

Odetchnij głęboko...

Oddech to życie. To jedna z najbardziej naturalnych czynności. Wyróżnia się trzy tory oddechowe: piersiowy, brzuszny (brzuszo-przeponowy) oraz, jedyny prawidłowy, brzuszo-piersiowy (tzw. pełny), który łączy dwa poprzednie tory.

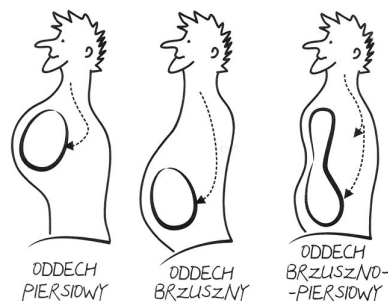
Właśnie do wyćwiczenia oddechu brzuszo-piersiowego każdy powinien dążyć. Ma to korzystny wpływ na system nerwowy i samopoczucie. Systematyczne wykonywanie ćwiczeń oddechowych jest niezbędne szczególnie dla nauczycieli – oddychanie prawidłowym torem pomaga zlikwidować doskwierające pedagogom dolegliwości (np. chrypkę, męczliwość głosową, bóle głowy), zwiększa pojemność płuc i pozwala rozruszać przeponę. Prawidłowe oddychanie jest też podstawą dobrej wymowy. Niestety, często oddychamy bardzo szybko, pobierając za mało powietrza, chaotycznie, co zmusza nas do wielokrotnego i nierytmicznego oddychania. Ciekawostką jest, że dzieci do trzeciego–czwartego roku życia wykorzystują niemal 100% swojej pojemności płuc, a osoby dorosłe już tylko 30–40%.

Ćwiczenia oddechowe należy wykonywać mniej więcej godzinę po posiłku, w wentylowanym pomieszczeniu, rozluźniając uprzednio mięśnie odcinka szyjnego kręgosłupa, ramiona i barki. W czasie ćwiczeń nie należy wydychać powietrza do samego końca. Ćwiczyć należy codziennie od kilku do kilkunastu minut.

Ćwiczenia oddechowe

! Ćwiczenie podstawowe: stojąc swobodnie przed lustrem, połóż jedną dłoń na brzuchu (na wysokości pępka), drugą na mostku; wykonaj pełny wdech nosem; dłoń leżąca na brzuchu powinna zostać mocno wypchnięta, dłoń na mostku powinna zostać nieruchoma (barki nie powinny się unosić; żebra powinny rozszerzyć się na boki); następnie swobodnie wydychaj powietrze ustami (ręka leżąca na brzuchu wraca do pozycji wyjściowej); powtórz całe ćwiczenie 5–6 razy lub do momentu, aż będzie Ci prawidłowo wychodzić; wykonaj ponownie to ćwiczenie, tym razem wymawiając przy wydechu wydłużoną głoskę fff... lub sss... (w tym ćwiczeniu każdą głoskę wymawiaj z taką samą siłą od początku do końca).

! Stojąc swobodnie w lekkim rozkroku, zrób wdech; wykonaj skłon do ziemi (ręce i głowa swobodnie opadają ku podłodze) – jednocześnie z tym ruchem „wyparsknij” powietrze; następnie wróć do pozycji pionowej, biorąc swobodny wdech.



! Przygotuj dowolną świeczkę. Ustaw ją na wysokości ust w odległości około 20 cm przed twarzą. Weź swobodny wdech nosem; wydychaj wolno powietrze na płomień świecy, pilnując, aby był odchylony cały czas w takim samym stopniu. Powtórz 3–4 razy.

Następnie ponownie weź wdech nosem, a wydychając powietrze, zmieniaj rytm wydechu tak, aby płomień na przemian raz się pochylał, raz podnosił. W tym ćwiczeniu zamiast świecy możesz użyć też np. piórka.

Ćwiczenia oddechowe z tekstem

! Leżąc wygodnie na plecach lub stojąc swobodnie w pozycji wyprostowanej (głowa lekko pochylona do przodu), **licz na jednym wydechu:** „Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona, czwarta wrona bez ogona, piąta wrona...”, zwiększając stopniowo liczbę wron. Można również liczyć muchy koło ucha („Jedna mucha koło ucha, druga mucha koło ucha, trzecia...”) lub korniki w kurniku („Jeden kornik w kurniku, drugi kornik...”).

! Wymowa wiersza „Samochwała”. Tekst wypowiadaj dość szybko (im dłuższe fragmenty, tym szybciej), monotennie, ale z wyraźną artykulacją. Wargi powinny wyraźnie się ruszać. Po każdym wdechu tekst zaczynaj wypowiadać od początku, mówiąc za każdym razem o jedną linijkę więcej. Należy dążyć do wypowiedzenia całego wiersza na jednym wydechu w bardzo szybkim tempie, bez zamykania i skracania wyrazów.

**Jan Brzechwa,
Samochwała**
*Samochwała w kącie stała
I wciąż tak opowiadała:
„Zdolna jestem niesłuchanie,
Najpiękniejsze mam ubranie,
Moja buzia tryska zdrowiem,
Jak coś powiem, to już powiem,
Jak odpowiem, to roztropnie,
W szkole mam najlepsze stopnie,
Śpiewam lepiej niż w operze,
Świetnie jeżdżę na rowerze,
Znakomicie muchy łapię,
Wiem, gdzie Wisła jest na mapie,
Jestem mądra, jestem zgrabna,
Wiotka, słodka i powabna,
A w dodatku, daję słowo,
Mam rodzinę wyjątkową:
Tato mój do pieca sięga,
Moja mama – taka tęga,
Moja siostra – taka mała,
A ja jestem – samochwała!”*

KAROLINA BIŃKOWSKA

Pedagog specjalny, neurologopeda, terapeuta pedagogiczny.