Lidia Buksak

ODDYCHAJ I MÓW BEZ STRESU!

ĆWICZENIA I TECHNIKI ODDECHOWE redukujące stres i wzmacniające głos

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część tego ebooka i informacji w nim zawartych nie może być kopiowana i rozpowszechniana publiczne w jakiejkolwiek formie lub w jakikolwiek sposób, w tym elektronicznie lub fizycznie (fotokopia, nagranie, powielanie treści) bez pisemnej zgody autorki.

Lidia Buksak

Lidia Buksak 2022

ISBN 978-83-964314-0-0

www.lidiabuksak.pl

kontakt@lidiabuksak.pl

wykorzystano zdjęcia fot. Dominik Buksak i z Canva

LIDIA Buksak

WYSTĄPIENIA PUBLICZNE I BIZNESOWE

1

SPIS TREŚCI

Wstęp..... 2

Część 1

Mity na temat oddychania..... 7

10 oddechowych przykazań mówcy..... 10

Dlaczego oddech jest tak ważny dla jakości głosu..... 12

Po czym poznasz, że oddychasz nieprawidłowo?.....13

Jak oddychać w czasie mówienia?..... 15

Oddech do mówienia - proces oddechu dynamicznego…….....19

Jak ćwiczyć oddech?..... 27

Ćwiczenia oddechowe w pozycji leżącej ……..... 31

Ćwiczenia oddechowe połączone z ćwiczeniami gimnastycznymi..... 38

Ćwiczenia oddechowe w pozycji stojącej..... 42

Ćwiczenia oddechowe z tekstem..... 46

Część 2

Jak redukować stres przed wystąpieniami publicznymi..... 56

Ćwiczenia oddechowe do redukcji stresu..... 63

Zakończenie..... 76

2

Nie wiem czy wiesz, że z wykształcenia jestem śpiewaczką operową i logopedą medialnym. Wiedza z tych obszarów jest bardzo ważnym elementem mojego warsztatu i 25-letniego doświadczenia trenerki wystąpień publicznych.

Dotyczy to również ODDYCHANIA.

Dziś potrafię oddychać, ale nie zawsze tak było.

Studiowałam śpiew na Akademii Muzycznej na Wydziale Wokalno-Aktorskim. Moje studia trwały 6 lat.
Gdzieś w połowie studiów (tak, dopiero wtedy) zorientowałam się, że z moim oddychaniem w czasie śpiewania jest coś nie tak. Byłam spięta, nie mogłam wyśpiewać długich fraz, szybko się męczyłam, próbowałam nabierać powietrza częściej, ale to sprawiało, że czułam się jeszcze gorzej. Czasem miałam wręcz wrażenie, że się uduszę. Moja Pani Profesor od śpiewu nie uczyła mnie oddychania- miałam po prostu śpiewać, więc czułam się coraz bardziej zagubiona.

W pewnym momencie dotarło do mnie, że jeśli nie dowiem się, jak oddychać, to nie zrobię dalej ani jednego kroku. Zebrałam się więc na odwagę i spytałam moją Panią Profesor o to, jak mam oddychać. Poprosiłam, żeby wytłumaczyła mi dokładnie, co mam robić i jak ćwiczyć.

3

I wtedy moja Pani Profesor powiedziała: „to proste! oddychaj tak jak ja.”

Stanęła przede mną i zaśpiewała. Musisz wiedzieć, że śpiewała wspaniale, a partia Carmen w jej wykonaniu to było coś wspaniałego. Więc stanęła i zaśpiewała i zrobiła to jak zwykle cudownie, tylko, że ja dalej nie wiedziałam co JA mam zrobić, żeby oddychać dobrze. Gdy próbowałam to robić tak, jak Ona, to zatykało mnie jeszcze bardziej i jeszcze bardziej się męczyłam.

Zrozumiałam, że w ten sposób nie dowiem się jak oddychać dobrze. A dokładniej: jak JA mam oddychać, żeby śpiewać pięknie i się nie męczyć. Zrozumiałam, że techniki to jedno, ale że ja muszę poznać siebie, zrozumieć jak to działa u mnie i zacząć ćwiczyć.

Zaczęłam więc poszukiwania, próby, ćwiczenia. I tak, krok po kroku, znalazłam sposób na MOJE ODDYCHANIE.

Mówię Ci o tym dlatego, żebyś ucząc się oddychania nie zapomniał/a o co chodzi.
Wytłumaczę Ci w tej książce mechanizm oddychania do mówienia, zainspiruję do pracy, pokażę ćwiczenia, które działają, ale i tak najważniejsze jest to, co TY z tym zrobisz. Możesz przeczytać całego ebooka i nic się nie zmieni. Ale możesz próbować, testować, ćwiczyć i znaleźć swój sposób. Czy to będzie łatwe? Nie wiem, bo każdy z nas jest innym instrumentem i choć mechanizm dobrego oddychania jest podobny, to każdy trochę inaczej go realizuje.

Jedno jest pewne: bez poznawania siebie i ćwiczenia się nie uda. Nie ma możliwości, żebyś nauczył się prawidłowego oddychania do mówienia i do lepszego radzenia sobie ze stresem tylko i wyłącznie z czytania.
A więc do roboty.
Gotowy/a?

4

Oddychanie jest dla mówcy, prezentera tym, czym woda i nawóz dla kwiatów.

Dlaczego?
Kwiat nie urośnie bez odpowiedniego podlewania. Nie możesz go zalać wodą, bo korzenie mu zgniją. Nie możesz też przesuszyć bo zmarnieje i wyschnie. Jeśli chcesz, żeby Twoja roślina pięknie rosła musisz ją też odpowiednio nawozić, czyli dawać jej coś więcej niż sama woda.

Tak samo mówca. Bez odpowiedniego, głębszego i wydajniejszego niż na co dzień oddychania jego głos nie będzie brzmiał pięknie, będzie płaski i bez wyrazu- będzie po prostu marny. Bo głos to rozwibrowane w krtani powietrze (zaraz wytłumaczę Ci to dokładniej).
Oddech jest ważny dla mówcy również dlatego, że pomaga panować nad stresem. Gdy odpowiednio oddychamy napięcia schodzą z naszego ciała, jesteśmy spokojniejsi i mamy o wiele więcej swobody.

Tak więc:
ODDYCHAJ!
A POTEM MÓW!

W I części tej książki zajmiemy się rolą oddechu w czasie mówienia i tym, jak się nauczyć oddychać prawidłowo, żeby Twój głos brzmiał pieknie i mocno.

Opowiem Ci o tym jak powstaje głos i dlaczego oddychanie jest dla głosu tak ważne, a następnie dokładnie wytłumaczę Ci jak poprawnie oddychać w emisji głosu. I oczywiście dostaniesz mnóstwo ćwiczeń oddechowych, dzięki którym nauczysz się prawidłowego oddychania.

W II części pokażę Ci ćwiczenia oddechowe, które pomogą Ci opanować stres i wzmocnić Twoją pewność siebie.

**Oddychanie jest proste,
ale łatwo zapomnieć,
jak to robić właściwie.
Wielu z nas bezwiednie bierze
płytkie oddechy albo zapomina
oddychać (...)**

Lee Crutchley, Jak być szczęśliwym (albo chociaż mniej smutnym)

7

Na początek rozprawmy się z kilkoma **mitami** na temat oddychania w czasie mówienia.

MIT 1: Zawsze oddychaj nosem!
PRAWDA: Być może Cię zaskoczę, ale musisz wiedzieć, że w czasie mówienia nigdy nie powinniśmy oddychać nosem. To mało wydajne, płytkie i może być nieestetyczne (jeśli np. masz katar). Oddychanie nosem jest wskazane w czasie „spoczynkowym”, na zimnym powietrzu, w relaksacji, ale nie w czasie mówienia.

MIT 2: Sposób oddychania w czasie mówienia jest taki sam, jak w innych sytuacjach, np. w czasie relaksacji, w czasie porodu, albo uprawiania sportu.
PRAWDA: Sposoby oddychania w różnych sytuacjach to różne sprawy. Oczywiście ogólnie oddychamy płucami, ale na tym kończy się podobieństwo. Prawidłowe oddychanie w czasie mówienia, czyli w emisji głosu to inna technika (w dalszej części dowiesz się na czym dokładnie polega)

MIT 3: Żeby było dobrze trzeba nabierać powietrza bardzo dużo i jak najczęściej.
PRAWDA: To zależy. Czasem może się zdarzyć, że jeśli masz do wypowiedzenia bardzo długą myśl, frazę, czy zdanie to musisz nabrać dużo powietrza. Ale w praktyce zdarza się to bardzo rzadko. Zwykle można nabierać powietrza tak często, jak potrzebujemy, choć oczywiście nie po każdym słowie. Oddech zawsze musi być związany z logiką wypowiedzi.

MIT 4: Mężczyźni mają łatwiej, bo z natury oddychają torem brzusznym.
PRAWDA: Może niektórzy tak, ale z mojego doświadczenia wynika, że wśród mężczyzn pracujących głosem, mówiących do mikrofonu, albo występujących na scenie większość oddycha nieprawidłowo. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni mają wyzwanie z oddychaniem całościowym, dynamicznym, jakie jest potrzebne w czasie mówienia.

MIT 5: Trzeba się uczyć oddychania przeponą.
PRAWDA: Nie trzeba się tego uczyć, bo wszyscy oddychamy przeponą. Przepona to główny mięsień oddechowy i pracuje przy każdym oddechu. Uczyć musimy się oddechu pogłębionego, brzuszno- przeponowo-dolnożebrowego, czyli całościowego. Taki właśnie oddech potrzebny jest do prawidłowej emisji głosu.

ODDYCHAJ I MÓW BEZ STRESU!

Jeśli pragniesz, by Twój głos brzmiał pięknie, był nośny i przykuwał uwagę a jednocześnie chcesz mniej się stresować w czasie wystąpienia, sprawiać wrażenie osoby swobodnej, pewnej siebie i panującej nad sytuacją to PRAWIDŁOWE ODDYCHANIE jest tym, co Ci pomoże.

10

Co robić i jak oddychać w czasie wystąpień, żeby się mniej stresować, żeby głos dobrze brzmiał, a przede wszystkim, żeby się nie „udusić”?

Co robić i jak oddychać w czasie wystąpień, żeby się mniej stresować, żeby głos dobrze brzmiał, a przede wszystkim, żeby się nie „udusić”?

Zacznijmy od **10 ODDECHOWYCH PRZYKAZAŃ MÓWCY**

1.**Nigdy nie zapominaj o oddychaniu**. Oddychaj!

2. **Zaprzyjaźnij się ze swoim oddechem**, doceń go. Poćwicz oddychanie, poczuj i doświadcz jak dużo daje dobre oddychanie. Pamiętaj, że oddech może z jednej strony wyciszać i relaksować, a z drugiej może dawać moc, siłę i odwagę. Korzystaj z tego dobra.

3. **Zacznij zwracać uwagę na to, jak oddychasz**. Gdy tylko poczujesz, że spłycasz oddech, albo, że bardzo długo mówisz na jednym oddechu zrób pauzę i głęboko odetchnij (ale bez głośnego wzdychania), a potem oddychaj spokojnie.

4. **W czasie mówienia nabieraj powietrze ustami**, a nie nosem. To nie znaczy, że masz mieć szeroko otwartą buzię przy wdechu. Oddychaj niewielką „szparką”.

5. Pamiętaj, że **dla jakości oddechu ogromne znaczenie ma postawa**. Nie garb się, zachowuj wyprostowaną sylwetkę – niezależnie od tego, czy stoisz, czy siedzisz. Nie da się dobrze oddychać, gdy masz ściśniętą przeponę i brzuch.

6. **Pilnuj, żeby Twoje ciało było zdrowo napięte**, zwarte, w gotowości do działania, ale nie spięte, czy sztywne. To warunek dobrego oddechu, bo usztywnienie ciała blokuje swobodę oddechu.

7. **Pilnuj, żeby ramiona i górna część klatki piersiowej nigdy Ci się nie podnosiły**. Jeśli ramiona się podnoszą to sygnał, że oddychasz płytko, czyli szczytowo. Oczywiście oddychamy płucami, więc klatka piersiowa musi się poruszać, ale chodzi o to, żeby nie unosiła się gwałtownie.

8. **Rób pauzy w czasie mówienia i wykorzystuj je do uzupełniania powietrza.** Mówienie bez pauz uniemożliwia branie oddechu. Pamiętaj, że pauzy masz brać tylko w logicznych, nieprzypadkowych miejscach. Oddech musi być zawsze związany, a nawet podporządkowany logice tekstu.

9. **Wdychaj powietrze głęboko, małymi porcjami**– nie za dużo i nie za mało, po prostu tyle ile Ci potrzeba, ale od czasu do czasu zrób większą pauzę i wtedy weź większy, głęboki oddech.

10. Nie obawiaj się, że techniki oddechowe są jakieś niesamowicie skomplikowane. **Wszystko jest proste**, jeśli dajesz sobie przestrzeń na próby i ćwiczenia, a także z radością i spokojem praktykujesz.

I jeszcze jedno: **ćwicz!** Opanuj prawidłowy sposób oddychania do mówienia. A potem oddychaj i mów.

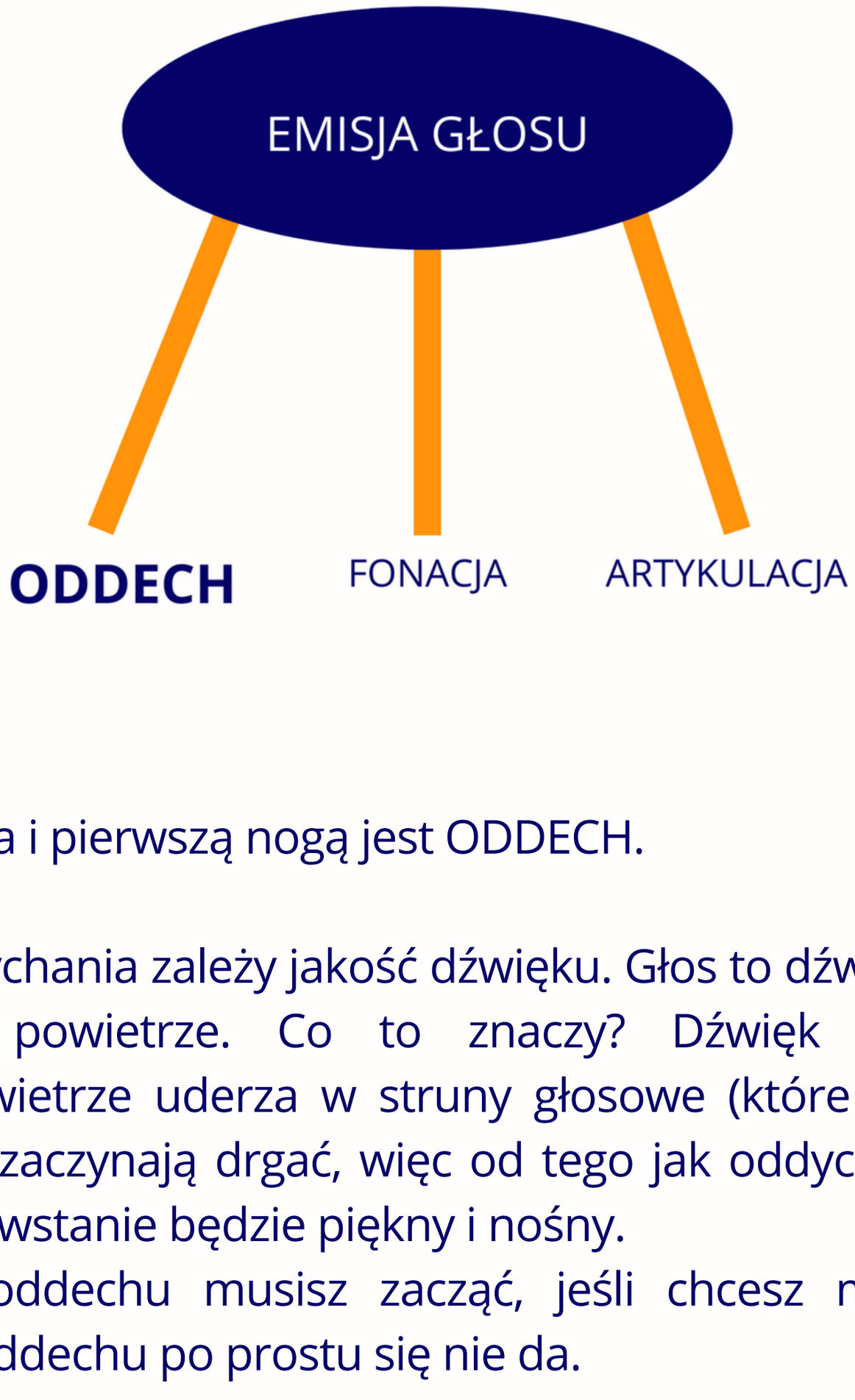
12

Czas na to, żebyś zrozumiał dlaczego oddech jest tak ważny dla głosu.

Emisja głosu jest jak stolik na trzech nóżkach

Stolik może stać prosto i spełniać swoje funkcje, jeśli ma wszystkie nogi tej samej długości, proste i niepołamane.

Tak samo jest z emisją głosu: Twój głos będzie brzmiał pięknie, będzie nośny, a Twoja wymowa będzie zrozumiała, jeśli wszystkie elementy będą prawidłowe. To znaczy, że musisz prawidłowo oddychać, prawidłowo fonować, czyli tworzyć dźwięk, i wreszcie prawidłowo artykułować głoski i wyrazy, czyli mieć dobrą dykcję.



Punktem wyjścia i pierwszą nogą jest ODDECH.

Od jakości oddychania zależy jakość dźwięku. Głos to dźwięk, a dźwięk to rozwibrowane powietrze. Co to znaczy? Dźwięk powstaje, gdy wydychane powietrze uderza w struny głosowe (które znajdują się w krtani) i struny zaczynają drgać, więc od tego jak oddychasz zależy, czy dźwięk który powstanie będzie piękny i nośny.
I właśnie od oddechu musisz zacząć, jeśli chcesz mówić głośno i wyraźnie. Bez oddechu po prostu się nie da.

Po czym poznasz,
że oddychasz nieprawidłowo?

Jeśli w czasie mówienia na scenie lub przed kamerą zauważysz, że:

1. nabierasz powietrze nosem
2. Twój wdech jest gwałtowny, głośny
3. w czasie wdechu podnoszą Ci się ramiona, napinają się mięśnie szyi, karku i barków
4. oddech staje się coraz płytszy
5. musisz coraz częściej nabierać powietrza, a jednocześnie czujesz, że jest to coraz trudniejsze
6. coraz dłużej mówisz na jednym wydechu i boisz się zrobić pauzę na oddech
7. głos więźnie Ci w gardle
8. wysycha Ci w buzi

to sygnał, że z oddechem coś jest nie tak i że koniecznie musisz się nauczyć prawidłowego oddychania.

Prawidłowy oddech
pomaga panować nad stresem
i jest dobrym „paliwem” dla głosu.

Pozwól, że wytłumaczę Ci, o co chodzi z oddechem w czasie mówienia.

Pod wpływem zdenerwowania prezenterzy bardzo często zapominają o prawidłowym oddychaniu. W czasie wystąpienia publicznego poziom stresu zwykle gwałtownie rośnie, a to powoduje, że mówca zaczyna oddychać coraz szybciej i płycej. Takie oddychanie to **oddech szczytowy.**

Oddech szczytowy jest nieprawidłowy i niewydajny. Oddychając w ten sposób, szybko się męczymy i musimy coraz częściej nabierać powietrza, co sprawia, że oddychamy coraz bardziej nerwowo, a nasz głos brzmi piskliwie.

Ciekawostką jest to, że ten szczytowy sposób oddychania jest czasem wymuszany przez naszą postawę ciała, np. poprzez zakładanie rąk do tyłu. Często, gdy mówca nie wie, co zrobić z rękami w czasie mówienia, splata je z tyłu. To bardzo niedobra pozycja nie tylko ze względu na mowę ciała, ale przede wszystkim dla oddechu i tworzenia głosu. Nigdy więc tak nie rób.

Czasami też **mówcy „zamierają”** — bardzo długo nie nabierają powietrza, tak jakby w ogóle zapominali o oddychaniu, a następnie wykonują gwałtowny wdech i znów mówią bardzo długo na jednym wydechu. To jeszcze bardziej wzmaga stres, a z wymową i głosem takiego prelegenta jest coraz gorzej.

Prawidłowy oddech pomaga panować nad stresem, bo nie dopuszczamy do napięć i dostarczamy organizmowi odpowiednią ilość powietrza. Umiemy też gospodarować powietrzem w czasie mówienia. A co najważniejsze: prawidłowe oddychanie **jest dobrym „paliwem” dla głosu.**

17

Trzeba mieć świadomość, że sposób oddychania w czasie mówienia różni się od sposobu, w jaki oddychasz w innych sytuacjach.

Gdy nie mówisz, oddychasz w sposób **bezwarunkowy**, nie zastanawiasz się nad tym, co robisz, po prostu bierzesz wdech i wydychasz powietrze. Taki sposób oddychania nazywamy **oddechem statycznym**: wdech jest równy wydechowi, przeważnie nabieramy powietrze nosem i wydychamy nosem lub ustami. Nie wymaga to żadnego specjalnego zaangażowania, ponieważ każdy z nas się rodzi z tą umiejętnością.

Oddychanie do mówienia ma zupełnie inny charakter. Przede wszystkim jest to **odruch warunkowy,** uruchamiany pod wpływem Twojego zamiaru mówienia. Ten sposób oddychania nazywamy **oddechem dynamicznym.**

Wielu osobom oddech do mówienia kojarzy się ze sposobem oddychania w czasie uprawiania sporu, w czasie porodu lub w czasie relaksacji. To rzeczywiście podobne, ale **różnice są**, np. w czasie mówienia nigdy nie nabieramy powietrza nosem, a np. w czasie relaksacji wdech nosem jest jak najbardziej wskazany.

...a ja tymczasem próbowałam sobie przypomnieć, jak się oddycha.

Andrea Cremer, Cień nocy

19

Prawidłowy oddech do mówienia to trzy elementy:

WDECH ---- zatrzymanie oddechu ---- WYDECH

Oddech do mówienia, czyli jak wygląda proces oddechu dynamicznego

Oddychanie do mówienia nazywane jest często oddechem przeponowym, choć nie jest to do końca prawidłowa nazwa. Przepona to główny mięsień oddechowy i pracuje zawsze, również w czasie oddychania statycznego (choć oczywiście nie jest to praca tak intensywna jak w czasie śpiewania, czy mówienia publicznego). Nie można jej więc nie używać w czasie oddychania, tak samo jak nie możesz nie używać płuc.

Mówimy raczej o oddechu całościowym (piersiowo-przeponowo-dolnożebrowym). W czasie wdechu poszerzają się nie tylko okolice przepony, ale też rozsuwają się na boki mięśnie międzyżebrowe i powierzchnie brzuszne. W czasie wydechu wszystkie rozszerzone mięśnie powoli powracają do pozycji wyjściowej.

Do mówienia potrzebujemy oddechu, który jest pogłębiony.

21

Elementy układu oddechowego i mięśnie ważne w prawidłowej emisji głosu i oddychaniu do mówienia

22

Jak powinien wyglądać **wdech** w czasie mówienia publicznego?

Wdech powinien być szybki, głęboki i bezszelestny.

Wdychamy, czyli nabieramy powietrze **ustami** (bo w czasie mówienia nie ma czasu na oddychanie nosem, nie mówiąc już o estetyce takiego wdechu, gdybyś miał np. katar).

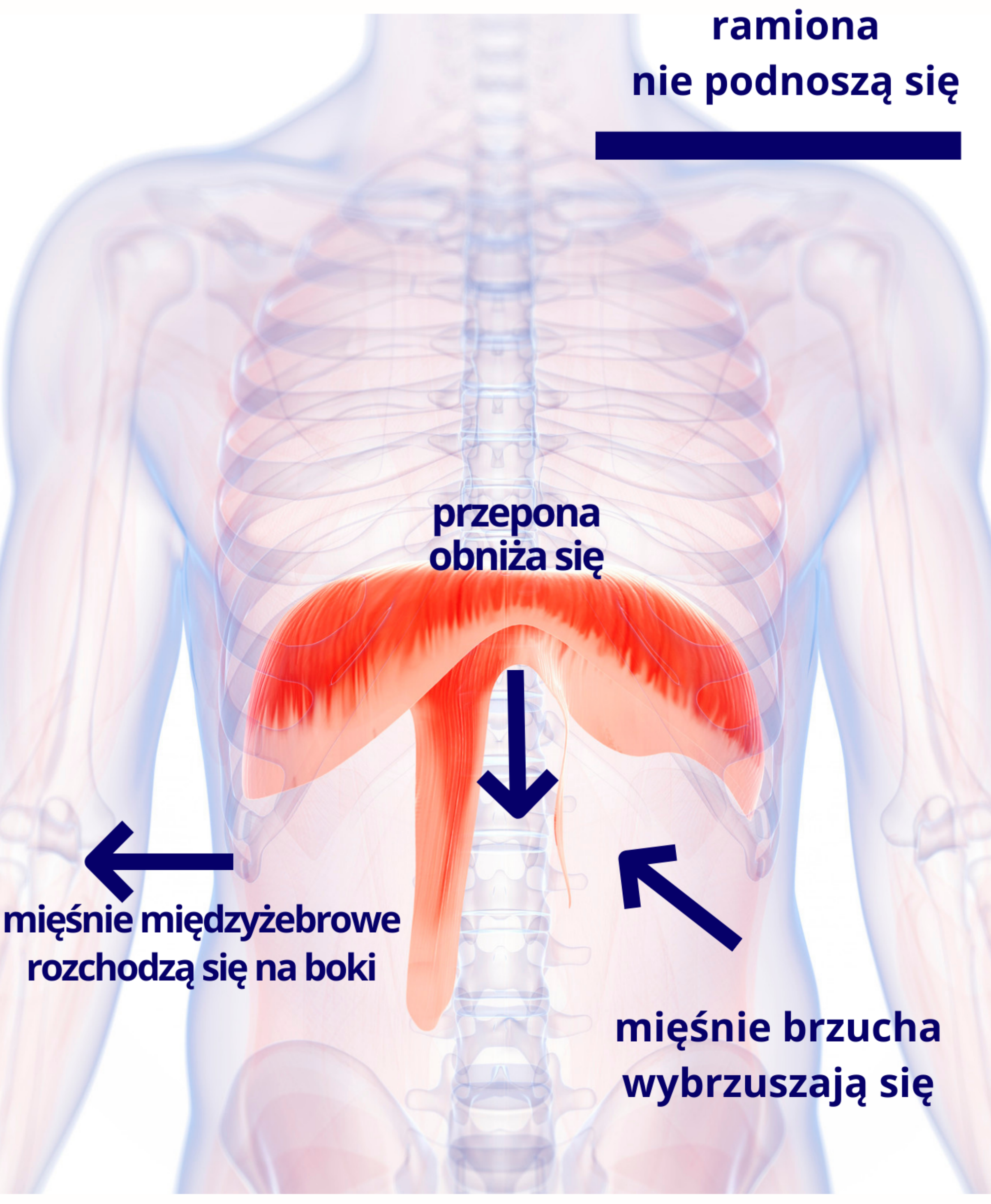
Trzeba nabrać powietrze **błyskawicznie i głęboko.**

Wdech ma być dolny, pogłębiony, brany jakby „do brzucha". Rozszerzają się mięśnie międzyżebrowe, a mięśnie brzucha uwypuklają. Sprawia to wrażenie, jakbyśmy oddychali brzuchem, co oczywiście nie jest prawdą, bo zawsze oddychamy płucami. Ale chodzi o to, że powietrze w oddechu dynamicznym jest intensywnie tłoczone w kierunku przepony i w efekcie uwypukla przestrzeń brzuszną oraz rozszerza dolne żebra, a co najważniejsze: daje dobre ciśnienie wydechowi.

Emisja głosu nie jest jednak sprawą wdechu, tylko wydechu. Oczywiście nie można zrobić dobrego wydechu, jeśli nie nabierzemy dobrego wdechu. Jeśli powietrze zgromadzone w czasie wdechu nie będzie miało dobrego ciśnienia, to wydech będzie słaby i nierównomierny. To z kolei sprawi, że głos nie będzie miał mocy.
Ważne: nigdy nie mogą Ci podnosić się ramionaw czasie wdechu.

23

WDECH


ramiona
nie podnoszą się
przepona
obniża się
mięśnie międzyżebrowe
rozchodzą się na boki
mięśnie brzucha
wybrzuszają się

Wydech — podstawą dobrej emisji głosu jest tzw. **podparcie oddechowe**. Chodzi o to, żeby mięśnie międzyżebrowe i mięśnie brzucha, które rozszerzyły się w czasie wdechu, nie zapadły się od razu, gdy zaczynasz mówić (czyli na początku wydechu). Większość ludzi popełnia ten błąd — biorą dobry wdech, ale nie potrafią utrzymać mięśni w czasie wydechu, co sprawia, że wypowiadając pierwsze słowo, wypuszczają od razu większość powietrza i na resztę zdania zostaje im go bardzo mało. Efekt jest taki, że początek każdego zdania jest mówiony z siłą i impetem, a reszta jest cicha, jakby głos „umierał”.

W prawidłowej emisji głosu w czasie wydechu mięśnie nie zapadają się zaraz na początku wydechu, tylko powoli wracają do pozycji wyjściowej, żeby znów rozszerzyć się przy kolejnym wdechu — to właśnie jest podparcie oddechowe.
To jakby "walka" mięśni wdechowych z mięśniami wydechowymi — jedne chcą się „zamknąć”, natomiast drugie trzymają pozycję i jak najdłużej na to nie pozwalają, dzięki czemu powietrze zużywane jest równomiernie i ekonomicznie.

25

WYDECH

ramiona nie podnoszą się

przepona podwyższa się

mięśnie międzyżebrowe schodzą się

mięśnie brzucha zapadają się

26

Żeby nauczyć mięśnie podparcia oddechowego, trzeba ćwiczyć, świadomie wydłużając w ćwiczeniach moment między wdechem a wydechem. Ten moment nazywamy **zamknięciem albo zatrzymaniem oddechu** — jest to jakby stopklatka dla mięśni, chwila, w której pozornie nic się nie dzieje, ale w rzeczywistości pilnujemy, żeby mięśnie trwały w pozycji wdechowej, czyli żeby nie zaczęło się wydychanie powietrza.

W ćwiczeniach **wydłużamy** zatrzymanie oddechu do kilku, a nawet kilkunastu sekund. W ten sposób mięśnie zapamiętują prawidłową pozycję, wzmacniają się i uczą się powoli wracać do pozycji wyjściowej w czasie wydechu.

Później, gdy już to wyćwiczymy, w czasie mówienia mięśnie będą same pamiętały, jak mają pracować, a moment zatrzymania oddechu będzie tylko niezauważalnym ułamkiem sekundy, przypomnieniem dla mięśni, że w czasie wydechu mają się powoli zamykać.

W prawidłowej emisji głosu, przy podparciu oddechowym, **mówca potrafi gospodarować nabranym powietrzem i zużywać je równomiernie.**

Tak więc gdy będziesz ćwiczył, pamiętaj o trzech etapach dobrego oddechu: wdechu, zatrzymaniu oddechu i o wydechu.

Ćwicz!

Nie można się nauczyć oddychania całościowego bez regularnego, codziennego ćwiczenia.

Celem tego treningu jest wypracowanie nowego nawyku, aby ten sposób oddychania uruchamiał się zawsze, gdy chcesz mówić, zwłaszcza gdy chcesz mówić publicznie.

Jak ćwiczyć? Co jest ważne?

1. **Częstotliwość** — ćwicz codziennie. Prawdopodobnie proces nauki oddychania do mówienia zajmie Ci kilka tygodni albo miesięcy. Bądź cierpliwy. Jeśli to tylko możliwe, ćwicz kilka razy dziennie, po 5 – 10 min, stopniowo urozmaicając ćwiczenia. Zacznij od ćwiczeń wymienionych jako pierwsze, potem stopniowo dokładaj kolejne.

2. **Pozycja** — zacznij od ćwiczeń w pozycji leżącej, bo w tej pozycji mięśnie są naturalnie rozluźnione i najbardziej naturalnie pracuje przepona (możesz to zaobserwować np. u śpiących dzieci — widać, jak pracuje im brzuszek w czasie oddychania). Gdy poczujesz się już pewny w pozycji leżącej, zacznij ćwiczyć na stojąco, a później na siedząco.

3. **Dźwięk** — najpierw ćwicz tylko wdech i wydech, bez dźwięków. Następnie dołącz ćwiczenia z głoskami. A gdy będziesz czuł się swobodnie w tych ćwiczeniach, zaczniesz ćwiczyć z krótkimi tekstami, aż zautomatyzujesz cały proces oddychania w mówieniu.

29

Zacznij od poznawania siebie i swojego sposobu oddychania.

Połóż się na plecach. Nogi i ręce rozluźnione. Jedna dłoń spoczywa na mostku, druga na brzuchu, powyżej pępka.
Spokojnie oddychaj, w swoim rytmie. Obserwuj, co się z Tobą dzieje. Czy jakieś części ciała nie napinają się zbytnio? Jeśli tak jest, spróbuj je rozluźnić.
Oddychaj powoli — najpierw wdech nosem i wydech nosem, a następnie wdech ustami i wydech ustami.
Teraz spróbuj nabierać powietrze ustami (małą szparką) i wydychaj powietrze małym dzióbkiem (dmuchaj).

Ważna jest tu obserwacja. Konieczne jest poznanie siebie, bo dopiero wtedy będziesz wiedział, co trzeba zmienić.

Teraz możesz zacząć ćwiczenia oddechu dynamicznego — całościowego.

Przypominam, że w ćwiczeniach oddechu do mówienia **wdech bierzesz ustami** (mała szparka), **wydychasz powietrze również ustami,** dmuchając (mały dzióbek). Zacznij od powolnego wdechu. W miarę ćwiczeń staraj się, by wdech był coraz szybszy, aż dojdziesz do sprawnego, krótkiego, bezszelestnego wdechu.

Oddychaj.
Oddychaj długo i głęboko.
Oddychaj powoli i łagodnie.
Wdychaj miłą, słodką nicość życia,
tak pełną energii, tak pełną miłości.

Neale Donald Walsch, Rozmowy z Bogiem. Księga trzecia

31

Ćwiczenia oddechowe

Pozycja: leżenie na brzuchu

32

Ćwiczenie 1

Połóż się na brzuchu, głowę ułóż bokiem na splecionych dłoniach.

Wdech - nabieraj powietrze ustami. Na pewno czujesz, jak przy wdechu brzuch „wbija się w podłogę”. To właśnie ta przestrzeń ma się powiększać, uwypuklać w trakcie dobrego, dolnego wdechu.

Teraz **wydech** — powoli wydmuchuj powietrze ustami ułożonymi w mały dzióbek.

W tym ćwiczeniu najważniejsze jest, żebyś poczuł i zapamiętał, jak Twój brzuch „rośnie” w czasie wdechu.
Takie samo odczucie powinieneś mieć w kolejnych ćwiczeniach, w innych pozycjach.

33

Ćwiczenia oddechowe

Pozycja: leżenie na plecach

Ćwiczenie 2

Na początek ćwiczenie podstawowe, dzięki któremu poznasz mechanizm oddychania dolnego. Bez opanowania tego ćwiczenia nie idź dalej.

Nogi i ręce rozluźnione. Jedna dłoń spoczywa na mostku, druga na brzuchu, powyżej pępka.

Wdech — powłoki brzuszne podnoszą się (jakby w brzuchu był nadmuchany balonik). Dłonią lekko naciskaj mięśnie brzucha, stawiając jednocześnie brzuchem opór naciskającej dłoni.

Następnie spokojny **wydech** — powłoki brzuszne powoli opadają. Powtórz wiele razy. (Często zaleca się, by położyć na brzuchu, na wysokości przepony, książkę. Wówczas ręce wyciągnięte są wzdłuż ciała).

Ćwiczenie 3

Wdech (jw.). Zatrzymanie oddechu. Następnie wydech — dmuchasz małym dzióbkiem, wydychasz powietrze małymi porcjami, czyli dzielisz wydech na kilka małych dmuchnięć. Obserwuj pracę przepony.

Ćwiczenie 4

Szybki wdech. Zatrzymaj powietrze, kręcąc jednocześnie lekko głową (sprawdzisz w ten sposób, czy nie napinają się nieprawidłowo mięśnie szyi i barków). Wydech — wydychaj powietrze, wypowiadając: z-z-z-z-z... oraz z-zzz-z-zzz-z...

Ćwiczenie 5

Wdech. Zatrzymanie oddechu. Wydech — wymawiasz staccato (czyli bardzo krótko, dynamicznie): s-s-s-s-s-s...

Ćwiczenie 6

Powtarzaj jak poprzednio, wydychaj powietrze, wymawiając staccato:

sz-sz-sz-sz-sz-sz...

Ćwiczenie 7

Następnie wydychasz, wymawiając: ś-ś-ś-ś-ś-ś-ś-ś-ś...

Ćwiczenie 8

- Ćwicz cały zestaw po kolei, staccato:

s-s-s-s-s-s-s-s-s...

sz-sz-sz-sz-sz-sz-...

ś-ś-ś-ś-ś-ś-ś-ś-ś-...

Ćwiczenie 9

- I wreszcie:

s-sz-ś-s-sz-ś-s-sz-ś-s-sz-ś...

Cały czas obserwuj intensywną pracę swojej przepony.

Ćwiczenie 10

Liczenie na głos od 1 do 10

Wdech, zatrzymanie powietrza.

Wydech — licz na głos do 10 - głośno i wyraźnie.

Ćwiczenie 11

Przy kolejnych powtórzeniach wydłużaj liczenie — do 15, do 20.

Powtarzaj, obserwując wydłużanie się wydechu.

38

Ćwiczenia oddechowe

Pozycja: leżenie na plecach
+ proste ćwiczenia gimnastyczne

Wykonując kolejną grupę ćwiczeń, uważaj, by nie wzmagały nazbyt napięcia mięśni (mimo, że te ćwiczenia wymagają dużego wysiłku całego ciała). Sprawdzaj zwłaszcza, czy nie są spięte mięśnie szyi, karku, twarzy. Łączenie ćwiczeń gimnastycznych z ćwiczeniami oddechu ma sens tylko wtedy, gdy dzięki temu mięśnie stają się coraz bardziej sprawne, a nie coraz bardziej napięte.

Ćwiczenie 12

Wdech — podnieś jedną nogę ok. 15 – 20 cm nad podłogę. Zatrzymaj oddech. Wydech — wydmuchuj dzióbkiem powietrze, jednocześnie opuszczając nogę na podłogę. Powtarzaj, podnosząc raz jedną, raz drugą nogę. Zwracaj uwagę na napięcia w ciele.

Ćwiczenie 13

Wdech — obie nogi unieś ok. 20 cm nad podłogę. Zatrzymaj powietrze. Wydech — opuść nogi.

Ćwiczenie 14

Wdech — podnieś jedną nogę wysoko, staraj się, by była wyprostowana w kolanie. Zamknięcie oddechu. Wydech — bardzo powoli opuszczaj nogę, równocześnie wypuszczając powietrze (jak najwolniej). Powtarzaj, podnosząc raz jedną, raz drugą nogę.

Ćwiczenie 15

Wdech — podnieś wysoko obie nogi (wyprostowane w kolanach). Zatrzymanie oddechu. Wydech — bardzo powoli opuszczaj nogi na podłogę.

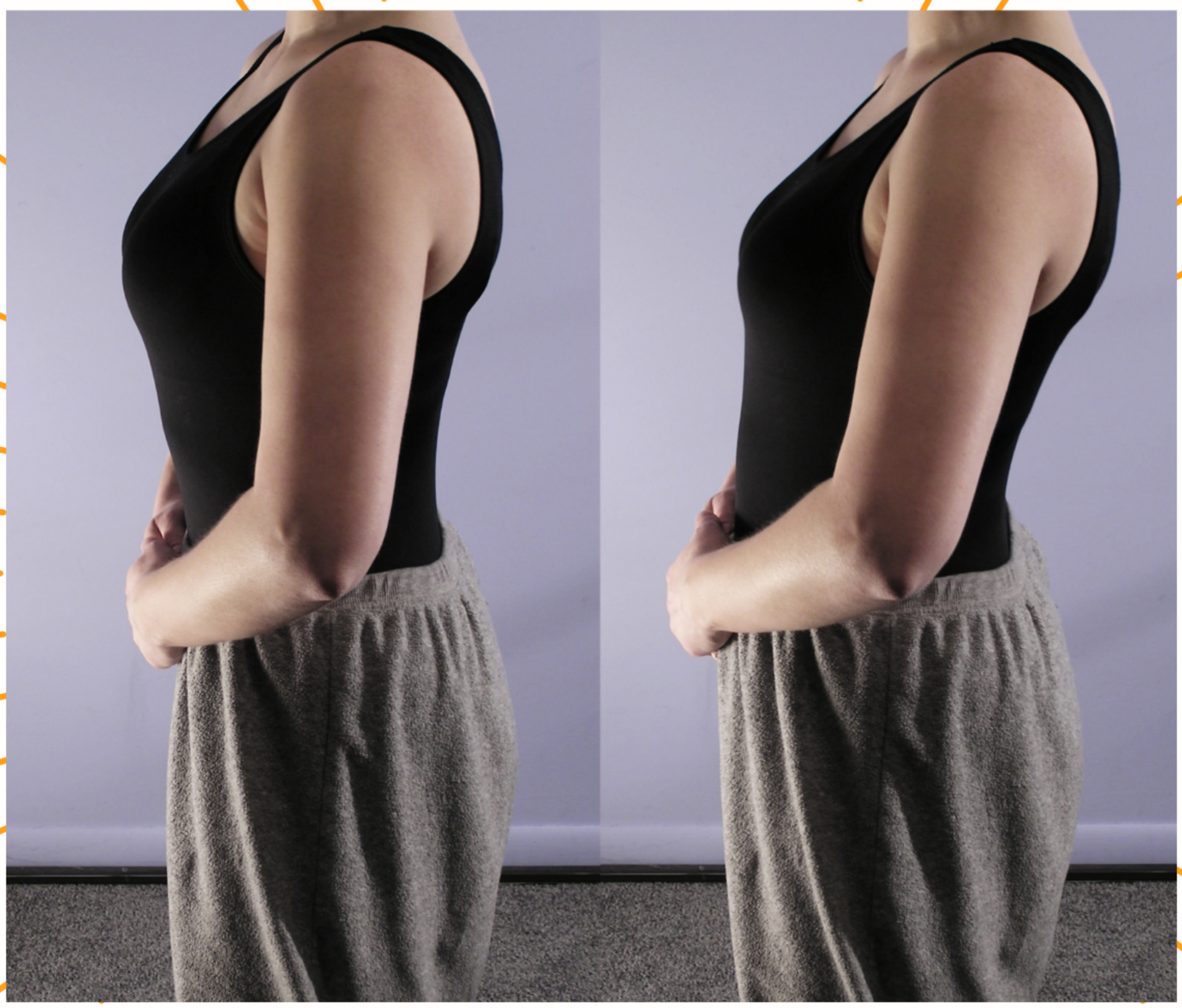
Ćwiczenie 16

Wdech — wdychając powietrze, jednocześnie zrób szybki wyrzut rąk za głowę. Wraz z wydechem ręce wracają do pozycji wyjściowej.

42

Ćwiczenia oddechowe

Pozycja stojąca



Bardzo ważna w ćwiczeniach na stojąco jest postawa.

Stań w lekkim rozkroku.

Postawa wyprostowana.

Głowę trzymaj swobodnie, ale nie opuszczaj na pierś ani nie zadzieraj do góry. Spróbuj poruszać głową na boki, bardzo powoli, płynnie — nie powinieneś czuć żadnego napięcia.

Jedną rękę połóż w okolicy przepony, drugą oprzyj na wysokości dolnych żeber lub opuść swobodnie - to pozwoli Ci kontrolować mięśnie brzucha mięśnie międzyżebrowe dolne.

Możesz ćwiczyć z obiema opuszczonymi rękami, gdy już nauczysz się kontrolować oddech

Ćwiczenie 17

Wykonaj spokojny wdech ustami. Dłoń leżąca na brzuchu (pod mostkiem) powinna się wyraźnie unieść. Drugą ręką poczujesz, jak dolne żebra rozsuwają się na boki. Ramiona nie mogą się unosić, mięśnie szyi, karku i twarzy pozostają rozluźnione. Wydech ustami — spokojny, swobodny. Brzuch opada, żebra wracają do pozycji wyjściowej. Powtarzaj wielokrotnie.

Ćwiczenie 18

Wdech jak we wcześniejszych ćwiczeniach. Wydech w 2-3-4-5 gwałtownych dmuchnięciach (tyle, ile się zmieści na jednym wydechu). Powtórz 10 razy. Odpocznij.

Ćwiczenie 19

Wdech. Zatrzymanie powietrza. Wydech równy, powolny, w połączeniu z wymawianiem głoski: SSSSS..., MMMMM...., ZZZZZ...

Ćwiczenie 20

Szybki wdech. Wydech z liczeniem (wydmuchuj powietrze i odliczaj w myśli): 1-2-3-4-5. Powtórz 10 razy. Następnie przedłużaj wydech do 6-7-8-9-12-15. Nie wypychaj powietrza do końca.

Ćwiczenie 21

Wdech. Wydech — licz na głos od 1 do 10. A w kolejnych powtórzeniach wydłużaj fazę wydechu, licząc od 1 do 15, a potem do 20.

Ćwiczenie 22

Szybki wdech. Zatrzymanie powietrza. Wydech — policz wrony: jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona, czwarta wrona bez ogona, ... Powtarzaj, starając się za każdym kolejnym razem liczyć wrony coraz dłużej.

46

Ćwiczenia oddechowe z tekstem

47

Jak wprowadzić prawidłowe oddychanie w życie, a właściwie w mówienie ?

Pomogą Ci w tym ćwiczenia na tekstach. Celem jest nauczenie się gospodarowania oddechem, czyli świadomego, swobodnego wykorzystywania pauz logicznych do brania oddechu.

Możesz pracować na dowolnym tekście. Wystarczy, że na początku pozaznaczasz sobie miejsca, w których będziesz brać oddech, żebys mógł sprawdzać, czy i na ile wystarczyło Ci powietrza do wymówienia danej frazy.

Ja proponuję Ci pracę z tekstem, który sam w sobie jest ćwiczeniem oddechowym.
W "Bajce o koguciku i kurce" zaczniesz od prostych, krótkich fraz, aby dojść (nie od razu) do bardzo długich fraz. Wypowiedzenie na jednym wydech najdłuższych fraz to prawdziwa sztuka.

Zaznaczę tylko, że to jest ćwiczenie. Pozwoli Ci wydłużyć fazę wydechu, ale w praktyce właściwie nie ma potrzeby mówić aż tak długo na jednym wydechu.

Ćwiczenie 23

Czytaj poniższą bajkę pilnując oddychania.

Czytając tekst na głos **nabieraj powietrza tylko w miejscach zaznaczonych znakiem: /**.

To Cię nauczy dyscypliny oddechowej (nie będziesz brał wdechów w przypadkowych, niezgodnych z logiką tekstu miejscach) i pozwoli Ci poznać, na jak długo starcza Ci powietrza w czasie mówienia.

Pamiętaj, że wdech ma być szybki, bezszelestny, głęboki i nabierany lekko otwartymi ustami, czyli bardzo naturalny.

Zauważ, że odcinki wyznaczone na jeden oddech różnią się od siebie długością. Nabieraj tylko tyle powietrza ile potrzebujesz do wypowiedzenia razy pomiędzy znakami: /

49

BAJKA O KOGUCIKU I KURCE

Był sobie raz kogucik i kurka i poszli ze sobą na spacer. / Kogucikowi strasznie zachciało się pić, / tak, że wyciągnął nóżki i zemdlał. / Kurka bardzo się tym zmartwiła, biegnie do morza i mówi: /

- Morze, morze daj wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /

- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od panien wieniec. /

- Panny, panny dajcie wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /

- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od wieprza kieł. /

- Wieprzu, wieprzu daj kieł, komu kieł, pannom kieł, żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie./

- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od dębu żołądź. /

- Dębie, dębie daj żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł, żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /

- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od lipy łyka. /

cd. na nastepenej stronie

- Lipo, lipo daj łyka, komu łyka, dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł, żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /
- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od krowy mleka. /
- Krowo, krowo daj mleka, komu mleka, lipie mleka, żeby lipa dała łyka, komu łyka, dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł, żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /
- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od pana siana. /
- Panie, panie daj siana, komu siana, krowie siana, żeby krowa dała mleka, komu mleka, lipie mleka, żeby lipa dała łyka, komu łyka, dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł, żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /
- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od pani chleba. /

cd. na nastepenej stronie

51

- Pani, pani daj chleba, komu chleba, panu chleba, żeby pan dał siana, komu siana, krowie siana, żeby krowa dała mleka, komu mleka, lipie mleka, żeby lipa dała łyka, komu łyka, dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł, żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /
- Nie dam ci, / bo mi się kluczyki gdzieś zapodziały. /

Kurka zmartwiła się jeszcze bardziej, / biegnie do ogródka, patrzy jednym okiem: / „ko ko ko ko ko ko... nie ma”, / patrzy drugim okiem: / „ko ko ko ko ko ko... są”. /
Złapała kluczyki w dziobek i dyń dyń dyń dyń dyń... pobiegła prędka do pani. /

Pani dała panu chleba, pan dał siana krowie, krowa dała mleka lipie, lipa dała łyka dębowi, dąb dał żołądź wieprzowi, wieprz dał kieł pannom, panny dały wieniec morzu, morze dało wody kogucikowi, kogucik napił się, zapiał: „kukurykuuuuu - ooo” / i poleciał.

(za Marianem Mikutą)

Ćwiczenie 24

I jeszcze jeden tekst opracowany przeze mnie specjalnie na ćwiczenie oddechowe.

Przeczytaj poniższą przypowieść pilnując oddychania.

W pierwszej części zaznaczyłam Ci miejsca, w których możesz wziąć wdech (zaznaczyłam wdechy znakiem **, czasem pojawi się też znak * jako sygnał, że w tych miejscach możesz dobrać oddech, jeśli będziesz miał wrażenie, że tego potrzebujesz).
Pamiętaj, że wdech ma być szybki, bezszelestny, głęboki i nabierany ustami, czyli bardzo naturalny.

Pauz w tekście możesz, a nawet powinieneś robić więcej i niekoniecznie brać w tym czasie oddech. W czasie pauz, w których nie będziesz robił wdechu, ćwicz zatrzymywanie powietrza.

Możesz również ćwiczyć poszerzanie fazy wydechowej i brać wdech rzadziej, niż ja to sugeruję. Poćwicz najpierw tę część, w której zaznaczyłam Ci miejsca na oddech, a później przygotuj podobnie dalszą część bajki i ćwicz całość.

Źródło tekstu: http://adonai.pl/opowiadania/zycie/?id=29

53

O pogoni za szczęściem

** Pewnego dnia człowiek, który szukał szczęścia, wpadł na pomysł:

** Bóg musi mieć receptę na szczęście! * Idę do niego — powiedział. ** Szedł przez wiele dni, aż spotkał lwa.

** — Hej człowieku? Dokąd pędzisz? — zapytał lew.

** — Idę do Boga po receptę na szczęście — odpowiedział człowiek.

** — Poczekaj, mam małą prośbę — rzekł lew. — ** Straciłem apetyt. Spytaj Boga, co mam zrobić.

** — Spytam go — odparł człowiek i podążył dalej. ** Szedł, aż napotkał usychający baobab.

** — Człowieku — rzekł baobab. — ** Coś wielkiego uwiera mnie pod korzeniami. * Usycham! Wybaw mnie od cierpienia!

** — Kiedy nie mogę — odrzekł człowiek. — ** Idę do Boga po receptę na szczęście — powiedział i odszedł.

** Goniło go wołanie baobabu: — Spytaj Boga, co mam zrobić...

** Człowiek szedł dalej, aż napotkał piękną dziewczynę. * Dziewczyna płakała. ** Gdy go spostrzegła, zawołała:

** — Mógłbyś mi pomóc? Szukam męża, bo już wkrótce będę stara!

** — Nic z tego. Idę do Boga po receptę na szczęście. Przede mną długa droga — wymamrotał człowiek i szybko odszedł. ** Usłyszał jeszcze prośbę dziewczyny, aby w jej imieniu poprosił Boga o radę.

** Wreszcie dotarł na miejsce.

— Witaj — rzekł uprzejmie Bóg. — W czym mogę ci pomóc?

54

— Szukam recepty na szczęście — odpowiedział człowiek.

— Mmm — zastanowił się Bóg. — Ono jest o krok od twego nosa. Musisz je tylko złapać!

Człowiek ucieszył się, że szczęście jest blisko, i przypomniał sobie lwa, baobab i dziewczynę. Bóg rzekł:

— Powiedz dziewczynie, że jest najpiękniejsza i ma najlepsze serce. Pierwszy mężczyzna, którego napotka po usłyszeniu tych słów, będzie jej mężem. Drzewu powiedz, że pod jego korzeniami jest ukryty największy skarb na ziemi. Ktoś go musi odkopać... A lwu przekaż, że jeśli zje pierwszą napotkaną osobę, natychmiast odzyska apetyt.

Człowiek był tak podniecony, że nie zastanowił się głębiej nad słowami Boga. Chciał jak najszybciej złapać szczęście, więc zaczął biec. Po kilku godzinach napotkał dziewczynę, która spytała: — Hej, no i jak?

— Bóg powiedział, że szczęście jest tuż przede mną. Spieszę się, żeby mi nie uciekło — wysapał człowiek.

— A spytałeś Boga o mnie? — zapytała nieśmiało dziewczyna.

— Owszem — rzekł człowiek. — Bóg powiedział, że jesteś najpiękniejsza i masz najlepsze serce. Pierwszy mężczyzna, którego spotkasz po usłyszeniu tych słów, to idealny kandydat na męża.

— Zaczekaj — powiedziała dziewczyna. — Przecież to właśnie ty!

Niestety, mężczyzna pobiegł dalej.

Po kilku dniach spotkał usychający baobab. Ten zapytał:

— Spotkałeś Boga? Znalazłeś szczęście?

— Spieszę się — wydyszał człowiek. — Bóg powiedział, że szczęście jest tuż-tuż.

— Spytałeś o mnie?

— Bóg powiedział, że pod twoimi korzeniami jest ukryty skarb. Ktoś musi go odkopać i będziesz mógł się napić.

— Kop — rzekł baobab. — Będziesz bogaty, a mnie ulżysz!

— Nie teraz. Najpierw muszę znaleźć szczęście, które mi umyka — wykrzyknął człowiek.

Aż wreszcie spotkał lwa. Wynędzniały lew zapytał słabym głosem:

— Spotkałeś Boga?

— Spieszę się — krzyknął człowiek. — Szczęście mi umyka!

— A spytałeś o mój problem z apetytem?

— O tak — odrzekł człowiek. — Bóg powiedział, że musisz zjeść pierwszego napotkanego człowieka, a wtedy odzyskasz apetyt.

I tak historia człowieka, który gnał za szczęściem, dobiegła końca.

56

Ćwiczenia oddechowe

dzięki którym poradzisz sobie ze stresem przed i w trakcie wystąpień publicznych

Wiesz już dlaczego oddech jest ważny dla głosu i sposobu mówienia.

Wiedza to nie wszystko. Pamiętaj, że prawidłowego sposobu oddychania nie da się nauczyć tylko posiadając wiedzę. Tu bardzo ważne są ćwiczenia. Mam więc nadzieję, że ćwiczysz.

Teraz czas na to, żebyś nauczył się technik oddechowych, które pomogą Ci radzić sobie lepiej ze stresem przed i w trakcie wystąpienia publicznego.

Oddech może stać się czułym radarem reagującym na Twoje emocje. Wszystkie uczucia znajdują odzwierciedlenie w oddechu. Jeśli nauczysz się skupiać na nim, jednocześnie zwracając uwagę na to się dzieje z twoimi emocjami, może działać jak wrażliwy system wczesnego ostrzegania

Danny Penman, "Mindfulness. Droga do kreatywności"

Stres przed wystąpieniami jest jedną z największych obaw większości ludzi.

Boimy się tego, jak nas ocenią, czy wypadniemy kompetentnie i zrobimy dobre wrażenie, czy ludzie będą nas słuchać i czy okażemy się skuteczni. Boimy się często tak bardzo, że głos więźnie nam w gardle, że zapominamy, co mamy powiedzieć, że nie jesteśmy w stanie patrzeć ludziom w oczy, lub, że staramy się powiedzieć wszystko jak najszybciej i mieć tę prezentację za sobą.

Wiesz o czym mówię?

Jeśli jest to również Twój strach to wiedz, że nie jesteś sam. Oczywiście fakt, że inni też się denerwują przed prezentacją nie zmienia tego, że twój strach to twój problem, który trzeba rozwiązać, żebyś mógł swobodnie czuć się i mówić na scenie i przed kamerą. Ale warto mieć świadomość, że skoro inni też odczuwali tremę lub mieli wielkie obawy, a poradzili sobie z tym problemem i dziś występują z powodzeniem, to znaczy że są na to sposoby. Chcę żebyś wiedział, że **stres przed wystąpieniami jest do opanowania i że jest możliwe, żebyś wreszcie przestał się bać.**

Muszę bardzo wyraźnie zaznaczyć, że techniki oddechowe będą wielką pomocą, ale ważne jest żebyś jednocześnie pamiętał, że **samo, najlepsze nawet oddychanie nie pomoże, jeśli odpowiednio się nie przygotujesz, jeśli jasno nie określisz swojego celu i nie poznasz potrzeb odbiorców, a także jeśli nie przepracujesz swoich destrukcyjnych myśli.**

Musisz rozumieć, że oddech to ogromne wsparcie, ale nie załatwi tego, że myślisz o sobie, że jesteś do niczego, że się nie nadajesz do wystąpień albo że publiczność to „wilki", które czyhają na Twoje błędy.

Najważniejsze jest mieć porządek w głowie i dobrze się przygotować. A wtedy **techniki oddychania, które Ci pokażę sprawią, że Twoje ciało nie będzie spięte, nie będziesz się trząsł, opanujesz walenie serca i drżący głos**. Wtedy będziesz sprawiał wrażenie pewnego siebie i swobodnego. Zaczniesz mówić do ludzi z energią, a odbiorcy będą Cię słuchać i podążać za Tobą.

Dzięki oddychaniu przed i w trakcie wystąpienia odczujesz wyraźną zmianę w głowie, w sercu i w ciele.

- Poprawi się Twoja koncentracja i skupienie
- Twoje myśli nie będą galopować, tylko będą spokojne i uporządkowane
- Ciało nie będzie spięte tylko zdrowo napięte, przygotowane do działania na scenie i przed kamerą
- Twoje serce przestanie bić jak szalone, tętno zwolni, zwiększy się wydajność płuc i możliwości mówieniowe
- Głos przestanie drżeć, będzie opanowany i dobrze brzmiący
- Będziesz mieć naturalną energię, a nie sztuczne podniecenie

Jeszcze jedno:

Pamiętaj, że technika to nie magia. Dotyczy to również technik oddechowych.
Wykonywanie jakiegokolwiek ćwiczenia przed samym wystąpieniem, na ostatnią chwilę, gdy już jesteś spanikowany, nic nie da. Trzeba praktykować te ćwiczenia przez dłuższy czas, aż będziesz doskonale panować nad oddechem i ciałem.

Możesz wykorzystywać ćwiczenia, które już znasz z poprzedniej części i modyfikować je.
Techniki, które teraz poznasz wymagają trochę innego podejścia, bo są to ćwiczenia relaksacyjne, wyrównujące.

Przede wszystkim:

- wdech będziesz brał nosem (a nie ustami, tak jak w oddychaniu do mówienia)
- wdech będzie spokojny (często będzie wyznaczony czas, konkretna liczba sekund i ważne jest, żebyś pilnował tego czasu), nie tak jak w oddychaniu do mówienia, gdzie ważne było, żeby wdech realizować spokojnie, ale szybko
- trzeba się skupić tylko na oddechu i na swoim ciele
- ćwiczenia wykonuje się w ciszy lub przy muzyce relaksacyjnej

Technika 1

Trening Jacobsona

Ćwiczenie 25

Do stosowania w czasie przygotowań do wystąpienia i w dniu wystąpienia, ale nie bezpośrednio przed wejściem na scenę.

Potrzebne jest spokojne miejsce i przestrzeń, gdzie będziesz mógł położyć się lub swobodnie usiąść. Wymaga również przestrzeni czasowej, zaangażowania i możliwości skupienia się. To ma być czas tylko dla Ciebie, bez biegających wokoło ludzi.

To **trening oparty na technice Jacobsona** - psychiatry, który na podstawie badań stwierdził, że redukcja napięcia mięśniowego dobrze wpływa na układ nerwowy. Dzięki temu lepiej rozumiemy swoje ciało, lepiej kontrolujemy to, co się z nami dzieje i potrafimy bardziej się skupić i rozluźnić.

Jednym z objawów stresu w czasie wystąpień publicznych jest spięcie całego ciała, lub jego kawałków. Bardzo często spinają się ramiona, bark, kark, ręce. Czasami jest to nawet bolesne. Warto nauczyć się to zauważać i nauczyć się „odpuszczania" tego spięcia. Temu właśnie służy ten trening.

Polega na odprężeniu ciała poprzez napinanie i rozluźnianie mięśni przy jednoczesnej kontroli oddechu.

To ćwiczenie możesz wykonywać zarówno na leżąco, jak i na siedząco.

- Na leżąco zadbaj o to, żeby leżeć prosto, możesz podłożyć niewielką poduszkę lub wałek pod głowę, ale tak, żeby nie napinać mięśni karku.
- Na siedząco: usiądź prosto, oprzyj się wygodnie, nie krzyżuj nóg, stopy oparte na podłodze, dłonie na kolanach.

Wdech – spokojny, nosem, 4-5 sekund, napnij wybraną partię ciała, lub wybrany mięsień.
Wydech – spokojny, ustami, rozluźnij napięty mięsień lub napinaną część ciała.

Napięcie każdego mięśnia, partii ciała powinno trwać 4-5 sekund, co oznacza, że wdech ma trwać tyle samo.

Po każdym puszczeniu napiętej części ciała na wydechu, skup się na różnicy pomiędzy początkowym spięciem i rozluźnieniem. To bardzo ważne, bo pozwoli Ci zapamiętać sposób i natychmiast się rozluźnić w czasie wystąpienia, gdy tylko poczujesz, że się spinasz.

Powtarzaj ćwiczenie na każdą partię ciała 3 do 4 razy i przejdź do kolejnej.

Pamiętaj, by cały czas pilnować oddechu.

Technika 2

Box breathing technika 4 x 4

Ćwiczenie 26

W sytuacji stresowej, a taką jest wystąpienie publiczne nasz organizm może reagować instynktownie, czyli przejść w stan walki lub ucieczki. Wiąże się to z napięciem ciała, podwyższonym tętnem, szybszym płytszym oddechem, czasem nawet z paniką.

Technika box breathing to technika na zmniejszenie stresu. Sprawia, że układ nerwowy, ciało i serce szybko się uspokajają, relaksują i regenerują. To daje możliwość spokojnego wykonania zadania.

To ćwiczenie możesz wykonywać w dowolnym miejscu, na co dzień, w ramach innych ćwiczeń i bezpośrednio przed prezentacją.

Ważne zasady:

- **Wdech** - wypełnij powietrzem swój brzuch i klatkę piersiową
- **Wydech** - pozwól, by powietrze najpierw opuściło Twoją klatkę piersiową, a potem brzuch. Dzięki temu ćwiczysz głębokie oddychanie.
- **Oddychaj przez nos (wdech i wydech)** – Stymuluje to nerwy, które aktywują parasympatyczny układ nerwowy. Dzięki temu zmniejszysz stres.

Ćwiczenie box-breathing

4 x 4

1. **wdech - 4 sekundy**
2. **wstrzymaj oddech (zatrzymanie oddechu) – 4 sekundy**
3. **wydech - 4 sekundy**
4. **wstrzymaj oddech (świadomy bezdech) – 4 sekundy**

Powtarzaj cały cykl minimum 5 razy.

Zacznij ćwiczyć od ok. 1-3 minut nawet kilka razy dziennie. Potem możesz praktykować dłużej nawet 5-20 minut na dzień.

Na początku ćwicz box breathing trwające po 4 sekundy (4 x 4). Potem możesz spróbować wersję 7 (4 x 7) i 10-sekundową (14 x 10).

Technika 3

oddech 4-7-8

Ćwiczenie 27

Dzięki tej technice wyraźnie zredukujesz poziom stresu. Rozluźnisz całe ciało, wyrównasz ciśnienie. Polecane również do ćwiczenia przed snem, do regulacji rytmu snu.

Do ćwiczenia codziennie i przed samym wystąpieniem.

- Pozycja siedząca. Oprzyj się wygodnie. Ramiona i nogi wyprostowane, ręce rozluźnione.
- Ważne: realizując to ćwiczenie ułóż język tuż za zębami górnymi, na podniebieniu.
- Zamknij oczy, skup się wyłącznie na oddechu.
- Zacznij od szybkiego mocnego wydechu przez usta - opróżnij brzuch i klatkę piersiową

Wdech – głęboki, przez nocs– licz w myśli do 4

Zatrzymanie oddechu – licz w myśli do 7 (następuje efektywna dystrybucja tlenu w krwiobiegu)

Wydech- powoli, przez delikatnie zaciśnięte usta, licz w myślach do 8

Powtórz kilka razy.

Po 2-3 cyklach Twój organizm powinien się przyzwyczaić do tego sposobu oddychania.

To bardzo szybki sposób na rozluźnienie całego ciała i wyrównanie ciśnienia, ale przede wszystkim na regulację rytmu snu.

Technika 4

oddychanie do „kubeczka”

Ćwiczenie 28

Technika – oddychanie do „kubeczka”, czyli do złożonych dłoni.

Przydatna do szybkiego opanowania stresu przed wystąpieniem.

- **Zrób z dłoni kubeczek**
- **Przyłóż do twarzy, szczelnie, zakrywając nos i usta**
- **Oddychaj nosem, w sowim rytmie**
- **Oddychaj tak przez 3 minuty**

Uwaga: najlepiej robić to ćwiczenie na siedząco. Dojdzie do hiperwentylacji, co pomoże uregulować poziom dwutlenku węgla. Mogą się pojawić zawroty głowy.

Technika 4

oddech na piórko

Ćwiczenie 29

Pomaga uspokoić się, wyciszyć się i skupić na zadaniu jakie masz do wykonania.

- Usiądź wygodnie.
- Wyobraź sobie, że pod nosem masz maleńkie piórko. Jest bardzo słabo przyklejone. Nie możesz go zdmuchnąć swoim oddechem, więc musisz uważać na każdy wdech i wydech. Oddychaj bardzo delikatnie, bo inaczej piórko odleci.
- Wdech i wydech nosem, bardzo spokojnie i delikatnie.

Czas: 1 minuta

Każdy wie, że ludzkie ciało jest miniaturową wersją wszechświata - oczy i uszy to słońce i księżyc, oddech to powietrze, krew to deszcz.

Lisa See, Kwiat Śniegu i sekretny wachlarz

I na koniec pamiętaj:

Oddech to życie, siła, moc, energia, radość, spokój i opanowanie.

Oddech to dobro.

Oddech to początek wszystkiego.

Możesz wykorzystać jego moc dla swojego głosu i dla wewnętrznego spokoju, opanowania.
Możesz oddychać pełną piersią w czasie swoich wystąpień na scenie i przed kamerą.

Wiesz już jak sobie pomóc i jak ćwiczyć, więc...

ODDYCHAJ!

ODDYCHAJ I MÓW BEZ STRESU!

.....

A ja nazywam się **LIDIA BUKSAK i jestem trenerką wystąpień publicznych z 25-letnim doświadczeniem, członkinią Stowarzyszenia Profesjonalnych Mówczyń i Mówców, autorką bestsellerowej książki "SZKOŁA MÓWCÓW" i logopedą medialnym.**

Uczę, jak skutecznie mówić do ludzi i sprzedawać ze sceny i przed kamerą.
Specjalizuję się w szkoleniach i treningach indywidualnych dla menedżerów, przedsiębiorców, trenerów, handlowców, z obszaru wystąpień publicznych, prezentacji biznesowych, wystąpień w mediach, a także dykcji i emisji głosu.

Możesz skorzystać z mojego wsparcia w Twoim rozwoju umiejętności mówcy.
Zapraszam Cię do kontaktu na Linkedin, Facebooku, a przede wszystkim do odwiedzenia mojej strony **www.lidiabuksak.pl**

Do zobaczenia
na scenie i przed kamerą!

Powodzenia!

Lidia Buksak

LIDIA
Buksak
WYSTĄPIENIA PUBLICZNE I BIZNESOWE

ODDYCHAJ
I MÓW BEZ STRESU!

ISBN 978-83-964314-0-0