

MONIKA KRÓLAK

Czy kiedykolwiek zastanawialiście się i sprawdzaliście jak oddychacie? Czy można „źle” oddychać? Czy są różne sposoby oddychania? Zapewne nie, a warto o tym pomyśleć, gdyż właściwy oddech jest bardzo ważny dla nas, naszego głosu, systemu nerwowego, całego organizmu. Pod nazwą właściwy oddech rozumiem oddychanie odpowiednim trybem oddechowym.

Można wyróżnić trzy główne sposoby oddychania:

▶ **żebrowo-obojętkowy** (tzw. szczytowy; podczas wdechu unoszą się obojętki),

▶ **żebrowo-przeponowy,**

▶ **przeponowo-brzuszny.**

Dwa ostatnie typy są często klasyfikowane w jeden pod nazwą oddech przeponowy.

ODDECH SZCZYTOWY

Oddychamy szczytowo, gdy mówimy cicho i spokojnie, wówczas taki oddech jest wystarczający. Oddech piersiowy jest płytki i wiąże się z napięciem mięśni krtani i szyi. Co z kolei przyczynia się do zaburzeń płynności mowy i skraca długość wypowiedzanej frazy, a także wpływa na pogorszenie jakości głosu. Płytki oddech powoduje, że do organizmu nie dociera odpowiednia ilość tlenu, a w związku z tym dziecko może mieć nierównomierny oddech, być senne lub mieć problemy ze snem. Dziecko oddychając szczytowo, nie uaktywnia wystarczająco mięśni żebrowych. To powoduje zapadnięcie się klatki piersiowej, łopatkę zaczynają odstawać, a brzuch staje się wypchnięty.

ODDECH PRZEPONOWY

Oddychanie przeponowe jest naturalne. Każdy rodzi się z taką umiejętnością. U kobiet z czasem oddychanie przeponowe zostaje wyparte przez szczytowe. Często jest to spowodowane stereotypami myślowymi. Oddech przeponowy powinien pojawiać się spontanicznie podczas krzyku, głośnej mowy, gdy śpimy lub się zmęczymy.

Podczas oddychania przeponowego uaktywniamy przeponę, mięśnie

Oddychanie PRZEPONOWE

Właściwy oddech jest bardzo ważny dla nas, naszego głosu, systemu nerwowego i całego organizmu.

brzucha, mięśnie międzyżebrowe. Przepona jest to płaski mięsień, który oddziela klatkę piersiową od jamy brzusznej. Podczas wdechu przepona obniża się, a klatka piersiowa lekko unosi ku górze i rozszerza na boki w dolnej części. Na zewnątrz widać, jak brzuch napełnia się powietrzem i wygląda jak balon. Gdy wydychamy powietrze, mięśnie brzucha popychają przeponę, unosząc ją ku górze. Wówczas brzuch opada i robi się płaski.

ZALETY ODDYCHANIA PRZEPONOWEGO

▶ Oddech staje się głębszy i tym samym wypowiedź na jednym wdechu jest dłuższa.

▶ Głos jest wyraźny, donośny, pewny siebie, niższy, łatwiej nim operować, nie jest tak eksploatowany jak w oddychaniu szczytowym.

▶ Reguluje napięcie mięśni krtani, pomaga zmniejszać lub zwiększać napięcie.

▶ System nerwowy, rozluźnia mięśnie przy wydechu; dotlenia mózg.

▶ Pobierana jest maksymalna ilość powietrza, co powoduje lepsze utlenianie krwi, poprawienie przemiany materii, lepszą koncentrację.

▶ Poprawia ruchomość klatki piersiowej, zwiększa pojemność życiową i wentylację płuc.

▶ Wzmacnia mięśnie brzucha.

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Wszelkie działania powinniśmy zacząć od **obserwacji** dziecka. Należy sprawdzić oddech w spoczynku, podczas głośnego i cichego mówienia. Gdy zaobserwujemy oddychanie szczytowe, należy **wytłumaczyć** dziecku, na czym polega różnica między oddychaniem szczyto-

wym a przeponowym. Należy zrobić to obrazowo, porównując brzuch do balona. Jeżeli dziecko oddycha szczytowo, stajemy z nim przed lustrem i pokazujemy, jak podczas wdechu unoszą mu się ramiona (oddychanie szczytowe). Potem bawimy się lub tańczymy, tak by się trochę zmęczyło. Następnie dziecko kładzie się na plecach, jedną rękę ma położyć na brzuchu tuż pod klatką piersiową, a drugą na klatce piersiowej. Brzuch dziecka powinien się podnosić i opadać (oddychanie przeponowe).

Ważne jest, by zacząć od ćwiczeń, podczas których **rozruszamy przeponę**. Są to wszystkie momenty, pod-



czas których dziecko się śmieje. Wykrzystajcie zabawę, która śmieszy wasze dziecko. Możecie również naśladować różne rodzaje śmiechu: he he – chłopiec, ha ha – kobieta, hi hi – dziewczynka, hu hu – mężczyzna, ho ho – Mikołaj.

▶ Do tego potrzebne są obrazki Świętego Mikołaja, kobiety, mężczyzny, chłopca, dziewczynki. Do obrazków przyczepiamy spinacze i za pomocą wędki zakończony magnesem dziecko łączy obrazki. Na konkretny obrazek dziecko śmieje się jak widoczna postać. Przed rozpoczęciem zabawy demonstrujemy każdą postać i jej śmiech.

▶ Przygotowujemy wąsy, czapkę św. Mikołaja, spinki do włosów, czapkę z daszkiem, szminkę. Dziecko losuje z pudła po jednej rzeczy.

Ćwiczenia wykonujemy kolejno w pozycji leżącej, siedzącej, stojącej. Zaczynamy od pozycji leżącej, ponieważ wtedy dziecko czuje się najpewniej, a w razie zakręcenia się w głowie nie upadnie. Potem przechodzimy do kolejnych pozycji, zwracając uwagę, by wdech stawał się coraz głębszy, a wydech dłuższy. Ruch przepony powinien wyprzedzać ruch żeber o 1 sekundę.

Ćwicząc, należy pamiętać, aby: nie przeciążać dziecka, nie ćwiczyć długo (można doprowadzić do hiperwentylacji – za dużo tlenu w organizmie), ćwiczyć systematycznie, zaczynać od łatwiejszych ćwiczeń i stopniować trudność. Ćwiczenia warto połączyć z zabawami ruchowymi i relaksacyjnymi. Znowu liczą na waszą twórczą inwencję i wykorzystanie wcześniejszej wiedzy o oddychaniu nosem. Podaję tylko przykłady zabaw i życzę miłej zabawy.

1 KOŁYSKA – dziecko leży na podłodze z misiem na brzuchu. Wdycha powietrze przez nos, wypuszcza przez nos lub usta. Zadaniem dziecka jest kołysać misia do góry (wdech – brzuch podnosi się) i dołu (wydech – brzuch opada). Możemy dodać śmiech misia, gdy jest kołysany i płacz, gdy stoi w miejscu.

2 POMPKA – dziecko leży a pod jego stopami leży poduszka. Podczas wdechu pompuje poduszkę i brzuch, podnosząc nogi do góry, podczas wydechu opuszcza nogi i wypuszcza powietrze. Taką samą zabawę można wykonać z rękami.

3 MAGIK – oplatamy magiczną chustką dolną część klatki piersio-

wej dziecka, trzymając cały czas. Zadaniem dziecka jest rozluźnić więzy z pomocą swojej magicznej mocy. Podczas wdechu dziecko musi zrobić balon z brzucha i my rozluźniamy chustkę, a podczas wydechu wypuścić powietrze, my zaciskamy uścisk. Zabawa będzie ciekawsza, gdy pojawią się magiczne przedmioty – czapka, różdżka.

4 PIESKI – dziecko chodzi jak pies na czterech łapach. Tempo jego chodzenia dostosowane jest do muzyki (szybka i wolna na zmianę). Po szybkim chodzeniu psy się zmęczyły, dlatego zaczynają oddychać szybko z językiem na brodzie. Podczas takiego oddychania przepona powinna poruszać się w szybkim tempie, a dziecko siedzieć lub kłęzać.

5 PSZCZOŁKA MAJA – nakładamy dziecku czułki, zamieniając je w pszczołę. Dziecko zakłada ręce na kark i imitują one skrzydła. Przy wdechu przesuwają łokcie do tyłu, przy wydechu łokcie powoli wracają do przodu, aż do ich zetknięcia się. Dziecko może „latać”, gdy wśród pokazywanych przez nas przedmiotów pojawia się kwiat.

6 FILEMON – dzieci udają kota, który leniuchuje (leży na plecach, na boku). Z magnetofonu słychać różne dźwięki. Na szczek psa koty zwijają się w kłębek. Chowają głowę, a na nogach zaciskają ręce. Pojawienie się innego dźwięku powoduje rozluźnienie.

7 SCOOPY DOO – dziecko jest Scoobym Doo i wyrusza na wędrowną podróż po labiryncie, gdzie jest potwór, który zamraża wzrokiem. Potwór widzi tylko osoby i rzeczy poruszające się. Dziecko może rzucać kostką i iść po planszy lub po prostu losować karty. Gdy wylosuje kartę lub stanie na polu, gdzie jest potwór, musi nabrać powietrza i przetrzymać je chwilę (3 sekundy a z czasem więcej).

Ćwiczenia te mogą wykonywać zarówno dzieci, jak i dorośli (bez bajkowej otoczki). Można dołączyć ruchy rąk i fonację. Wdech zawsze łączy się z wzniesieniem rąk do góry, w bok, przed siebie, a wydech z opuszczeniem rąk. Po opanowaniu tych ćwiczeń przechodzimy na dalsze etapy, czyli do połączenia ćwiczenia z mówieniem głóski, wyrazów, tekstów. Ale na razie zapraszam do ćwiczeń przepony. ■

