiera powietrza w tzw. „szczyty”, czyli górne partie płuc, ma się nagle przestawić — wyłącznie siłą woli albo wyobraźnią?

I znowu analogia sportowa. Czy można w prosty sposób opowiedzieć, jak się powinno jeździć na nartach? Oczywiście, że można. Ale czy to znaczy, że uważnie słuchająca,

inteligentna osoba, która pierwszy raz założy deski, przejedzie niebieską trasę sprawnie i bez wywrotki tylko dlatego, że wie? Nie ma takiej możliwości. Bez względu na to, czy chodzi o narty, łyżwy, piłkarski drybling czy siatkarski mecz. Wiedza jest ważna, ale potrzebny jest odpowiedni trening, który nauczy oraz przyzwyczai ciało do nowych reakcji, pracy i nawyków. W tym miejscu mam dla Was świetną wiadomość. W odróżnieniu od sportu nie trzeba uczyć ciała oddychać za pomocą przepony. Wystarczy tylko mu na to pozwolić. I to jest ogromna różnica. Mimo nieudanych poszukiwań, mimo złych przyzwyczajęń, niezrozumiałych porad przepona jest gotowa do pracy. Nie zepsuliście jej. Ona jest i czeka, a my ją zaraz uruchomimy i będziemy wzmacniać. Dzięki niej Wasze głosy nabiorą blasku, aksamitnego tembru, ekspresji oraz mocy. A dodatkowo będziecie mogli mówić długo i zdrowo.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

## Sposób, w jaki oddychasz, decyduje o tym, jak mówisz

Jeśli jesteś: politykiem, wykładowcą, nauczycielem, konferansjerem, dziennikarzem, youtuberem, coachem, prowadzisz kanał w mediach społecznościowych albo w jakikolwiek inny sposób pracujesz głosem — ta książka jest dla Ciebie! Skoro zdarza Ci się występować publicznie, z pewnością wiesz o tym, jak dużą rolę w Twojej pracy odgrywa oddech.

To, jak oddychasz, ma wpływ na brzmienie Twojego głosu: wysokość, tembr, dynamikę i ekspresję. Świadome oddychanie może również działać uspokajająco i poprawiać samopoczucie.

Organem, który w dużym stopniu decyduje o tym, jak brzmi głos człowieka, jest przepona. Umiejętność korzystania z tak zwanego oddechu przeponowego to cecha wyróżniająca profesjonalnych mówców. Dlatego też poradnik, który trzymasz w ręku, skupia się właśnie na przeponie — na jej umiejscowieniu, roli, a także na dolnych mięśniach oddechowych wspomagających jej pracę. Poznasz ćwiczenia, które prowadzą do nowego, zdrowego nawyku oddechowego, poza tym sporo dowiesz się o własnym głosie, o sposobach na rozwijanie jego barwy, uzyskiwanie odpowiedniego tembru, jakości i dynamiki mówienia. Zaczniemy jednak od podstaw.

### Zatem: wdech, wydech — i zaczynamy oswajać przeponę!

**onepress**



Księgarnia internetowa:  
**onepress.pl**



**HELION S.A.**  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
onepress@onepress.pl

książki **klasy**business

ebook dostępny na:

**ebookpoint**

ISBN 978-83-289-1929-7



Cena: 49,90 zł