

Sylwia Prusakiewicz

ZŁOTE
MYŚLI

Zadbaj
o swój głos

i zobacz co się stanie ...

© Copyright for Polish edition by Sylwia Prusakiewicz & ZloteMysli.pl

Data: 20.07.2006

Tytuł: Zadbaj o swój głos i zobacz co się stanie

Autor: Sylwia Prusakiewicz

Skład: Anna Grabka

Darmowa publikacja, dostarczona przez

ebooki24.eu

Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

Sylwia Prusakiewicz

WWW: www.easyvoice.pl

Dystrybucja w Internecie, za zgodą Autora

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Złote Myśli s.c.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>KILKA SŁÓW NA POCZĄTEK</u>	4
<u>ŚWIADOMOŚĆ</u>	5
<u>JEDNOŚĆ</u>	8
<u>RELAKS</u>	9
<u>FORMA</u>	10
<u>TECHNIKA</u>	11
<u>ZANIM ZACZNIESZ I KIEDY SKOŃCZYSZ</u>	13
<u>WARUNKI PRACY</u>	15
<u>DIETA</u>	19
<u>PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI</u>	26
<u>WSKAZÓWKI ODNOŚNIE ROZMOWY, PROWADZENIA WYKŁADU</u>	33
<u>JEŚLI ŚPIEWASZ. . .</u>	36
<u>KONIECZNOŚĆ ZMIAN</u>	39
<u>KRÓTKIE PODSUMOWANIE</u>	40
<u>POMOCNIK</u>	42

KILKA SŁÓW NA POCZĄTEK

Głos jest tym, co otrzymujemy raz na całe życie. Jesteśmy w stanie go zmieniać, doskonalić, szlifować jego detale, ale też - świadomie lub nie - możemy mu zaszkodzić.

Zapraszam Cię do przeczytania tego ebooka, dzięki któremu dowiesz się, jak skutecznie - przestrzegając pewnych zaleceń - możesz pomóc Twojemu głosowi w rozwoju.

Chcę podzielić się z Tobą tym, co uważam za bardzo istotne w pracy głosem, z głosem i nad głosem.

Jeśli śpiewasz, recytujesz, prowadzisz lekcje, wykładasz, jesteś aktorem, prezydentem, dziennikarzem, spikerem lub w jakikolwiek inny sposób pracujesz głosem, to myślę, że doskonale rozumiesz potrzeby swojego głosu.

Jeśli do tej pory nie wiesz, co szkodzi, a co sprzyja Twojemu głosowi, to tym bardziej zapraszam do lektury.

Mam nadzieję, że na stronach tego ebooka znajdziesz porady, które pomogą Ci wprowadzić zdrowe zasady i nawyki do Twojego życia.

Nie bój się rezygnować z tego, co jest niekorzystne dla Twojego głosu, a zobaczysz, co się stanie...

Życzę Ci zdrowej i efektywnej pracy głosem

Sylwia Prusakiewicz

ŚWIADOMOŚĆ

ZACZNIJ OD ŚWIADOMOŚCI

Świadomość to według mnie podstawa zdrowej pracy i postugiwania się głosem. Również fundament zdrowego i pięknego sposobu na życie.

Świadomość ciała

Bądź świadom tego, co się dzieje z Tobą, gdy mówisz, gdy śpiewasz. Obserwuj siebie. Obserwuj swój głos w różnych sytuacjach.

To poznawanie samego siebie pomoże Ci dostrzec napięcia, które pojawiają się w różnych częściach ciała i pod wpływem różnych sytuacji.

Napięcia pojawiające się nawet w bardzo odległych od fałdów głosowych rejonach naszego ciała, mają zadziwiająca moc przenoszenia się na nasz aparat głosowy.

Jeśli dostrzegasz zmiany w brzmieniu głosu, masz problemy ze swobodnym jego wydobywaniem, a nie jesteś w stanie dociec przyczyny, wówczas przyjrzyj się bacznie Twojemu ciału.

Sprawdź swoją postawę, wyprostuj się i rozluźnij, obserwuj oddech.

Sprawdź, czy na Twojej twarzy nie pojawiają się dziwne grymasy w czasie wydobywania dźwięków.

Może zwijasz dłonie w pięści?

ŚWIADOMOŚĆ

Może podkurczasz palce stóp?

Może czujesz, że Twoje kolana są sztywne?

Może odczuwasz ból karku?

Może zaciskasz gardło?

Może zaciskasz zęby?

Sprawdź inne części ciała, ponieważ każdy z nas odczuwa napięcia w indywidualny sposób.

Rozpoznanie tych napięć i ich rozładowanie pozwoli Ci uniknąć przeciążenia aparatu głosowego i poprawi jakość Twojego głosu. Pomoże Ci nie tylko pracować i brzmieć bardziej świadomie, ale także żyć bardziej świadomie, co jak zapewne zauważysz - pozytywnie odbije się na Twoim głosie.

Świadomość emocji

Bądź świadom tego, jakie uczucia pojawiają się podczas śpiewania, mówienia. Komunikujesz je nie tylko w sposób werbalny.

Zauważ, jak bardzo różne emocje pojawiają się w zależności od tego, kto jest odbiorcą Twojego głosu i jak to zwrótnie wpływa na jego brzmienie i na Ciebie oraz na Twój sposób myślenia o sobie.

Twój głos niesie emocje, które są w Tobie, czy tego chcesz, czy nie.

Większość z nas w obawie, że inni odkryją jakąś prawdę o nas, tłumi emocje lub skutecznie (do czasu) je maskuje.

Moim zdaniem prędzej czy później odbija się to na jakości naszego głosu.

Lęk przed ujawnieniem prawdy nie pozostaje bez wpływu na pamięć mięśni (od których zależy przecież praca aparatu głosowego) i zabija autentyczność.

Obserwuj myśli.

Pokochaj swój głos, otocz go opieką, pozytywnym myśleniem, a z pewnością Ci się odwdzięczy.

To co myślisz o sobie znajduje wyraz na poziomie ciała - w Twojej postawie, w brzmieniu Twojego głosu, a także w podejściu do świata i Twojej w nim obecności.

Obserwuj swoje myśli, wyłapuj te negatywne, szukaj ich źródła i nadawaj im przeciwny kierunek.

Bycie obserwatorem samego siebie i świadome odczuwanie - jeśli podejdziesz do tego poważnie, a jednocześnie z dystansem - mogą pomóc Ci zrozumieć siebie, dostrzec siłę i słabość Twojego głosu, mogą być przewodnikiem w Twojej samodzielnej pracy nad sobą.

Dlatego nie bój się, bądź sobą i daj prowadzić się swojemu głosowi.

Podążaj za nim.

JEDNOŚĆ

JESTEŚ JEDNOŚCIĄ

Twoje ciało, Twoja dusza, Twój umysł stanowią jedność. Są jak naczynia połączone. **Twój głos i Ty - to także jedność. Wszystko co dotyczy Ciebie, dotyczy jednocześnie Twojego głosu.**

Taką zależność możesz zaobserwować zawsze wtedy, gdy pojawiają się sprzeczne emocje. To one zabarwiają Twój głos, nadają mu specyficzny charakter.

Pamiętaj, że całe Twoje ciało jest instrumentem i to jedynym w swoim rodzaju. Mimo że u ludzi budują go te same (a jednocześnie różne pod względem szczegółów) elementy, to właśnie sfera umysłu, sfera ducha i emocji decydują o jego unikalności.

Twój głos jest przedłużeniem Ciebie, parabolą Twojej duszy, lustrem Twoich przeżyć, stanów psychicznych, myśli, uczuć. Twoje struny głosowe, podobnie jak całe Twoje ciało, to niepowtarzalny i pełen subtelności instrument. Aby dobrze Ci służyły, musisz o nie po prostu nieustannie dbać.

Bądź w kontakcie ze swoim głosem, słuchaj ciała, poznawaj myśli, emocje, analizuj doświadczenia. W ten sposób możesz zdobyć wiedzę o tym, jak dbać o swój głos i jak go chronić. Takie przypatrywanie się sobie pozwoli Ci poznać potencjał Twojego instrumentu i uwolnić jego prawdziwe brzmienie.

RELAKS

ROZLUŹNIJ SIĘ

Pozwól sobie na chwilę relaksu każdego dnia. Możesz wybierać wśród dużej ilości specjalnych technik relaksacji, chodzić na grupowe zajęcia, uprawiać jogę, tai chi, sztuki walki itp. Równie dobrze możesz wybrać się na spacer, poczytać, posłuchać muzyki, medytować w ciszy lub potańczyć.

Korzyści, jakie przynieść może Tobie i Twojemu głosowi nawet kilka chwil relaksu są niewiarygodne. Spróbuj się zatrzymać, skupić uwagę na oddechu, poczuć zapach kwiatów, trawy, odczuć powiew wiatru. Wróć myślą do chwil, które są dla Ciebie szczególnie ważne i przyjemne, kojarzą się z radością, sukcesem.

Odwołuj się do wyobraźni. Pozwól sobie stać się na kilka chwil dzieckiem zachwycającym się tym, co poznaje, tym, czego doznaje. Takie oderwanie od rzeczywistości pomoże Ci uspokoić myśli, rozluźni Twoje mięśnie, dzięki czemu poczujesz się swobodniej, a Twoje ciało i dusza będą wydobywać dźwięki z lekkością motyla.

Znajdź swój sposób na relaks i stosuj go jak najczęściej - zwłaszcza wtedy, gdy czujesz, że Twój głos odmawia Ci posłuszeństwa.

Im częściej praktykujesz takie chwile zatrzymania, tym łatwiej poradzisz sobie ze stresem, z tremą i negatywnymi emocjami, które blokują i obciążają Twój głos.

FORMA

BĄDŹ W FORMIE

Zdrowy głos i sprawne nim operowanie wiąże się nierozdzielnie ze zdrowym ciałem i umysłem.

Tak modne od kilku lat hasło „bądź w formie” niech utkwi na dobre w Twojej pamięci. Ćwicząc i dbając o kondycję fizyczną, dbasz jednocześnie o zdrowie Twojego umysłu. Staraj się na tyle, na ile jesteś w stanie zachować w formie ciało, duszę i umysł.

Aktywność sportowa jest doskonałą formą odreagowania stresów i zlikwidowania napięcia fizycznego. Ćwicząc zapewniasz ciału - swojemu instrumentowi - siłę, witalność i odpowiednią dawkę dobrej energii.

Do swoich możliwości dostosuj rodzaj aktywności sportowej i ćwicz regularnie, na tyle, na ile pozwalają Ci warunki zdrowotne oraz czas.

Przy systematycznych ćwiczeniach bardzo szybko dostrzeżesz różnicę w funkcjonowaniu Twojego organizmu i na pewno zauważysz, że Twój głos staje się pełen energii.

TECHNIKA

OPANUJ TECHNIKĘ

Aby dobrze korzystać z możliwości głosu, koniecznie musisz poznać narzędzie swojej pracy.

W książkach i atlasach anatomicznych znajdziesz dokładny opis aparatu głosowego. Zapoznaj się z jego budową i funkcjonowaniem. To uruchomi Twoją wyobraźnię, wzbogaci świadomość i pomoże w pracy głosem.

Teoria pomoże Ci w praktyce - zyskasz wiedzę, którą w dużym stopniu można przenieść na funkcjonowanie głosu w różnych sytuacjach.

Nie zniechęcaj się, jeśli masz trudności ze zrozumieniem czasem trudnych teorii. Powracaj do nich co jakiś czas, a zobaczysz, że z biegiem czasu, także dzięki praktycznym ćwiczeniom, teoria połączy się z praktyką w jedną całość.

Kolejnym elementem jest opanowanie zasad pracy głosem. Przede wszystkim powinieneś zapoznać się i wcielić w życie choćby podstawy prawidłowej techniki głosowej. Pamiętaj, to minimum. Zawsze chciej wiedzieć i umieć więcej.

Jeśli nie masz przygotowania aktorskiego lub wokalnego, poszukuj wszelkich informacji na temat emisji i impostacji głosu, techniki mowy, techniki wokalnejsj itd. Czytaj, konsultuj się ze specjalistami, uczęszczaj na lekcje, kursy i ćwicz systematycznie.

Jeśli wspomniane przygotowanie już posiadasz, tym bardziej rozwijaj się i wzbogacaj swoją wiedzę w tej dziedzinie, nie zapominaj też o regularnych ćwiczeniach.

Pierwsze rady, które mogą okazać się przydatne, możesz wcielić od zaraz:

- Mów wolniej; gdy się śpieszysz, kumuluje się większość negatywnych czynników, a to odbija się na wyrazistości i zrozumiałości mowy; wolne tempo daje Ci szansę na spokojniejsze, bardziej dokładne i zdrowsze realizowanie dźwięków.
- Staraj się otwierać usta szerzej, kiedy mówisz, śpiewasz - w ten sposób czynisz się bardziej zrozumiałym dla innych, unikasz tzw „szczękościsku” i napięcia mięśni odpowiedzialnych za powstawanie dźwięku.
- Dbaj o to, by delikatnie rozpoczynać dźwięk (myśl o czymś miłym) i unikaj twardego, wybuchowego mówienia czy śpiewania.
- Gdy mówisz, śpiewasz wyobrażaj sobie, że wysyłasz głos do sufitu i jednocześnie do przodu wprost na wargi (unikaj sztuczności, nie wykonuj gestów typu wysuwanie głowy lub brody do przodu, podnoszeni ich przesadnie do góry, czy nadmiernego wysuwania warg; przestrzegaj zasad poprawnej wymowy).

Wiele innych rad i zasad znajdziesz w literaturze oraz częściowo podczas dalszej lektury tego ebooka oraz w serwisie www.easyvoice.pl.

ZANIM ZACZNIESZ I KIEDY SKOŃCZYSZ...

ZANIM ZACZNIESZ... PAMIĘTAJ O ROZGRZEWCE

Zawsze rzetelnie przygotuj się do pracy głosem. Niezależnie od tego, jaki zawód wykonujesz, w jakim stopniu używasz głosu - zawsze, ale to zawsze daj sobie kilka minut na rozgrzewkę i przygotowanie.

Poczuj się jak sportowiec, który przed każdym treningiem lub zawodami obowiązkowo rozgrzewa mięśnie.

Praca narządu głosu, to praca szeregu mięśni, które muszą ze sobą harmonijnie współpracować.

Aby uniknąć kontuzji, nadwerężenia głosu wykonaj kilka prostych ćwiczeń fizycznych (przysiady, podskoki, wymachy rąk), rozluźnij ciało, wycisz umysł.

Weź kilka głębokich oddechów, zwolnij i wydłuż wydech.

Rozgrzej kolejno wszystkie mięśnie odpowiedzialne za tworzenie głosu.

W ramach przygotowania możesz swobodnie ziewać, wysuwać język daleko na zewnątrz, robić głupie miny, prychać jak koń, mrużyć delikatnie na wygodnym dla Ciebie dźwięku¹.

¹Przykładowe ćwiczenia rozgrzewające głos poznasz zapisując się na kurs „5 istotnych problemów zdrowej pracy głosem” w Szkole Easyvoice (www.easyvoice.pl)

Spróbuj stworzyć **optymalny dla siebie** plan takiej kilkuminutowej rozgrzewki. Wybierz takie ćwiczenia, które są dla Ciebie najprostsze i które najmniej obciążają Twój głos. Dzięki temu unikniesz głosowej kontuzji, zmniejszysz ryzyko obciążenia i podrażnienia narządu głosowego. Spokojnie i delikatnie przygotujesz swój głos do pracy na pełnych obrotach.

Zanim zaczniesz... daj sobie czas. Te kilka minut przygotowań może działać cuda.

GDY SKOŃCZYSZ...

Wykonaj kilka ćwiczeń głosowych (np. delikatne mruczenie, ziewanie, nucenie melodii) i rozluźniających, które wykonujesz jako rozgrzewkę, rozmasuj mięśnie artykulacyjne, rozciągnij ciało. W ten sposób bezpiecznie przejdziesz od pracy do odpoczynku.

WARUNKI PRACY

WARUNKI PRACY

Jeśli pracujesz w stałych warunkach, to doskonale wiesz, czego możesz się spodziewać. Znając je możesz zapobiegać ich negatywnym skutkom.

Problem pojawia się, gdy otoczenie Twojej pracy często się zmienia, gdy nie wiesz gdzie i w jakim otoczeniu będziesz musiał używać swojego głosu.

Dlatego zawsze, na tyle, na ile to jest możliwe, staraj się to otoczenie poznać i maksymalnie przystosować, podobnie jak swoje zachowanie, do wymogów zdrowej pracy głosem.

Co możesz zawsze zrobić? Na co warto zwrócić uwagę?

TEMPERATURA, CZYSTOŚĆ I WILGOTNOŚĆ POWIETRZA

Chroń głos przed gwałtownymi zmianami temperatury i przeciągami. Zmiany w temperaturze powietrza są niekorzystne, ponieważ powodują zmiany w przepływie krwi do mięśni i zmieniają warunki głosowe:

- zimne powietrze (także zimne napoje, kąpiele) chłodzi błony śluzowe, zwęża naczynia krwionośne i zmniejsza przepływ krwi do mięśni; w efekcie głos staje się matowy, a krtani i gardło pod wpływem wdychania przez usta zimnego powietrza są narażone na infekcje i stany zapalne;

- ciepłe powietrze i wszystko to, co rozgrzewa ciało, rozszerzają naczynia krwionośne i zwiększają przepływ krwi - powoduje to, że silniej wydziela się śluz, a zbyt duża jego ilość (zwłaszcza gęstego) utrudnia pracę głosem, m.in. prowokując do ciągłego oczyszczania gardła, odchrząkiwania.

Staraj się utrzymać stałą, dogodną dla Ciebie temperaturę i często wietrz pomieszczenie, w którym pracujesz (optymalna temperatura to 18-21 stopni Celsjusza).

Unikaj klimatyzacji, a jeśli jesteś na nią skazany, postaraj się dostosować temperaturę tak, by wyjście z pomieszczenia nie powodowało szoku termicznego; w czasie pracy głosem pij więcej niegazowanej wody, ponieważ klimatyzowane powietrze bardzo wysusza błony śluzowe.

Unikaj mówienia, śpiewania, krzyku na otwartej przestrzeni, na dworze, zwłaszcza w przypadku niskich temperatur lub silnego wiatru (nigdy nie mów i nie śpiewaj „pod wiatr”).

W miarę możliwości zadбай o właściwe nawilżenie powietrza:

***przy temperaturze powietrza ok. 20 stopni Celsjusza
wilgotność powietrza powinna wynosić 60- 0 %***

Nawilżanie powietrza jest niezmiernie ważne w okresie grzewczym, gdyż ciepło wytwarzane przez kaloryfery mocno wysusza i drażni błony śluzowe gardła, krtani i nosa. By zwiększyć wilgotność powietrza możesz

używać nawilzaczy powietrza (najlepiej ultradźwiękowych, bez dodatków olejków eterycznych - zwłaszcza, jeśli jesteś alergikiem) albo umieszczać na kaloryferach pojemniki z wodą lub mokre ręczniki (skuteczność wprawdzie niewielka, ale lepsze to niż nic). Najprostszą i najmniej wymagającą rzeczą, którą możesz zrobić, jeśli nie możesz wpłynąć na odpowiednią temperaturę i wilgotność otoczenia jest wypijanie większej ilości niegazowanej wody, zwłaszcza popijanie jej w czasie pracy głosem.

KURZ

Suche i zanieczyszczone powietrze podrażnia błony śluzowe, zwłaszcza gardła i krtani, dlatego jeśli możesz zadбай o czystość podłóg, wykładzin, firan, zasłon i wszystkiego, co sprzyja nadmiernemu gromadzeniu się kurzu.

WIELKOŚĆ POMIESZCZENIA

Dostosuj siłę głosu i jego natężenie do wielkości pomieszczenia, w którym pracujesz.

W dużych pomieszczeniach unikaj krzyku, korzystaj z aparatury nagłaśniającej, a jeśli jest to niemożliwe zbliż się do odbiorców.

HAŁAS

Dbaj o to, by środowisko Twojej pracy było wolne od hałasu - unikniesz obciążenia aparatu głosowego.

Hałas oprócz tego, że negatywnie wpływa na narząd słuchu, powoduje ból głowy i zmęczenie. Przyczynia się także do tego, że nieświadomie podnosisz głos, mówisz nie tylko głośniejszym głosem, ale i wyżej oraz zwiększasz wysiłek mięśni krtani.

Zadbaj o ciszę, zanim zaczniesz mówić, śpiewać.

Nie próbuj przekrzykiwać innych - spróbuj klasnąć, wykonaj gest, zacznij mówić bardzo cicho.

Odcinaj się od hałasu ulicznego i drażniących dźwięków dochodzących z zewnątrz.

DIETA

DIETA A GŁOS

W tej części chcę zwrócić Twoją uwagę na to, jak dieta może wpływać na głos i jego funkcjonowanie.

Wprawdzie to, co jemy i pijemy nie trafia bezpośrednio do naszej krtani i położonych w niej fałdów głosowych, to jednak produkty, które spożywamy nie pozostają bez wpływu na nasz organizm i warunki, w jakich pracuje krtień. Najważniejsze, aby nasza dieta była zbilansowana i dostarczała jak najwięcej korzyści naszemu organizmowi, a co za tym idzie - aparatu głosowemu. Wskazane są drób, ryby, warzywa, owoce (poza cytrusami), herbaty ziołowe.

Obserwuj jak wymienione punkty wpływają na Ciebie i Twój głos. Stwórz własną listę produktów, które wywołują największy dyskomfort.

Reakcja organizmu na poszczególne produkty jest cechą indywidualną, ale jeśli zależy Ci na zdrowym i pięknym głosie, staraj się przestrzegać przynajmniej dwóch pierwszych punktów podanych poniżej.

1. WODA I NAPOJE

Przede wszystkim **pij więcej niegazowanej wody mineralnej**; woda nawadnia cały organizm, co korzystnie wpływa na błony śluzowe i fałdy głosowe oraz na ogólne funkcjonowanie ciała.

Brak odpowiedniego nawilżenia błon śluzowych może przyczyniać się do uszkodzenia fałdów głosowych w czasie ich drgań, wibracji (czyli podczas tworzenia głosu). Jeśli fałdy głosowe nie są odpowiednio nawodnione, nie mogą poprawnie realizować swojej głosotwórczej funkcji i nie są wówczas należycie chronione przez ochronną warstwę śluzu. Często wskutek braku odpowiedniego nawodnienia, przy wysiłku głosowym fałdy głosowe puchną, dochodzi do ich przekrwienia i nieprawidłowego zwierania. W ciężkich postaciach (jeśli łączy się to również z brakami technicznymi) może prowadzić do polipów czy guzków głosowych lub innych schorzeń narządu głosowego.

Pamiętaj - odpowiednia ilość wypijanych płynów gwarantuje Ci dobrą jakość Twojej pracy głosem oraz komfort jego tworzenia. Ilość dziennie wypijanej wody musisz dostosować do:

- ♦ trybu życia; jeśli prowadzisz aktywny tryb życia musisz wypijać większą ilość wody, bo zdecydowanie więcej jej tracisz;
- ♦ stanu zdrowia; jeśli masz problemy zdrowotne (zwłaszcza z nerkami) skonsultuj się z lekarzem.

Pij wodę nie tylko zanim rozpoczniesz pracę głosem, ale także w czasie jej trwania i po jej zakończeniu.

Zwróć uwagę na **temperaturę** wypijanych napojów, *unikaj napojów mrożonych* (zwłaszcza latem, przy dużych różnicach temperatur) oraz *napojów bardzo gorących*.

Chociaż nie pijemy przy użyciu fałdów głosowych, temperatura wypitego płynu powoduje zmiany w dopływie krwi do wszystkich naczyń krwionośnych w okolicy głowy, karku i krtani, a więc i do fałdów głosowych; wpływa na sposób kontaktu fałdów podczas zwarcia.

2. UŻYWKI

Kawa, mocna herbata i alkohol to potencjalni wrogowie Twojego głosu. Unikaj w nadmiarze tych używek. Natomiast palenie papierosów to zdecydowanie największy wróg Twojej krtani.

KAWA

Jedną filiżankę kawy dziennie możesz wypić bez wyrzutów sumienia, przed kolejną zastanów się, czy na pewno musisz; inna opcja to kawa bezkofeinowa, zbożowa czy niezbyt mocna zielona herbata.

Powinniśmy unikać nadmiaru kofeiny ze względu na jej drażniące i wysuszające działanie. Zwróć także uwagę na napoje z kofeiną i ogranicz do minimum ich spożywanie.

HERBATA

Unikaj picia bardzo mocnej herbaty (zwłaszcza czarnej), herbaty bardzo długo parzonej (jest doskonałym „wysuszaczem” błon śluzowych) i uważaj na herbatę czerwoną, która może działać silnie odwadniająco.

ALKOHOL

Zachowaj rozsądek w picciu wszelkich postaci alkoholu; a na pewno unikaj jego większej ilości bezpośrednio lub na kilkanaście godzin przed występem (tym bardziej jeśli nie wiesz, jak zareagujesz na daną dawkę alkoholu).

Oprócz tego, że alkohol przyczynia się do wysuszenia błon śluzowych, powoduje także zwolnienie tempa pracy mięśni oraz obniżenie poziomu energii koniecznej do wytworzenia dźwięku o dobrej jakości brzmieniowej.

Skutki tych używek w postaci wysuszenia błon śluzowych i zwiększenia produkcji gęstego śluzu, możesz odbierać jako duży dyskomfort w pracy głosem. Zwłaszcza śluz jest czymś, co przeszkadza, uwiera, siedzi w gardle i czego chcesz się natychmiast pozbyć. Utrudnia on właściwą pracę fałdów głosowych.

Dzieje się tak, ponieważ zarówno kawa, herbata jak i alkohol w większej ilości powodują odwadnianie organizmu, a co za tym idzie Twoje błony śluzowe ulegają wysuszeniu, co możesz wyraźnie odczuć. W ramach ich ochrony organizm zaczyna produkować bardziej gęsty śluz, którego próbujesz się pozbyć przez odchrząkiwanie. Nawykowe odchrząkiwanie jest niebezpieczne dla fałdów głosowych, ponieważ zmusza je do bardzo agresywnego kontrataku, zwarcia niezgodnego z fizjologią.

Jeśli znasz dobrze ten problem, staraj się pić więcej wody. Zauważ, że jeśli często pijesz wodę, jesteś zmuszony do częstszego przetykania, a tym samym usuwania zalegającej warstwy flegmy. Gdy koniecznie musisz odchrząknąć, zrób to delikatnie i cicho.

PAPIEROSY

Jeśli zależy Ci nie tylko na Twoim zdrowiu, ale i na zdrowym narządzie głosowym i pełni jego możliwości przez wiele lat - zrezygnuj z palenia papierosów i unikaj biernego palenia.

Palenie - mówiąc w sposób obrazowy - „wędzi” Twoje fałdy głosowe, wysusza i odwadnia je; podobnie działa „biernie palenie”. Dym tytoniowy wnika do organizmu i przedostaje się prosto do jamy krtani, drażni fałdy głosowe ciepłem i związkami chemicznymi.

Wskutek palenia Twój głos może stać się matowy, mało elastyczny, jego skala często się obniża, a czynność oddechowa zostaje upośledzona.

3. NABIAŁ

Istnieje teoria, że spożywanie nabiału powoduje wzmożoną produkcję śluzu (jest to związane z procesem trawienia), co dla osób pracujących głosem jest szczególnie niekorzystne.

Zaobserwuj, jak Twój organizm reaguje przede wszystkim na mleko i jego przetwory. Jeśli zauważasz zwiększoną ilość gęstego śluzu, unikaj tych produktów co najmniej na 2 godziny przed rozpoczęciem pracy głosem i oczywiście w czasie jej trwania.

4. PRODUKTY KWASOTWÓRCZE

Produkty zawierające kwasy w swoim składzie mogą przyczyniać się do zwiększonej produkcji śluzu w organizmie i powodować skutki, o których już wspominałam.

Uważaj zwłaszcza na kwaśne napoje i owoce, które pobudzają produkcję śliny. Może to spowodować duży dyskomfort podczas pracy głosem.

5. CUKIER

Ogranicz ilość spożywanego cukru, zwróć uwagę na ilość zjadanych słodyczy.

Nadmiar cukru może przyczynić się do pojawienia zbyt dużej ilości flegmy i konieczności częstego odchrząkiwania; czekolada może też wywoływać podrażnienie gardła i powodować uczucie jego „zaklejenia”.

Jeśli chorujesz na cukrzycę bezwzględnie przestrzegaj zalecanej przez lekarza diety.

6. PRZYPRAWY

Ogranicz ilość spożywanych przypraw.

Ich nadmiar skutecznie wysusza błony śluzowe, może powodować pieczenie i dyskomfort w jamie ustnej i gardłowej oraz przyczynić się do refluksu żołądkowo-przetykowego.

7. CZERWONE MIĘSO I POTRAWY CIĘŻKOSTRAWNE

Wskazane jest ich unikanie zwłaszcza przed rozpoczęciem pracy głosem, bowiem powodują one, że cała energia organizmu zostaje skierowana na ich strawienie (a nie na pracę mięśni). Wskutek tego czujemy się

ociężali, ospali pozbawieni witalności, swobody oddechu i technicznej możliwości tworzenia pięknego, zdrowego dźwięku.

Gdy dużo pracujesz głosem, wybieraj raczej posiłki lekkostrawne, a małe grzeszki zaplanuj na czas odpoczynku i relaksu.

8. GUMA DO ŻUCIA

Odradzam częste i długotrwałe żucie gumy z prostej przyczyny. Żucie gumy powoduje zwiększenie ilość produkowanej śliny, podobnie jak kwaśne napoje czy owoce. Poza tym, jeśli masz tendencję do szczękościsku, to częste czy systematyczne żucie, poprzez zaciskanie szczęki i żuchwy, będzie szczękościsk utrwałać.

9. LODY

Unikaj lodów, zwłaszcza w czasie upałów; jak już wiesz, gwałtowne zmiany temperatury są niekorzystne dla Twojego głosu.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

KILKA UWAG DLA WSZYSTKICH

Dbaj o odpowiednią postawę ciała.

Staraj się zapewnić sobie postawę, która pozwala na swobodę, dobry oddech z wykorzystaniem przepony i żeber niezależnie od tego czy stoisz, czy siedzisz (tu pamiętaj, aby ciężarem ciała nie opadać na krzesło kumulując ciężar na dolnej części kręgosłupa, kości ogonowej).

Mów i śpiewaj zgodnie z zasadami poprawnej emisji głosu.

Oddychaj poprawnie:

- mów zawsze na wydechu,
- nie wstrzymuj powietrza,
- nigdy nie mów i nie śpiewaj na resztkach powietrza; dostosuj jego ilość do frazy, tekstu, zdania;
- nabierając powietrze kieruj je do dołu i w bok - tak, by rozszerzeniu uległy żebra, a przepona obniżyła się i lekko uwypukliła brzuch (nie wypychaj go!); w niewielkim stopniu powietrze powinno docierać do górnych części klatki piersiowej, ale nie unosź przy tym ramion, nie spinaj i nie naprężaj ich; wykorzystuj pracę przepony i podparcie oddechowe;

- staraj się nie używać zbyt dużej ilości powietrza na tworzenie dźwięku.

Naucz się korzystać z rezonatorów.

Korzystając ze zjawiska rezonansu i naturalnych rezonatorów (takich jak np. klatka piersiowa czy jamy nosa, czaszki) odciążysz fałdy głosowe i wzbogacisz barwę głosu.

Dbaj o dobre nawilżenie błon śluzowych

Czyli pij co najmniej 8 szklanek niegazowanej wody mineralnej dziennie, popijaj w czasie pracy głosem

Wysypiaj się i odpoczywaj

Zmęczenie natychmiast odbija się na Twoim głosie, dlatego śpij tyle, ile potrzebujesz, by czuć się dobrze i być w formie. Każdego dnia znajdź czas na odpoczynek dla Twojego głosu, pozwól mu się zregenerować, pozwól sobie na milczenie.

Poznaj swoje możliwości głosowe

Poznaj swoje mocne i słabe punkty - pracuj nad nimi.

Mów w średnicy Twojego głosu

Znajdź wysokość dźwięku, na której czujesz, że mówisz w wygodny sposób, bez wysiłku, a mowa nie sprawia bólu lub nie wywołuje nieprzyjemnych odczuć (prosty sposób to wymawianie, czytanie jakiegoś

tekstu na różnych wysokościach i zapamiętanie tej najbardziej wygodnej).

Ogranicz do minimum używanie głosu podczas zmęczenia i choroby.

Nie forsuj głosu

Jeśli odczuwasz ból, zmęczenie w czasie mówienia, śpiewania, zrób przerwę.

Rozwijaj niepowtarzalność Twojego głosu

- dbaj o to, by był zawsze prawdziwy, autentyczny;
- używaj go zawsze zgodnie z Twoim nastrojem;
- uwolnij go od wszystkiego, co może go krępować i blokować;
- kontroluj jego rozwój i oceniaj postępy.

W miarę możliwości codziennie wykonuj ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i inne usprawniające Twój głos.

Nie nadużywaj szeptu

Gdy chcesz lub musisz oszczędzać głos, nie postępuj się nadmiernie szeptem. Mów dźwięcznie, ale cicho i delikatnie, zachowaj bliską odległość od osoby, z którą rozmawiasz. **Nadużywanie szeptu niszy głos.** Szept niekorzystnie wpływa na elastyczność fałdów głosowych; powoduje przekrwienie błony śluzowej i może prowadzić do zmian na fałdach głosowych.

Zadbaj o higienę jamy ustnej.

Wylecz choroby zębów i dziąseł. Konsekwencją zaniedbań w tym obszarze jest stan zapalny w organizmie i większe ryzyko chorób górnych dróg oddechowych.

Ubieraj się tak, aby czuć się swobodnie i na luzie, unikaj takich rzeczy, które blokują lub sptycają oddech.

Unikaj przeciągów oraz przegrzewania szyi, gardła.

W czasie podróży samolotem jesteś narażony na hałas (być może nawet tego nie zauważasz), uważaj na poziom natężenia głosu, jeśli z kimś rozmawiasz. Poza tym warunki panujące na pokładzie sprzyjają odwodnieniu organizmu. Pij zatem odpowiednią ilość wody, by nie odczuwać wysuszenia błon śluzowych, zwłaszcza podczas długodystansowych lotów.

W czasie jazdy samochodem pamiętaj o tym, by nie przesadzać z podśpiewywaniem; hałas zmusza Cię do większego wysiłku głosowego, a siedząc w fotelu nie masz możliwości przybrania odpowiedniej do śpiewania postawy i podparcia oddechowego.

Pracując w studio zwróć uwagę na panujący mikroklimat i działanie klimatyzacji; pamiętaj, by odpowiednio nawadniać organizm.

Jeśli jesteś kobietą, zadbaj o głos i unikaj jego nadwerężania kilka dni przed i w czasie menstruacji (zmiany hormonalne powodują, że struny głosowe są w tym okresie silnie przekrwione i opuchnięte).

Na tyle, na ile to możliwe, **unikaj chorób i przeziębień** - skonsultuj się z lekarzem i stosuj środki zapobiegające chorobom (zwłaszcza infekcjom górnych dróg oddechowych).

Koniecznie skonsultuj się z lekarzem, jeśli od dłuższego czasu dokucza Ci chrypka, głos łatwo się męczy, obserwujesz zmiany w jego brzmieniu, jest matowy lub wystąpił bezgłos!

**Nie lekceważ żadnych sygnałów, jakie wysyła Ci Twój głos.
Będąc pod opieką lekarza możesz uniknąć poważnych schorzeń
narządu głosowego!!!**

Zwróć uwagę na:

- **lekarstwa**

Jeśli chorujesz lub stale zażywasz określone lekarstwa, zapoznaj się z ich skutkami ubocznymi; niektóre leki działają moczopędnie (wówczas musisz pić więcej wody), inne działają uspokajająco lub nadmiernie pobudzają; bez wątpienia może to wpłynąć na jakość Twojej pracy głosem; zwróć uwagę na kondycję głosu, jeśli przyjmujesz leki antyhistaminowe czy aspirynę; także tabletki antykoncepcyjne mogą powodować zmiany w elastyczności głosu, dlatego skonsultuj się z lekarzem.

- **alergie**

Uważaj zwłaszcza na kurz i pyłki jako silne alergeny w środowisku Twojej pracy; pozostań pod opieką lekarską i zapoznaj się z ubocznymi skutkami leków, które przyjmujesz.

- **refluks żołądkowo-przłykowy**

To choroba, która polega na cofaniu się treści żołądkowej, a co za tym idzie podrażnieniu błon śluzowych układu pokarmowego oraz gardła. W związku z tym zwróć uwagę na to co jesz, unikaj produktów, które wywołują u Ciebie objawy refluksu (np. kawa, alkohol, ostro przyprawione dania, soda, cytrusy), unikaj jedzenia późnym wieczorem, bezpośrednio przed snem, dbaj o aktywność fizyczną. Skonsultuj się z lekarzem w celu podjęcia odpowiedniego leczenia (także jeśli chorujesz na bulimię).

- **basen i pływanie**

Wprawdzie pływanie jest jedną z form aktywności najbardziej korzystnych dla osób pracujących głosem, to jednak musisz uważać, jeśli jesteś osobą szczególnie wrażliwą lub alergikiem - chlorowana woda może podrażnić błony śluzowe nosa, a także jamy ustnej. Jeśli zaobserwujesz wysuszenie błon śluzowych - pij więcej wody mineralnej i doraźnie pomóż sobie sprayami nawilżającymi.

- **saunę**

Korzystnie z sauny ma wiele korzyści, jednak pamiętaj o tym, że takie seanse bardzo odwadniają organizm - dbaj o odpowiednią ilość płynów, a gdy to nie pomaga zrezygnuj z wizyt w saunie lub ogranicz ich częstotliwość.

- **nawilżacze gardła i jam nosa**

Nie nadużywaj sprayów, które są jedynie środkami doraźnej pomocy. Korzystaj z nich w sytuacjach, które tego wymagają, a nie jako zamiennika wody mineralnej. Stosowane na dłuższą metę mogą osłabić

działanie naturalnych mechanizmów, powodować dysfunkcje i dyskomfort.

ZAPAMIĘTAJ:

oszczędzaj głos nawet wtedy, gdy nim nie pracujesz!!!

Może być tak, że dbasz o higienę w czasie pracy, ale zupełnie zapominasz o niej w czasie wolnym. Pamiętaj, by zawsze trzymać się zdrowych zasad.

Uważaj na to, by nie krzyczeć na koncertach czy meczach. Kontroluj natężenie głosu w hałaśliwych miejscach np. w pubie, w tramwaju, metrze, pociągu i w wielu innych sytuacjach skłaniających do zbyt głośnego mówienia. Dbaj o to, by podczas rozmowy mówić miękko, z lekkością. Jeśli lubisz śpiewać lub nucić podczas słuchania radia, płyt czy oglądania telewizji staraj się, aby muzyka nie była zbyt głośna, unikaj krzyku oraz dźwięków, które są dla Ciebie niewygodne.

WSKAZÓWKI ODNOŚNIE ROZMOWY, PROWADZENIA WYKŁADU I WSZELKICH WYSTĄPIEŃ

**GDY ROZMAWIASZ, PROWADZISZ WYKŁAD, WYSTĘPUJESZ PUBLICZNIE -
PAMIĘTAJ:**

Zawsze dobrze przygotuj się do wystąpienia

- opracuj tekst pod względem treści - podkreśl to, co w nim najważniejsze, zaznacz akcenty,
- zaznacz i przećwicz miejsca na oddech,
- pamiętaj o krótkiej rozgrzewce głosowej,
- przygotuj się również mentalnie (wyobrażaj sobie wystąpienie, wykład ze wszystkimi detalami, poświęć uwagę zwłaszcza tym aspektom wystąpienia, które dotyczą Twoich słabych stron, ale nadaj im przeciwne znaczenie (np. jeśli jesteś nieśmiały w czasie wystąpień publicznych wyobrażaj sobie, że jesteś pewny siebie, że Twój głos to wyraża; wyobrażaj sobie, że mówisz odważnie itd.; na tej samej zasadzie pracuj z innymi sytuacjami, cechami czy właściwościami Twojego głosu).

Uporządkuj myśli zanim zaczniesz mówić.

Unikaj twardego atakowania dźwięków - czyli mówienia w sposób gwałtowny, wybuchowy, jak podczas kłótni, krzyku.

Zawsze mów spokojnie (ale nie monotennie!), w odpowiednim, spokojnym tempie:

- będziesz bardziej zrozumiały,
- oszczędzisz głos,
- unikniesz tendencji do twardego atakowania dźwięku.

Kieruj głos w stronę rozmówcy.

Korzystaj z aparatury nagłaśniającej.

Różnicuj dźwięki, by nie mówić jednostajnie, monotennie.

- mów w zakresie średnicy Twojego głosu, ale nie utrzymuj tonu na jednej wysokości - monotonia, oprócz tego, że jest nieprzyjemna dla słuchaczy, sprzyja obciążeniom głosu;
- zapanuj nad tendencją do mówienia zbyt wysoko - zwłaszcza jeśli jesteś nauczycielem.

Unikaj nawyków niszczących głos, takich jak:

- czyszczenie gardła, odchrząkiwanie przed rozpoczęciem frazy - nawyk ten nadwęża struny głosowe, przyczynia się do szybkiego zmęczenia i znużenia mięśni krtani;
- wstrzymywanie powietrza;
- zbyt szybkie tempo mowy; zwolnij tempo swojej normalnej mowy (możesz kontrolować tempo nagrywając i odsłuchując swoją mowę,

porównując tempo); pomyśl o tym, jakbyś chciał, aby do Ciebie mówiono;

- wydawanie dźwięków typu uuuu, aaaa, eee, yyy;
- zbytnie napinanie mięśni całego ciała.

Dobrze zorganizuj czas:

- jeśli prowadzisz długi wykład, dużą ilość lekcji lub inne wystąpienie, zaplanuj rozsądne przerwy na odpoczynek głosowy;
- wprowadzaj różne formy zajęć, które pozwolą Ci zregenerować głos - dyskusja, praca w grupach itp.;
- stosuj pomoce audiowizualne.

Popijaj niegazowaną wodę mineralną.

JEŚLI ŚPIEWASZ...

JEŚLI ŚPIEWASZ...

Zawsze rozgrzewaj głos przed występem i zanim zaczniesz ćwiczenia głosowe, nie zapomnij też wykonać kilku ćwiczeń (jak w czasie rozgrzewki) po zakończeniu pracy głosem - wprowadzą one głos w stan odpoczynku i przyniosą ulgę fałdom głosowym.

Poznaj swoje możliwości - nie dąż zbyt szybko do wysokich dźwięków.

Staraj się zawsze zapewnić sobie takie warunki (w czasie prób, wystąpienia), aby się doskonale słyszeć.

Jeśli śpiewasz z zespołem, używaj mikrofonu.

Nie forsuj głosu.

Jeżeli odczuwasz ból gardła, krtani, chrypkę (z różnych powodów) nie nadwerężaj głosu.

**Jeśli musisz śpiewać w czasie przeziębienia,
drobnej infekcji (i głos Ci na to pozwala),
pamiętaj szczególnie o podparciu oddechowym,
pój dużo wody,
zrezygnuj ze wszystkich środków i produktów,
które powodują odwadnianie organizmu.
Nie dopuść do zmęczenia głosu.**

Zapamiętaj, jeśli boli - nie śpiewaj; słuchaj co mówi Twoje ciało, obserwuj, czy nie pojawiają się inne symptomy (np. trudności w osiągnięciu wysokich dźwięków, które normalnie śpiewasz bez wysiłku). Skontaktuj się z lekarzem.

Nie śpiewaj zbyt wysoko i za nisko, zawsze dostosuj tonację do swoich możliwości.

Nie wydawaj i nie śpiewaj dźwięków, które powodują ból w okolicach krtani.

Nie śpiewaj (przez dłuższy czas) zbyt głośno i z nadmierną siłą.

Nie doprowadzaj do zmęczenia głosu i chrypy poprzez nadmierne śpiewanie.

Daj odpocząć Twojemu głosowi w czasie przerw: nie mów, nie śpiewaj.

W czasie dłuższych prób rób przerwy i pij dużo wody; oszczędzaj głos markując (jeśli potrafisz poprawnie).

Unikaj długich wieczornych prób w przeddzień występu.

Nie naśluduj innych wokalistów, nie wywołuj u siebie sztucznej chrypy - w ten sposób niszczysz swój głos i zabijasz jego unikalność.

Jeśli nie potrafisz poprawnie technicznie śpiewać (zwłaszcza oddychać) jednocześnie tańcząc - zrezygnuj z takiego połączenia, zminimalizuj choreografię.

Uważaj na to, w jaki sposób mówisz!

Prawidłowa technika obowiązuje także wtedy, gdy nie śpiewasz; to jedyna droga, aby zachować siły, energię i możliwości Twojego głosu na długie lata.

Obserwuj siebie i świadomie wykorzystuj opanowaną technikę nie tylko podczas śpiewu.

KONIECZNOŚĆ ZMIAN

POZNAJ I ZMIEN SWOJE NAWYKI

Wiesz już wystarczająco dużo na temat tego, jak dbać o swój głos.

Teraz proponuje przyrzeć się swoim nawykom, sposobowi życia i dowiedzieć się co warto zmienić, aby Twój głos funkcjonował jeszcze lepiej.

Podejmij decyzję już dziś, teraz. Pomoże Ci w tym arkusz znajdujący się w POMOCNIKU tego ebooka. Możesz ten arkusz umieścić w widocznym miejscu - staraj się często na niego spoglądać. Czytaj go, analizuj, zmieniaj w miarę, jak poznajesz siebie i swój głos.

Bądź szczery i uczciwy wobec siebie i nie bój się zmian.

Rezygnacja z tego, co dla Twojego głosu jest złe, nie oznacza życia w ascezie. Eliminacja pewnych nawyków lub ich zmiana może być początkowo bardzo trudna, ale pomyśl, że stawką jest Twój głos - jego zdrowie, siła i jakość na długie lata Twojej pracy.

Potraktuj to jako nowe wyzwanie. Wkrótce Twój głos Ci za to podziękuje.

KRÓTKIE PODSUMOWANIE

Wiesz już to, co według mnie jest najważniejsze w dbaniu o głos. Zamiast pisać co jeszcze powinienes zrobić, chcę zachęcić Cię już teraz do samodzielności i zaangażowania.

Pamiętaj, Ty sam dla siebie jesteś największym nauczycielem.

Samo przeczytanie kilku rad może zmieni coś w Twojej świadomości, ale do uzyskania efektów konieczna jest Twoja własna praca.

Zapraszam do dalszej części tego ebooka zatytułowanej POMOCNIK , w której znajdziesz:

- ♦ **arkusz kontroli** - pomoże Ci, zwłaszcza na początku, w wyłapaniu tego co dobrego i co złego dla Twojego głosu wydarzyło się w ciągu dnia i w wyciągnięciu wniosków na podstawie samoobserwacji;
- ♦ **arkusz zmiany nawyków** - pomoże Ci we wprowadzeniu zmian, gdy już wiesz, co trzeba koniecznie zmienić;
- ♦ **arkusz innych dobrych rad**, w którym możesz zapisać wszystko to, o czym ja nie napisałam, a co według Ciebie jest istotne.

Na koniec mam do Ciebie osobistą prośbę. Jeśli po lekturze tego ebooka chcesz podzielić się ze mną swoimi uwagami, wrażeniami, komentarzami, będę Ci bardzo wdzięczna. Pod adresem sylwia@easyvoice.pl czekam na wszelkie Twoje spostrzeżenia i konstruktywną krytykę. Nie ukrywam, że bardzo liczę na Twoją opinię.

Z góry bardzo Ci za to dziękuję i z całego serca życzę powodzenia we wszystkim, czego się podejmujesz.

W ostatnich słowach tej e-książki chcę Cię również serdecznie zaprosić do Szkoły Easyvoice (www.easyvoice.pl) na darmowy kurs „5 istotnych problemów zdrowej pracy głosem”, który stanowi rozszerzenie treści zawartych w tym ebooku.

Mam nadzieję, że usłyszymy się już niedługo.

A handwritten signature in black ink that reads "Sylwia". The script is cursive and elegant.

POMOCNIK

ARKUSZ KONTROLI

DZIEŃ	CZYNNIKI POZYTYWNE I ICH ZAOBSERWOWANE SKUTKI	
	CZYNNIK	SKUTEK
	CZYNNIKI NEGATYWNE I ICH ZAOBSERWOWANE SKUTKI	

ARKUSZ ZMIAN

Odważnie, uczciwie i z radością zmieniam te nawyki, które szkodzą
mojemu głosowi:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

