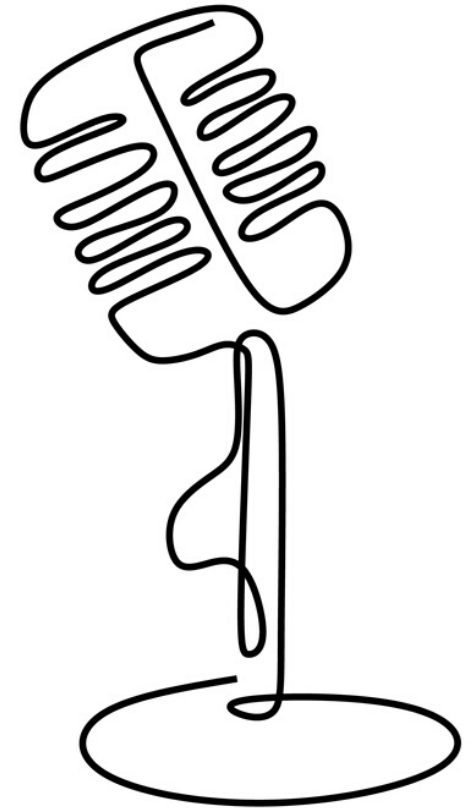


EMISJA GŁOSU

ćwiczenia wokalne





Twój głos buduje Twój świat. Od tego jaki jest ten głos, zależy to, czy Twoja droga do celu będzie prosta i oczywista, czy kręta i pełna przeciwności.

Muzyczne pojęcia:

Emisja głosu - to proces jego wydobywania i wysyłania go w przestrzeń. O prawidłowej emisji głosu decydują czynniki tak anatomiczne (budowa aparatu mowy i głosu), jak i fizjologiczne. W emisji głosu ważne są procesy: oddechowy, fonacyjny i artykulacyjny. W emisji głosu bardzo ważnymi właściwościami są między innymi intonacja i modulacja głosu.

Intonacja - to umiejętność postugiwania się skalą wysokości głosu w czasie mówienia.

Modulacja - postugiwanie się skalą natężenia i zabarwień uczuciowych głosu w toku wypowiedzi. Zatem właściwościami fizycznymi głosu są natężenie i barwa, a u podstaw modulacji leży postugiwanie się skalą siły i barwy, co musi być dostosowane do treści i zabarwienia uczuciowego wypowiedzianych słów.

ĆWICZENIE 1. ŻUCHWA:

- energiczne opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki,
- opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki zaznaczeniem trzech faz (umiarkowane otwarcie, pogłębione otwarcie, maksymalne otwarcie),
- wysuwanie żuchwy do przodu i jej cofanie.





ĆWICZENIE 2. JĘZYK:

- wysuwamy język maksymalnie na zewnątrz,
- wysuwamy język na zewnątrz i wykonujemy poziome ruchy wahadłowe w prawo i w lewo,
- przy zamkniętych ustach krążymy wolno językiem wewnątrz pod wargami w prawo i w lewo,
- wysunięty język wysuwamy jak najdalej w kierunku nosa, brody, lewego i prawego ucha,
- oblizujemy wargi ruchem kolistym, coraz szerzej otwierając usta,
- przy średnio otwartych ustach dotykamy językiem na przemian górną i dolną wargę,
- czubkiem języka przejeżdżamy po podniebieniu od przednich zębów jak najdalej w kierunku jamy gardłowej, następnie wracamy do pozycji wyjściowej,
- uderzamy rytmicznie czubkiem języka o podniebienie twarde, naśladowując odgłos stukających kopyt,
- szybko wymawiamy: tktktktktk,

ĆWICZENIE 3. WARGI:

Ćwiczenie powtarzamy wielokrotnie.

- cmokanie przy wysuniętych i zaokrąglonych wargach,
- unoszenie górnej wargi do nosa, - przy zwartych wargach maksymalne przesuwanie warg w lewą i prawą stronę,
- parskanie, czyli wydobywanie powietrza z wibracją obu warg,
- gwizdanie na jednym tonie,
- ściągamy usta jak przy samogłosce u, następnie spłaszczamy, cofając kąciki jak przy samogłosce i.



ĆWICZENIE 4. KRTAŃ I PODNIEBIENIE MIĘKKIE:

- wykonuj ruchy jak przy ssaniu cukierka,
- ziewnij (język pozostaje za dolnymi zębami),
- połącz wydech z ziewnięciem na poszczególne głoski **a**, **o**, **u**, **e**, **i**, **y**,
- kaszlnij z językiem wysuniętym na zewnątrz ust.





ĆWICZENIA ODDECHOWO - GŁOSOWE

Oddech brzuszno-dolnożebrowy jest prawidłowy dla człowieka. Wdech zaczyna się od uwypuklenia dolnej części brzucha i rozszerzenia dolnych żeber, po czym klatka piersiowa unosi się i rozszerza; natomiast wydech rozpoczyna się od szczytu klatki piersiowej, by zakończyć się ściągnięciem dolnych żeber i wciągnięciem brzucha.

ĆWICZENIE 5. JEDNORAZOWO ĆWICZENIA ODDECHOWE NALEŻY ĆWICZYĆ 5-10 MINUT.

1. Leżąc na plecach rozluźniamy całe ciało, wykonujemy kilka maksymalnie głębokich wdechów, po wydechu zostajemy przez chwilę na bezdechu.
2. Leżąc przez około 20 sekund, reguluj oddech tak, żeby powietrze przy minimalnym ruchu klatki piersiowej, bezwładnie wpływało i wyływało nosem.
3. Leżąc na plecach podkurczamy nogi. Lewa ręka spoczywa na brzuchu, prawa na klatce piersiowej. W tej pozycji należy wykonać następujące ćwiczenia: wypchnięcie brzucha - wdech głęboki nosem; wciągnięcie brzucha z lekkim uciskiem dłoni na przeponę - wydech długi ustami; pauza.



4. Leżąc na plecach z podkurczonymi nogami wdychamy powietrze nosem, a wydychając gwizdźmy na jednym tonie legato (płynnie), a potem staccato(przerywając).

5. Na jednej fali wydechowej:

- wypowiadamy samogłoski: a, o, u, e, i, y;
- wypowiadamy spółgłoski, np.: ba, wa, ko;
- śmiejemy się: cha, cho, che, chu, chi;
- mnożymy: 1×1 , 1×2 , $1 \times 3 \dots$;
- liczymy: jeden, dwa, trzy, cztery, ...;
- powtarzamy: Siedzi kura w koszyku liczy jaja do szyku: jedno jajo, drugie jajo, trzecie jajo ...;
- wypowiadamy tekst: Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona



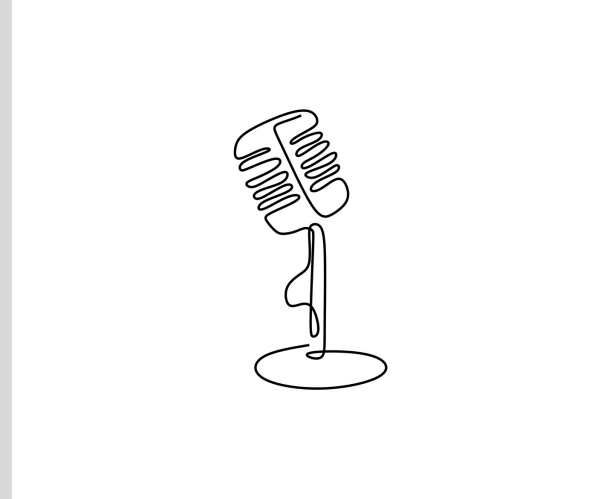
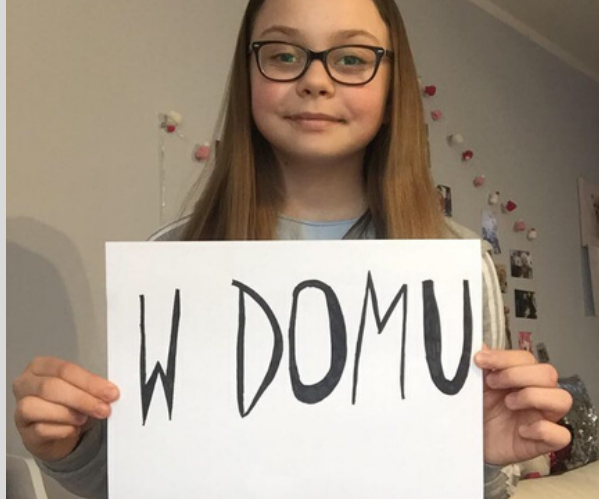


Uzupełnienie:
Filmik z Olą - odc. 3



<https://www.youtube.com/watch?v=c7Gni9jjdro>





EMISJA GŁOSU

ćwiczenia wokalne

