

Balsą saugantys pratimai
arba
Laringito profilaktika

RŪTA BUDINAVIČIENĖ

Klaipėdos l/d „Volungėlė“ meninio ugdymo mokytoja, muzikos mokytoja ekspertė

Kartą po vieno gero spektaklio liko nuosėdos - mano palydovui nemaloniai perštėjo gerklę. Jis teigė, jog šis pojūtis atsiradęs stebint ir klausantis aktoriaus, kuris viso spektaklio metu krenkštė ir kosėjo (vaidino sergantį). Paaiškinau, jog tai visiškai įmanoma. Kai mokiausi vokalo, pedagogai sakydavo, jog sunkiausia dirbti su penktu-septintu studentu, nes per dieną dėstytojų balsai užkimsta, pavargsta nuo klausymo. Keista, ar ne: dainuoja studentas, o pavargsta dėstytojas? Pradžioje nežinojau, jog tai fiziologinė problema.

Daugumai muzikantų ir aktorių yra žinoma, kad **klausymas** yra ne tik psichologiškai, bet ir fiziologiškai **aktyvus procesas**. Pasak doc. M.Kudarauskaitės, *“klausančiojo kalbos padargai, kvėpavimo sistema, balso klostės vibruoja taip, kaip girdi kalbant. Jei prelegentas mikčioja, ima trūkčioti kvėpavimas ir klausančiajam. Dainininkui “pagavus gaidį”, kosčioti ima ir klausytojai. Taigi visai ne tas pat, koku balsu kalba darželio auklėtojos, mokytojai, pamokslininkai, diktoriai. Balso grožis – ne vien estetinė, bet ir klausytojų balsų sveikatos problema”*. Puikiai jaučiamės, pabuvoję profesionalų koncerte, bet nenorime girdėti sniau krojančio politiko, sunku klausytis užkimusio lektoriaus. Be to, ir pačiam užkimus nerekomenduojama eiti į žmonių susibūrimo vietas, namuose klausytis garsios muzikos – reikalinga tyla.

Su balso saugojimo problema taip pat dažnai susiduria mokytojai, nes rudenį, po vasaros atostogų staiga padidėja balso apkrovimas, nereti vėjuoti bei drėgni orai padidina peršalimo riziką ir balsas užkimsta. Muzikos mokytojai tai ryškiau jaučia rugsėjį, prieš žiemos šventes ir pavasarį, kai padaugėja koncertų. Saugodami savo ir mokinių sveikatą, mokytojai jau prieš mokslo metų pradžią gali išmokti ir vėliau naudoti (pav., fizinio lavinimo pamokose, choro įsidainavimo pratybose, savo rytinėje mankštoje) balso ir kvėpavimo gimnastiką. Kaip rašė I.Kozlianinova ir E.Čarelis, *“nuolatinis, sistemingas balso treniravimas, kaip ir bet kokia sveikatingumo gimnastika, yra tam tikras balso grūdinimas, **profilaktika nuo laringito**, atsirandančio dėl per didelio krūvio, balso pertempimo, be to, treniruotės greičiau padeda pasveikti persišaldžius.”*

Įdomi ir naudinga 2001 m. Vilniuje išleista minėtų autorių knyga “Kalbos balso lavinimas”, kurioje pateikta sistema pratimų, skirtų profesionalams (tai vadovėlis), bei prieinamų ir naudingų kiekvienam žmogui. Toliau straipsnyje ir pateiksime minėtoje knygoje rastus patarimus - daugelis jų sėkmingai išbandyti šio straipsnio autorės ir jos ugdytinių.

Daugelis fizinių gydomųjų pratimų derinami su masažu. Kvėpavimo, dikcijos ir kalbos treniruotes naudinga pradėti savimasažu. Atliekamas glostomasis (higieninis), stuksenamasis (vibracinis) savimasažai ir “garso banga”, kuri iš vidaus plūstančia oro srove masažuoja vidines kalbos aparato (nosiaryklės ir kt.) sieneles. Higieninis ir vibracinis masažas padeda atpalaiduoti kalbėjimo aparato raumenis bei “sušildo” ir paruošia juos skambėti. Taip pat naudojamas taškinis masažas. Pradėti reikia nuo higieninio masažo, kvėpavimo pratimų ir užbaigti vibraciniu masažu.

Higieninis savimasažas daromas lėtai ir lengvai, nekalbant. Masažuojami paeiliui veidas, kaklas, pilvas. Pratimus reikia kartoti po 4-6 kartus (mažiems vaikams trumpiau), atlikti abiem rankom, pirštų galais. Higieninį **veido** savimasažą pradėti nuo kaktos vidurio ir glostyti iki ausų. Vėliau glostyti taip: nuo nosies nugarėlės iki ausų (palei akis), nuo viršlūpės iki ausų (“piešti ūsus”), nuo lūpų vidurio iki jų kraštų (“dažytis lūpas”), plaštakomis nuo smakro vidurio iki ausų ir atgal delnais. Lūpas sučiaupti ir liežuvio galiuku, energingai spaudžiant dantenas, aplaižyti jas iš vidaus. Lūpas pusiau praverti ir liežuvio galiuku energingai perbraukti per gomurį nuo priekinių dantų ryklės link ir atgal. Pamasazuoti **kaklą**: gerklę glostyti iš viršaus į apačią, glostyti sprandą nuo pakaušio iki pažastų įdubų (priekyje), glostyti kaklo šoną, pasukant galvą tai į dešinę, tai į kairę. Masažuojant **pilvą** abiejų rankų sukamaisiais judesiais glostyti iš apačios į viršų.

Balso raiškai ypatingos reikšmės turi **kvėpavimas**. Mokėjimas taisyklingai kvėpuoti turtina balsą ir teigiamai veikia sveikatą. Ar žinote, kad netaisyklinga laikysena beveik visada reiškia ir netaisyklingą kvėpavimą? Dainininkai žino, kad taisyklingas kvėpavimas yra dainavimo pamatas.

Yra kelių rūšių kvėpavimo lavinimo pratimai. Tai - nosinio ir mišriojo-diafragminio kvėpavimo lavinimas bei pilvo preso raumenų gimnastika.

Mokslininkai neginčijamai yra įrodę **kvėpavimo nosimi** pranašumą prieš kvėpavimą burna. Nuolat kvėpuojant burna, pažeidžiama plaučių dujokaita (deguonies kiekis sumažėja 25-30 procentų), galima susirgti chroniška sloga, dažniau sirgti angina ir kitomis ligomis. Nors šiaip kvėpuojama ir pro burną, bet per treniruotes turi būti išsiugdytas nosinis kvėpavimas.

Iš pradžių nosinio kvėpavimo pratimai atliekami be garsų; po to iškvepiant tęsiami priebalsiai M arba N, kartojama po 4-6 kartus. Štai keli populiarūs pratimai:

1. dešinę šnervę prispausti pirštu, įkvėpti pro kairę; prispaudus kairę šnervę, iškvėpti pro dešinę (po to kartoti atvirkščiai);
2. glostant nosį nuo galiuko iki viršunosės abiejų rankų dviem pirštais, įkvėpti; iškvepiant pirštais stuksenti į šnerves;

3. įkvepiant greitai rodomuoju pirštu perbraukti po nosimi į viršų iki nosies galiuko ir iškvepiant pirštais tai trumpai šnerves pridengti, stabdant iškvėpimą, tai leisti sklįsti orui;
4. išsižioti, įkvėpti ir iškvėpti tik pro nosį (10-12 kartų);
5. įkvėpti pro nosį ir pasukti galvą (akys irgi juda) į dešinę, grįžti į pradinę padėtį – iškvėpti arba pro nosį, arba fiksuojant oro srovę lūpose, pakartoti į kairę, į viršų, į apačią;
6. atsistojus nuleisti rankas ir pražioti burną. Įkvepiant pro nosį rankas išskėsti į šonus ir, lėtai iškvepiant pro nosį, grįžti į pradinę padėtį;
7. atsistoti, greitai įkvepiant pro nosį rankas išskėsti į šonus ir greitai iškvepiant pro burną tarti garsą **CH** bei apkabinti rankomis pečius.

Visi kvėpavimo pratimai lavina **mišrųjį-diafragminį kvėpavimą**. Taikoma gimnastika su vidine kalba, minimaliai įtempiant balso aparatą. Kvėpavimo gimnastika kalbant mintyse iškvėpimo metu – vienas efektyviausių būdų, mokantis taisyklingai kvėpuoti, nes vien be garso tariama frazė sukelia liežuvio, gerklų, lūpų judesius. Atliekant pratimus dėmesys fiksuojamas į plonutę oro srovę, kuri leidžiama pro suspaustas lūpas (fiksuotas iškvėpimas). Tokius begarsius pratimus vaikai vadina “žuvų kalba” arba “televizoriumi be garso”:

1. sėdint ant kėdės stipriai suspausti sėdmenų raumenis, įkvėpti pro nosį ir palaiptiškai iškvėpti orą pro siaurą lūpų plyšį mintyse skaičiuojant iki 10, 15 ir t.t. *Po 2-4 kartų kiekvienam pratimui “įjungti garsą” – skaičiuoti balsu (vengti besaikio plaučių užpildymo oru, pernelyg smarkaus įkvėpimo ir įtampos);*
2. sėdint ant kėdės įkvėpti ir kojas tvirčiau įremti į grindis, lyg norint atsistoti, dubenį truputi kilstelti, po to fiksuotai iškvėpti. Atokvėpio pauzė;
3. sėdint ant kėdės įkvėpti ir sunerti rankas už galvos (alkūnės plačiai), po to fiksuotai iškvėpti ir lėtai padėti rankas ant kelių. Atokvėpio pauzė;
4. sėdint ant kėdės įkvėpti ir lengvai keliantis – fiksuotai iškvėpti, tada stovint įkvėpti ir fiksuotai iškvepiant sėstis;
5. atsistojus kojas truputį pražergti, rankas nuleisti. Įkvepiant truputį pasilenkti į priekį, rankos ant liemens, galva pakelta. Fiksuotai iškvepiant grįžti į pradinę padėtį. Atokvėpio pauzė;
6. atsistojus kojas suglausti, rankas iškelti į viršų ir sunerti pirštus. Įkvepiant pasukti rankas delnais į viršų, pasistiebtį ant pirštų galų, pasitempti. Fiksuotai iškvepiant rankas lėtai nuleisti. Atokvėpio pauzė;

7. atsistojus rankas uždėti ant liemens, pasilenkti į dešinę ir trumpai įkvėpti. Grįžti į pradinę padėtį – iškvėpti tęsiant **DMMMM, DMM** (“laikrodis muša valandas”). Kartoti į kairę.

Atliekant pratimus reikia neužmiršti, jog įtampa turi būti jaučiama kuo toliau nuo gerklų, pvz., pilve, sėdmenyse. Diafragma – svarbiausias įkvėpimo, o **pilvo preso raumenys** – svarbiausi iškvėpimo raumenys, todėl ir jiems reikalinga gimnastika:

1. tarkite sprogstamąjį priebalsį **P arba T** keletą kartų tarsi norėtumėte, bet negalėtumėte pasakyti. Pajuskite pilvo preso raumenų veiklą (bet per daug neįtempkite kaklo, lūpų ir veido raumenų);
2. pakartokite tą patį, tik stovint liemenį palenkite pirmyn ir atgal po 5 kartus.

Kaip ir atliekant bet kokios gimnastikos pratimus būtina raumenų įtempimo ir atpalaidavimo kaita (pvz., po keturių pratimų). Pratimai kaitaliojami su atokvėpio (atsipalaidavimo) pozomis:

- “numesti kūną” žemyn lenkiantis, pečiai, rankos, kaklas laisvi;
- stovima, galva palenkta, pečiai nuleisti (nuovargio poza);
- “išgriūti”, “išsikėtoti” kėdėje, galvą atlošti, prasižioti;
- sėdint galvą nunarinti žemyn, rankos laisvai padėtos ant kelių;
- sėdint kakta atsiremti į stalą ir lengvai pasukti galvą į dešinę, į kairę. Sukinėjant galvą tęsti garsus **M ar N**.

Kaip minėjome, gimnastiką reiktų užbaigti **vibraciniu masažu**, būtinai atliekamu su garsais (priebalsiais **M, N, L, R, Z, Ž, V**). Pradžioje siūloma rankų pirštų galiukais stuksenti nuo kaktos vidurio iki ausų ir iškvėpiant tęsti priebalsį **M**. Kartoti 4-6 kartus. Toliau stuksenti panosę ir tęsti priebalsį **V**, stuksenti smakrą po apatine lūpa ir tęsti priebalsį **Z**, stuksenti viršutinę krūtinės ląstos sritį ir tęsti priebalsį **Ž** arba **M**. Vėliau galima abiejų rankų delnų kraštais stuksenti šoninę krūtinės ląstos dalį nuo apačios viršaus link ar stuksenti pilvo apačios raumenų sritį ir tęsti priebalsį **M**.

Žinoma, tai tik dalis pratimų ir patarimų, kurių galima rasti minėtoje knygoje. Liko neaptarti pratimai, treniruojantys rezonavimo ir artikuliacijos aparatą, kurie daugiausia domina vokalo ir kalbos specialistus.

Balso treniruotės, pratimų įdirbis nėra savitikslis. Treniruodamiesi išlaikome balso jaunatviškumą, saugome jį nuo pervargimo ir ligų. To ir linkime visiems, pasinaudojusiems šia medžiaga.

Artikuliacija ir rezonavimas

Artikuliuojant dalyvauja vidiniai (ryklė, minkštasis gomurys) ir išoriniai (lūpos, apatinis žandikaulis, liežuvis) organai. Rezonavimu vadinamas garso bangų koncentracijos jautimas.

Kad būtų įtvirtintas garso jautimas rezonatoriuose, daromi pratimai su sonoriniais garsais **M, N, L, R**. Juos tariant atsiranda vibracijos pojūtis, slopinama apie ryklę esančių raumenų įtampa ir tausojamos balso klostės, sustiprėja ne tik veido kaulų, bet ir krūtinės ląstos organų aktyvumas, lemiamas balso skambumą, grožį ir lakumą.

Atliekant pratimus tarti balsį iš karto po priebalsio (be tarpu).

Vidinės ryklės artikuliacijos treniruotės

Pratimai aktyvina šią sritį, malšina apatinio žandikaulio, kaklo, pakaušio srities raumenį įtampą.

1. Galvą nuleisti žemyn ir stengtis kuo plačiau atverti žiotis, bet ne burną. Kartoti 5 kartus. Taip pat daryti galvą atlošus, galvą pasukus į dešinę, į kairę.
2. Balsu negarsiai tarti MMMMM**M**AM, MMMMM**M**EM, MMMMM**M**OM.
3. Balsu negarsiai tarti NNNNNAN, NEN, NON, LAM, LAN, ZAM, ZAN... ir:
 - lėtai glostyti kaklą, viršutinę krūtinės dalį iš viršaus į apačią;
 - lėtai glostyti sprandą nuo pakaušio iki pažastų įdubų;
4. Lėtai, be garso išstarti **A-E-O**, plačiau pravėrus žiotis, o ne burną. Pakartoti galvą nuleidus, atlošus, pasukus į dešinę, į kairę.
5. Liežuvio galiuką užriesti aukštyn, arčiau gilumos, keletą k. be garso išstarti **A-E-O**.
6. Daryti iškvėpimus **ACH-ACH-ACH**, **OCH-OCH-OCH**, **ECH-ECH-ECH** (A – be garso, o CH turi būti girdimas).
7. Lengvai atlošti galvą ir tarti **GAI, MAI, NAI, VAI**.
8. Lengvai atlošti galvą, “ridenti nugara” ir tarti **MMMM** ar **N, L, R**.
9. Viena ranka laikyti apatinį žandikaulį, kita – pakaušį, kirčiuoti balsį A ir sakyti **MATAS MATO MAMAŲ IR ANTANO NAMAŲ**.
10. Pilvu atsigulti ant stalo, kojos nuleistos, smakras įremtas į stalą.

Tarti **BAO, VAO, GAO, DAO...**

11. Pakišti pirštą po viršutinę lūpa ir tarti **BA-BE-BI-BO-BU** arba kitus. Arba pirštais sugnybti apatinę lūpą per vidurį ir laikyti ją patemptą žemyn. Taip tarti darinius.