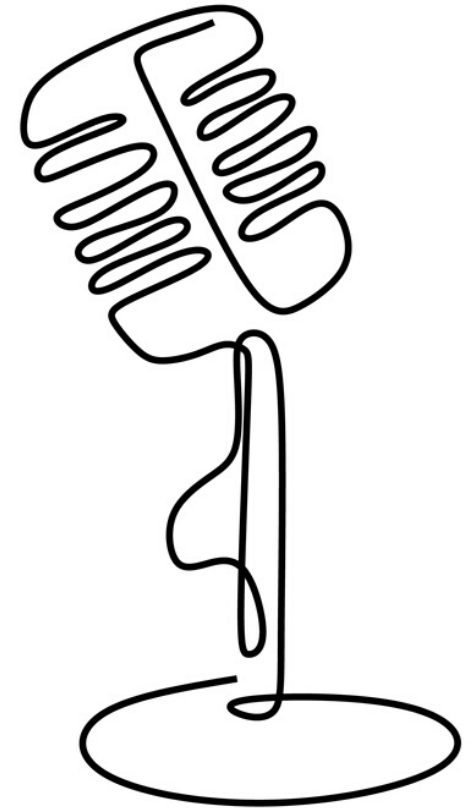


# EMISJA GŁOSU

ćwiczenia wokalne



# ĆWICZENIA ODDECHOWE I FONACYJNE

U osób pracujących głosem niezwykle ważna jest odpowiednia higiena głosu. Ćwiczenia oddechowe mają przede wszystkim za zadanie wyćwiczenie oddychania przeponowego.

Na początek warto ocenić swój własny tor oddechowy. W tym celu stajemy przed lustrem i wciągamy tyle powietrza, żeby wypowiedzieć zdanie: **„dzisiaj jest ładna pogoda”**.

Nim zaczniemy wypowiadać zdanie, oceniamy po wdechu, w jakim obszarze klatka piersiowa maksymalnie się poszerzyła i czy uniosły się ramiona. Prawidłowo ramiona nie powinny się unosić, a klatka piersiowa powinna rozszerzać się równomiernie, także w swojej dolnej części.





1.

Kładziemy się na plecach na twardym podłożu. Jedną dłoń układamy w górnej części klatki piersiowej (na mostku), a drugą w górnej części brzucha. Wykonujemy wdech przez nos i wydech powietrza przez usta, ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie. Następnie wykonujemy szybki wdech ustami i nosem, tak żeby powietrze doszło do najniższych pięter klatki piersiowej. Staramy się zatrzymać powietrze przez chwilę w płucach, napinając mięśnie brzucha. Wolno wydychamy powietrze przez usta.

*c.d. 1*



**Ćwiczenia w pozycji stojącej warto wykonywać przed lustrem, co pozwoli na kontrolowanie właściwej postawy ciała. Mięśnie szyi, ramion i barków należy rozluźnić, głowę pochylić lekko do przodu. Ćwiczyć powinno się przed posiłkiem lub co najmniej godzinę po nim.**

2.

Obejmujemy dłońmi boki klatki piersiowej, tak, żeby kciuk skierowany był do tyłu. Wykonujemy pełny, szybki wdech nosem i ustami.

Napinamy mięśnie brzucha, przez moment przytrzymujemy powietrze w klatce piersiowej, a następnie wolno i równomiernie wykonujemy wydech. Ćwiczenie powtarzamy, wymawiając podczas wydechu głoskę **sss...** lub **fff...**



3.



Stojąc w lekkim rozkroku, wykonujemy pełny wdech, a na wydechu fonujemy **głoskę mmm...** Staramy się, aby mruczenie było wykonane na tym samym poziomie głośności. Teraz powtarzamy ćwiczenie, na wydechu wymawiamy głoskę m z samogłoskami np. **mmaaamm...** Modyfikujemy ćwiczenie, stojąc w rozkroku kładziemy dłoń na czubku głowy i wymawiamy głoskę **mmm...** tak, żeby czuć pod dłonią wibracje.

## 4. dodatkowo polecamy...

Wykonuj polecenia Oli. Możesz usiąść przed lustrem i obserwować swoją twarz podczas ćwiczeń.

Zapewniamy **NAJLEPSZĄ** zabawę :)

→ [https://www.youtube.com/watch?v=\\_ZPzhVUd79o](https://www.youtube.com/watch?v=_ZPzhVUd79o) ←



# EMISJA GŁOSU

## ćwiczenia wokalne

