

# ZASTOSOWANIE TECHNIKI APPOGGIO W PRACY TERAPEUTYCZNEJ Z OSOBAMI JĄKAJĄCYMI SIĘ

Autor dr Rafał Majzner

Starkweather w swojej „prostej teorii jąkania” stwierdza, że bezpośrednią przyczyną jąkania jest wzmożona aktywność mięśni biorących udział w tworzeniu mowy. Badacz twierdzi, że nadmierna aktywność mięśni mownych jest reakcją częściowo wyuczoną i zautomatyzowaną już we wczesnym dzieciństwie. Wraz z rozwojem dziecka jest ona niejako wpleciona w wysoce nawykowe, semiautomatyczne wzorce kontroli motoryki mowy, które są rezultatem „zaprogramowanej” kolejności ruchów mowy. Istnieją również wtórne reakcje, zarówno behawioralne, jak i emocjonalne, które charakteryzują jąkanie. Wiele z nich może się pojawić jako odpowiedź na nadaktywność mięśniową, która przyspiesza objawy jąkania, w obecności takich bodźców jak na przykład: oczekiwanie, walka, prosty strach, podekscytowanie, presja czasowa, szybkie tempo mówienia, problemy lingwistyczne. (CHĘCIEK, 2012)

## Appoggio – termin, metoda

Płynne mówienie jako zjawisko wielowymiarowe stawia przed nami wiele pytań, na które odpowiedzi należy szukać w wielu dyscyplinach wiedzy jak, na przykład: neuropsychologia, psycholingwistyka, socjolingwistyka, logopedia. Nieocenionym wkład w pracę terapeutyczną wnieść może również doświadczenie specjalistów zajmujących się śpiewem solowym, głównie w aspekcie nauki prawidłowego oddechu w trakcie fonacji. Wytwarzanie głosu i mowy wymaga ścisłego współdziałania ze sobą wielu narządów i oparte jest między innymi na procesie oddychania. Wiąże się on z ruchami oddechowymi obejmującymi wdech i wydech. W całym procesie oddychania bierze udział wiele grup mięśniowych: wszystkie te, które zaczepione są o mostek, żebra i kręgosłup, mięśnie brzuszne, a przede wszystkim przepona. Przepona jest mięśniem oddzielającym jamę brzuszną od jamy klatki piersiowej. Ma kształt dwóch kopt: jedna (większa) umiejscowiona jest nad wątrobą, druga (mniejsza) znajduje się nad żołądkiem. Praca przepony nie jest zależna od naszej woli, możemy jednak kierować jej ruchami pośrednio – przez sterowanie pracą żeber i mięśni brzucha. Aktywność przepony nabiera szczególnego znaczenia w fazie wydechu wykorzystywanego podczas fonacji. Praca przepony reguluje bowiem ciśnienie wydychanego powietrza. Nie bez znaczenia są również mięśnie brzucha. Tłocznia brzuszna działa jak motor napędzający pracę przepony w trakcie wydechu.

Przeszkodę stanowią niepożądane lub zbyt silne usztywniające napięcia mięśni. Niewskazane podczas fonacji są napięcia mięśni szyi, karku, barków, żuchwy, gardła, krtani. Zbyt silne napięcia mięśni mogą dotyczyć utrzymywania wyprostowanej postawy oraz podparcia oddechowego. Napięcie mięśni biorących udział w przybieraniu odpowiedniej postawy naszego ciała i głowy w czasie fonacji oraz zaangażowanych podczas *appoggio* winno oscylować w sposób elastyczny między całkowitym rozluźnieniem a szczytowym napięciem, co powoduje likwidację niepożądanego napięcia mięśni aparatu głosowego. Ogromnie ważne, tak dla śpiewaków, jak i dla mówców, jest stosowanie w fonacji prawidłowego sposobu oddychania. Prawidłowym jest tor żebro-brzuszny, charakteryzujący się oddychaniem „wszerz”, a nie „wzwyż”. Zatem podczas wdechu klatka piersiowa, rozszerza się, a ściana brzuszna wysuwa się do przodu, natomiast oparcie oddechowe polega na zwolnieniu fazy wydechowej, co uzyskujemy poprzez utrzymywanie klatki piersiowej w czasie fonacji w formie wdechowej, czyli rozszerzonej. Przepona przy wdechu obniża się i przy zwolnionym wydechu powoli przesuwana, z kolei utrzymanie *appoggio* dokonuje się utrzymanie w elastycznym napięciu mięśni żeber i ściany, czyli powłoki brzusznej. Trzeba przestrzec przed przesadną i wypychaną oddechem artykulacją słowną, gdyż może ona doprowadzić do osłabienia lub zaniku *appoggio*, a także do zaniku płynności wymowy. Stopień napięcia mięśni utrzymujących klatkę piersiową w rozszerzeniu jest zmienny: zwiększa się przy stosowaniu crescendo do dynamiki forte i do wyższych dźwięków skali głosu, zmniejsza zaś w przechodzeniu do dynamiki piano z wyższych do niższych tonów skali. Zanik *appoggio* powoduje osłabienie i dekoncentrację głosu, cofnięcie jego pozycji, a więc i zanik dźwięczności, detonowanie i szumy w fonacji związane z tarcieniem uciekającego powietrza o ściany krtani i gardła. (ZIELIŃSKA, 1997)

ĆWICZENIA Zastosowanie techniki *appoggio* zarówno dla śpiewaków, osób zawodowo postępujących się głosem czy jąkających pozwala:

- możliwość świadomego, prawidłowego oddychania;
- podjęć decyzję dotyczącą ćwiczeń: czy mają na celu doskonalenie już prawidłowego sposobu oddychania czy naukę i eliminację nieprawidłowych nawyków;
- przystępując do ćwiczeń należy pamiętać o rozluźnieniu mięśni szyi, swobodnej pozycji ramion i barków, pochyleniu głowy lekko do przodu;
- jedno z podstawowych ćwiczeń polega na wykonywaniu wdechu nosem, wydechu ustami w pozycji leżącej na twardym podłożu

- w pierwszej wersji należy położyć jedną dłoń w górnej części klatki piersiowej na wysokości mostka, drugą pomiędzy łukami żebrowymi. Wykonując szybkie wdechy ustami i nosem powinno się wypełniać powietrzem całą klatkę piersiową. Podczas prawidłowego wykonania ćwiczenia dłoń leżąca między łukami żebrowymi powinna się unosić, druga zaś nie. Kolejno, poprzez wdech należy unosić książkę położoną zamiast dłoni, podczas powolnego wydechu powinna ona obniżyć się, z przerwami na zatrzymanie 2-3 sekundowe w kilku punktach opadania. Wydychając powietrze można wymawiać głoskę „f” lub „s”;

- druga wersja ćwiczenia wymaga pozycji stojącej, rozstawionych nóg, dłoni umieszczonych na bokach klatki piersiowej (na wysokości dolnych żeber), oraz oparcia w ten sposób, aby kciuki zwrócone były do tyłu. W tej pozycji należy wykonywać szybkie, pełne wdechy nosem i ustami, tak żeby poczuć rozsuwanie się żeber na boki przy równoczesnym wysunięciu powłok brzusznych w przód, następnie powolne wydechy z wymawianiem głoski „f” lub „s”;

- inną odmianą powyższego ćwiczenia jest ćwiczenie polegające na zatrzymywaniu powietrza w momencie między wdechem a wydechem oraz w kombinacji wdech – zatrzymanie powietrza – powolny wydech z kilkukrotnym zatrzymaniem powietrza na 2-3 sekundy. W pozycji stojącej można również wykonywać szybkie wdechy przy równoczesnym ruchu rąk z ułożenia wzdłuż tułowia do wyprostu po bokach ciała na wysokości ramion. Podczas powolnego opuszczania rąk następuje wydech. Zachowując pozycję stojącą można przejść do kolejnego ćwiczenia, w trakcie którego jedną dłoń należy położyć na brzuchu, w drugiej zaś trzymamy lekki przedmiot, na przykład piórko, kartkę papieru czy strzępek waty. Po pełnym, szybkim wdechu strumień powietrza wydychanego powoli powinien być skierowany w przedmiot trzymany ok. 20 cm od twarzy, na wysokości ust. Wydechy powinny być wykonywane tak, aby przedmiot ciągle odchyłał się pod niewielkim kątem, po czym serią szybkich wdechów i wydechów powoduje się rytmiczne odchylenia, stopniowo przyspieszając ich tempo. Ważne jest kontrolowanie wydechów, intensywna praca mięśniami tłoczni brzusznej, co można kontrolować dłońią położoną na brzuchu.

Bardzo istotne jest systematycznie wykonywanie powyższych ćwiczeń, które w celu zmniejszenia napięć, opanowania prawidłowej emisji głosu powinny być uzupełnione o fonacyjne. Ich podstawowym zadaniem o niemającym znaczeniu jest uruchomienie i prawidłowe wykorzystanie rezonatorów nad- i podkrtaniowych. Do wykonywania takich ćwiczeń wygodna jest pozycja stojąca, przed lustrem. Pierwsze polega na pełnym, głębokim wdechu, chwilowym zatrzymaniu powietrza i powolnym wydechu z jak najdłuższą fonacją głoski „a”, po czym, wykonując powtórzenia należy wymawiać kolejno inne samogłoski. W następnym ćwiczeniu zostają one połączone w fonację „aaooouaaooou...”. Do tego zestawu dołącza się ruch ramion, które ze swobodnej pozycji wzdłuż tułowia podczas wdechu powinny być energicznie wyrzucone na boki, opuszczane zaś podczas powolnej fonacji samogłosek. Następnie należy przejść do głoski „m” oraz połączenia „m” z samogłoskami tak, aby tworzyły ciąg mmaammaammaa.. To samo ćwiczenie stosować można podczas fonacji głoski „n”. Istotna w wykonywaniu powyższych ćwiczeń jest kontrola słuchowa, zarówno „m”, jak i „n” powinno odbywać się na jednym poziomie głośnościowym. Można również położyć dłoń na twarzy w okolicy nosa i wyczuwać powstałe podczas fonacji wibracje. Również dłoń położona na czubku głowy powinna pomóc w skierowaniu dźwięku tak, aby powodował wyczuwalne drgania. Ten podstawowy zestaw można zakończyć ćwiczeniem fonacji „a” prowadząc dźwięk od tonów niskich do wysokich, opierając na rezonatorach piersiowych do głowowych.

Opisane ćwiczenia są podstawowymi, które można wykonywać w celu wypracowania nawyku prawidłowego oddechu i płynnych połączeń samogłoskowych. Wykorzystując doświadczenie wykładowców wydziałów wokalnych należy kłaść duży nacisk na naukę *appoggio*, traktowanej jako część terapii osób z niepełnością mowy. Równocześnie nie bez znaczenia pozostaje wiedza teoretyczna, która może zapobiec popełnianiu błędów przez terapeutów, bowiem ważne jest odróżnienie przykładowo oddechu brzuszno od *appoggio*.