

2 Milyen ügyes a nyelved és az ajkaid?

~20 perc

Tükör · kávéskanál · víz · szívószál · zabpehely/betűtészta

MIÉRT FONTOS?

Kb. 20 percet vesz igénybe, nyugodt, csendes helyen gyakorolj :)

A nyelv és az ajkak, arc edzettsége nagyon fontos ahhoz, hogy a minél pontosabb tudj artikulálni.

Például tudtad-e, hogy a nyelvet edzeni nehezebb, mint a nagyobb testrészeinket, kar, láb. De ezzel a ténnyel nem elijeszteni szeretnék, csak érzékelteni, hogy milyen komplex a jó minőségű artikuláció kivitelezése.

A test edzéséről nagyon sokan sokféleképpen beszélnek. Miközben az arc és ajkak, nyelv edzettsége legalább ilyen fontos és méltatlanul háttérbe szorul. Minek edzeni a nyelvet és az ajkakát, ha tudunk beszélni? De akkor ugyanezt tegyük fel a testünkkel kapcsolatban is, minek edzeni a testünket, ha tudunk mozogni?

A választ most nyitva hagyom, helyette egy kis anatómiai utazásra hívlak titeket.

A levegő útja a hangadásig

Röviden összefoglaltam, hogy legyen rálátásod erről a bonyolult folyamatról és lásd, hogy hány szervnek és működésnek kell összehangoltan mozognia a pontos artikuláció érdekében.

Amikor beszélsz, a levegő a tüdődből indul, és a hangszalagoknál (gégében) dől el, lesz-e hang. Ha rezegnek, zöngés hang keletkezik (pl. b, z), ha nem, zöngétlen (pl. p, sz). Gyakori hiba, hogy a zöngés hangok „ellaposodnak”, vagyis nem elég zengők – ilyenkor a beszéd kevésbé lesz erős és jól hallható, kevésbé lesz telt.

A hang igazi formáját viszont nem itt kapja meg, hanem feljebb: a garatban, a szájban és az orrban. Itt dolgozik össze a nyelv, az ajkak és az állkapocs – ezért a legtöbb beszédhiba is ezen a szinten jelenik meg.

A levegő a garatba jut, ahol eldől, merre megy tovább: a száj vagy az orr felé. A nyelvcsap szabályozza, hogy a levegő az orrba is menjen-e – például az m és n hangoknál igen. Ha ez nem működik jól pl: lusta könnyen orrhangzós beszéd lesz az eredménye.

Ha belenézel a szádba, hátul látod a nyelvcsapot, azt a belógó valamit, mellette a puha, rugalmas lágy száypadot. Előrébb haladva jön a kemény száypad, a fogmeder, majd a fogak.

Az ajkak folyamatosan formálják a hangokat: hol kerekítesz, hol mosolyra húzod őket. De a legnagyobb munkát a nyelv végzi: tele van izmokkal, és villámgyors mozdulatokkal alakítja a

hangokat. Nem könnyű tudatosan irányítani, ezért bizony edzeni kell, tudatos izomkontrollra van szükség és a hangzók pontos ejtésére.

Az állkapocs lazítása is kulcsfontosságú. Ha nem nyitod eléggé a szádát, motyogni fogsz. Ha viszont jól leengeded és ezt azért tudod megtenni mert az állkapocs nyitó-záró izmaid elég lazák-rugalmasak, emellett persze erősek is, akkor több hely jut a nyelvnek, így a pontos hangképzésnek, és tisztább lesz az artikulációd. A mai emberre nagyon jellemzőek a zárt szájú ejtés, feszes állmozgások. Így sérül az érthetőség és ez az adott személy karakterét is jellemzően meghatározza.

A magánhangzók adják a beszéd dallamát: szabadon áramlik ki a levegő, és a nyelv meg az ajkak formálják őket. Ha ezek nem pontosak, az egész beszéd érthetősége romlik.

A mássalhangzók ezzel szemben „akadályok” leküzdéséből születnek, amit a nyelv hoz létre: a levegőbe zárat vagy szűk rést teszünk. Lehetnek pattogó hangok, orron át jövők, pergők (mint az r), vagy súrlódó hangok.

Összességében a beszéd egy finoman összehangolt munka: levegő, hangszalagok, nyelv, ajkak és állkapocs együtt dolgoznak. Ha ezek nincsenek „formában”, a beszéd bizony gyengébb, kevésbé érthető és kevésbé hatásos lesz.

Ismétlésképpen:

- ☐ Az üzenet csak akkor ér célba pontosan, ha a beszéd jól érthető.
- ☐ Az artikuláció befolyásolja, hogyan ítélnék meg minket.
- ☐ Csökkenti a hibák és félreértések esélyét a pontos artikuláció.
- ☐ A tiszta beszéd könnyebben követhető, így a figyelmet is hatékonyabban lehet fenntartani. Az elnagyolt, mormolt, zárt szájú beszéd egy idő után fárasztó a hallgatónak és vagy nem tudja vagy nem akarja követni a beszédet, előadást.

De a jó hír, hogy a tiszta artikuláció fejleszthető.

Rendszeres gyakorlással és tudatos figyelemmel jól javítható, és nemcsak formális helyzetekben, hanem a mindennapi kommunikációban is magabiztosabbá, hatékonyabbá tesz.

Miután ezt elolvastad és részben beazonosítottad a felsorolt hangképző szerveket, kezdődjön a gyakorlás :)

Gyakorolj tükör előtt! Fontos!

- 1** Arc masszírozása, enyhén ejtsd az álladat közben. Tenyeredet melegítsd fel és ujjak teljes hosszában használva körkörös mozdulatokkal masszírozd az arcodat, az ajak környéki részeket is. Legalább 1 percig folyamatosan.
- 2** Csettints a nyelveddel nyitott szájjal. Figyeld magad a tükörben, tényleg nyitva marad a szád közben vagy becsukódott minden csettintés közben? Csinálj 30 darabot egymás után.



Feladat az online nyelvlökéses nyelvés tréningből: 3. MODUL 11. feladat (csettintés szabályosan) ► videó

Nyelv- és ajakügyesség

- 1 Tudsz a levegőbe kinyújtott, levegőben tartott nyelveden vizet tartani? Tegyel rá egy kávéskanálnyi vizet és tartsd meg? Nem folyik le róla? Mennyi ideig tudod tartani ott? Meg tudod emelni a nyelvedet a levegőbe úgy, hogy ne érjen hozzá a fogaidhoz és az ajkaidhoz?



Feladat az online nyelvlökéses nyelvés tréningből: 5. MODUL 10. feladat (széles kanálnyelven tartott víz) ► videó

Egyensúlyozás a nyelven

- 1 Tegyel a nyelved hegyére zabpelyhet, zizit vagy betűtésztát, rá tudod tenni pont a nyelved hegyére tükörben nézés közben? És anélkül? Tarts meg a levegőben a nyelvedet miközben tartod, amit rátettél. Meddig tudod tartani úgy, hogy nem ér hozzá semmihez a nyelved és közben nagyra van nyitva a szád?
- 2 Tudsz csücsörített puszikat csinálni fél percen keresztül gyorsabban mint a másodperces, de egyenletes tempó? Egyenletes maradtál vagy kicsit káoszós lett? Mennyire voltak hangosak a puszik? Az a jó, ha nagyon hangosak voltak. Szívószál sem érhet semmi máshoz csak a nyelvedhez.



Feladat az online nyelvlökéses nyelvés tréningből: 1. MODUL 9. feladat (csücsörített puszik) ► videó

Szívószál-egyensúly és berregés

- 1 Tarts a levegőben kinyújtott nyelveden szívószálat, a szád nagyra nyisd a levegőbe tartsd a nyelved és egyensúlyozd rajta a szívószálat. Sikerül 10 msp-ig tartani? Közben a tested, fejed egyenesen tartsd.
- 2 Tudsz berregni vagy prüszkölni a két ajkaddal? A kis gyerekek szokták csinálni, amikor autóznak vagy a lovakat utánozzák? Fel tudod idézni? Hány másodpercig megy?



Feladat az online nyelvlökéses nyelvés tréningből: 2. MODUL 5.-6. feladat (prüszkölés-berregés) ► videó

Magánhangzók szájképe

- 1 Formázd le az alábbi magánhangzókat: Á-E-É-I (többször egymás után).
- 2 Majd formázd le az ajkaidkal: A-O-Ö-U-Ü (többször egymás után).



Feladat az online nyelvlökéses nyelvés tréningből: 4. MODUL 2. feladat (magánhangzók szájképe) ► videó

Mit veszel észre? Milyen irányba mozognak az ajkaid és az állkapcsod?

Állkapocs-lazítás és szótagok

- 1 Nyisd zárd a szádat nagyra ne erőltesd hanem hagyd, hogy nyíljon lassan, mintha egy súly húzná le az álladat és zároddon? Legalább 20X. Nézd magad a tükörben közben.
- 2 Majd VÁVÁVÁVÁ szótagokat ejts, teljesen elengedett állal, mintha le akarna folyni az állad a helyéről.
- 3 Mondd a következő szótagokat: így-adj 10X · így-űzz 10X · így-őr 10X · így-óvd · tré-trá 10X (pörögjön az R).

ÉRDEMES FIGYELNI AZ ALÁBBIakra

– a hosszú magánhangzókat és a dupla mássalhangzókat hosszan ejtsd, ez nagyon fontos! – a szóvégi mássalhangzóról se feledkezz, gyakori hiba ezek elharapása.

Nyelvtörők

Tanuld be ezeket a nyelvtörőket, először nagyon lassan mondd el őket. Úgy csináld, ahogy szerinted pontos az artikulációd, az ajkaidat is formáld megfelelően a hangzókra. Tényleg tanuld be és mondd először nagyon lassan hangzóról hangzóra megformálva. Majd mondd el egy-egy nyelvtörőből csak a magánhangzókat. Figyeld tükörben a formálást. Majd tartsd meg ezeket a formákat és mondd el ismételten teljes szöveggel.

Ezekkel a nyelvtörőkkel jól tudsz dolgozni:

Netán platán, netán palánta, netán tán platánpalánta?
Jobb egy lúdnyak tíz tyúknyaknál.
Mártaházán Márta háza.
A Lenin-mauzóleum lelinóleumozása.
Két kis mókás mókus munkás makkos-mákos rétest majszol.

Tudod valamelyik betanult nyelvtörőt egymás után úgy mondani, hogy közben azt a mintát csinálod a két kezeddal, hogy megfogod a fejedet a két kezeddal, majd a mellkasodra teszed a tenyereket majd a füledet fogod meg? Folyamatosan ismételd ezt a mozgásmintát és közben mondd el a nyelvtörőt 10X egymás után. Milyen volt a hangod közben? Mennyire volt pontos az artikulációd?



Vedd fel videóra: Vedd fel videóra magad miközben ismétled a nyelvtörőket, pontos maradt az artikulációd? Nézd vissza magad :)

▶ [Artikulációs gyakorlatok videó](#)



[Töltsd ki a reflexiót \(48 óra\)](#)



Napló & önértékelés

Mennyire ment könnyedén ma a gyakorlás? (1–5)

1 2 3 4 5

Mit figyeltél meg magadon? Mi volt nehéz, mi ment jól?
