

Scientific Bulletin of Chełm
Section of Pedagogy
No. 1/2019

RELAKSACJA W PRACY NAD PRAWIDŁOWĄ EMISJĄ GŁOSU
RELAXATION WHILE TRAINING IN PROPER VOICE PRODUCTION

LUCYNA SIKORSKA

The State School of Higher Education in Chełm (Poland)

e-mail: lsikorska@pwsz.chelm.pl

ABSTRACT: *The author discusses the role of relaxation in the process of voice training. She does so in the context of how students of pedagogy perceive the impact of psychophysical factors on phonation disorders, and the relationship between relaxation and voice quality. The conclusions are based on questionnaire of own design, developed on interrelations of relaxation, psychophysical condition of the speaker and voice production. The survey was performed in a group of anonymous 70 students of pedagogy at the State School of Higher Education in Chełm. The author grounds her conclusions on the issues discussed in this paper also on her own observation of the study group during workshop*

KEY WORDS: *voice production, relaxation methods, relaxation techniques, phonation disorders, emotional dysphonies*

UWAGI WSTĘPNE

Kształcenie głosu, polegające na poszukiwaniu pełnego wyrazu jego brzmienia, artyzmu oraz ekspresji (Rokitiańska, Laskowska, 2003), opiera się w szerszej perspektywie na stwarzaniu korzystnych warunków psychofizycznych służących poprawie emisji głosu, na ograniczaniu zagrożeń związanych z określonym stylem życia, a także na rozbudzaniu motywacji do wykonywania systematycznych treningów głosowych pod kierunkiem doświadczonego trenera głosu czy terapeuty. Praca nad głosem powinna zatem sprowadzać się do podejmowania działań mających na celu wypracowanie emisji głosu właściwej z punktu widzenia fizjologicznego i psychicznego, z uwzględnieniem wpływu emocji oraz wzorców ruchowych na jakość oraz sposób tworzenia głosu. Mowa tu o eliminacji utrwalonych, niewłaściwych nawyków dotyczących postawy, które powodują powstawanie zbędnych napięć mięśni ciała, przenoszonych na kolejne grupy mięśniowe, co wpływa niekorzystnie na sposób oddychania i fonacji. Przyczyn takiego stanu rzeczy należy upatrywać nie tylko w przyjmowaniu niewłaściwej pozycji ciała, ale także w procesach kompensacyjnych mięśni spowodowanych noszeniem nieodpowiedniego obuwia, przede wszystkim zaś – w występowaniu czynników psychogennych, które uniemożliwiają efektywne funkcjonowanie głosu, a przy długotrwałym utrzymywaniu się mogą prowadzić do czynnościowych zaburzeń głosu lub afonii (Cieszyńska, 2016).

Wpływ emocji na jakość głosu oraz na sposób fonacji sprawia, iż w profilaktyce (oraz terapii) zaburzeń głosu ważną rolę odgrywają ćwiczenia rozluźniające, których celem jest zmniejszenie napięcia mięśni szyi, twarzy wraz z narządami artykulacyjnymi, barków, klatki piersiowej, okolic brzucha (w tym przepony), a także kończyn górnych oraz dolnych (Binkuńska, 2016). Jak zauważa Bogumiła Tarasiewicz (2009), problem spiętych mięśni, szczególnie w obrębie ramion i klatki piersiowej, jest powszechny. Z uwagi na stałe funkcjonowanie w napięciu, wiele osób – zdaniem badaczki – traktuje taki stan jako naturalny i potrzeba wielu świadomych działań, by to zmienić. Szanse na osiągnięcie prawidłowej emisji głosu, a także utrzymanie zdrowego aparatu głosowego, przekreślają także inne patologiczne zachowania widoczne podczas fonacji, tj. zaciskanie mięśni szyi, podnoszenie krtani czy szczękoscisk.

W tym kontekście relaksację należy uznać na niezbędny element pracy nad głosem, gwarantujący skuteczność podejmowanych działań profilaktycznych lub terapeutycznych. Błędem jest bowiem – na co zwracają uwagę Barbara Sambor i Monika Jakowczuk (2016) – „izolowana” praca nad głosem bez zmiany nawyków psychoruchowych mówcy, prowadzących do kształtowania luźnego, elastycznego ciała, a tym samym do uzyskania niezbędnej równowagi mięśniowej. Mowa tu o osiągnięciu – dzięki relaksacji – równowagi pomiędzy napięciami a rozluźnieniami w obrębie narządów fonacyjnych, oddechowych, artykulacyjnych oraz w całym organizmie człowieka (Tarasiewicz, 2003), co prowadzi do harmonijnego i skoordynowanego współdziałania mięśni zaangażowanych w tworzenie głosu oraz do ich właściwego napięcia w procesie fonacji, a także do utrzymania swobodnej i elastycznej postawy ciała. Nie mniejsze znaczenie mają ćwiczenia opierające się na wypracowaniu świadomości ciała, uwolnieniu tłumionych emocji oraz na umiejętności wejścia w stan relaksu (Sambor, Jakowczuk, 2016). Zapobiegają one nieprawidłowościom w zakresie emisji głosu lub niwelują je, zarówno w stanach emocjonalnych o dłuższym przebiegu, jak i w sytuacjach incydentalnych, będących naturalną reakcją na pewnego rodzaju zdarzenia komunikacyjne (Sambor, Jakowczuk, 2016). Charakterystycznymi elementami wskazanych dysfonii o podłożu emocjonalnym są bowiem takie dolegliwości, jak: chrypka, spłycenie lub przyspieszenie oddechu, potrzeba odkaszlnięcia przed zabraniem głosu, uczucie suchości w jamie ustnej, cichy i mało dźwięczny głos (Binkuńska, 2012). Niepokój spowodowany stresem przejawiać się może także – jak podkreśla Marta Radwańska (2014) – w drzeniu głosu, usztywnieniu żuchwy lub drganiu mięśni.

Problematyka relaksacji była szeroko podejmowana na gruncie wielu nauk, m. in. biologicznych, medycznych czy humanistycznych. Wielu badaczy zwracało uwagę na korzyści płynące z zastosowania na różnych etapach terapii ćwiczeń relaksacyjnych i regulujących napięcie mięśniowe (Gębska, Weber-Nowakowska, Żyźniewska-Banaszak, 2014; Wysocka, Skoczylas, Szkiełkowska-Mularczyk, 2018), uznawanych za podstawowe ćwiczenia, które pomagają wypracować umiejętność prawidłowego, fizjologicznego sposobu prowadzenia dźwięku. Wciąż jednak, jak się wydaje, zbyt mało miejsca poświęca się problemowi relaksacji w profilaktyce zaburzeń fonacji u osób zawodowo posługujących się głosem. W niniejszym artykule przyjrzę się roli ćwiczeń relaksacyjnych w procesie kształcenia głosu w kontekście sposobu postrzegania przez studentów

kierunków pedagogicznych relacji ww. ćwiczeń i jakości głosu, a także wpływu czynników psychofizycznych na powstawanie zaburzeń fonacji. Podstawą analiz jest ankieta własnego autorstwa dotycząca powiązań między relaksacją, stanem psychofizycznym mówcy i emisją głosu, przeprowadzona anonimowo wśród 70 studentów kierunków pedagogicznych PWSZ w Chełmie, a także obserwacja badanych grup podczas pracy warsztatowej. Pytania ankietowe dotyczyły m. in. znaczenia relaksacji w pracy nad prawidłową emisją głosu, znajomości technik relaksacyjnych, występowania problemów z fonacją w sytuacjach stresowych, pracy nad prawidłową emisją głosu, w tym wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych.

Przez relaksację rozumiem proces zmierzający do uzyskania stanu fizycznego i psychicznego odprężenia, czyli tzw. relaksu, który polega na zmniejszeniu napięcia somatopsychicznego w całym ciele z uwzględnieniem mięśni, narządów wewnętrznych oraz psychiki człowieka (Śliwińska-Kowalska, Niebudek-Bogusz, 2009; Grochmal, 1979). Osiągnięcie stanu relaksu wiąże się tym samym z redukcją negatywnych emocji i stresu – coraz częściej uznawanych za bezpośrednią przyczynę zaburzeń głosu (Woźnicka, Niebudek-Bogusz, Wiktorowicz, Śliwińska-Kowalska, 2013) – umożliwiając uzyskanie wewnętrznej równowagi. Służą temu rozmaite metody relaksacyjne (zarówno te tradycyjne, funkcjonujące niejednokrotnie w wersji zmodyfikowanej, jak i współczesne), które uwzględniają wzajemny związek między trzema różnymi czynnikami, tj. napięciem mięśni, czynnościowym stanem wegetatywnego (autonomicznego) układu nerwowego i napięciem psychicznym (Zieliński, 2011). Metody te wykorzystują w obniżaniu napięcia psychicznego oraz somatycznego wizualizację i sugestię lub ćwiczenia, których celem jest oddziaływanie na mięśnie szkieletowe organizmu, w tym zmiana ich tonusu. Mowa tu choćby o takich metodach, jak: relaksacja progresywna Jacobsona, trening autogenny Schultza, relaksacja Wintreberta czy technika Alexandra. W procesie regulowania napięcia emocjonalnego i mięśniowego wykorzystywane są także: psychodrama, arteterapia, taniec, muzykoterapia, śmiech, medytacja czy joga. Opis metod pracy z ciałem i oddechem, bazujących na wypracowaniu świadomości ciała oraz uwolnieniu tłumionych emocji i opanowaniu umiejętności wejścia w stan relaksu przynosi praca Pawła Zielińskiego (2011) oraz publikacja B. Sambor i M. Jakowczuk (2016).

RODZAJE I FUNKCJE ĆWICZEŃ RELAKSACYJNYCH

Wśród ćwiczeń relaksacyjnych można wyróżnić ćwiczenia rozluźniające mięśnie całego ciała, a także ćwiczenia relaksacyjne mięśni narządu mowy i żucia (Gębska i in., 2014). Ćwiczenia ogólnie relaksacyjne obejmują zestaw ćwiczeń, których celem jest obniżenie napięcia poszczególnych grup mięśniowych kończyn i tułowia. Wybór odpowiedniej metody relaksacyjnej uzależniony jest od preferencji ćwiczącego, jego predyspozycji oraz innych uwarunkowań, np. możliwości organizacyjnych. W celu rozluźnienia mięśni całego ciała można także stosować proste ćwiczenia fizyczne obejmujące te partie mięśni, w których niejako „kumuluje się” stres i napięcia. Należą tu ćwiczenia polegające przede wszystkim na ruchach rotacyjnych głowy, zgięciach bocznych w odcinku szyjnym, ruchach unoszenia i obniżania obręczy barkowej oraz ruchach obrotowych rąk (Gębska i in., 2014).

Z kolei relaksacja mięśni narządów mowy opiera się na prostych ćwiczeniach umożliwiających zniwelowanie nadmiernego napięcia ruchomych narządów artykulacyjnych, tj. żuchwy, warg, języka oraz podniebienia miękkiego. Służą temu takie ćwiczenia, jak m. in. markownie ziewania, ruchy pionowe i poziome żuchwy, cmokanie, kłaskanie, parskanie itp. W walce ze stresem istotną rolę odgrywają także ćwiczenia wszystkich mięśni twarzy, których rozluźnienie wpływa pozytywnie na proces emisji głosu. Mowa tu o jodze twarzy czy facefitness (Kondracka, 2015), które stosowane są głównie ze względów estetycznych (tj. w celu wygładzenia zmarszczek i modelowania twarzy), choć pełnią także funkcję relaksacyjną.

Ćwiczenia relaksacyjne pozwalają na wypracowanie umiejętności świadomego rozluźniania mięśni przy jednoczesnym zachowaniu ich elastyczności i swobody działania, zwłaszcza jeśli idzie o mięśnie aparatu głosowego, mięśnie szyi oraz okolicy karku, których usztywnienie pod wpływem czynników psychogennych powoduje często różnego rodzaju zaburzenia dotyczące jakości mowy oraz oddychania, szczególnie w momentach kulminacji stresu (Binkuńska, 2012). Ponadto ćwiczenia te uruchamiają prawidłowy tor oddechowy, zapewniający poczucie swobody przy wydobywaniu głosu (Tarasiewicz, 2003), a także umożliwiają stopniową eliminację tendencji do spłykania oddechu lub do jego przyspieszenia w sytuacjach trudnych emocjonalnie. Dobre efekty przynosi łączenie ćwiczeń relaksacyjnych

z ćwiczeniami gimnastycznymi przygotowującymi aparat głosowy do prawidłowego funkcjonowania przez wypracowanie kondycji mięśni, ich gotowości i możliwości największej aktywności (Rokitiańska, Laskowska, 2003). Potwierdzają to badania wskazujące na ścisłą zależność między występowaniem dysfunkcji głosowych a regularną aktywnością fizyczną (Niebudek-Bogusz, 2009), która pomaga utrzymać właściwą postawę nawet w sytuacjach stresowych, wpływających destrukcyjnie na narząd mowy, a tym samym obniżających jakość głosu. O roli ćwiczeń ogólnousprawniających w procesie kształcenia głosu świadczy także lepsza predyspozycja głosowa studentek wychowania fizycznego, uczestniczących w programach aktywności ruchowej, w porównaniu ze studentkami pedagogiki, które wykazują się niskim poziomem odczuwania problemów emisyjnych (Radwańska, 2014).

Tak postrzegane ćwiczenia fizyczne pełnią funkcję przygotowawczą oraz wspomagającą proces kształcenia głosu. Badacze zwracają jednak uwagę na jakość ćwiczeń, które – by miały charakter antystresowy – muszą być aerobowe (tj. wiązać się z długotrwałym wzrostem zapotrzebowania na tlen) oraz „niezwiązane z ego” (nie mogą odbijać się na samoocenie ćwiczącego), a także powinny zawierać ruchy raczej rytmiczne i skoordynowane (Zieliński, 286).

ĆWICZENIA ODDECHOWE W RELAKSACJI

Kontrola oddychania jest jedną z najwcześniejszych metod redukcji stresu przez człowieka. Można ją uznać za niezależną metodę relaksacyjną oraz technikę stosowaną w innych metodach, np. w medytacji (Zieliński, 2011). Ćwiczenia oddechowe stanowią zarówno podstawę radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi oraz różnorodnymi czynnikami stresogennymi (będąc tym samym źródłem dobrego samopoczucia i zdrowia, także poprzez zwiększenie poziomu dotlenienia organizmu (Weller, 2004)), jak i doskonalenia oraz wzmacniania głosu. Są one bowiem istotne w pracy nad uzyskaniem prawidłowego toru oddechowego i właściwej regulacji głosu (tj. podparcia oddechowego polegającego na świadomym zwolnieniu fazy wydechowej przy jednoczesnym udziale mięśni wdechowych i wydechowych), wydłużeniem fazy wydechowej, wyrobieniem nawyku dostosowywania długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi oraz synchronizowania pauz oddechowych z jej treścią (Kisiel, 2012).

Zwrócić należy przy tym uwagę na postrzeganie pracy nad oddechem jako najtrudniejszego etapu (Tarasiewicz, 2003) w kształceniu głosu z uwagi na częste występowanie zbyt dużego napięcia poszczególnych grup mięśniowych, co uniemożliwia wypracowanie oddechu całościowego. Chodzi tu – zdaniem Ewy Binkuńskiej (2012) – o rozróżnianie pomiędzy napięciem odpowiednich partii mięśni a ich usztywnieniem, prowadzącym do hipertonowania, tj. podwyższania stroju melodycznego. Dotyczy to szczególnie sytuacji emocjonalnie trudnych, powodujących zaburzenia oddychania, a w konsekwencji – problemy z naturalnym, elastycznym posługiwaniem się dźwiękami. Właściwe ćwiczenia oddechowe powinny być zatem poprzedzone ćwiczeniami rozluźniającymi, zsynchronizowanymi z uważnym oddychaniem, które umożliwia osiągnięcie stanu odprężenia. Stella Weller (2004) określa ten rodzaj ćwiczeń jako interwencję służącą wykluczeniu niepożądanego schematu reakcji emocjonalnych lub uzyskaniu nad nim kontroli. Początkowy etap pracy nad poprawną emisją głosu powinien opierać się na poznaniu własnego, naturalnego rytmu oddychania (w formie kilkunastominutowych relaksacji, pozwalających obserwować oddech), rozpoznaniu napięć, zahamowań i nauczaniu się rozluźniania, na usunięciu przeszkód natury psychofizjologicznej, ograniczających pracę oddechu, otwartość gardła i rezonans, a także na usprawnianiu słabych punktów ciała (Łastik, 2002). Pomoc w tym może również automasaż (twarzy, szyi, żuchwy, warg, języka), masaż karku i obręczy barkowej, a także praca nad budowaniem świadomości ciała (tj. prawidłową postawą ciała) oraz nad poprawnym otwarciem i ułożeniem aparatu głosowego (Zieliński, 2011).

ĆWICZENIA RELAKSACYJNE W OPINII STUDENTÓW

Przeprowadzone dotychczas badania wskazują na niski poziom odczuwania przez studentów kierunków pedagogicznych problemów emisyjnych (Radwańska, 83), a także nierzadko niski stopień świadomości realnego zagrożenia w postaci zaburzeń głosu wynikających z niewłaściwej pracy aparatu głosowego¹. Wiąże się z tym niejednokrotnie przeświadczenie o nieprzydatności prowadzonych zajęć, zwłaszcza przy braku indywidualnych problemów z głosem,

¹ Potwierdza to obserwacja postaw studentów podczas realizacji zajęć z zakresu emisji głosu.

co wynika z oszczędnego eksploataowania narządów głosowych podczas edukacji akademickiej. Uczestnicy zajęć mają też zwykle problem z systematycznym wykonywaniem ćwiczeń, umożliwiających nabycie umiejętności emisyjnych. O ile na ogół są zaangażowani podczas praktycznych zajęć z nauczycielem, o tyle samodzielnie nie pracują w ogóle nad prawidłową emisją głosu lub pracują sporadycznie. Trudno ich także przekonać, że proste i – wbrew pozorom – niewymagające dużego wysiłku ćwiczenia prowadzą do poprawnego używania aparatu głosowego, w tym do świadomej koordynacji wielu elementów ciała. Dla nielicznych studentów istotna okazuje się również kwestia psychiczno-estetyczna – odczuwają bowiem dyskomfort podczas wykonywania ćwiczeń w obecności kolegów z grupy.

Powyższe spostrzeżenia częściowo pokrywają się z wynikami przeprowadzonych ankiet, które – co istotne – zostały wypełnione przez respondentów w trakcie realizacji warsztatów z emisji głosu. To powoduje, że wszyscy badani studenci mieli świadomość roli ćwiczeń relaksacyjnych w uzyskaniu prawidłowej emisji głosu, niezbędnej w pracy dydaktycznej. W większości (44%) respondenci deklarowali systematyczną pracę nad poprawną emisją głosu, obejmującą m. in. pracę nad oddechem, nad świadomym aktywizowaniem mięśni, a tym samym nad umiejętnością opanowywania stresu. Część studentów (40%) wskazywała na sporadyczność wykonywania ćwiczeń, a nieliczni badani (16%) sygnalizowali, że nie podejmują żadnych działań (poza realizowanymi na zajęciach emisji głosu), zmierzających do właściwego posługiwania się aparatem głosowym. Mimo różnego podejścia do kwestii pracy nad fonacją i oddychaniem, prawie wszyscy respondenci zwrócili uwagę na występujące podczas mówienia w sytuacjach stresowych (tj. podczas publicznych wystąpień) indywidualne nieprawidłowości psychiczne oraz fizjologiczne, jak: drżenie rąk, drżenie głosu, uczucie ścisku w gardle, jąkanie się, spływanie oddechu, uderzenia gorąca. Zaburzenia te wpływają zdaniem respondentów na jakość głosu, który staje się ściszony, załamuje się, a jego barwa się zmienia. Studenci wskazali również na problemy z dykcją, z intonacją oraz kontrolowaniem wysokości głosu, a także na przyśpieszanie tempa mówienia i towarzyszące mu przekręcanie wyrazów. Tylko nieliczni badani (1%) podkreślili, że nie odczuwają lęku przed publicznym zabieraniem głosu z uwagi na ograniczony zakres tego rodzaju wystąpień, które odbywają się przed

audytorium złożonym z kolegów i koleżanek z grupy (co przekłada się na minimalny poziom stresu i swobodne operowanie głosem).

Niezależnie od powyższych statystyk wszyscy respondenci zwrócili uwagę na istotną rolę relaksacji w pracy nad prawidłową emisją głosu, choć jednocześnie część z nich (40%) przyznała, że nie stosuje metod i technik relaksacyjnych w praktyce, głównie z powodu braku czasu. Wydaje się jednak, że istotną rolę odgrywa tu również poziom odczuwanego stresu. Respondenci z niskim poziomem stresu nie widzieli potrzeby wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych, mimo iż mieli świadomość ich znaczenia w procesie kształcenia głosu. Z kolei 60% badanych studentów deklarowało włączanie ćwiczeń relaksacyjnych do pracy nad prawidłową emisją głosu, przy czym prawie wszyscy z tej grupy ankietowanych (58%) wskazali na stosowanie ćwiczeń oddechowych służących do wywołania stanu relaksu, np. ćwiczeń polegających na koncentrowaniu się na oddechu, oddychaniu całościowym (np. w pozycji leżącej) w sposób świadomy i efektywny, któremu towarzyszy słuchanie muzyki relaksacyjnej (w tym muzyki klasycznej). Jednostkowo (2%) respondenci sygnalizowali wykonywanie ogólnorozwojowych ćwiczeń fizycznych, wpływających na odprężenie psychiczne, a także na redukcję napięcia mięśniowego. Tyle samo respondentów wskazało na podejmowanie pracy nad prawidłową postawą ciała (będącą jednym z elementów dobrych nawyków emisyjnych), a także na wykonywanie ćwiczeń relaksacyjnych mięśni narządu mowy i żucia oraz automasażu twarzy. Wszystkie osoby deklarujące wykonywanie ćwiczeń relaksacyjnych (zarówno systematycznie, jak i sporadycznie), zwróciły uwagę na wypracowanie umiejętności adaptacji w warunkach stresu, co przekłada się na zauważalną poprawę jakości głosu w sytuacjach stresowych oraz (przynajmniej częściową) redukcję napięcia mięśniowego. Dotyczy to poszczególnych aspektów emisji głosu, tj. oddychania, fonacji, artykulacji oraz rezonansu.

PODSUMOWANIE

Występowanie zależności między stresem a odczuwaniem trudności emisyjnych sprawia, że istnieje konieczność podejmowania działań profilaktycznych zmierzających m. in. do zdobycia przez studentów wiedzy na temat zależności między stanem emocjonalnym mówcy a napięciem mięśniowym (w tym napięciem fałdów głosowych i położeniem krtani), a także na temat

podstawowych metod i technik relaksacyjnych oraz ich roli w tworzeniu optymalnych warunków dla narządu fonacyjnego. Istotne znaczenie ma także praktyczne podejście do ćwiczeń relaksacyjnych, służące pokazaniu studentom sposobów niwelowania stresu poprzez stosowanie ćwiczeń umożliwiających obniżanie napięcia różnych grup mięśni, w szczególności mięśni karku oraz odcinka lędźwiowego kręgosłupa (napięcie to jest bowiem przenoszone na mięśnie zewnętrzne i wewnętrzne krtani i gardła). Nie bez znaczenia jest również motywowanie słuchaczy do stosowania relaksacji, zachęcanie ich do systematycznej pracy nad wyeliminowaniem napięcia psychofizycznego, które utrudnia odpowiednie operowanie aparatem głosowym. Praca nad prawidłową emisją głosu, której elementem powinny być techniki relaksacyjne, wymaga bowiem konsekwencji i cierpliwości, będących gwarantem nabycia kompetencji emisyjnych.

Przeprowadzone badania wykazały, że respondenci mają świadomość znaczenia technik relaksacyjnych w pracy nad prawidłową emisją głosu, choć nie wszyscy podejmują systematyczne działania profilaktyczne służące minimalizowaniu wpływu czynników natury psychologicznej na jakość głosu. Aby studenci dostrzegli realnie potrzebę prowadzenia regularnej praktyki relaksacyjnej, należy jak najczęściej stawiać ich podczas zajęć warsztatowych w sytuacjach komunikacyjnych o charakterze publicznym, które wiążą się ze zwiększonym poziomem stresu. Umożliwi to bowiem świadomą obserwację reakcji własnego ciała na sytuacje stresujące, obserwację funkcjonowania aparatu głosowego, a także analizę problemów głosowych utrudniających komunikację językową. Tylko dzięki podejmowaniu samodzielnych, systematycznych działań relaksacyjnych możliwe jest bowiem wyeliminowanie napięcia psychofizycznego, a tym samym wewnętrzne przygotowanie do pracy głosem.

BIBLIOGRAPHY:

- Binkuńska, E. (2012). *Vocal hygiene and voice production in speaking*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.
- Binkuńska, E. (2016). *Emotion-based voice production*. In: B. Kamińska, S. Milewski (ed.), *Artistic logopedics* (p. 297-322), Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia Universalis.

- Cieszynska, J. (2016). Voice disorders in singers. In: B. Kamińska, S. Milewski (ed.), *Artistic logopedics* (p. 288-296), Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia Universalis.
- Gębska, M., Weber-Nowakowska, K., Żyżniewska-Banaszak, E. (2014). Application of phoniatrics-breathing-articulation exercises as a form of prevention and rehabilitation of voice disorders in teachers. *Hygeia Public Health* 49 (2), 209-214.
- Grochmal, S. (1979). Relaxation exercises in occupational medicine and rehabilitation. In: S. Grochmal (ed.), *Theory and methodology of relaxing and concentrating exercises* (pp. 160-249), Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Kisiel, M. (2012). Voice production and hygiene in didactic and educational work of teachers. Dąbrowa Górnicza: Wyższa Szkoła Biznesu.
- Kondracka, P. (2015). *The secret of staying young. Facefitness*, Wydawnictwo Ekomentor.
- Łastik, A. (2002), *Find your own voice: Your most important work tool*. Warszawa: Wydawnictwo Studio Emka.
- Niebudek-Bogusz, E. (2009). Occupational dysphonia management in different countries of the European Union and throughout the world. *Medycyna Pracy* 60, 2, 151-158.
- Radwańska, M. (2014). The role and place of voice production in the teacher training proces. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, 44, 78-84.
- Rokitiańska, M., Laskowska, H. (2003). *Healthy voice*. Bydgoszcz: Wyd. Akademii Bydgoskiej.
- Sambor, B., Jakowczuk, M. (2016). Psychophysical Determinants of Phonation Disorders in Professional Voice Users. In: B. Kamińska, S. Milewski (ed.), *Artistic logopedics* (p. 323-346), Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia Universalis.
- Śliwińska-Kowalska, M., Niebudek-Bogusz, E. (ed.) (2009). *Rehabilitation of Occupational Voice Disorders. Guidebook for Teachers*, Łódź.
- Tarasiewicz, B. (2003). *I speak and sing consciously*. Kraków: Wydawnictwo Universitas.
- Tarasiewicz, B. (2009). Voice emission - just a teacher tool or something more? *Wartości w muzyce* 2, 125-135.
- Weller, S. (2004). *The Breath Book: 20 Ways to Breathe Away Stress, Anxiety and Fatigue*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Woźnicka, E., Niebudek-Bogusz, E., Wiktorowicz, J., Śliwińska-Kowalska, M. (2013). Applicability of the Laryngeal Manual Therapy Palpatory

- Evaluation scale in the diagnostics of functional dysphonia. *Otorynolaryngologia* 12, 4, 204-209.
- Wysocka, M., Skoczylas, A., Szkielkowska-Mularczyk, A. M. (2018). The standard of logopedic treatment in voice disorders. *Logopedia*, 37, 243-254.
- Zieliński, P. (2011). *Relaxation in pedagogic theory and practice*. Częstochowa: Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie.