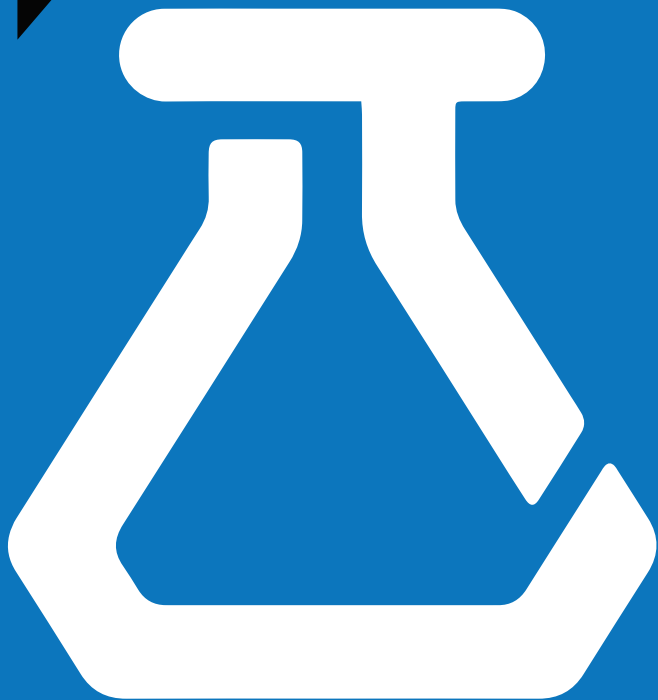


Laboratorium  
Pedagogiki  
Teatru

 TEATR  
ZAGŁĘBIA



# Broszura edukacyjna

część 9

TEATRZAGLEBIA.PL

**Granice mojego języka są  
granicami mojego świata.**

Ludwig Wittgenstein

**Teatr czyni człowieka bardziej  
ludzkim, mniej samotnym.**

Arthur Miller

## Laboratorium Pedagogiki Teatru

Broszura edukacyjna powstała jako efekt warsztatów prowadzonych przez Przemysława Kanię podczas Laboratorium Pedagogiki Teatru – kursu rozwijającego umiejętności w zakresie edukacji teatralnej organizowanego w 2019 roku przez Teatr Zagłębia i Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Sosnowcu. Celem projektu jest dostarczenie uczestnikom i uczestniczkom wiedzy teoretycznej z obszaru pedagogiki teatru oraz wyposażenie ich w szereg praktycznych umiejętności, możliwych do wykorzystania w codziennej pracy. Zajęcia skierowane są do artystów, pracowników teatrów, nauczycieli(-ek) czy animatorów(-ek) kultury, którzy i które w swojej działalności zawodowej tworzą i realizują autorskie programy edukacyjne i animacyjne.

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.



**Redakcja:** Agata Kędzia

**Korekta:** Julia Niedziejko

## **AKTOR W TEATRZE SŁOWA**

### **Świadomość, ciało i wyobraźnia w mówieniu. wg autorskiego programu nauczania dr. hab. Przemysława Kani**

Autorski program nauczania pomaga w poznaniu sztuki aktorskiej za pomocą szeregu ćwiczeń fizycznych, aktorskich, artykulacyjnych, relaksacyjnych oraz oddechowych. W tym celu proponuję uczestnikom i uczestniczkom warsztatów serię ćwiczeń improwizacyjnych, które pobudzą wyobraźnię, a także pomogą lepiej odnaleźć się w każdej sytuacji. Obcowanie z innymi ludźmi, połączone z koniecznością budowania świadomości scenicznej, ośmiela najbardziej wycofanych i zamkniętych w sobie uczestników warsztatów. Proponowane ćwiczenia pomagają poprawić samoocenę oraz dodają pewności siebie.

## **Cele zajęć:**

- propagowanie zajęć teatralnych,
- wzbogacenie wiedzy i umiejętności uczestników oraz uczestniczek warsztatów z zakresu wiedzy o teatrze, literatury polskiej i światowej,
- rozwijanie umiejętności interpretacji tekstu i utworów wokalnych,
- kształcenie umiejętności aktorskich,
- poznawanie nowych sposobów autoprezentacji za pomocą takich środków scenicznych jak słowo, gest, ruch, mimika, mowa ciała,
- rozwijanie wrażliwości emocjonalnej i wyobraźni artystycznej – wykorzystanie własnych doświadczeń, przeżyć, wyobraźni i wrażliwość w pracy twórczej,
- pokonywanie własnych barier, na przykład tremy w czasie występów publicznych,
- zdobywanie umiejętności pracy w zespole

## **Forma pracy:**

- indywidualna,
- grupowa.

## Nauka poprzez zastosowanie:

- ciała – głosu – umysłu,
- mimiki,
- improwizacji,
- wyobraźni i doświadczenia,
- pamięci emocjonalnej,
- logo-rytmiki,
- prób budowania etiud słownych na podstawie otrzymanych tekstów,
- celu – motywu – działania,
- formy wypowiedzi scenicznej: monolog-dialog-mówienie chóralne,
- analizy i interpretacji tekstu.

## Metody pracy:

- poszukujące – wykład,
- podające – panel dyskusyjny,
- aktywizujące – ćwiczenia praktyczne.

## UWAGI WSTĘPNE

Konspekt zawiera gotowy zestaw ćwiczeń wraz z dokładnym opisem ich celu oraz sposobu wykonywania. Nim uczestnicy przejdą do wykonywania ćwiczeń, należy upewnić się, że dobrze rozumieją ich przebieg i przeznaczenie.

Przed wystąpieniem publicznym lub scenicznym należy wykonać serię zadań przygotowujących. Nauka tekstu na pamięć lub naczytywanie referatu jest niejako następstwem tego, co należy wykonać wcześniej. Dzięki proponowanym przeze mnie ćwiczeniom uświadamiamy sobie bardzo ważne aspekty pracy scenicznej, o której zwyczajowo się nie mówi, a które wpływają na końcowy efekt prezentacji. Warto zwrócić szczególną uwagę na jakość wykonywanych zadań, a nie ilość powtórzeń. Kierujcie się zdrowym rozsądkiem, ponieważ to Wy i Wasze ciało, umysł oraz emocjonalność są narzędziami pracy. Każde wyjście do publiczności łączy się z treścią, dlatego zawsze na początku rozgrzewki proponuję wykonanie ćwiczeń relaksujących. Następnie zwracam uwagę na znaczenie swobodnego oraz spokojnego oddechu. Lekkość mówienia dopełnia odpowiednio wydłużona faza wydechu. Występując, musimy też zadbać o odpowiednią ilość powietrza „trzymanego na przeponie” – w ten sposób unikniemy pauz w środku wypowiedzianej frazy i nie przerwiemy własnego toku myślowego.

Obowiązkiem każdego, kto odważy się zająć czas publiczności, jest precyzyjne przygotowanie się do wystąpienia. Nie myślę o przygotowaniu merytorycznym, które jest równie ważne, ale psychofizycznym. Wchodząc na scenę, muszę mieć świadomość, że oddaje się publiczności w całości. Mój głos nie wydobycia się wyłącznie z gardła, bo wymowa to nie tylko praca narządów artykulacyjnych. Wyrazistość mówienia to nie tylko wypowiedziane słowa. Podczas pracy na scenie, konieczne jest zaangażowanie całego ciała i umysłu. Czysta, mocna i donośna mowa jest gwarantem udanego wystąpienia, a także pewności, że widzowie będą słuchali z uwagą.

# Zestaw 1

# RELAKSACJA



## 1. Stymulacja głosowa

Osoba prowadząca ćwiczenie, spokojnie i wolno czyta uczestnikom poniższą treść zadania:

1. Leżysz swobodnie na podłodze, na plecach. Możesz rozłożyć matę, jeśli podłoga ziębi lub jest zbyt twarda. Zamknij oczy i spróbuj oczyścić swoje myśli. Zostaw wszystkie troski i problemy za drzwiami sali. Skup się na oddechu. Popatrz na siebie z dystansu. Zobacz jaką drogę pokonuje powietrze, przechodząc przez twoje ciało. Podążaj za oddechem, poczynając od nosa, przez gardło, płuca, aż do rejonu podbrzusza. Spróbuj jeszcze raz. Niech każde powtórzenie będzie bardziej świadome. Nie zatrzymuj powietrza w klatce piersiowej, ani w brzuchu. Kieruj oddech jak najniżej, aż pod pępek. Jeśli Ci się to uda, znaczy, że wzięłeś pełny oddech i wykonałeś tzw. **tor całościowy**.
2. Powtórz. Zrób wdech. Niech powietrze wędruje przez płuca, rozszerzając dolne żebra, przechodząc przez jamę brzuszną i lądując w dolnych partiach brzucha. Wykonuj wdech wąskim strumieniem.
3. Postaraj się opanować jak najlepiej i jak najmądrzej opisany sposób pobierania powietrza.
4. Teraz spróbuj pobawić się oddechem. Zobacz, co się stanie, jeśli powietrze dotrze tylko do klatki piersiowej. To jest tzw. **półoddech torem piersiowym**. Czy potrafisz zatrzymać powietrze w taki sposób? Czy podana forma oddechu jest komfortowa? Poeksperymentuj i wysnuj właściwe wnioski.

5. Następnie postaraj się wziąć powietrze trzecim torem - brzuszny. Wpuść powietrze tylko do brzucha. Jakie to jest uczucie? Czy łatwo oddychać w taki sposób?
6. Porównaj przedstawione trzy tory oddechowe. Oddychaj każdym sposobem. Spróbuj zrozumieć różnice między nimi. Która metoda według Ciebie jest najlepsza?
7. Zapewne dochodzisz do oczywistego wniosku, że najlepszy jest oddech całościowy. Pracuj nad nim i staraj się opanować go jak najlepiej. Korzyści z opanowania tej techniki będą ogromne, a przy okazji wzrosnie twoja przyjemność mówienia.
8. Połóż dłonie z boku, na dolnych, ruchomych żebrach. Zrób spokojny wdech i wydech. Zauważ co się dzieje z twoim ciałem. Powinieneś czuć ruch żeber pod dłońmi. Jeśli tak jest, znaczy, że jesteś na dobrej drodze do opanowania **oddechu całościowego**.
9. Teraz będziesz pracować nad swoją przeponą. To mięsień, którego nie czujesz. W chwili, kiedy bierzesz wdech, przepona idzie w dół do podbrzusza. W momencie wydechu podnosi się aż do połowy żeber, wypychając powietrze z aparatu oddechowego. Mówiąc kolokwialnie, przepona pracuje jak pompka, która wyrzuca z nas całe powietrze. Spróbuj opanować i uświadomić sobie jej ruch. Wdech – przepona w dół, wydech – przepona w górę. Powtórz kilka razy, a następnie odpocznij.



1. Nie skupiaj się więcej na oddechu, spróbuj się rozluźnić. Zamknij oczy i powróć do oczyszczenia głowy z niepokojących myśli. Każdy wydech to pozbycie się trosk. Gdy będziesz gotowy, zacznij się przeciągać, tak jak to robią małe kotki zaraz po przebudzeniu. Pokręć się leniwie w każdą stronę. Napinaj swoje ciało i rozluźniaj je na przemian.
2. Połóż się na plecach, na podłodze. Postaw stopy na podłożu w taki sposób, aby kolana były skierowane ku górze. Pozycja ta najlepiej rozluźnia mięśnie wokół kręgosłupa. Rozluźnij szczęki. Oddychaj powoli i rytmicznie. Pozostań w tej pozycji ok. 5 min.
3. Nie wybudzaj się z letargu. Powoli wstań i zacznij przemieszczać się po sali. Pozostań spokojny i skupiony. Wyobraź sobie, że jesteś na łące. Zacznij po niej chodzić swobodnym krokiem. Po chwili przejdź do biegu z rozłożonymi jak ptak rękami. Przebudź się. Niech twój ruch stanie się bardziej świadomy i silny. Mijając inne osoby, uważaj, aby ich nie uderzyć. Ruch musi mieć swój punkt kulminacyjny, którym jest maksymalne przyspieszenie. W odpowiednim momencie zacznij uspokajać oddech i zmniejszać tempo poruszania się.
4. Wyobraź sobie, że sala jest wypełniona jakąś gęstą materią, która nie pozwala ci się poruszać. Uruchom wszystkie swoje mięśnie, aby pokonać przeszkodę. Maż powoli napływa do pomieszczenia. Blokuję i oblepia kolejno: stopy, nogi, biodra, tułów, barki i szyję. Walcz jak najdłużej. Kiedy ćwiczenie osiąga swoją kulminację, następuje rozluźnienie.

## 2. Stymulacja głosowa.

### Ćwiczenie rozluźniająco-skupiające

1. Leżysz na podłodze, na plecach. Twoje całe ciało napętnia się rozgrzewającą, czerwoną farbą. Rozprzestrzenia się, wnikając do każdego mięśnia. To przyjemne uczucie, które cię rozluźnia.
2. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że wychodzisz z własnego ciała. Stajesz obok niego i obserwujesz je. Powoli zaczynasz oddalać się, ale nie tracisz kontaktu wzrokowego z czerwonym punktem, który jest w twoim ciele. Znajdujesz się pod sufitem i widzisz siebie bardzo dokładnie. Odsuwasz się jeszcze dalej – fruniesz nad budynkiem. Cały czas musisz skupiać się na utrzymaniu kontaktu wzrokowego z ciałem. Odlatujesz wyżej – obserwujesz panoramę miasta. Mały czerwony punkt jest nadal widoczny. Widzisz granice Polski i coraz mniejszy znak. Powoli odsuwasz się tak, że ostrzegasz całą Europę, a następnie kulę ziemską. Cały czas powinieneś nabierać pełnego oddechu. Popatrz na siebie – maleńki punkcik wśród wielu innych. Wykonaj teraz tę samą drogę, ale z powrotem. Widzisz kulę ziemską, Europę, Polskę, miasto, budynek, pokój, swoje ciało, do którego wracasz. Jesteś skupiony i gotowy do pracy. Masz w sobie wielką siłę oraz chęć pokonywania trudności dnia codziennego.

# Zestaw 2 ODDECH



1. Połóż się wygodnie na plecach, zamknij oczy i wykonaj pełen wdech nosem. Wydechaj powietrze ustami. Ponownie zrób wdech, ale tym razem podążaj za powietrzem. Zwróć uwagę dokąd zmierza, a także które mięśnie są zaangażowane w ten proces. Jakie to uczucie, kiedy swobodnie robisz wdech? Skontroluj swoje ciało. Zwróć uwagę, czy jest spięte, czy leżysz nieskrępowany? Powtórz ćwiczenie tyle razy, ile uznasz za stosowne. Ważne, abyś za każdym razem kontrolował drogę oddechu i doszukiwał się najmniejszych szczegółów ruchu.
2. Leżysz na plecach i robisz swobodny wdech – wydech. Powtórz zadanie 5 razy. Następnie obróć się na brzuch. Zrób dokładnie to samo, co w poprzedniej pozycji. Za każdym razem obserwuj ruchy mięśni oddechowych. Wykonaj ćwiczenie leżąc na prawym, a potem lewym boku. Zastanów się, która z pozycji okazała się najmniej komfortowa.
3. Połóż się na plecach. Robiąc wdech przesun wyprostowane ręce po podłodze na wysokość barków. W czasie wydechu opuszczaj ręce, licząc w myślach do 10. Podsumujmy – szybki wdech, ręce na wysokość barków, wydech i opuszczanie rąk. Powtórz ćwiczenie, wydłużając fazę wydechową kolejno do 15 i 20 sekund. Każdą część zadania powtórz 3-5 razy.
4. Spróbuj naśladować postać Quasimodo. Rozluźnij mięśnie utrzymujące kręgosłup i pozwól mu skierować się do przodu (mówiąc trywialnie – zrób garb). Głowę staraj się trzymać prosto. Zwróć uwagę na sposób oddychania. Którą partią płuc oddychasz? Czy czujesz się komfortowo? Teraz wyprostuj swoje ciało i porównaj sposób oddechu.
5. Leżąc na plecach, przenieś nogi za głowę, na wysokość 45° nad podłogą. Ruch wykonaj na wdechu. W takiej pozycji oddychaj ok. pół minuty. Jest to trudna i niekomfortowa sytuacja, ale zmusz aparat oddechowy do pełnego działania. Powietrze w miarę możliwości powinno dotrzeć do dna brzucha. Przyjmij zasadę, że wdech bierzesz nosem, lecz wydechasz ustami. Na wydechu rozluźnij się i powróć do pozycji leżącej. Odpocznij i powtórz zadanie jeszcze dwa razy.
6. Połóż się na brzuchu. Wyprostowane ręce skieruj nad głowę. Nogi powinny być wyprostowane oraz złączone. Wygnij ciało w kołyskę, robiąc szybki wdech. Następnie powoli, licząc w myślach do 10, opuszczaj kończyny na podłogę. Powtórz zadanie 3 razy. Za każdym razem pamiętaj o odpoczynku.
7. Wyobraź sobie, że dmuchasz na zamrażniętą szybę. Chcesz zobaczyć, co się dzieje na podwórku. Wypowiadaj szeptem *aaaaaa*. Bierz pełne wdechy.
8. Przyjmij pozycję stojącą. Jedną rękę połóż na środku brzucha. Wykonaj pełny wdech, a następnie energicznie wypowiadaj kilka razy z rzędu głoskę *p-p-p-p-p-p-p-p*. To ćwiczenie pomaga uelastyczyć przeponę.
9. Robiąc wdech, skieruj ręce nad głowę. Spokojnie wypuszczaj powietrze na głosce *ffffff*, a następnie przezywając i uruchamiając przeponę *f-f-f-f-f-f-f-f*.
10. Spróbuj wyrazić oddechem następujące stany emocjonalne: strach, niecierpliwość, miłość, ciekawość itd.
11. Stój swobodnie. Zadaniem jest zdmuchnięcie pyłków kurzu z różnych części twojego ubrania. Postaraj się



uruchomić przeponę. Niech każdy wydech będzie kolejnym ruchem przepony.

12. Wydłużymy **fazę wydechową**. Biegamy po kole i liczymy na jednym wydechu kolejno:

1x1 - 1 / wdech,

1x2 - 2 / wdech,

1x3 - 3 / wdech,

1x4 - 4 / wdech,

1x5 - 5.... 1x10 - 10 / odpoczynek.

# Zestaw 3

## ĆWICZENIA GŁOSOWE



1. Weź wdech. Dłonie przyłóż do kości policzkowych, żeby wyczuć wibrację podczas wypowiedanego przez siebie *mmmmmmmmmm* na wydechu. Wyobraź sobie, że wydajesz dźwięk jak krowa na łące. Następnie wypowiadaj krótkie, przerywane *m...m... m... m... m....*
2. Wykonaj podobne ćwiczenie, ale tym razem połóż dłoń na czubku głowy. Czy wyczuwasz wibrację?
3. Wykonaj pełen wdech, a następnie wypowiadaj głoskę *m* w połączeniu z poszczególnymi samogłoskami:

*mmmmaaaaaa,*

*mmmmooooo,*

*mmmmuuuuu,*

*mmmmeeeeee,*

*mmmmyyyyyy,*

*mmmmiiiiiiiiiii.*

4. Połóż się na podłodze i wyobraź sobie różne barwy. Spróbuj skojarzyć samogłoski z kolorami, które podaje prowadzący. Jak Ci się wydaje, czy samogłoski mogą odzwierciedlać barwy?
5. Będąc w pozycji stojącej, zrób pełen wdech. Na wydechu wymawiaj samogłoskę *a*. Postaraj się by trwało to jak najdłużej. Powtórz ćwiczenie na pozostałych samogłoskach ustnych: *o,e,u,y,i*. Możesz poeksperymentować z siłą dźwięku. Zaczynaj wymawiać delikatnie szeptem, a kończ głośno (od *piano* do *forte*).

6. Wypowiadaj na oddechu najpierw jeden wers, następnie dwa, aż spróbujesz na jednym wydechu powiedzieć cały tekst:

Przebacz Waćpan niezgrabność

Mówi kat łotrowi

Pierwszy raz dzisiaj wiem

Jestem nowym katem

Proszę się nie żenować

Łotr grzecznie odpowie

Pierwszy raz mnie wieszają

Nie poznam się na tym

(A. Fredro, *Pan Jowialski*)

7. Grupowo wybierzcie znaną wszystkim wylicznkę. Niech każdy z was zrobi mostek, a następnie spróbuje wypowiedzieć tekst bardzo melodyjnie (ale nie śpiewając). Należy zadbać o pełen wdech i świadomie pracować oddechem, ponieważ w przeciwnym razie, można sobie zedrzyć struny głosowe.
8. Połóż się na brzuchu. Podnieś się na wyprostowanych rękach i – podobnie jak foka ogon – ciągnij za sobą nogi. W tym czasie wypowiadaj tekst wylicznki. Pamiętaj o prawidłowym oddechu i uważaj, żeby nie mówić tekstu wyłącznie gardłem, bo w ten sposób zedrzesz sobie struny głosowe.

# Zestaw 4

## ĆWICZENIA SAMOGŁOSKOWE

1. Dobierzcie się w pary i samymi samogłoskami przeprowadźcie rozmowę na wymyślony temat. Zwróćcie uwagę na znaczenie samogłosek w języku polskim. Jak wiele można nimi powiedzieć?
2. Wypowiadając samogłoski ustne, pobaw się w spikera telewizyjnego. Spróbuj prognozować pogodę. Pamiętaj, że sens wypowiedzi powinien być zachowany. Ułóż sobie plan prezentacji, a następnie wykonaj etiudę samogłoskową.
3. Spróbuj wyliczyć wszystkie samogłoski, udawając, że mówisz do audytorium liczącego kolejno: 20 osób w pokoju, następnie do 50 osób w sali lekcyjnej, potem 100 w dużej sali gimnastycznej, a w końcu 1500 w sali koncertowej. Ćwiczenie pomaga rozbudzić świadomość dźwięku i nośności głosu.
4. Dobierzcie się w pary. Jedna osoba będzie odgrywać rolę manekina, który wydaje dźwięk po dotknięciu przez partnera. Niech druga osoba wskazuje różne części jego ciała. Manekin komunikuje za pomocą samogłosek, jak się czuje w danym momencie.
5. Wyobraź sobie, że jesteś warzywem, które łąduje w rosole. Wykorzystując samogłoski, opisz jak się czujesz. W tym ćwiczeniu można wykonać całą etiudę. Początkowo jest zabawnie, jak w kąpieli, a potem zaczyna się nieprzyjemne gotowanie. Spróbuj zachowywać się adekwatnie do sytuacji.
6. Wyobraź sobie, że każda samogłoska, którą wypowiesz, jest jak bombka choinkowa. Twoim zadaniem jest bezpieczne wrzucenie jej do koszyka. Pamiętaj, by robić

to bardzo delikatnie. Wyraźnie wypowiadaj samogłoski, które umieścisz w pojemniku.

7. Połóż się na brzuchu i wyobraź sobie, że wspinasz się po górach, żeby zawołać pomoc. Krzycząc, używaj tylko samogłosek.
8. Wypowiadaj poszczególne samogłoski ustne, a w czasie ich artykulacji, spróbuj wykonać ruch, który ci się z nimi kojarzy. Jeden wydech, jedna samogłoska, jeden ruch.
9. Przypomnij sobie różne zabawy dziecięce, np. ciuciu-babkę. Nie używając słów, a wyłącznie samogłosek, postaraj się znaleźć kolegów i koleżanki z zasłoniętymi oczami.
10. Dobierzcie się w pary. Będziecie wymyślać bajkę. Usiądźcie naprzeciwko siebie. Niech każdy podaje po jednym słowie na zmianę, aż powstanie historia. Reszta grupy słucha, oceniając logikę i pomysłowość.
11. Kolejne ćwiczenie w parach. Dwa duety stają naprzeciwko siebie. W każdej z par jest prowadzący. Nie ustalając wcześniej tematu rozmowy, rozpocznijcie improwizację. Prowadzący zaczyna dialog, a kolega lub koleżanka z pary próbuje wyczuć o czym będzie rozmowa. W odpowiednim momencie dołącza się do prowadzącego. Pary muszą mówić jednym głosem to samo. Podobnie w drugiej parze. Prowadzący przygotowuje odpowiedź i powoli zaczyna ją artykułować, a partner musi dołączyć. Zadanie jest dobrze wykonane, jeśli pary zgrają się jak najlepiej oraz wypowiedzą jak najwięcej tekstu razem.

# Zestaw 5

## APARAT ARTYKULA- CYJNY

## Stymulacja głosowa

1. Opuszkami palców „opukujemy” czoło, skronie, policzki, wargi, podbródek.
2. Masujemy kolejno:
  - twarz i szyję, mrucząc cicho jak kot głoskę mmm...,
  - górną wargę, wymawiając www...,
  - dolną wargę, wymawiając zzz...,
  - ugniatając klatkę piersiową, wymawiamy żżż...
3. Opuszkami palców opukujemy:
  - odęte policzki,
  - rozluźnione mięśnie twarzy.
4. Masaż stawu skroniowo-szczękowego:
  - opuszkami palców dotykamy stawu i masujemy go ruchem okrężnym, opuszczając i podnosząc żuchwę (ok. 0,5 min),
  - uciskamy delikatnie staw (ok. 0,5 min),
  - opukujemy „zawiasy szczękowe” (ok. 0,5 min).

## Ćwiczenia rozluźniające mięśnie szyi

1. Przerzucamy głowę na cztery strony. W ćwiczenie to wkładamy tylko tyle siły, ile jest potrzebne do zmiany ułożenia głowy.
2. Delikatnie kreślimy okręgi za pomocą głowy.
3. Głaszczemy szyję z góry na dół, raz jedną, raz drugą ręką.
4. Masujemy boczne mięśnie szyi, odkręcając głowę w prawo i lewo.
5. Delikatnie przesuwamy dłonie po krtani, od dołu ku górze.

## Ćwiczenia szczęki dolnej (żuchwy)

1. Ustalanie naturalnego opadu żuchwy / optymalnego otwarcia ust:
  - zaobserwuj na jakim poziomie znajduje się żuchwa podczas ziewania,
  - zegnij kciuk i połóż go na dolnych zębach, opuszek palca niech dotyka górnych siekaczy,
  - włóż połączone ze sobą palec wskazujący i środkowy między zęby, a następnie rozszerzaj je jak obcęgi.

2. Swobodnie ziewaj bez wydawania głosu.
3. Opuszczaj żuchwę spokojnie i powoli, starając się utworzyć jak najbardziej jamę ustną. Unikaj nadmiernego napinania mięśni, by nie krępować warg. Podczas wykonywania tego ćwiczenia, staraj się zachować ich naturalny układ. Później przyspiesz tempo.
4. Opuszczanie żuchwy:
  - umieścić palec wskazujący na środek warg. Czubek trzymaj przy górnej wardze, a następnie poprowadź żuchwę po palcu, otwierając usta,
  - kciuki oprzyj na brodzie, a resztę palców umieść na zawiąsach szczękowych. Opuść żuchwę, nie wypychając jej do przodu,
  - energicznie opuszczaj szczękę zgodnie z ruchem góradół,
  - poprzednie ćwiczenie dzielimy na trzy fazy, tj.: umiarkowane otwarcie, pogłębione i powrót do pozycji spoczynkowej,
  - opuść żuchwę przy zamkniętych wargach.
5. Wykonuj ruch przypominający żucie gumy. Niech twoje usta będą w tym ćwiczeniu zamknięte.

## Ćwiczenia warg

1. Cmokaj, zaczynając od zaciśniętych warg (tzw. dziubka), aż do szeroko rozwartych ust.
2. Spróbuj dotknąć czubka nosa za pomocą górnej wargi.
3. Przesuwaj na prawo i lewo złączone, wysunięte do przodu wargi, a następnie wykonuj nimi koliste ruchy.
4. Zagwiżdż kilka razy.
5. Wysuń do przodu wargi i wykonaj ruch przypominający łapanie powietrza przez rybę.
6. Wciągnij policzki do środka jamy ustnej, w taki sposób, aby wargi ułożyły się w „zajęczy pyszczek”.
7. Symuluj picie gęstego napoju przez słomkę.
8. Energicznie wypychaj językiem prawą, a potem lewą część górnej wargi.

## Ćwiczenia mięśni języka

1. Ułóż język na dnie jamy ustnej, a wargi pozostaw lekko rozchylone. Wykonaj wdech i wydech przez usta. Wyszuj język do przodu, a następnie wycofaj go.
2. Językiem wysuniętym na zewnątrz, wykonaj ruchy wahadłowe. Rozpocznij od lewego kącika ust, do prawego.

3. Wsuń język, w taki sposób jakbyś chciał dotknąć czubka nosa, a następnie skieruj go w dół (na brodę).
4. Wykonaj językiem koliste ruchy po wargach, stopniowo otwierając usta.
5. Pozostawiając zamknięte usta, zataczaj językiem kółeczka po zewnętrznej stronie zębów.
6. Wypychaj językiem policzki.
7. Oprzyj czubek języka o dolne zęby, a jego środek wypychaj w górę, tworząc tzw. „koci grzbiet”.
8. Zrób z języka rulonik i wydychaj przez niego powietrze.
9. Układaj język na zmianę – łopata, grot (wąski, szeroki). Spróbuj dotknąć czubka nosa za pomocą górnej wargi.

## Ćwiczenia na pionizację języka

1. Ułóż usta do wymowy głoski *y*. Najpierw powoli i dokładnie, a potem coraz szybciej wymawiaj następujące kwestie:
  - ddddddd.....ttttttt.....nnnnnnnnn,
  - kto to tutaj tak tupie, to tato tutaj tak tupie.
2. Język dociśnij do wałka dziąsłowego i długo wymawiaj:
  - lulu, lele, lalo, lolo, lelo, lela,
  - lala, lalunia, Lolek, lelek, lula, Lola, Lila.

3. Mrucz przez chwilę dźwięk *ń*, a następnie zacznij artykulację zdania: Nie w Niemnie kamienie mniejsze, ale miłe w Aninie.
4. Walka czubka języka z górną wargą – spychaj językiem górną wargę, nałożoną na zęby.
5. Spróbuj złożyć język na pół, poprzez kierowanie jego czubka do tyłu.
6. Policz zęby czubkiem języka, nie ruszając przy tym żuchwą ani wargami.
7. Zliź z podniebienia twardego niewidzialną czekoladę.
8. Wypowiadaj sylabę *la* przy opuszczonej swobodnie żuchwie. Skup uwagę wyłącznie na ruchach języka. Żuchwa powinna zostać nieruchoma. Następnie wymawiaj kolejno: *la lo lu le li*.
9. Wymawiaj: *t, d, n* w szybkim tempie.
10. Udawaj ssanie cukierka czubkiem języka.

## Ćwiczenia mięśni krtani

1. Opuszczaj żuchwę, pozostawiając język na dnie jamy ustnej („ziewanie”)
2. Nabierz powietrze i wypuszczaj je ustami, wymawiając samogłoski: *a,o,u,e,y,i*.

3. Ziewaj z wysuniętym na zewnątrz językiem.
4. Gwiżdż na jak najniższym tonie, w taki sposób, aby krtań znalazła się w niskim położeniu. Powtórz ćwiczenie, zaciskając palcami nos.
5. Wymawiaj wielokrotnie:
  - głoskę *k* (coraz szybciej),
  - uku-ugu, oko-og,
  - ak-ka, ag-ga, ok.-ko, og-go, ek-ke, eg-ge, uk-ku, ug-gu,
  - irki-iggi-ykki-yggi... .
5. Wsuń język na zewnątrz jamy ustnej i wykonaj nim koliste ruchy.
6. Przy opuszczonej żuchwie przesuwaj język do tyłu, a następnie wróć nim do naturalnego położenia.
7. Nadymaj policzki, a czubek języka wsuń między wargi. Wypuść powietrze przez nos.
8. Miarkuj ziewanie i pilnuj, by kształt elipsy występujący między dwoma parami mięśni, które otaczają mały języczek, nie rozszerzały się, ale przeciwnie, zbliżały na skutek ruchu języczka do góry.
9. Zachowuj się, jakbyś miał na języku gorącego ziemniaka.
10. Wymawiaj połączenia głosek:
  - ga ge gi go gu,
  - ka ke ki ko ku,
  - ha he hi ho hu.

## Ćwiczenia podniebienia miękkiego

1. Powoli wdychaj i wydychaj powietrze przez nos. Niech twoje usta będą w tym ćwiczeniu zamknięte.
2. Ćwicz wdech przez nos i wydech przez usta, przy szeroko otwartej jamie ustnej. Zaobserwuj ruchy podniebienia miękkiego.
3. Udawaj ziewanie przy nisko opuszczonej żuchwie – wdech przez nos, wydech ustami, przy szeroko otwartej jamie ustnej. Obserwuj w lusterku jak pracuje podniebienie miękkie podczas pierwszej fazy ziewania. Zwróć uwagę na ruch języczka podniebiennego ku górze.
4. Wsuń język między zęby i delikatnie zakasłaj („kaszel dziadka”).

**Uwaga!** Wymienione wyżej ćwiczenia powinny być w trakcie pracy przeplatane, łączone ze sobą. Praca nad ludzką emocjonalnością i wrażliwością jest niezwykle trudna oraz delikatna. Łatwo kogoś zranić i spowodować wewnętrzną blokadę emocjonalną. Podczas zajęć należy poznać uczestników, a następnie dobrać odpowiednie ćwiczenia. Należy podejść do każdego uczestnika lub uczestniczki indywidualnie, nie zaniedbując jednocześnie działań grupowych. Starajmy się także zapewnić sporo zabawy i rozrywki na wysokim poziomie. Stosując się do powyższych reguł można stworzyć coś pięknego oraz niepowtarzalnego!



## PRZEMYSŁAW KANIA

Profesor Akademii Sztuk Teatralnych im. Stanisława Wyspiańskiego w Krakowie. Pracuje na Wydziale Teatru Tańca w Bytomiu oraz Wydziale Aktorskim wrocławskiej filii AST. Prezes Zarządu Stowarzyszenia Teatralno-Literackiego w Olkuszu, organizator, prowadzący oraz autor projektów teatralnych, a także programów z zakresu Logopedii Artystycznej. Autor książki: „Wyraźnie... Dokładnie... Precyzyjnie... Recytacja i Wystąpienia Publiczne” – poradnika podstawowych zasad dotyczących występów publicznych. Debiutował w Teatrze Małym we Wrocławiu (2007) rolą Gustawa w „Ślubach pańskich” w reż. E. Kalisza. Obecnie można go spotkać na deskach Teatru Zagłębia w Sosnowcu w takich spektaklach jak: „Korzeniec”, „Koń, kobieta, kanarek”, „Tartuffe”, czy „Pomoc domowa”.