

ԿԱԿԱՋՈՒՄԸ ԵՒ ԹՈԹՈՎՈՒՄԸ

2.— ԴԱՐՄԱՆ

Ընդհանրապէս, կ'ըսէ Օսիփ-Լուրիէ, կակազողները մանչեր են, և թոթոջները՝ աղջնակներ: Այս դիտողութիւնը կ'ընդունին գրեթէ բոլոր բժիշկները, որոնց կարգին՝ Տօքթ. Քրիւշէ: Պէտք է, սակայն, աւելցնել, որ կակազողները վեհերոտ ու ամչկոտ են: Ահա թէ ինչո՞ւ դարմանումը հոգեբուժական է: Միևնոյն ատեն, նկատելով որ խօսելու պահուն անհրաժեշտ է կանոնաւոր շունչ առնել, (հակառակ պարագային տղան կը ստիպուի կակազել), դարմանումին կը նպաստէ շնչառական մարզանքը:

Հեղինակ մը կը պատմէ թէ «կամքի ուժով կարելի է յաղթել կակազումին, երբ ենթական յամբարար արտասանէ ամէն վանկ, ճիշտ ինչպէս կը համբնք ժամերը ժամացոյցին, որ կը զարնէ՝ հատիկ հատիկ»: Այսպէս փորձը շարունակելով, կարելի է ստանալ ամէն բառ ամէն մարդու պէս արտասանելու վարժութիւնը: Պէտք է մանաւանդ յաղթել վեհերոտութեան, ամչկոտութեան և դիւրայոյզ նկարագրին: Այդ նպատակաւ, փորձել հոգեթելադրութեան միջոցները, քնացած վիճակի մէջ: Տօքթ. Քրիւշէ կը պատմէ թէ երիտասարդ մը, որ Երաժշտանոցի քննութեան պիտի մասնակցէր, այնքան կը վախնար որ կը ստիպուէր կակազել: Այնպէս որ Քրանսացի բժիշկը կը ստիպուի քնացնել զայն, և քունի միջոցին կը թելադրէ չվախնալ: Իրիտասարդը քննութեան կը մտնէ և կատարեալ յաջողութիւն կը գտնէ:

Շատ անգամ, անկարելի է բուժել կակազողները՝ երբ դեռ արուեսքի չեն հասած: Այսպիսի պարագաներու մէջ, յաջողելու համար անհրաժեշտ է ունենալ յամառ և զօրաւոր կամք:

Շնչողութեան մարզանքը ևս յաջողապէս կը ծառայէ լաւագոյն արտասանութեան վարժեցնելու թոթով աղջնակը: Այդ մարզանքներուն համար՝ կան երկու տեսակ մեթոտներ:

1.— Փիթրի մեթոտը, ամէնէն գործածականը, կը կատարուի այսպէս.

Կակազող տղան պէտք է կանգնեցնել ուղիղ, գլուխը շիտակ և հաստաւ, կռնակը պատին, կրունկները իրարու կցած, ձեռքերը կախած, ափը բաց և տաքաւորին կարին վրայ դրած: Նախ հրամայել յամր և խորունկ շունչ մ'առնել, յետոյ, նոյնպէս յամր և երկար, շունչը պարպել: Կարճ հանգիստ մը: Դարձեալ սկսիլ և այսպէս 2-3 վայրկեան: Զափահաս մը պէտք է մէկ վայրկեանի մէջ 12-15 անգամ շունչ առնէ՝ և շունչ պարպէ: Պզտիկները կրնան մինչև 18 անգամ կատարել: Առաջին օրերուն, այս մարզանքը կատարել ամէն 3

ժամը մէկ անգամ: Յետոյ հանգիստի պահերը շառցնել, աւելցնելով մարզանքի տեսողութիւնն ալ ժամանակ մը այսպէս շարունակելէ յետոյ, հակառակ ուղղութեամբ նուազեցնել մարզանքը՝ հասնելու համար առաջին տեսողութեան: Եւ ի վերջոյ դադրեցնել:

Շնչառական մարզանքները սկսելէ քիչ յետոյ, երբ այլեւս սորված է կանոնաւորաբար շնչել, արտասանել տալ, բարձրաձայն, վանկ առ վանկ, ոտանաւոր մը կամ նախադասութիւն մը: Սակայն զգուշութիւն ընել, որ ենթական արտասանէ նախ բոլոր վանկերը հատիկ հատիկ, յետոյ երկու, երեք կամ չորս վանկերը միասին, յետոյ ամբողջ տողը:

Շնչառական մարզանքին պահուն, երբեմն, ենթական գլխապտոյտ կ'ունենայ, աչքերը կը պզտորին, կայլն, բայց կարեւորութիւն չունին, շուտով կ'անցնին:

2.— Պրիոյդի մեթոդը կը կայանայ անշարժութեան մարզանքներու և հրամայուած յամբ շարժումներու գործադրութեան մէջ: Այս մեթոդը շատ գործածական չէ, մանաւանդ կակազողներու համար:

Միշտ ուշադրութիւն ընել, Փիթրի մարզանքը կատարուած պահուն, որ կակազողը խօսելու սկսի ճիշտ երբ շունչը պարպելու սկսած է: Կակազողներուն թերութիւնը կը կայանայ անոր մէջ, որ խօսելու կը սկսին շունչը հառնելու ժամանակ: Եւ երբ վանկերը կը կրկնէ, իւրաքանչիւր վանկի հետ ջգաձգութեամբ կը պարպէ ամբարած շունչը, այսպէս որ շնչասպառ կ'ըլլայ, աւելի ևս կը չփոթի, աւելի ևս կ'անճրկի: Պէտք չէ թոյլ տալ, որ կակազողները խօսին մինչև իրենց շունչին ամբողջական պարպումը: Խօսքը չաւարտած, հրամայել որ շունչ առնէ, յետոյ քանի մը վանկ արտասանէ, շունչը նորէն նորոգէ և շարունակէ քիչ առ քիչ ու կանոնաւոր:

Մարզանքներուն ընթացքին, ուշադրութիւն ընել, որ կակազողը չկորսնցնէ իր հաւատքը և ամէն յոյս չգնէ բժիշկին վրայ: Պէտք է հաւատք ներշնչել, թէ ինք իր կամքովը և կատարուած մարզանքովը պիտի բուժուի անպայման: Անյաջողութեան պարագային, կակազողը գիշերօթիկ, բժշկա-մանկավարժական հաստատութեան մը մէջ գնել, եւ մարզանքը կատարել այնտեղ: Յաջողութիւնը կատարեալ է:

Թոթովումին դարմանը առաւելապէս կը հիմնուի շնչառական մարզանքներու վրայ, միեւնոյն ատեն օգնութեամբ բժշկա-մանկավարժական մեթոտներու: Ենթակային ցոյց տալ թէ ի՞նչպէս պէտք է տեղաւորել լեզուն, ի՞նչպէս պէտք է շարժել եւ մանաւանդ ի՞նչպէս պէտք է արտասանել: Քննել, անպայման, ենթակային տիւնջն ալ: Գէշ արտասանութիւններուն պատճառներէն մէկն ալ ականջն է: