

WYSTĄPIENIA
PUBLICZNE

TEGO MOŻNA
SIĘ NAUCZYĆ

- *Stefan Szulc*

02.03.2022

WYSTĄPIENIA PUBLICZNE

TEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ

1. Przygotowanie aparatu mowy do wystąpień publicznych.
2. jak nie męczyć się podczas długotrwałego mówienia – sztuka odciążania głosu,
3. Jak radzić sobie ze stresem,
4. Spójność i dodawanie wiarygodności przekazywanym treściom (pauzy, akcenty, kropki),
5. Utrzymywanie kontaktu z odbiorcami (tempo mówienia, mikrofon, proksemika),
6. Wystąpienia publiczne i mowa ciała (gesty).

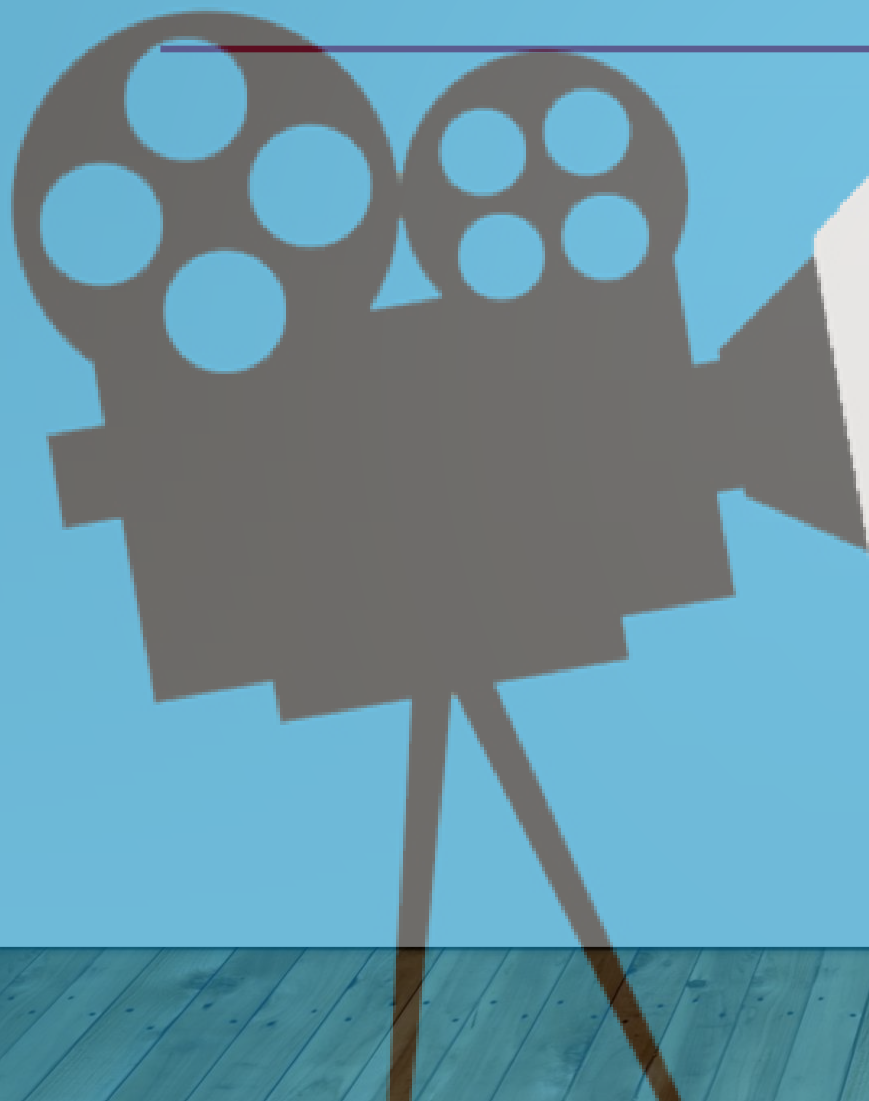
I. PRZYGOTOWANIE APARATU MOWY - ROZGRZEWKA ARTYKULACYJNA:

Szczękowe

Wargowe

Językowe

Pierścienia
zwierającego
gardło



<https://www.youtube.com/watch?v=6dAEE7FYQfc>

NAWYK

- Które obszary wymagają szczególnej uwagi?
- Skuteczność!
- Rytuał” rozgrzewki przed dłuższym używaniem głosu?

KAIZEN





- 2.

- JAK NIE MĘCZYĆ SIĘ PODCZAS DŁUGOTRWAŁEGO MÓWIENIA –

- SZTUKA ODCIĄŻANIA GŁOSU



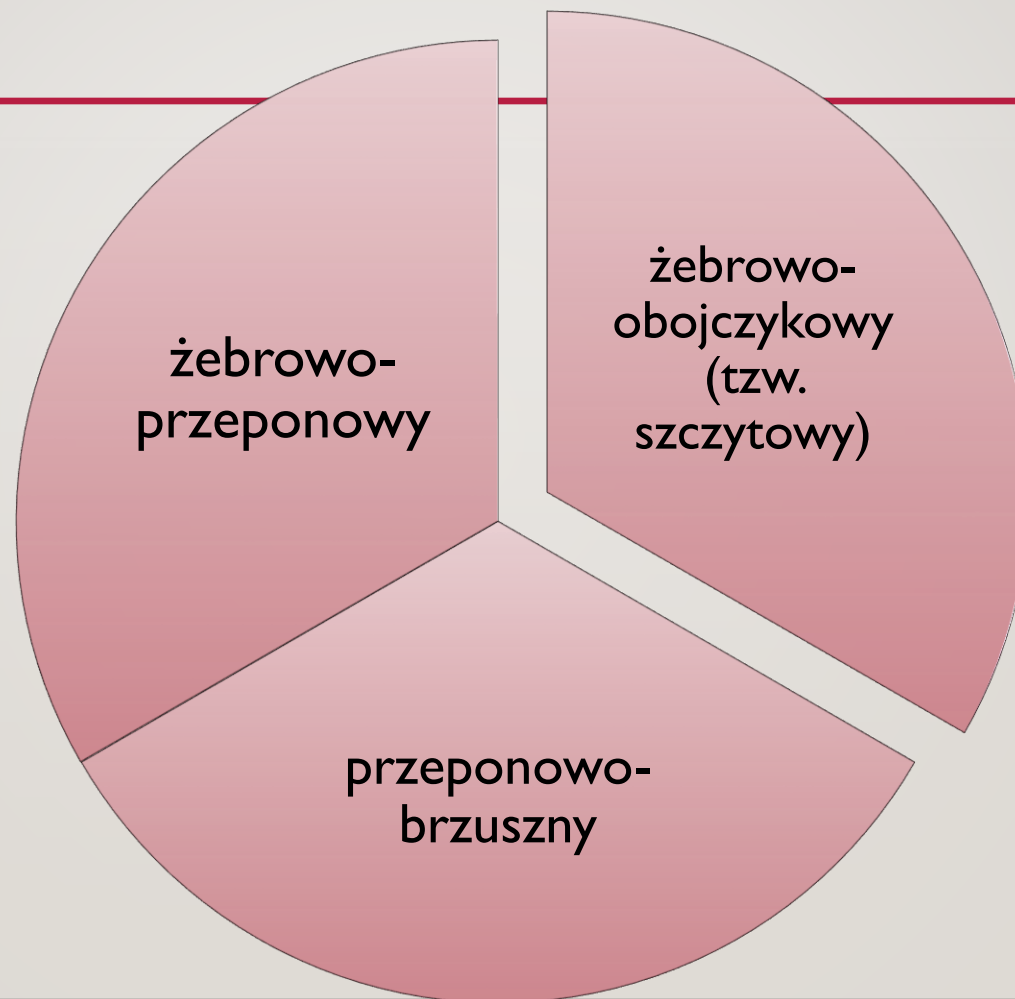
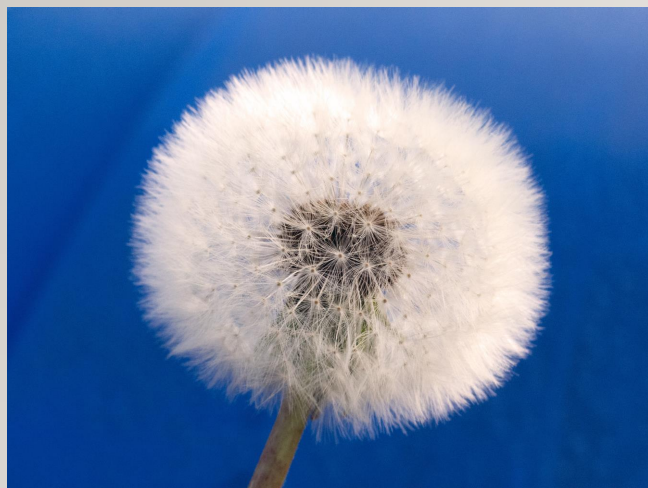
KORZYSTNY I NIEKORZYSTNY WPŁYW NA PRACĘ GŁOSEM:

- czynniki środowiskowe
(temperatura, wilgotność...)
- własne nawyki,
- jedzenie, picie, używki,
- inne...



SWOBODNY ODDECH

ODDECH



PODPARCIE PRZEPONOWE

- ✘ Obejmij rękami dolne żebra i powoli, swobodnie nabieraj nosem powietrze. Wyobraź sobie wiązkę baloników (to twoje pęcherzyki płucne), przyczepionych do pępka.
- ✘ Przytrzymaj je i – starając się pracować mięśniami brzucha - wypuść powietrze. Twoje żebra powinny wolniutko ściągać się.



PODPARCIE PRZEPONOWE

✘ Wyobraź sobie, że wchodzisz po pas do bardzo zimnej wody.

✘ Co dzieje się z twoim oddechem?

PODPARCIE PRZEPONOWE

- ✘ Masz pełną klatkę piersiową powietrza! Teraz postaraj się utrzymać tę pozycję żeber (mocno rozciągnięte) a mimo wszystko wypuścić powietrze z płuc.
- ✘ Czy udało się to zrobić?

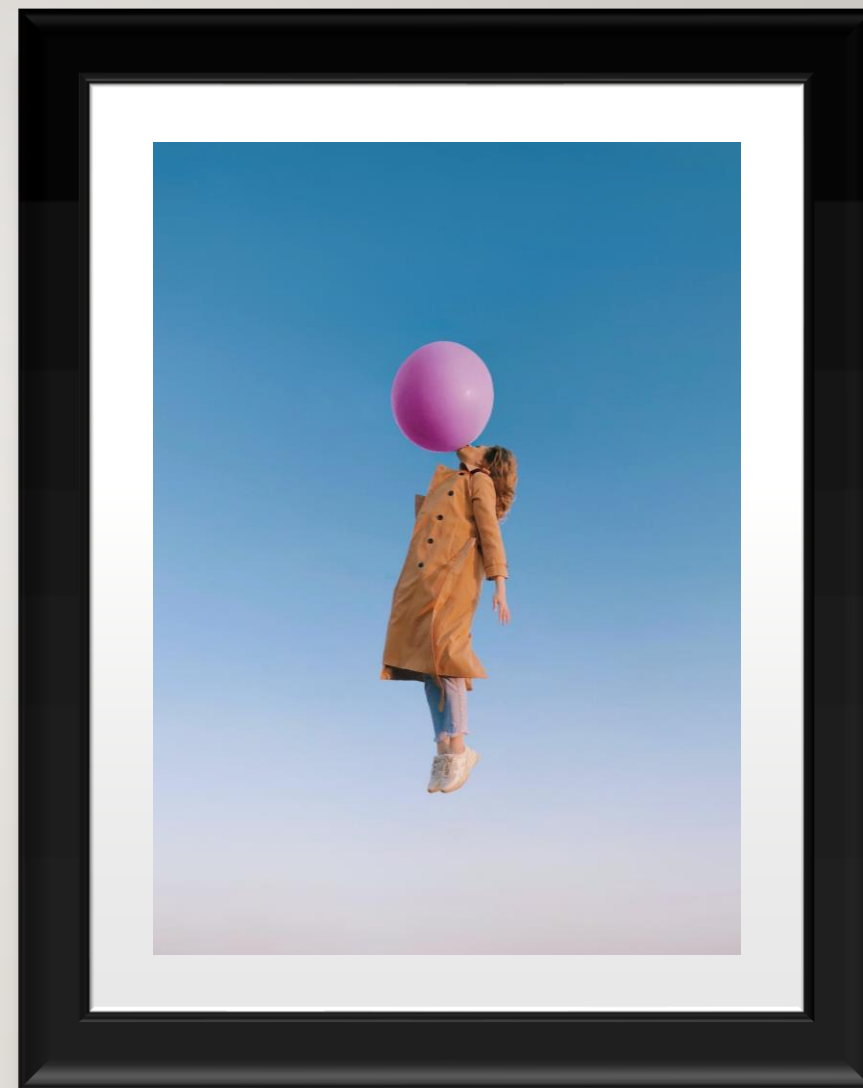
- ✘ Co spowodowało wypompowanie powietrza?
Przepona!



PRZEPONA I PODPARCIE ODDECHOWE

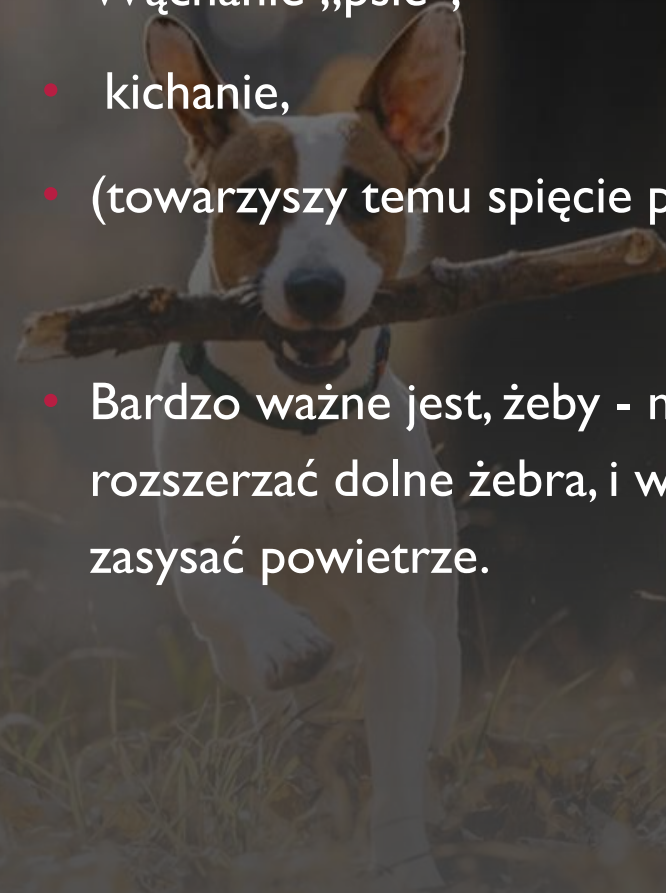
***Siała baba mak,
nie wiedziała jak.
A dziad wiedział,
nie powiedział,
A to było tak...***

- ***s - f - s - f - s - f - s - f ...***



ĆWICZENIA ODDECHOWE

- Wąchanie „psie”,
- kichanie,
- (towarzyszy temu spięcie pośladków)
- Bardzo ważne jest, żeby - myśląc o wdechu – rozszerzać dolne żebra, i w ten sposób swobodnie zasysać powietrze.



NAWYK

- Jak utrwalić nawyk pełnego oddechu?
- Jak wyćwiczyć oddychanie dolnymi żebrami, żeby przy dłuższym mówieniu działało to „z automatu”?
- W jakich konkretnie sytuacjach można ćwiczyć?

-
- Czy wymawiasz niskie, czy wysokie dźwięki - staraj się, żeby krtka pozostawała w tej samej pozycji



OTWIERANIE KRTANI:

Przyłóż palce poniżej chrząstki krtaniowej.

- Wytrzeszczanie oczu
- Rozszerzanie płatków nosa
- Gorący ziemniak
- **Oddychanie przez rulon - bezgłośnie**
- Ziewanie
- Przełykanie śliny

OTWIERANIE KRTANI:

Mów na przemian swoim naturalnym niższym i wyższym
głosem

pi-pi-pi – PI-PI-PI - pi-pi-pi – PI-PI-PI

OTWIERANIE KRTANI:

Opuścić żuchwę z jednoczesnym unoszeniem podniebienia miękkiego, z luźnym językiem. Potem obniżyć krtań i oddychać swobodnie przez minutę.

naśladować autoalarm na sylabie - **wi**

OTWIERANIE KRTANI

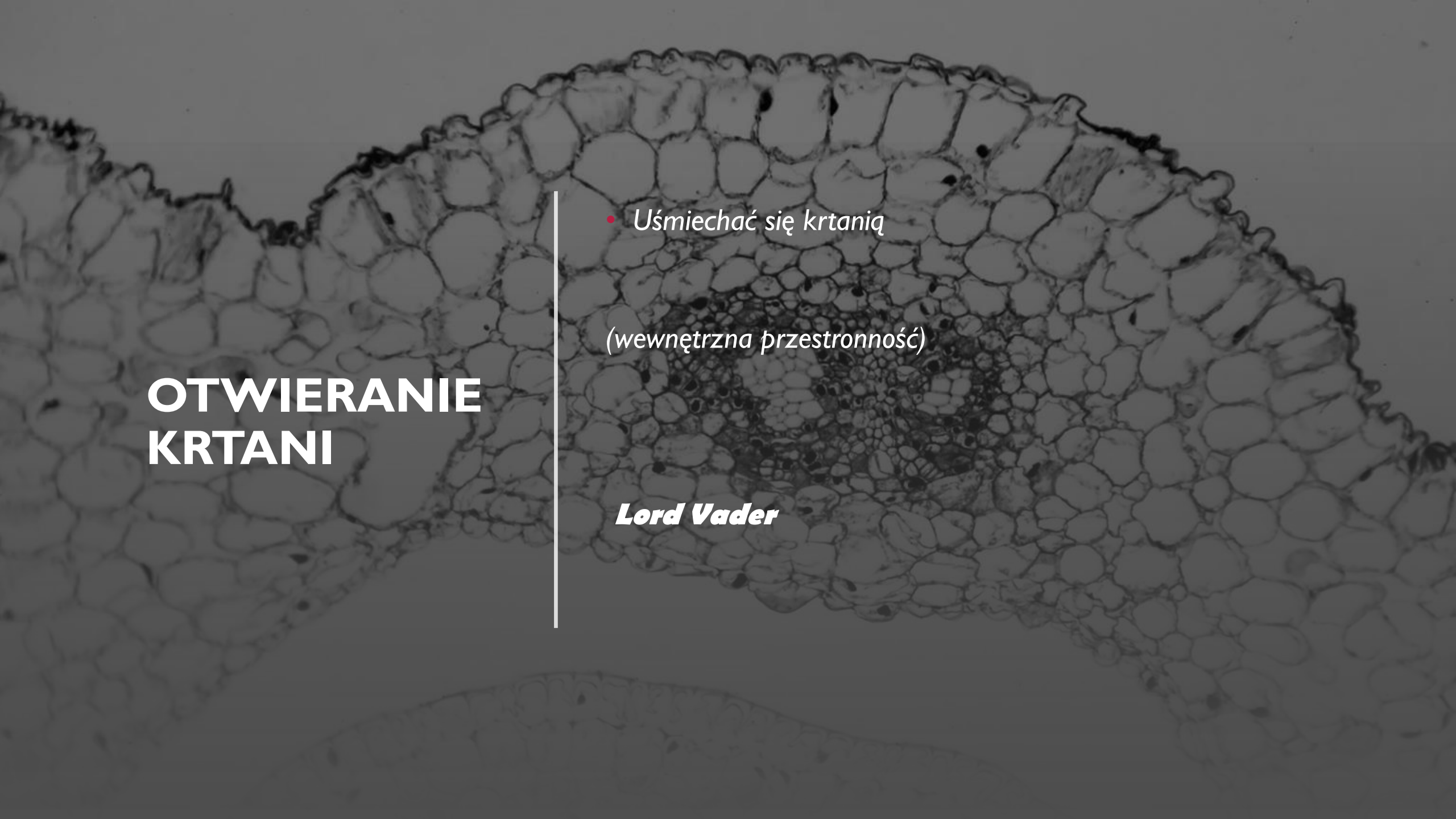
- Nie powinniśmy odczuwać krtani – tak jak nie odczuwamy oczu; póki nie są zmęczone, nie szczypią.
- Krtać nie może wznosić się i opadać podczas fonacji – niezbędne stabilne położenie.
- Samogłoski na szepcie – wymawiamy bez ruchu krtani!

OTWIERANIE KRTANI

- Uśmiechać się krtanią

(wewnętrzna przestrzeńność)

Lord Vader





FAŁSZYWE
STRUNY
GŁOSOWE

A close-up, high-contrast photograph of a human face, focusing on the eyes and nose. The lighting is dramatic, with deep shadows and bright highlights, creating a somber and intense atmosphere. The background is dark and textured, possibly showing skin or fabric.

FAŁSZYWE STRUNY GŁOSOWE

- <https://fb.watch/b62mpi3Qgb/>

NAWYK

- Jak utrwalić właściwą pozycję krtani?
- W jakich konkretnie sytuacjach?
- Która metoda skutkuje najszybciej?



3. STRES

UZIEMIENIE

WG A. LOWENA

- Stopy w odległości około 45 cm skierowane lekko do wewnątrz. Skłon - pochylamy ciało do przodu, tak aby palce dotykały podłogi, przy lekko ugiętych/rozluźnionych kolanach.
- W takiej pozycji wykonujemy 25 oddechów swobodnie i głęboko. Możemy poczuć wrażenie „uziemienia”, poczuć ciężar ciała opierającego się na stopach.
- Staramy się wyczuć płynące przez nogi fale pobudzenia (mrowienie).



CIAŁO WIE LEPIEJ

- *pozwalamy, aby głowa opadła nam do przodu: ramiona luźno zwisają, nasze ciało ugina się w talii. Nie staramy się, aby kolana były proste.*
- *Pozwalamy, aby głowa opadła jak najniżej – nawet do podłogi.*
- *Pozostajemy w głębokim ugięciu ciała i powracamy powoli do pozycji wyprostowanej.*



CIAŁO WIE LEPIEJ

- *podnosimy rękę nad głowę i staramy się sięgnąć*
- *rozciągamy się mocno, troszkę bardziej niż myślimy, że jesteśmy w stanie.*
- *przytrzymujemy to rozciągnięcie przez chwilę i pozwalamy, aby ramię opadło łagodnie do boku*



CIAŁO WIE LEPIEJ

- *ustawiamy stopy razem, podnosimy ramiona, aż będą całkiem rozciągnięte, równoległe do barków*
- *bez poruszania stopami, łagodnie skręcamy ciało w prawo, jak najdalej możemy, potem jeszcze trochę dalej, i dalej, utrzymujemy skręt przez chwilę*
- *skręcamy ciało jak najdalej w lewo, i jeszcze trochę; chwilę przytrzymujemy,*
- *wracamy do środka opuszczając ramiona do boku - rozluźnienie.*



CIAŁO WIE LEPIEJ

- *stopy razem, kładziemy teraz prawą dłoń pod podbródkiem a lewą dłoń z tyłu głowy. Delikatnie skręcamy głowę jak najdalej w prawo – i dalej – jeszcze trochę*
- *po przytrzymaniu skręcenia przez chwilę rozluźniamy się*
- *wracamy do środka, zmieniamy dłonie i skręcamy w lewo.*



CIAŁO WIE LEPIEJ

- *Gdy wrócimy do środka i opuścimy ramiona łagodnie do boku, wszystkie mięśnie naszego ciała będą rozciągnięte.*
- *A jeśli rozciągaliśmy się troszkę „poza granice swoich możliwości”, poczujemy się bardzo dobrze.*

4. SPÓJNOŚĆ

- JAK SKUPIĆ I UTRZYMAĆ
UWAGĘ SŁUCHACZA?



PAMIĘTAJ O STAWIANIU
KROPEK

WIARYGODNOŚĆ

- Kiedy nie da się kogoś słuchać:
- nie stawia kropek ale przecinki,
- wszystko jednakowo ważne - jak w reklamie
- niewłaściwie dzieli frazy
- akcentuje „przymiotniczki”
- jest monotony.





PAMIĘTAJ O STAWIANIU KROPEK

posłuchaj mnie to ważne jeśli chcesz żeby inni uważali cię za osobę konkretną i zdecydowaną musisz stawiać kropki po każdej frazie po każdej i musi to być wyraźne kropka fraza to dźwiękowy odpowiednik zdania to odcinek mowy pomiędzy pauzami w każdej frazie możesz dać jeden wyraźny akcent jeden to akcent zdaniowy

PAMIĘTAJ O STAWIANIU KROPEK

Posłuchaj mnie. To ważne. Jeśli chcesz, żeby inni uważali cię za osobę konkretną i zdecydowaną musisz stawiać kropki po każdej frazie. Po każdej. I musi to być wyraźne. Kropka.

Fraza to dźwiękowy odpowiednik zdania. To odcinek mowy pomiędzy pauzami. W każdej frazie możesz dać jeden wyraźny akcent. Jeden. To akcent zdaniowy.



PAMIĘTAJ O STAWIANIU KROPEK

W zdaniu złożonym możesz dodać drugi akcent, ale musi on być słabszy. Dobrze zastanów się nad tym, które słowo należy zaakcentować. Akcent pomaga słuchaczom zrozumieć treść, którą chcesz im przekazać. Wskazujesz nim na to co dla ciebie jest ważne.



PAMIĘTAJ O STAWIANIU KROPEK

Pamiętaj, żeby nie skracać samogłosek.

Dbaj o pełny oddech. Nabieraj powietrza w dolne żebra. Nawet najdłuższa fraza nie może być przzerwana przypadkowym nabraniem powietrza. To zaburza wypowiedź i zakłóca jej sens.



PAMIĘTAJ O STAWIANIU KROPEK

Dodaj do tego postawę i precyzyjnie dobraną gestykulację, a będziesz fantastycznym mówcą. Kropka.



5. KONTAKT ZE SŁUCHACZAMI - PROKSEMIKA

CZERWONY KAPTUREK



5. KONTAKT ZE SŁUCHACZAMI - PROKSEMIKA

Ćwiczenie CZERWONY KAPTUREK

TRZY STREFY

1. blisko (nisko ciepło)
2. w relacjach towarzyskich
(zróżnicowanie melodii, ekspresja),
3. w sytuacjach publicznych (mniej
ekspresji, wolniej, pauzy i kropki).





KONTAKT ZE SŁUCHACZAMI - PROKSEMIKA

Odpowiednio do sytuacji możemy „skracać” lub „powiększać” dystans do słuchacza.

- Upomnienie (odległość niewielka, ale głos jak w sytuacji 3.)
- Przyciąganie uwagi – fizyczny dystans, ale w głosie „bliżej”, melodia, zróżnicowanie dźwięków, kropki.



DOSTOSOWANIE TEMPA I BARWY GŁOSU DO PRZESTRZENI I LICZBY SŁUCHACZY



TEMPO MÓWIENIA

✘ Dostosuj tempo mówienia
do odległości od ostatniego słuchacza.

✘ sala szkolna,

✘ sala wykładowa,

✘ katedra,

✘ stadion...

TEMPO MÓWIENIA

- Weź pod uwagę wielkość pomieszczenia i to, jak rozchodzi się w nim głos.
- **Mikrofon nie wpływa na tempo mówienia, ale może skracać dystans, jeśli chodzi o barwę głosu.**

6. GESTY

- neutralna postawa (rozluźnione ramiona)
- wyprowadzone z CENTRUM
- brak „szumu informacyjnego”
- pokazywanie „jakości” – ciało jako forma plastyczna



- TOK
- IZOLACJA
 - celowe ruchy, oddzielone od siebie, brak tzw. przyruchów
- KONTRAPUNKT
 - twarz, przeciwległa strona, pokazywanie ciałem

WYSTĄPIENIA PUBLICZNE

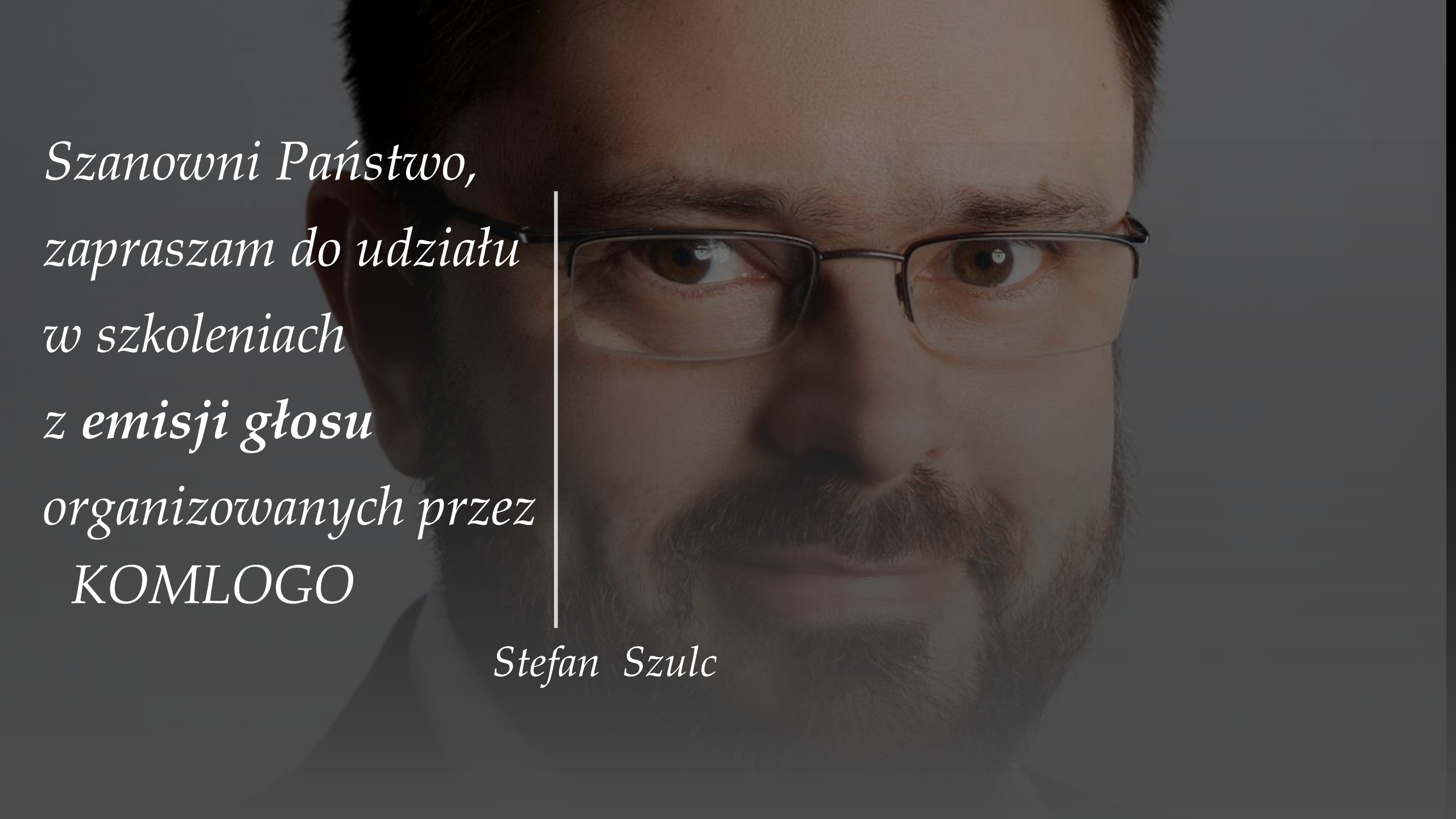
TEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ

- - przygotowanie aparatu mowy do wystąpień publicznych,
- - jak nie męczyć się podczas długotrwałego mówienia – sztuka odciążania głosu,
- - jak radzić sobie ze stresem,
- - spójność i dodawanie wiarygodności przekazywanym treściom (pauzy, akcenty, kropki),
- - utrzymywanie kontaktu z odbiorcami (tempo mówienia, mikrofon, proksemika),
- - wystąpienia publiczne i mowa ciała (gesty).

POLECANA LITERATURA:

- B. Tarasiewicz, *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*, Universitas, Kraków 2003.
- *Emisja głosu: struktura, funkcja, diagnostyka, pedagogizacja*, red. Z. Pawłowski, Wyd. salezjańskie, Warszawa 2008.
- Cz. J. Wojtyński, *Emisja głosu*, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1970.
- B. Toczyska: *Głośno i wyraźnie. 9 lekcji dobrego mówienia*, GWP, Gdańsk 2007 - i inne pozycje tej autorki.
- Obrazy; unsplash.com, pexels.com, freepic.com, gratisography.com, stocksnap.io, libreshot.com, istockphoto.com





*Szanowni Państwo,
zapraszam do udziału
w szkoleniach
z emisji głosu
organizowanych przez
KOMLOGO*

Stefan Szulc