

## SPRAWDŹ JAKIE BŁĘDY EMISYJNE POPEŁNIASZ

Zaznacz, które z poniższych, najczęściej popełnianych błędów popełniasz i z zapalem zabierz się do pracy nad nimi. Orientacyjnie podałam jakie są ich objawy. Potraktuj je jako drogowskaz na drodze Twojego rozwoju. Wykorzystaj lustro, dyktafon oraz oko i ucho życzliwej osoby.

CHARAKTERYSTYKA I NAZWA BŁĘDU EMISYJNEGO	TAK
<b>BŁĘDY W ODDYCHANIU</b>	
Śpiewam/ mówię nawet wtedy, gdy czuję, że nie mam już powietrza. -FONACJA NA RESZTKACH ODDECHU	
W czasie śpiewania lub mówienia szybko zaczyna brakować mi powietrza, mam trudności w wypowiedzeniu/ zaśpiewaniu dłuższych fraz, nie potrafię oszczędnie dysponować powietrzem. -BRAK PODPARCIA ODDECHOWEGO, BRAK UMIEJĘTNOŚCI EKONOMICZNEGO GOSPODAROWANIA POWIETRZEM	
Wydaje mi się, że potrafię oddychać, ale mój głos nie brzmi jak powinien, zdarza się, że nie trafiam z dźwiękiem w odpowiednią wysokość dźwięku. -ZŁE PODPARCIE ODDECHOWE	
W czasie oddychania mam wrażenie, że pępek przykleja mi się do kręgosłupa, mam trudności w swobodnym oddychaniu. -MAKSYMALNE WCIĄgniĘCIE BRZUCHA W CZASIE PODPARCIA ODDECHOWEGO	
Mimo wykonanego wdechu i widocznego wysunięcia ściany brzucha, czuję, że mam bardzo mało powietrza. -NADMIERNE WYPYCHANIE BRZUCHA PRZY POBIERANIU POWIETRZA	
W czasie mówienia lub śpiewania czuję napięcie głównie w środkowej części ciała, mam wrażenie przytykania w gardle. -USZTYWNIENIE MIĘŚNI BRZUCHA	
Brak mi swobody w dysponowaniu powietrzem, odczuwam miękkość brzucha -zwłaszcza poniżej pępka, powietrze szybko ucieka. ZWIOTCZENIE MIĘŚNI ŚCIANY BRZUSZNEJ PONIŻEJ PĘPKA	
Gdy oddycham, pracuje przede wszystkim przednia część klatki piersiowej, tylna (żebra, plecy) pozostają nieruchome. -NADMIERNE ROZSZERZENIE KLATKI PIERSIOWEJ W PRZEDNIEJ CZĘŚCI	

<b>CHARAKTERYSTYKA I NAZWA BŁĘDU EMISYJNEGO</b>	<b>TAK</b>
<p>Mam wrażenie naporu powietrza, ucisku w krtani, nie mogę swobodnie dysponować powietrzem, czuję usztywnienie brzucha, klatki piersiowej, ramion.</p> <p>-NABIERANIE ZBYT DUŻEJ ILOŚCI POWIETRZA</p>	
<p>Powietrze szybko mi się kończy, odczuwam silny prąd wydychanego powietrza, gdy zaczynam mówić i śpiewać, nie mogę dokończyć frazy, bo zaczyna mi brakować oddechu.</p> <p>-ZBYT DUŻA ILOŚĆ POWIETRZA ZUŻYWANA NA DŹWIĘK</p>	
<p>Podczas wdechu słycać wyraźny szmer.</p> <p>-GŁOŚNE POBIERANIE POWIETRZA</p>	
<p>Nie kontroluję, nie utrzymuję stanu napięcia mięśni, pozwalam aby żebra, brzuch, ramiona poruszały się często podczas oddychania.</p> <p>-ROZLUŻNIANIE MIĘŚNI ODDECHOWYCH PO KAŻDYM ODDECHU</p>	
<p>Czuję duży napór powietrza na krtań, gardło gdy mówię lub śpiewam, odczuwam też intensywną pracę klatki piersiowej.</p> <p>-ODDECH PCHANY</p>	
<p>Szybko zaczyna mi brakować powietrza w czasie mowy lub śpiewu, gdy biorę oddech moje ramiona wyraźnie podnoszą się, słabo odczuwam pracę przepony i klatki piersiowej.</p> <p>-PŁYTKI WDECH, ZLOKALIZOWANY W SZCZYTOWEJ CZĘŚCI KLATKI PIERSIOWEJ</p>	
<b>BŁĘDY FONACYJNE</b>	
<p>Mówię, śpiewam w sposób siłowy, wybuchowy zwłaszcza w początkowej fazie, głos jest krzykliwy, ma nienaturalną barwę, po dłuższym czasie odczuwam zmęczenie głosu i ból gardła, pojawia się chrypa.</p> <p>-TWARDY ATAK GŁOSOWY</p>	
<p>Mój głos brzmi jak głos uwodzącej kobiety, towarzyszy mu szmer.</p> <p>-CHUCHAJĄCY ATAK GŁOSOWY</p>	
<p>Wydobywam dźwięk poniżej wymaganej wysokości, jestem poniżej właściwego dźwięku.</p> <p>-BŁĘDNA INTONACJA- DETONOWANIE</p>	
<p>Wydobywam dźwięk wyższy niż wymagana wysokość</p> <p>-BŁĘDNA INTONACJA- DYSTONOWANIE</p>	

<b>CHARAKTERYSTYKA I NAZWA BŁĘDU EMISYJNEGO</b>	<b>TAK</b>
<p>Wydobywam właściwy dźwięk rozpoczynając do od dźwięku niższego i podciągając go do wymaganej wysokości</p> <p>-BŁĘDNA INTONACJA- PODJAZD</p>	
<p>Mój głos jest zduszony, uwięziony, brzmi chrapliwie, odczuwam ból podczas dłuższego mówienia lub śpiewania, wydobywam go z siłą</p> <p>-ZACISK KRTANI, USZTYWNIENIE MIĘŚNI</p>	
<p>Odczuwam ból w czasie mówienia, śpiewania.</p> <p>-NADMIERNE NAPIĘCIA W KRTANI (LUB NIEPRAWIDŁOWY ODDECH)</p>	
<p>Nie potrafię prawidłowo, swobodnie wydobyć dźwięków niskich lub wysokich, brak mi swobody, odczuwam zmęczenie i ból gardła, pojawiają się problemy z prawidłowym rezonansem.</p> <p>-NIEPRAWIDŁOWE USTAWIENIE KRTANI</p>	
<p>Odczuwam ograniczenie moich dźwiękowych możliwości, trudności w wyśpiewaniu dźwięków. Mogłabym(mógłbym) śpiewać wyżej lub niżej.</p> <p>-ZBYT MOCNY NACISK NA DŹWIĘK, NIEPRAWIDŁOWE UMIEJSCOWNIENIE DŹWIĘKU.</p>	
<p>Czuję zacisk krtani, brak mi swobody w mówieniu i śpiewaniu, język zapycha mi gardło, odczuwam napięcia w okolicy krtani, odczuwam brak luzu i przestrzeni w krtani.</p> <p>-NIEWŁAŚCIWA POZYCJA JĘZYKA</p>	
<p>Mam trudności z wyraźną wymową, głos jest zduszony, niewyraźny, brak mu nośności, rzadko szeroko otwieram buzię podczas mówienia lub śpiewania, często muszę powtarzać to, co mówię, odczuwam ból żuchwy po długotrwałej pracy głosem.</p> <p>-SZCZĘKOŚCISK</p>	
<p>Odczuwam zmianę zabarwienia głosu, brakuje mu dźwięczności i nośności, mam trudności w uzyskaniu właściwego rezonansu</p> <p>-NIEPRAWIDŁOWA POZYCJA PODNIEBIENIA MIĘKKIEGO</p>	
<b>BŁĘDY ZWIĄZANE ZE ZJAWISKIEM REZONANSU</b>	
<p>Wcale lub w ogóle nie odczuwam drgań rezonatorów, głos jest mało nośny, cichy, bezbarwny, wydobywam głos siłowo.</p> <p>-BRAK REZONANSU lub JEGO OSŁABIENIE</p>	
<p>Głos rezonuje, ale czuję, że wydobywam go siłowo, odczuwam jego szybkie zmęczenie; wibracje są wyraźne, ale czuję, że włączam do rezonatora dużą ilość powietrza, by te drgania uzyskać; drgania te nie są swobodne i powstają</p>	

<b>CHARAKTERYSTYKA I NAZWA BŁĘDU EMISYJNEGO</b>	<b>TAK</b>
całkowicie pod wpływem mojego działania. -REZONANS WYMUSZONY, PCHANY, PĘDNY	
Głos jest cichy, słabo brzmi, nie niesie go na większe odległości, odczuwam zmęczenie krtani, słabo rezonuje na masce, dźwięki pozbawione są lekkości. -BRAK UMIEJĘTNOŚCI WYKORZYSTANIA NASADY, „MASKI”	
Głos jest mało nośny, ma ciemne zabarwienie, jest wydobywany siłowo, pozbawiony wyrazistości brzmienia, nie odczuwam drgań na twarzy (w okolicy zwanej maską). -COFNIĘTA POZYCJA GŁOSU, ZBYT MAŁY UDZIAŁ GÓRNYCH REZONATORÓW	
Głos jest ostry, brzmi wysoko, momentami krzykliwy, piskliwy, szybko się męczy. -ZBYT MAŁY UDZIAŁ DOLNYCH REZONATORÓW	
Pojawia się nieprawidłowe nosowe zabarwienie głosu -NIEPRAWIDŁOWY REZONANS NOSOWY, NOSOWANIE	
<b>BŁĘDY ZWIĄZANE Z POSTAWĄ CIAŁA</b>	
GARBIENIE SIĘ	
(GŁÓWNIIE) W POZYCJI SIEDZĄCEJ PRZENOSZENIE CIĘŻARU CIAŁA NA KOŚĆ OGONONĄ, PRZYGNİATANIE TEGO ODCINKA CIAŁEM (CZĘSTO POŁĄCZONE Z GARBIENIEM SIĘ)	
PRZYJMOWANIE POSTAWY OBRONNEJ-CHOWANIAE SIĘ W CIELE, ZAMYKANIE SIĘ, KURCZENIE SIĘ, BY ZAJMOWAĆ SOBĄ JAK NAJMNIEJ PRZESTRZENI I NIE RZUCAĆ SIĘ W OCZY	
USZTYWNIANIE CAŁEGO CIAŁA	
USZTYWNIANIE OKREŚLONEJ CZĘŚCI CIAŁA NP. KOLANA, KARKU, ZACISKANIE PIĘŚCI	
BRAK SWOBODY I ELASTYCZNOŚCI POSTAWY, JEJ PRZYGOTOWANIA DO RUCHU	
BRAK CZUCIA PODŁOŻŁA, BRAK ODCZUCIA WSPARCIA JAKIE DAJE PODŁOŻE	
CIĘŻAR CIAŁA PRZENIESIONY NA JEDNĄ NOGĘ	
GŁOWA ZADARTA	

<b>CHARAKTERYSTYKA I NAZWA BŁĘDU EMISYJNEGO</b>	<b>TAK</b>
GŁOWA WYSUNIĘTA NADMIERNIE KU PRZODOWI	
RAMIONA NADMIERNIE UNIESIONE, SZYJA SCHOWANA	
BRZUCH WYPCHNIĘTY	
ODCINEK KRZYŻOWY KRĘGOSŁUPA WYPCHNIĘTY NADMIERNIE KU PRZODOWI	
ŻEBRA ZDUSZONE, ŚCIŚNIĘTE	
ŁOPATKI NADMIERNIE ZBLIŻONE, NAPIĘCIE W OBSZARZE KRĘGOSŁUPA	
<b>BŁĘDY ARTYKULACYJNE I DYKCYJNE</b>	
NIEPRAWIDŁOWA, NIEWYRAŻNA WYMOWA SYLAB, WYRAZÓW, ZDAŃ, TRUDNYCH POŁĄCZEŃ SYLABOWYCH I WYRAZOWYCH	
ZBYT SZYBKIE TEMPO MOWY	
MAŁA PRECYZJA RUCHÓW ARTYKULACYJNYCH, NIEDBAŁA ARTYKULACJA	
SZCZĘKOŚCISK I „CEDZENIE” GŁOSU PRZEZ ZĘBY	
WYMOWA MONOTONNA	
MOWA BEŁKOTLIWA, NIEZROZUMIAŁA	
MANIERYZMY	
ZNIEKSZTAŁCENIA BRZMIENIA GŁOSEK	
SKRACANIE CZASU TRWANIA SAMOGŁOSEK – WYMAWIANIE ICH ZBYT SZYBKO	
OPUSZCZANIE LUB NIEWYRAŻNA WYMOWA POCZĄTKOWYCH ALBO KOŃCOWYCH GŁOSEK/ SYLAB	
UPROSZCZENIA I UPODOBNIENIA	
NIEPRAWIDŁOWE AKCENTOWANIE	
NIEWŁAŚCIWE FRAZOWANIE I PAUZOWANIE	