

Jacek Szmalec | Włodzimierz Starosta | Dariusz Turowski

OD ROZWOJU DZIECKA PO TERAPIĘ

Wybrane
zagadnienia



WARMIŃSKO-MAZURSKIE
CENTRUM SZKOLEŃ
im. Dariusza Wyszynskiego

Copywrite © by Copyright Jacek Szmalec
Warszawa 2023

Opracowanie redakcyjne
Iwona Kuc

Projekt okładki, skład i łamanie
WAŻKA Łukasz Piotrowski
tel. 600 244 717

Spis treści

ROZDZIAŁ 1

Anatomiczno-fizjologiczne podstawy propriocepcji i wrażeń kinestetycznych	7
---	---

ROZDZIAŁ 3

Nasilenie niewyhamowanych odruchów pierwotnych jako zapowiedź problemów neurorozwojowych na przykładzie dzieci z rozwojowym zaburzeniem językowym (DLD)	23
---	----

ROZDZIAŁ 3

Wykrywanie i profilaktyka zaburzeń w postawie ciała w pierwszym roku życia	51
--	----

ROZDZIAŁ 4

Zaburzenia integracji sensorycznej wśród dzieci – narastający problem kliniczny	62
---	----

ROZDZIAŁ 5

Integracja bilateralna a problemy ruchowe dzieci w wieku szkolnym	72
---	----

ROZDZIAŁ 6

The Knill Methods for Communication Development. The Background, purpose and skills required when using the “Body Awareness, Contact and Communication” and “Touch and Communication” Methods.	88
---	----

ROZDZIAŁ 7

Ruch Rozwijający bazujący na pracy Weroniki Sherborne	96
---	----

ROZDZIAŁ 8

Znaczenie wrażeń kinestetycznych w nauczaniu i doskonaleniu techniki sportowej	113
---	-----

ROZDZIAŁ 9

Rozwojowe zaburzenia koordynacji ruchowej w teorii	139
--	-----

ROZDZIAŁ 10

DCD – objawy, diagnoza i terapia a grafomotoryka	152
--	-----

ROZDZIAŁ 11

Integracja sensoryczna w świetle literatury przedmiotu	180
--	-----

ROZDZIAŁ 12

Od źródła poprzez artyzm, aż po terapię głosu. Rozważania na temat białego śpiewu w świetle rozmów z praktykami	211
---	-----

ROZDZIAŁ 13

Zespół Ushera jako przykład genetycznie uwarunkowanych zespołów słuchowo-wzrokowych	229
--	-----

ROZDZIAŁ 12

Od źródła poprzez artyzm, aż po terapię głosu. Rozważania na temat białego śpiewu w świetle rozmów z praktykami

*(...) Mała Danką śpiewała ostrym białym głosem
w stronę lasu: Helooo... Którego dnia na wołanie
odpowiedział chłopak: mnie się dobrze pasie, tobie nie
wiem jako... (...) Była to pieśń, która miała w sobie
przestrzeń, dał, widok ze szczytu góry. Echo było
miarą głębi.(...) co by to było, gdyby tak pomnożyć
te głosy i zaśpiewać te same Doliny... lub Helo...,
by podzielić się tym światem z innymi.*

(St. Hadyna, 1982)

Niechaj cytat przytoczony powyżej będzie incipitem rozważań na temat białego śpiewu, czy też białego głosu, jak się go również określa (obydwie nazwy stosowane są zamiennie). Być może padnie w tym momencie zarzut, iż deliberacje dotyczące tego zagadnienia rozpoczęte są od środka? Bo gdzież tu mowa o źródłach białego głosu, skoro od razu ten rodzaj muzyki wokalne jest przedstawiony w tym artykule jako wersja sceniczna? Jest to jednak zabieg celowy, gdyż autor cytatu, Stanisław Hadyna³, zanim wprowadził biały głos na scenę, a raczej sceny światowe,

³ Stanisław Hadyna – polski kompozytor, dyrygent, muzykolog i pisarz, pedagog, organizator życia muzycznego. Założyciel i wieloletni dyrektor naczelny i artystyczny Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk”. Niestrudzony popularyzator kultury polskiej, w tym szczególnie rodzimego folkloru. Stworzona przez niego artystyczna synteza muzyki, śpiewu, tańca, kostiumu wywodzi się ze źródeł ludowych. Kompozycje i muzyczne opracowania motywów ludowych, (Helokanie, Karolinka, Starzyk, Ondraszek) stanowiące o oryginalnej hadynowskiej stylistyce, stały się trwałym elementem kultury narodowej, głęboko wpisanym w świadomość każdego Polaka. Źródło: <http://zespolslask.pl/pl/profesor-stanislaw-hadyna>. [dostęp – 15 marca 2022].

Foto. 1. Danka Bury, „Śląsk”

Źródło: Hadyna, Stanisław. *W pogoni za wiosną*. Wydawnictwo Śląsk, 1982.

stanu rzeczy, a co dzieje się do dziś na polskich wsiach, funkcjonował w repertuarze Zespołu dziewczęco brzmiący biały śpiew. Czy to dobrze, że tak się stało? Zdania na ten temat są podzielone. Niektórzy postrzegają białe głosy „Śląska” jako pewną „cepielę” (chodzi tu o pejoratywny wydźwięk). Inni uważają, że Zespół po mistrzowsku potrafi zaprezentować ten rodzaj śpiewu, jednocześnie zachęcając słuchaczy do sięgania właśnie do źródeł białego śpiewu i zadawania sobie pytania, w jaki sposób można tak dźwięcznie i nośnie wydawać z siebie głos, przy bardzo intensywnym jego używaniu. Zespół, co nie jest tajemnicą daje kilkadziesiąt koncertów rocznie⁵. Można zatem już na tej podstawie wnioskować, że śpiewanie „na biało” może stanowić dla narządu głosu aspekt pozytywny. A tak pisał Hadyna w przytaczanej książce o pierwszej prezentacji Zespołu w 1954 r. w Koszęcinie, w świetle zastosowania białego śpiewu w repertuarze chóru:

czepał właśnie ze źródeł. Nie sposób w tym miejscu zacytować cały tekst jego książki⁴, w której opisuje powstanie Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk” i swoje rozważania, a nawet rozterki na temat pogodzenia białego śpiewu góralskiego z techniką i wymaganiami sceny w kontekście wysokiego poziomu wykonawczego. Należy jednak wspomnieć, że Zespół „Śląsk” stał się w pewnym momencie dość mocno kojarzony ze śpiewem techniką białego głosu, łączonego często z głosami klasycznie szkolonymi. Równolegle jednak do tego

⁴ Stanisław Hadyna, *W pogoni za wiosną*, Wydawnictwo Śląsk 1982, s.9.

⁵ por. Protokół NR VI/IV/19 z IV Sesji Sejmiku Województwa Śląskiego VI kadencji (14.01.2019, Katowice) Źródło: file:///C:/Users/Dell/Downloads/protokol_4_sesja_vi_kadencji.pdf, [dostęp 10.02. 2023].

„Usiadłem do fortepianu. Byłoby lepiej, gdyby to grała kapela, ale trudno. Chłopaki jak huknęli, to aż echo poleciało po zamku i szyby zabrzęczały w drzwiach. Góralki darły się rozkosznie, jak na łące w Koniakowie, spoza głowy, białymi głosami, nie stosowanymi dotąd na sali koncertowej.”⁶

Źródła i dalsze drogi

A zatem w taki sposób (biorąc pod uwagę czytelny przykład Zespołu „Śląsk”) trafił biały głos na deski sceniczne, znajdując tym samym swe miejsce w wysokiej kulturze. Należy jednak pamiętać, że ten typ śpiewu, a zarazem muzyki, wywodzi się z jeszcze wcześniejszych okresów niż powstanie wspomnianego Zespołu. Śpiew od zawsze był naturalną formą ekspresji człowieka. W przypadku śpiewu białego

było podobnie. Kojarzony jest on z folklorem, ponieważ posługiwali się nim głównie mieszkańcy na wsi. Pochodzi on z czasu, kiedy nie było jeszcze radia, o telewizji czy Internecie nawet nie było mowy. Pieśni śpiewane „na biało” towarzyszyły ludziom w codziennym rytmie życia: przy żniwach, na weselu, na pogrzebie, przy tzw. skubaczkach⁷.

Zapewne kiedyś ludzie nie analizowali i nie zastanawiali się specjalnie nad techniką śpiewania. Najzwyczajniej i po prostu śpiewali. Można zatem mówić o tamtym rodzaju muzykowania jako o śpiewie archaicznym⁸. Jest to rodzaj śpiewu, który wyrósł głównie z regionów wiejskich, z ludowego życia. Dawniej na przykład kobiety pracujące w polu nawoływały – śpiewając, a robiły to głośno po to, by słyszeli je mężczyźni na sąsiedniej łące, albo nawet wsi. Nasi przodko-

Foto. 2. Skubaczki



Źródło: <https://wiadomosci.onet.pl/slask/skubki-czyli-darcie-pierza-na-slasku-felieton-marka-szoltyska/mzxner8>

⁶ S. Hadyna, *W pogoni za wiosną*, Wydawnictwo Śląsk 1982, s.196.

⁷ Skubaczki – darcie pierza. Źródło: <https://wiadomosci.onet.pl/slask/skubki-czyli-darcie-pierza-na-slasku-felieton-marka-szoltyska/mzxner8>, [dostęp 10.02.2023]

⁸ Por. <https://domdzwieku.pl/to-juz-bylo/spiew-bialy-ptaki-i-ptaszki-w-tradycyjnej-piesni-polskiej/>, [dostęp 11.02.2023].

wie nie wiedzieli, że śpiewają białym głosem – oni po prostu śpiewali. Była to ich naturalna potrzeba. Tak dzieje się do dziś, gdy w sposób organiczny zaczynamy nucić melodie, np. w przypływie dobrego humoru. Jest to spontaniczny sposób śpiewania, którym dysponuje każdy człowiek. Jeśli chodzi o cechy białego śpiewu warto przypomnieć sobie brzmienie i głosu niemowląt, które rodzą się z umiejętnością komunikowania się ze światem przede wszystkim za pomocą głosu. Ich realizacje głosowe nacechowane są często jasną, przenikliwą, bywa że i ostrą barwą. I właśnie takie brzmienie i cechy posiada śpiew archaiczny. W ciągu naszego życia tracimy wiele walorów takiego głosu. Proces wychowania i dojrzewania wpływa na utratę naturalnego oddechu przeponowego, zmienia się barwa głosu po mutacji. Również wszelkie doświadczenia życiowe mogą wpływać na utratę otwartej, naturalnej emisji głosu. Można zatem stwierdzić, że śpiew archaiczny towarzyszy nam od urodzenia. Ale w późniejszych latach życia, jeśli jego tworzenie i używanie zostanie przez nas zaniedbane, wówczas – aby móc znów doświadczać tworzenia głosu archaicznego – musimy do niego w jakiś sposób powrócić. A jak to zrobić we współczesnych nam czasach? Nim zagadnienie zostanie omówione w niniejszym tekście, warto jeszcze przybliżyć tematykę ludzkiego głosu jako takiego.

Głos ludzki to instrument

Ponieważ śpiew jest najbardziej naturalną i powszechną formą czynnego uprawiania muzyki, to potrzebuje do tego odpowiedniego instrumentu. Tym niezwykłym, a zarazem nie poddającym się wszelkim klasyfikacjom instrumentem muzycznym jest ludzki głos. Choć nosimy go we własnym ciele, to częściowo stanowi dla nas zagadkę. Jak stwierdził kiedyś znakomity polski śpiewak – tenor, Wiesław Ochman – ucząc się posługiwać głosem eksperymentujemy do tego stopnia, że gdy już wiemy, jak nim się posługiwać, to jest on już tak wyeksploatowany, że traci bezpowrotnie swą urodę. Jest to może trochę przesadne stwierdzenie, lecz nie pozbawione prawdy. Umiejętność posługiwania się tym trudnym instrumentem jest procesem popartym samoobserwacją i dużą uwagą. Głos ludzki niektórzy określają jako idiofon – człowiek sam staje się instrumentem oraz źródłem dźwięku⁹. Głos ludzki to również vibracje wytwarzane przez struny głosowe. O tym, że jest on instrumentem, wiedzieli już starożytni Grecy. W II wieku

⁹ M. Kotlarczyk, *Podstawy sztuki żywego słowa*, Warszawa 1965, s. 44.

rzymski lekarz Galen¹⁰ przyrównał krtani do instrumentu – tzw. *tibii*¹¹. Rysunki tego narządu przedstawiał również Leonardo da Vinci. W 1855 roku hiszpański baryton i najwybitniejszy pedagog śpiewu w XIX wieku Manuel Garcia¹², z ciekawości, jak wygląda tenże instrument, skonstruował i wykorzystał do obejrzenia krtani i strun głosowych niewielkie lustro, tzw. laryngoskop, który używany jest przez laryngologów i foniatrów do dzisiaj.

Abstrahując od samej budowy krtani, istnieją trzy istotne elementy wzajemnie skoordynowane w przypadku głosu ludzkiego jako instrumentu: wibrator (krtani i struny głosowe), generator (układ oddechowy) i amplifikator (wykorzystanie rezonatorów w organizmie)¹³. Niezależnie od tego, możemy wpływać na niektóre proporcje (szerokość gardła, otwarcie i położenie krtani, postawa, ułożenie głowy itp.) związane z budową anatomiczną. Możemy jakby „zagrać” na instrumencie w sposób bardzo indywidualny. Pozostaje jeszcze wyobrażenie dźwięku. Tu ogromną rolę pełni nasz umysł. W tym procesie może w dużym stopniu pomóc jedna z technik, a mianowicie wizualizacja – stosowana podczas ćwiczeń emisji głosu w mowie i śpiewie. Warto sięgnąć do cytatu, który oddaje istotę zagadnienia:

„Wielką zaletą metody wizualizacji jest to, iż nie potrzeba tłumaczyć całej zasady powstawania dźwięku, działania oddechu. To dzięki obrazom, które powstają w naszym umyśle oddech stanie się głębski (brzuszo-przeponowy), a emisja naturalna, jak u dziecka (...). Wyobrażenia możemy wykorzystać w celu uzyskania prawidłowego oddechu, odnalezienia jego pożądanego toru, rozluźnienia przepony, więzadeł głosowych. Wyobrażenia ułatwiają wyprowadzanie dźwięku na zewnątrz, pomagają wytyczyć tor samogłosce. Wyobrażenia, oddziałują na emocje, emocje

¹⁰ Galen (Claudius Galenus), (ok. 130–200 n.e) – rzymski lekarz greckiego pochodzenia, anatom, utalentowany badacz i pisarz, jeden z najznakomitszych starożytnych lekarzy, wywarł olbrzymi wpływ na rozwój nauk medycznych w średniowieczu i odrodzeniu; wprowadza on pojęcie „*glottis*” (głośnia) (przyp. autorów).

¹¹ M. Mielnik, *Badania nad zastosowaniem elementów śpiewu klasycznego w rehabilitacji chorych z zaburzeniami głosu*, Kraków 2011, s. 8.

¹² M. Garcia (Manuel Patricio Rodríguez García) hiszpański śpiewak operowy i nauczyciel muzyki. Źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Manuel_García, [dostęp 10.02.2023].

¹³ B. Tarasiewicz, *Mówię i śpiewam świadomie*. Podręcznik do nauki emisji głosu, Universitas. Kraków 2003, s. 28.

zaś na ciało: mięśnie oddechowe, więzadła głosowe, mięśnie gardła i podniebienia miękkiego, na cały instrument”¹⁴.

I choć autor używa tej metody w pracy głosu w mowie, to jak się okaże w późniejszych rozważaniach, można ją doskonale zastosować również w przypadku śpiewu, a ściśłe biorąc – śpiewu białego.

Biały głos dziś

Śpiew archaiczny sięga zatem źródeł w dalekiej przeszłości. W dobie ekspansji radia, sceny, a także i telewizji, rozwinął się ów śpiew jako element muzyki – wielotorowo, tworząc równoległe nurty. Pierwszy, który można nazwać komercyjnym (to ten widoczny i słyszalny w mediach) – w przypadku takich zespołów jak „Śląsk”, „Mazowsze” czy amatorskie i regionalne zespoły ludowe (Zespół Pieśni i Tańca Ziemi Lubelskiej, Zespół Pieśni i Tańca Rzeszowiacy, Zespół Jantar UG z Gdańska czy Zespół Warszawianka z UW). Kolejny nurt, który ze względu na panującą modę¹⁵ na muzykę folkową i tradycyjną wypiera poprzedni, a ten ostatni również wykorzystuje biały głos w przestrzeni wykonawczej. Pojawia się tu jednak uniwersalizacja tegoż sposobu śpiewu, a zatracają się przy tym jego regionalne korzenie¹⁶. Trzeci nurt, w opinii autorów najmniej zauważalny dla przeciętnego człowieka, to nurt „purystyczny”¹⁷ związany z działaniem np. Fundacji „Muzyka Kresów” z Lublina, jak również kapel, śpiewaków, grup wiejskich i pasjonatów muzyki ludowej.¹⁸ To grupy i osoby kultywujące bardzo tradycyjny śpiew biały. W rzeczywistości – czystość i wierność zasadom i brzmieniu białego głosu zachowana jest właśnie w tym trzecim (mniej dostrzegalnym w mediach i mniej komercyjnym) nurcie, skupiającym pasjonatów oraz czerpiącym od samych mistrzów białego głosu. Z niektórymi artystami i pedagogami zarazem, na

¹⁴ M. Rachoń, *Zastosowanie wizualizacji podczas ćwiczeń emisji głosu w mowie*. [w:] Logopeda 1(4)/2007, Polski Związek Logopedów, 2007, s. 181.

¹⁵ W. Grozdew-Kołacińska, *Muzyka tradycyjna i folkowa w Polsce – dialog międzykulturowy vs. hermetyzacja swojskości* [W:] Łódzkie Studia Etnograficzne, tom 57, 2018, s. 29.

¹⁶ Tamże, s. 34.

¹⁷ Źródło: T. Rokosz: *Miedzy muzyką wsi a folkiem*, <https://pismofolkowe.pl/artukul/miedzy-muzyka-wsi-a-folkciem-2469>.

¹⁸ E. Cudzych, *Od źródeł do ujścia Tradycyjny folklor w dobie wpływów, inspiracji i przemian*. [W:] red. M. Bogumiła, M. Szyndler, *Muzyka na Śląsku Cieszyńskim*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2018, s. 135.

potrzeby tej publikacji przeprowadzone zostały wywiady i rozmowy, co wzbogaciło materiał bibliograficzny tejże publikacji. Ich celem było uzyskanie informacji dotyczących białego głosu w teorii oraz praktyce.

W świetle zgromadzonych i przeanalizowanych informacji – czystość i wierność białemu śpiewowi zachowana jest właśnie w tym trzecim (mniej dostępnym w mediach i mniej komercyjnym) nurcie, skupiającym pasjonatów oraz czerpiącym od samych mistrzów białego głosu.

Należy również wspomnieć, iż rozwój muzyczny, a co za tym idzie funkcjonowanie i miejsce białego głosu w historii, wiąże się ściśle z muzyczną tradycją Polski, w której można wyróżnić dwie główne tendencje: kultury pisanej i niepisanej. W pierwszym wypadku przekaz repertuaru i w pewnej mierze stylu wykonawczego dokonywał się za pomocą pisma – głównie nutowego. W drugim – miał miejsce przekaz bezpośredni, często międzypokoleniowy, najczęściej w relacji mistrz – uczeń¹⁹. I właśnie w tym przypadku w równym stopniu jak repertuar, przekazywany był także styl wykonawczy. Był więc to przekaz kompletny, zawierający główne komponenty muzyki ludowej. I jak najbardziej z takim przekazem mamy współcześnie do czynienia, podczas choćby warsztatów białego głosu. Tu tradycje wykonawcze, informacje dotyczące poszczególnych utworów, tło historyczne wraz z wartościami płynącymi z obcowania z prawdziwą kulturą ludową są przekazywane bezpośrednio – głosem. Nie ma tu też żadnej artystycznej stylizacji, która występuje w momencie wkraczania białego głosu na scenę. Instruktorzy, np. Pani Anna Szafranowska, wspominają, że podczas warsztatów idealna czystość intonacyjna nie jest na pierwszym planie. Istotne jest samo tworzenie i wydobywanie głosu – białego głosu.

Należy zauważyć, iż w przestrzeni publicznej niewiele jest publikacji dotyczących białego głosu. Oczywiście, obecnie dysponujemy licznymi nagraniami białego śpiewu z ostatnich kilkudziesięciu lat, lecz fizycznie nie posiadamy wzorców tego wykonawstwa sprzed epoki radia i telewizji. Posiadamy natomiast takie wzorce w postaci wciąż żyjących mistrzów śpiewaków ludowych, którzy przekazują swe umiejętności kolejnym pokoleniom. Nie sposób jest oczywiście wymienić wszystkich, którzy obecnie kultywują i pielęgnują tradycję białego głosu organizując warsztaty i szkolenia w tym zakresie. Dlatego patrząc na rozwój muzyki związanej z białym śpiewem przybliżone tu zostaną sylwetki i dokonania wymienionych wcześniej osób wraz z ich ideą i sposobem pracy ze współczesnymi uczestnikami i artystami pragnącymi śpiewać również tym sposobem.

¹⁹ Z.J. Przerembski, *Muzyka ludowa a muzyczna tradycja kulturowa Polski*. [W:] *Twórczość ludowa. Kwartalnik Stowarzyszenia Twórców Ludowych R. XXXVI (90) 2021 Nr 1–2*, s. 3.

A wszystko po to, aby zadać na koniec pytanie, czy biały głos jako element muzyki wokalne może w swym rozwoju trafić na obszar edukacyjny i stać się narzędziem w pracy nad głosem, a ściślej – narzędziem jego rehabilitacji?

Zanim zostaną przedstawione wspomniane wcześniej osoby, warto zadać jeszcze jedno pytanie dotyczące białego głosu. Czy jest on powiązany z konkretnymi grupami etnicznymi i konkretnymi obszarami geograficznymi? Biały głos kojarzy się najczęściej z obszarami górskimi. Tak jest w przypadku polskich górali z Podhala, Spiszu, Jurgowa, Beskidu Śląskiego, Koniakowa, Istebnej, Górców. Ale również Kurpie i wschodnie tereny naszego kraju są bardzo silnym ośrodkiem występowania i używania białego głosu. Biały śpiew szeroko występuje, a raczej jest kultywowany na Bałkanach, Ukrainie, Białorusi. Choć dotyczy on różnych regionów i wykonywany jest w odmiennych językach, to brzmienie białego głosu jest do siebie zbliżone, choć wprawne ucho potrafi „dodrżec” minimalne różnice. Śpiew ukraiński czy białoruski wydaje się jakby bardziej gardłowy, ale nie zmienia to faktu, że na warsztatach i szkoleniach techniki białego głosu bywają zarówno polscy, jak i ukraińscy czy białoruscy instruktorzy. W kwestii regionalizacji, wykonawstwa i propagowania białego głosu warto przytoczyć również opinię Karoliny Banach, związanej z Sekcją Organistowską Wyższego Instytutu Teologicznego im. NMP Stolicy Mądrości w Częstochowie²⁰, (prywatnie Żony dyrygenta Mirosława Macieja Banacha współpracującego z Zespołem Pieśni i Tańca „Śląsk”). K. Banach jako badaczka muzyki (w tym również utworów Zespołu „Śląsk”) twierdzi, że na potrzeby repertuaru Zespołu śpiew białymi głosami oprócz typowo górskich (podhalańskich i beskidzkich) utworów i ich opracowań został zasymilowany również do utworów Górnego Śląska, takich jak na przykład „Karolinka”. Taki zabieg stworzył wrażenie, że białym głosem śpiewano niegdyś nie tylko w polskich terenach górskich, ale również nawet na Górnym Śląsku. Podczas, gdy ten ostatni region słynął zawsze z klasycznie brzmiących głosów i dość mocno rozwiniętej chóralistyki. Nie jest to oczywiście zarzut, lecz kojarzenie białego głosu z pewnymi tylko regionami nie zawsze jest słuszne. Konkludując, powołując się również na rozmowę z Marzeną Motyl – Kozłowską i Witoldem Kozłowskim, białymi głosami śpiewano wszędzie, choć „odmiana” górską może wydawać się ostrzejsza i może wynikać również z charakteru mieszkańców gór oraz używania głosu do komunikacji.

²⁰ Źródło: <https://www.wit-czestochowa.pl/158,Sekcja-organistowska>, [dostęp 10.07.2022].

Anna Szafranowska

Anna Szafranowska – animator i menadżer kultury, instruktor teatralny, pedagog, Mentor Kultury Regionalnej. W latach 2005–2012 nauczyciel – instruktor śpiewu tradycyjnego (pieśni polskie, ukraińskie, rosyjskie, romskie, bułgarskie) w Młodzieżowym Domu Kultury w Suwałkach. Instruktor śpiewu gospel, dyrygentka i założycielka chóru gospel – „Suwałki Gospel Choir” w Młodzieżowym Domu Kultury w Suwałkach. Organizatorka wielu warsztatów muzyki i śpiewu Gospel w Suwałkach, Alitusie i Druskiennikach na Litwie.

W latach 2007–2011 instruktor zajęć teatralnych i zajęć śpiewu tradycyjnego w Ośrodku Kultury w Sejnach. W latach 2009–2010 nauczyciel muzyki romskiej i zajęć teatralnych w Parafialnej Szkole Romskiej w Suwałkach.²¹

Foto 3. Wojciech Otlewski,



Źródło: <https://soksuwalki.eu/anna-szafranowska/>

Witold Kozłowski

Typ nauczyciela-przewodnika – ma w sobie wiele entuzjazmu, który potrafi skutecznie przekazać innym. Od ponad 25 lat prowadzi warsztaty śpiewu i pracy z głosem. Jego uczniowie są laureatami konkursów i festiwali, liderami zespołów muzycznych, instruktorami śpiewu. Specjalizuje się w naturalnej emisji głosu. Na co dzień prowadzi warsztaty w Fundacji OVO dla Kultury i Edukacji i jest wokalistą zespołu OVO. Jego metoda pracy nad głosem była prezentowana m.in. w magazynie

Foto. 4.



Źródło: <http://ovo-art.pl/o-nas-zalozyciele/>

²¹ Źródło: <https://soksuwalki.eu/anna-szafranowska/> [dostęp 10.02.2023].

psychologicznym „Sens” (styczeń 2019), na – Konferencji Logopedycznej na Uniwersytecie Rzeszowskim (2012), – III Ogólnopolskiej Konferencji dla Pedagogów i Instruktorów „Animacja czasu wolnego dzieci i młodzieży – Wydobyc Siebie dla Siebie” (Gdańsk 2006) oraz opisana w książkach: – „Głos-język-komunikacja” (Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego 2014), – „Animacja kultury. Metody. Działania. Inspiracje” (Warszawa 2005).

Pracował jako konsultant wokalny dla wytwórni OPUS FILM, Cieszyńskiego Studia Teatralnego, Teatru Elipsa, Pińskiego Teatru Wirtualnego, zespołów folkowych Percival, Krzikopa, Vidlunnia, Sudarynja, Tygiel Folk Banda, Pole Chońka, Drewno, Łysa Góra, Zespołu Regionalnego ISTEBA, Sokotuchy, chóru Quasi Coro. Jako wokalista brał udział w projektach Kapeli ze Wsi Warszawa i zespołu Żywiołak. Na zaproszenie Grzegorza Brała i Anny Zubrzyckiej w latach 1996–1998 uczestniczył w pracach nad powołaniem Teatru Pieśń Kozła oraz grał w pierwszym spektaklu zespołu *Pieśń Kozła – dytyramb*.

Prowadził warsztaty dla Fundacji Braci Golec, pracowników socjologii Uniwersytetu Łódzkiego, dziennikarstwa na SWPS i logopedów na Uniwersytecie Rzeszowskim. Współpracował z Galerią Sztuki Współczesnej BWA w Katowicach, Instytutem Rozwoju Osobistego EUPHONIA we Wrocławiu, Ośrodkiem Terapii i Rozwoju „Zakątek” w Radomsku, Centrum Kultury i Sztuki „Dwór Kossaków”. Brał udział w wyprawach terenowych do Europy Wschodniej i na Bałkany. Współtworzył zespół Percival-OVO.²²

Marzena Motyl – Kozłowska

Autorka koncepcji programu. Organizator. Poprowadzi gimnastykę oddechową Strielnikowej.

Dyplomowany instruktor emisji głosu (dyplom Uniwersytetu Wrocławskiego) i trener Fundacji OVO. Specjalizuje się w naturalnej emisji głosu. Absolwentka rocznej Szkoły Trenerów BAZA 2005. Autorka publikacji „Głos – Twoje narzędzie pracy i ekspresji”. Współautorka książki „Głos – język – komunikacja” (Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego 2014), gdzie opisała techniki usprawniające emisję głosu, w tym metodę oddechową A. Strielnikowej. Prowadziła warsztaty emisji głosu i gimnastyki oddechowej wg metody A. Strielnikowej na trzech Sesjach Logopedycznych na Uniwersytecie Rzeszowskim (2012 i 2013

²² Źródło: <http://ovo-art.pl/aktulanosci/pelnym-glosem-2022-letnie-warsztaty-spiewu-bialego-tatrach/> [dostęp 10.02.2023]

„Dni Głosu”, 2017 „A niech gadają! – logopeda w obliczu emocji dziecka: mutyzm, jąkanie, zespół Aspergera”) i Szkole Wyższej Psychologii Społecznej we Wrocławiu. Wokalistka zespołu OVO od 1997 r. – zajmuje się praktycznymi aspektami techniki śpiewu białego w tradycyjnej muzyce wokalnejskiej Środkowo-Wschodniej Słowiańszczyzny. To doświadczenie wokalne łączy ze współczesną wiedzą na temat emisji głosu. Jej dziadkowie przybyli na Dolny Śląsk z Kresów – terenów obecnej Ukrainy i Białorusi. Absolwentka filologii polskiej na Uniwersytecie Wrocławskim.²³

Foto. 5.



Źródło: <http://ovo-art.pl/materialy-edukacyjne/wywiady/> [dostęp 10.02.2023].

Biały głos – w opinii rozmówców

- „śpiewo-krzyk (Aleksandra Pobiedzińska, 2013, s. 24) „nawoływanie”, śpiew tradycyjny, biały śpiew, biały głos – określenia używane przez naszych rozmówców. Aczkolwiek wszyscy powtarzają, że pierwsze z określić ma pejoratywne konotacje, gdyż pojęcie krzyku kojarzy się z siłą, napięciem, negatywną energią, a w białym śpiewie o to nie chodzi. Zatem „nawoływanie” jest lepszym określeniem i wiąże się z przestrzenią głosu oraz emitowaniem go w kierunku odbiorcy. Nawoływanie jest również wyzwaniem dla pragnących śpiewać białym głosem. Witold Kozłowski twierdzi, że ludzie wstydzą się i boją się wołać. *Głos ludzki to unikalny instrument muzyczny. Trzeba mieć odwagę, aby go użyć. Pierwszym elementem pracy nad otwarciem głosu jest przekroczenie bariery psychicznej związanej z donośnym jego używaniem i zaakceptowaniem jego barwy, trochę innej niż ta w mowie. Na warsztatach wykonuje się takie ćwiczenie: wszyscy stają na łące albo w lesie i mają za zadanie wykrzyknąć, zawołać swoje imię. Okazuje się, że większość ludzi nie może tego zrobić...* Jeśli zaś chodzi o kolor głosu – biały, to Marzena Motyl – Kozłowska twierdzi, że *biały śpiew jest*

²³ Źródło: <http://ovo-art.pl/aktulanosci/pelnym-glosem-2022-letnie-warsztaty-spiewu-bialego-tatrach/> [dostęp 10.02.2023]

paradoksalnie kolorowy, ma wiele barw. Jest ostrzejszy, bardziej nośny, bardziej wołający. Tę opinię potwierdza również Weronika Grozdew – Kołacińska określając kolor głosu w kontekście wielobarwnego pryzmatu, skupiającego wszystkie kolory w jeden – biały (Grozdew-Kołacińska, 2019, s. 151).

- Zasady – wszyscy rozmówcy powtarzają kilka złotych zasad charakterystycznych dla białego głosu. Oprócz oczywistych oczywistości, czyli prawidłowej pracy oddechowej (z podparciem oddechowym), fonacji rozpoczynającej się w swobodnej krtani, poprzez kierowanie fali dźwiękowej w obszary wzmocnienia dźwięku, czyli rezonatory aż po artykułowanie wydobytego dźwięku wszystko wydaje się podobne jak w każdym innym śpiewie. Ale okazują się, że są tu różnice jakościowe i ilościowe, które niezwykle ściśle współistnieją z psychicznym podejściem do głosu. Marzena Motyl – Kozłowska twierdzi, że w białym śpiewie używamy tych rezonatorów – kości głowy i kości klatki piersiowej dużo intensywniej – stąd wrażenie ostrości białego głosu, a jednocześnie odciążanie krtani na poczet wzmocnienia głosu – właśnie w rezonatorach. Z kolei Witold Kozłowski podkreśla duże znaczenie pracy oddechowej. Według niego podstawą wszelkich śpiewów jest oddech. Ludzie nie są nauczeni oddychać, pomimo, że cały czas oddychają. Nasz oddech jest najczęściej zbyt płytki. Na warsztatach uczy się jak utrzymać dźwięk – w oparciu o proste ćwiczenia i jak aktywnie oddychać i wydobywać głos na przeponie. Uczy się również otwierać głos i przełamywać bariery. Wykorzystywane są elementy klasycznej wokalistyki i techniki teatru alternatywnego. Ćwiczony jest aparat mowy. Ciekawym ćwiczeniem jest tzw. *Owieczka* – uczestnicy naśladują beczenie owcy – „beee.., beee...beee...”) – na różnych wysokościach dźwięku, zmieniając intonację głosu. Ze względu na intensywną pracę ciałem istotne są ćwiczenia fizyczne, w przypadku warsztatów Fundacji OVO – świetnie sprawdza się gimnastyka Strielnikowej²⁴. W śpiewie białym zaangażowane jest całe ciało, które staje się naprawdę niezwykle pudłem rezonansowym. Witold Kozłowski ogromną wagę w swojej pracy przykładą do treningu mentalnego. Do skojarzeń, wyobrażeń, wizualizacji. Do siły intencji. Witold podkreśla również, że biały śpiew pozwala uwolnić emocje, zintegrować je, zrozumieć. Może pełnić funkcję terapeutyczną, ponieważ to praca z ciałem, głosem w oparciu o samoakceptację, otwarcie, pokonanie wstydu i różnych oporów, o których nota bene wspominał w swojej książce Aneta Łastik²⁵.

²⁴ <https://strelnikova.ru>. [dostęp 10.02.2023].

²⁵ A. Łastik, *Poznaj swój głos...*, Studio EMKA 2014.

Zasady te można również odnaleźć w pracy Tomasza Rokosza (Rokosz, 2009, s. 148–149):

„(...) dopiero zgranie pracy aparatu artykulacyjnego z silnym oddechem przeponowym, przy obowiązkowym rozluźnieniu i obniżeniu krtani, daje możliwość wydobywania silnego, bardzo głośnego dźwięku określanego jako biały głos. Aparat fonacyjny, tzn. krtani, więzadła głosowe, głosnia i nagłosnia, musi pracować w sposób naturalny, organiczny”.

Prowadzący warsztaty białego głosu często porównują ten sposób wydobywania głosu do płaczu niemowląt, który nie uświadomiony w pełni czyni ich dźwięk potężnym, nie powodując jednocześnie przeciążenia gardła.

Na pytanie zadane Marzenie Motyl – Czy biały głos może pełnić rolę terapeutyczną – otrzymujemy jednoznaczną odpowiedź – Tak. Praca nad białym śpiewem to jest dość intymna praca ze swoim głosem i ciałem. Uczestnicy się akceptowania swojego głosu. On jest ich bardzo ważną częścią. Na warsztatach jest sporo psychologii, ponieważ w pracy z uczestnikami wykorzystuje się metody psychologiczne ułatwiające pracę i uczenie się w grupie. Ważna jest akceptacja i nieocenianie siebie wzajemnie. Jest do doskonały punkt wyjścia do pracy z głosem dla osób z problemami psychologicznymi – powodującymi zaburzenia głosu, np. dysfonie o podłożu emocjonalnym (Binkuńska, 2012, s. 111–113).

Warto w tym miejscu przytoczyć opinie napisane po warsztatach z naszymi rozmówcami.

Wybrane opinie po warsztatach Fundacji OVO

Adam – 2 marca 2015

Witek Kozłowski sprawił, że poczułem się jak instrument, który jest w stanie wydobyć z siebie dźwięk zupełnie inny niż zazwyczaj – głośniejszy, lecący z hali na halę, pozdrawiający stojącego tam sąsiada. Atmosfera jego zajęć sprzyja otwieraniu się, śpiewaniu bez spięcia i przekraczaniu własnych granic.

Aleksandra – 4 lutego 2018

Uczestnictwo w warsztacie prowadzonym przez Witka Kozłowskiego sprawiło mi ogromną radość (...) z przyjemnością i wielką frajdą wydobywana była każda nuta. Można było poznać swoje możliwości, ośmielić się i otworzyć na śpiewanie świeżo poznanych tekstów piosenek.

Było i merytorycznie, i zabawnie. To było niesamowite doznanie, gdy po każdym dniu warsztatu, szczególnie po drugim, czułam swoje gardło w zupełnie inny, dotąd nieznany sobie sposób. To czucie dawało takie wrażenie, jakby gardło było co najmniej dwukrotnie głębsze i szersze, a klatka piersiowa dwukrotnie powiększona w swoim wnętrzu. Miałam uczucie wewnętrznego jej rozpierania. Nawet swój głos, podczas mówienia, odbierałam inaczej, bardziej czysto. Czułam w nim głębię. Obcowanie z Witkiem i jego sposób na naukę śpiewu sprawia, że ma się uczucie lekkości, niewymuszenia i zadowolenia ze śpiewania. Wydobywanie dźwięków rozwija emocjonalnie i duchowo²⁶.

Zastosowanie śpiewu w logopedii

Śpiew we wszystkich swoich aspektach i rodzajach możliwy jest do efektywnego stosowania w terapii i profilaktyce mowy – czyli znajduje praktyczne zastosowanie w logopedii. Wykorzystuje się go jako narzędzie pracy nad mową lub głosem, czyli podstawowymi przedmiotami zainteresowania logopedii. W literaturze specjalistycznej opisane są metodyczne podstawy zastosowania śpiewu²⁷ m.in.:

- przy pracy z pacjentami afatycznymi. W latach 70. XX wieku zostały podjęte systematyczne badania dotyczące wykorzystania śpiewu w restytucji mowy u chorych z głęboką afazją. Zachętą do tego typu badań były doniesienia o znaczeniu prawej półkuli w przetwarzaniu muzyki. Wychodząc z założenia, że można wykorzystać działania zdrowej prawej półkuli w terapii chorych z uszkodzeniami półkuli lewej uczeni opracowali technikę, która znana jest obecnie jako Terapia Intonacyjno Muzyczna (Melodic Intonation Therapy, MIT);
- w terapii osób z jękaniem. Zauważono, że jękanie nie występuje podczas śpiewania, co przypisuje się przedłużanej artykulacji samogłosek w trakcie śpiewu. Dlatego też może być to doskonały trening płynności mowy. Z pacjentem jękającym się powinno się więc śpiewać znane mu piosenki, tak aby mógł zauważyć możliwość przedłużania artykulacji samogłosek ustnych i aby mógł zacząć tę technikę świadomie wykorzystywać. Następnie śpiewa się teksty prozą, dialogi i swobodnie tworzone teksty, czyli na pewnym etapie terapii mowę zamienia się na śpiew;

²⁶ <https://www.e-korepetycje.net/fundacjaovo#opinie>.

²⁷ Metody z zastosowaniem śpiewu w logopedii zostały opisane m.in. A. Walencik-Topiłko, *Śpiew w logopedii i logorytmice – możliwości zastosowania, wskazówki metodyczne*. [W:] D. Baczała, J.J. Błęszyński (red.), *Muzyka w logopedii*. Wydawnictwo Naukowe UMK. Toruń, 2014, s. 129–141.

- w usprawnianiu wymowy dzieci z trudnościami w uczeniu się. Piosenka jest tu podstawą metody ortofoniczno-muzycznej. Oprócz piosenek znajdują w tej metodzie zastosowanie również ćwiczenia słuchu fonemowego, ćwiczenia języka i warg, oddechowe oraz ćwiczenia motoryki manualnej. Takie usprawnianie artykulacji jest efektywne w terapii pacjentów z niepełnosprawnością intelektualną. Pomaga lepiej zapamiętywać materiał lingwistyczny oraz ułatwia jego wielokrotne powtarzanie;
- w profilaktyce logopedycznej, przy usprawnianiu narządów mowy dzieci oraz dbałości o prawidłowy rozwój ich artykulacji. Do ćwiczeń stosuje się liczne i odpowiednio dobrane zabawy ruchowe ze śpiewem. Śpiew oparty jest tu na skali i rytmie zalecanych w metodzie wychowania muzycznego dla określonych grup wiekowych dzieci. Wykorzystywane są różne formy śpiewania – bliskie dziecku i atrakcyjne dla niego. Są wśród nich: piosenka, zabawy tematyczne z nią związane (ilustrowanie piosenki, zagadki związane z jej treścią, kończenie fraz, zabawy ruchowe), śpiewane wyliczanki oraz zabawy z wykorzystaniem śpiewania realizowanego na poszczególnych głoskach i sylabach. Do ćwiczeń wykorzystuje się różne rekwizyty: instrumenty, piłki, kolorowe patyczki, szarfy, obręcze, lusterka, maskotki, ilustracje;
- w terapii zaburzeń głosu. Przy dysfonii o etiologii hiperfunkcjonalnej stosowanie mormoranda pozwala rozluźnić mięśnie krtani, a to ułatwia uzyskanie właściwego wydobycia głosu poprzez nastawienie miękkie.

Śpiew w logopedii rozpatrywany jest najczęściej w kontekście terapeutycznym, czyli jak w meloterapii (terapii prowadzonej przy pomocy śpiewu). Zaliczana jest ona do terapii aktywnej. Śpiew umożliwia bezpośrednie porozumiewanie się na płaszczyźnie społecznej oraz somatyczne przeżywanie napięcia i rozluźnienia. Specyfika leczenia śpiewem wiąże się z faktem, iż każdy człowiek posiada pewne wrodzone zdolności do śpiewania i należy mu umożliwić emocjonalne wypowiadanie się w sposób bardziej spontaniczny i elementarny niż jedynie przy pomocy mowy. Zauważono, że u dzieci przejawia się od piątego roku życia swobodne używanie głosu śpiewaczego w postaci piosenek dziecięcych. Zdolność ta zanika względnie podlega kontroli wartościującej wraz z wiekiem.

W terapii śpiewem chodzi o to, aby chorym dać możliwość „wyśpiewania się”, aby pobudzić lub zrekonstruować sferę emocjonalną, by móc współodczuć z piosenką smutek, tęsknotę czy radość. Dla tego celu szczególnie poleca się pieśni ludowe oraz kanony, pieśni artystyczne o nastroju optymistycznym, refleksyjnym lub podkreślające uczuciowość. Przydatne są również ćwiczenia melodyczno-rytmiczne oraz piosenki popularne. Na użytek logopedii – ze względu na

specyficzną potrzebę pracy nad materiałem lingwistycznym – stworzono piosenki ortofoniczne, logopedyczne oraz logorytmiczne.

Śpiew jako czynność jest też doskonałą gimnastyką dla narządów wykonawczych mowy (artykulacyjnych, fonacyjnych, oddechowych) – warto go więc również dlatego stosować w kontekście treningu usprawniającego narządy mowy. Poza tym śpiewanie jest czynnością miłą i sprawiającą radość, często relaksującą. Dlatego może pełnić ważną funkcję terapeutyczną. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest możliwość zastosowania naturalnej techniki śpiewu, jaką jest biały śpiew. Nie wymaga on wypracowania konkretnych aspektów technicznych, a pozwala na stosowanie śpiewu jako naturalnej czynności.

Biały śpiew a terapia głosu

Podsumowując wszystkie wątki i informacje dotyczące białego głosu. Czy oprócz niewątpliwiej jego obecności w muzyce tradycyjnej, ludowej, zarówno tej wypływającej z samych źródeł, jak również tej stylizowanej pod kontem sceny (czy to w przypadku zespołów pieśni i tańca, czy w przypadku kapel folkowych) biały głos może spełniać rolę w terapii i rehabilitacji głosu? Nie jest to oczywiście główny przedmiot rozważań tegoż artykułu, tak więc zaznaczona jest w tym miejscu tylko proponowana czy sugerowana droga rozwoju owego białego śpiewu, będącego również składową muzyki ludowej. Autorzy niniejszego tekstu, jako logopedzi, ale również wykształceni muzycy, mogą taką sugestię wysuwać na podstawie obserwacji poczynionych w gabinecie terapeutycznym. Jednocześnie należy zaznaczyć, że zbieranie materiału w tym zakresie jeszcze trwa i będzie stanowiło pole dalszych badań. Szerzej temat samej terapii głosowej traktuje publikacja Justyny Mazurkiewicz, wydana w formie niepublikowanej pracy dyplomowej oraz artykułu w czasopiśmie o profilu logopedycznym (2014). Analizując ten tekst i łącząc choćby opinie uczestników warsztatów białego głosu Fundacji OVO można śmiało powiedzieć, że takie przemiany muzyki tradycyjnej w postaci białego głosu jeszcze bardziej odnajdują swoje uzasadnienie w praktyce.

Bibliografia

1. Binkuńska, Ewa. Higiena i emisja głosu mówionego. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2012.
2. Cudzych, Ewa. *Od źródeł do ujścia Tradycyjny folklor w dobie wpływów, inspiracji i przemian*. [W:] red. Mika Bogumiła, Szyndler Magdalena, Muzyka na Śląsku Cieszyńskim, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2018.
3. Grodzew-Kolacińska, Weronika. *Muzyka tradycyjna i folkowa w Polsce – dialog międzykulturowy vs. hermetyzacja swojskości* [W:] Łódzkie Studia Etnograficzne, tom 57, 2018.
4. Grodzew-Kolacińska, Weronika. *Tożsamość głosu — współczesne interpretacje kategorii „klasyczności” w śpiewie tradycyjnym*. Polski Rocznik Muzykologiczny XVII, 2019.
5. Hadyna, Stanisław. *W pogoni za wiosną*. Wydawnictwo Śląsk, 1982.
6. Kotlarczyk, Mieczysław. *Podstawy sztuki żywego słowa*. Warszawa 1965.
7. Łastik, Aneta. *Poznaj swój głos...* Studio EMKA 2014.
8. Mazurkiewicz, Justyna. *Biały śpiew w terapii głosowej*. [W:] red. Walencik – Topiłko Anna. Forum Logopedy, Poznań 2014 nr 2.
9. Mielnik, Maria. *Badania nad zastosowaniem elementów śpiewu klasycznego w rehabilitacji chorych z zaburzeniami głosu*, Kraków 2011.
10. Pobiedzińska, Aleksandra. *Śpiew biały w procesie kształtowania tożsamości jednostkowej i wspólnotowej*. Praca magisterska napisana pod kierunkiem dr Bogusława Bieszczada, Uniwersytet Jagielloński Instytut Pedagogiki, Kraków 2013.
11. Przerembski, Zbigniew Jerzy. *Muzyka ludowa a muzyczna tradycja kulturowa Polski*. [W:] *Twórczość ludowa Kwartalnik Stowarzyszenia Twórców Ludowych R. XXXVI (90) 2021 Nr 1–2*
12. Rachoń, Marek. *Zastosowanie wizualizacji podczas ćwiczeń emisji głosu w mowie*. [W:] Logopeda 1(4)/2007, Polski Związek Logopedów, 2007.
13. Rokosz, Tomasz. *Od folkloru do folku. Metamorfozy współczesnych pieśni tradycyjnych we współczesnej kulturze*. Wydawnictwo Akademii Podlaskiej, Siedlce 2009.
14. Tarasiewicz, Bogumiła. *Mówię i śpiewam świadomie*. Podręcznik do nauki emisji głosu, Universitas. Kraków 2003.
15. Walencik-Topiłko A., *Śpiew w logopedii i logorytmice – możliwości zastosowania, wskazówki metodyczne*. [W:] D. Baczała, J.J. Błeszyński (red.), *Muzyka w logopedii*. Wydawnictwo Naukowe UMK. Toruń, 2014, s.129–141.

Strony internetowe:

1. <http://zespolslask.pl/pl/profesor-stanislaw-hadyna>. [dostęp 10.02.2023]
2. Protokół NR VI/IV/19 z IV Sesji Sejmiku Województwa Śląskiego VI kadencji (14.01.2019, Katowice) Źródło: file:///C:/Users/Dell/Downloads/protokol_4_sesja_vi_kadencji.pdf, [dostęp – 11 lipca 2022]

3. <https://wiadomosci.onet.pl/slask/szkubki-czyli-darcie-pierza-na-slasku-felieton-marka-szoltyska/mzxner8>. [dostęp 10.02.2023]
4. <http://lubliniecki.pl/darcie-pierza-skubaczki-i-przadki-przedzeni-nici-z-lnu/>. [dostęp 10.02.2023]
5. <https://domdzwieku.pl/to-juz-bylo/spiew-bialy-ptaki-i-ptaszki-w-tradycyjnej-piesni-polskiej/>, [dostęp 10.02.2023]
6. https://pl.wikipedia.org/wiki/Manuel_García, [dostęp 10.02.2023]
7. <https://www.e-korepetycje.net/fundacjaovo#opinie>. [dostęp 10.02.2023]
8. <https://strelnikova.ru>. [dostęp 10.02.2023]
9. https://pl.wikipedia.org/wiki/Manuel_García. – [dostęp 10.02.2023]
10. T. Rokosz: Między muzyką wsi a folkiem, www.pismo-folkowe.pl/artykul/miedzy-muzyka--wsi-a-folkciem-2469 [dostęp 10.02.2023]
11. <https://soksuwalki.eu/anna-szafranowska/> [dostęp 10.02.2023]
12. <http://ovo-art.pl/aktulanosci/pelnym-glosem-2022-letnie-warsztaty-spiewu-bialego-tatrach/> [dostęp 10.02.2023]
13. <http://ovo-art.pl/o-nas-zalozyciele/> [dostęp 10.02.2023]
14. <https://www.e-korepetycje.net/fundacjaovo#opinie>. [dostęp 10.02.2023]