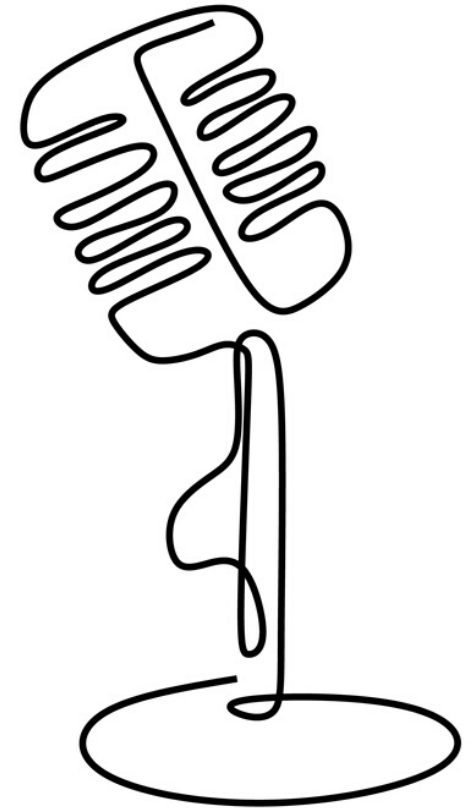


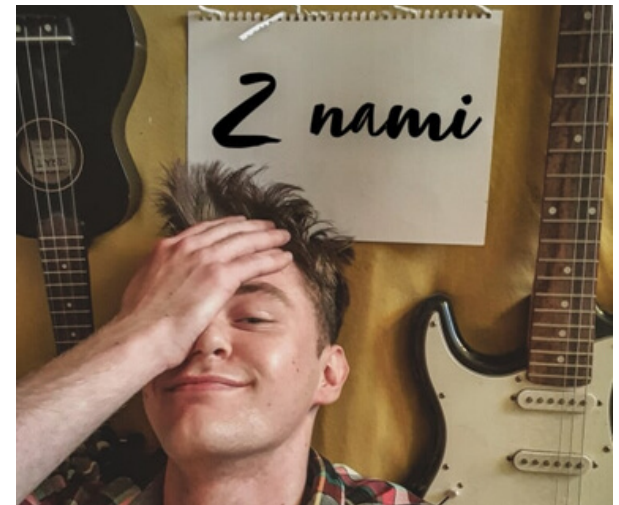
EMISJA GŁOSU

ćwiczenia wokalne



*„Brzmienie głosu pozwala ocenić bogactwo energii życiowej mówiącego. Głos jest nie tylko nośnikiem informacji, lecz również środkiem komunikacji z innymi ludźmi i z samym sobą. Możemy go porównać do papierka lakmusowego wskazującego na stan psychiczny człowieka”
(A.Łastik, 2002)*





ĆWICZENIA ODDECHOWE





Ćwiczenia, nie powinny trwać dłużej niż 10-15 minut.

Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach; nogi wyprostowane, oczy zamknięte, całe ciało rozluźnione.




Leżąc na wznak wyobraź sobie, że jesteś płachtą nasiąkniętą wodą materiału, położoną na podłodze. Przez ok. 20 sekund tak reguluj oddech, żeby powietrze przy minimalnym ruchu klatki piersiowej bezwiednie wpływało i wypływało nosem.




W pozycji leżącej przeciągnij się i głośno ziewając wypowiedz głoskę **aaa...** Ziewaj szeroko starając się je przedłużyć i zaobserwuj oddech. Podczas ziewania oddychamy naturalnie torem brzuszny, a uświadomienie sobie tego jest celem ćwiczeń.



Leżąc z podkurczonymi nogami zrób głęboki wdech i wydychając gwizdź najpierw na jednym tonie, a potem przerywając. Po każdym ćwiczeniu przez chwilę spokojnie oddychaj.




W tej samej pozycji weź wdech i półgłosem odliczaj: **raz, dwa, trzy...**(na jednej fali wydechowej). Ćwiczenie powtarzaj starając się dojść do wyższej cyfry.



Leżąc unieś w górę wyprostowane nogi i bierz głęboki wdech, a przy wydechu opuszczaj nogi wymawiając jednocześnie głoskę **sss....**(płynnie) oraz **s...s...s...**(przerywając).



W pozycji stojącej zrób głęboki wdech i wymawiaj samogłoski **a, e, i, o, u, y** na jednym tonie.



Prawe nozdrze przyciśnij do przegrody nosowej kciukiem prawej ręki i wykonaj wdech, zmień nacisk na lewe wykonując wydech.



Następnie to samo dla lewego nozdrza i tak kilkakrotnie na przemian.



Na koniec wykonaj kilka wdechów i wydechów całym nosem przy zamkniętych ustach.



Zrób szybki, pełny wdech i odlicz: **raz, dwa, trzy (wdech), raz, dwa, trzy (wdech), raz, dwa, trzy, cztery, pięć (wdech) itd.; raz, dwa, trzy.....dziesięć (wdech) itd.**



ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE



Wypowiadamy 10-krotnie najpierw półgłosem, a potem szeptem samogłoski od najszerzej do najwęższej, kontrolując wkład warg w lusterku i porównując ułożenie ze schematem: **a, e, o, i, y, u**.

Artykułujemy samogłoski w następującej kolejności: **u-o-a-e-i**. Staramy się by stanowiły one jeden długi dźwięk **-uuooaaeeii**. Zmienia się tylko jego barwa, za sprawą zmiany położenia języka i układu warg.

W czasie artykulacji przenosimy ręce łagodnie na boki, a z końcówką wydechu opuszczamy. Aby lepiej poczuć przesuwanie się do przodu jamy ustnej miejsca artykulacji, wykonujemy to samo ćwiczenie (bez ruchu rąk), z dodatkiem głoski **-k-: kuu-koo-kaa-kee-kii**.

To samo ćwiczenie wykonujemy z głoską **-m-**.



§ Jedną rękę kładziemy wewnętrzną stroną na nosie i zatokach przynosowych, bez uciskania, i wymawiamy: **muu-moo-maa- mee-mii**.

§ Następnie rękę kładziemy na czubku głowy i powoli wymawiamy na jednym wydechu te same dźwięki. Powtarzamy ten sam cykl samogłosek z głoską **-n-** .

§ Wymawiamy samogłoski parami, wyraźnie je artykułując, najpierw ostro, a potem łagodnie. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy w następującej kolejności: **a-o . a-u , a-e , a-y, a-i; y-a , y-o , y-u , y-e , y-i o-a , o-u , o-e , o-y , o-i; i-a , i-e , i-u , i-e , i-y u-a , u-o , u-e , u-y , u-i e-a , e-o , e-u, e-y , e-i;**

§ Do podstawowych sylab (**mu-mo-ma-me-mi oraz nu-no-na-ne-ni**) dodajemy w środku głoskę **-r-**, która znakomicie uaktywnia jamę ustną.

♫ Wszystkie głoski staramy się wymawiać bardzo precyzyjnie: - **mrrru**
- **mrrro** - **mrrra** - **mrrre** - **mrrri** - **nrrru** - **nrrro** - **nrrra** - **nrrre** - **nrrri**

♫ Dla sprawdzenia, czy nie pojawiły się podczas wykonywania ćwiczeń napięcia mięśni szyi i karku, wykonujemy to samo ćwiczenie z krążeniami głowy. Swobodnie i pomatu wykonujemy jedno krążenie w prawo i jedno w lewo.

♫ Na zakończenie tej serii ćwiczeń przechodzimy do mówienia tekstu. Wypowiadamy go, utrzymując dźwięk na tym samym poziomie wysokości i głośności oraz przedłużając wszystkie samogłoski: -
**Siaaąaa baabaa mmaak, ńniee wieedziaaąaa jaak, aaa dziaad
wieedziaaą, ńniee poowiedziaaą aaa too byyąoo taak.**





ĆWICZENIA GŁOSOWE - DYKCYJNE



Wkładamy palce wskazujące do zagłębień pod nasadami uszu tak, aby opierały się o tyły kości szczękowej. Mocno wciskamy palce w te zagłębienia i spokojnie w rozluźnieniu opuszczamy szczękę, starając się, aby opadła jak najniżej. Palcami wyczuwamy, aby szczęka opadła z należytą energią, ale bez napięcia, miękko, jakby bezwolnie. Powtarzamy to zadanie kilkakrotnie, bardzo uważnie, powoli.



Teraz opuszczamy i podnosimy żuchwę krótkimi, nagłymi ruchami (zawsze mocno wciskając palce) i pilnie zwracamy uwagę, aby język leżał spokojnie i by nie wykonywał żadnych ruchów (kontrolujemy w lusterku).





Ćwiczenie kontynuujemy przez kilka minut. Rozpoczynamy nim każdą serię zadań dykcyjnych. Bardzo szybko wypowiadamy zestawy „**bi - by**”, **by - bi**”, mocno wciskając spółgłoskę.



Jeszcze bardziej przyśpieszamy tempo i powtarzamy zadanie kilkanaście razy.

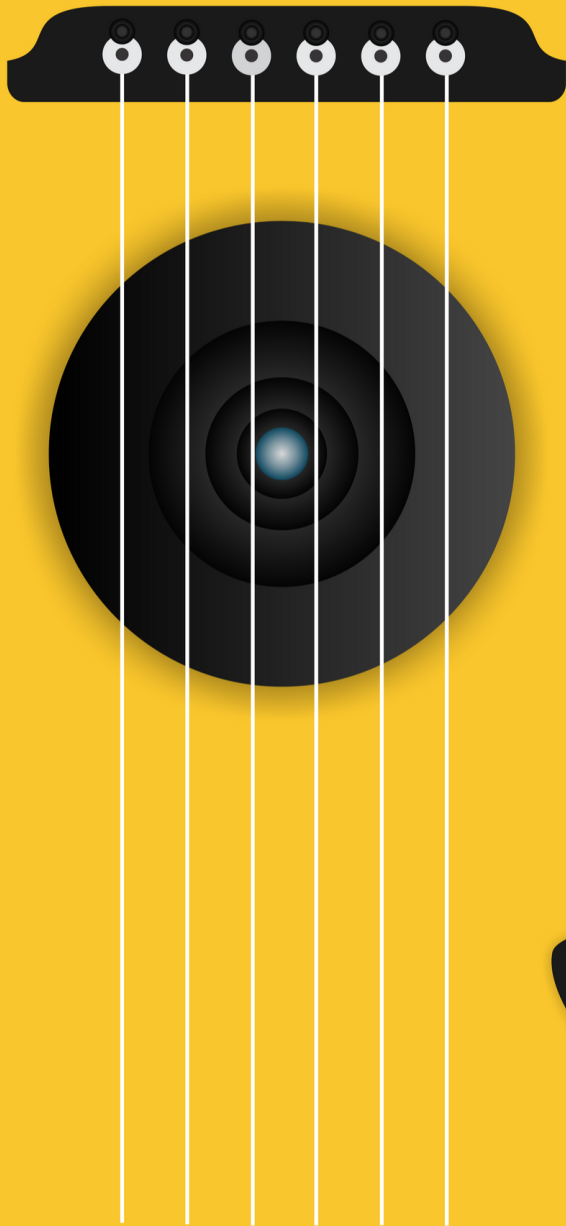


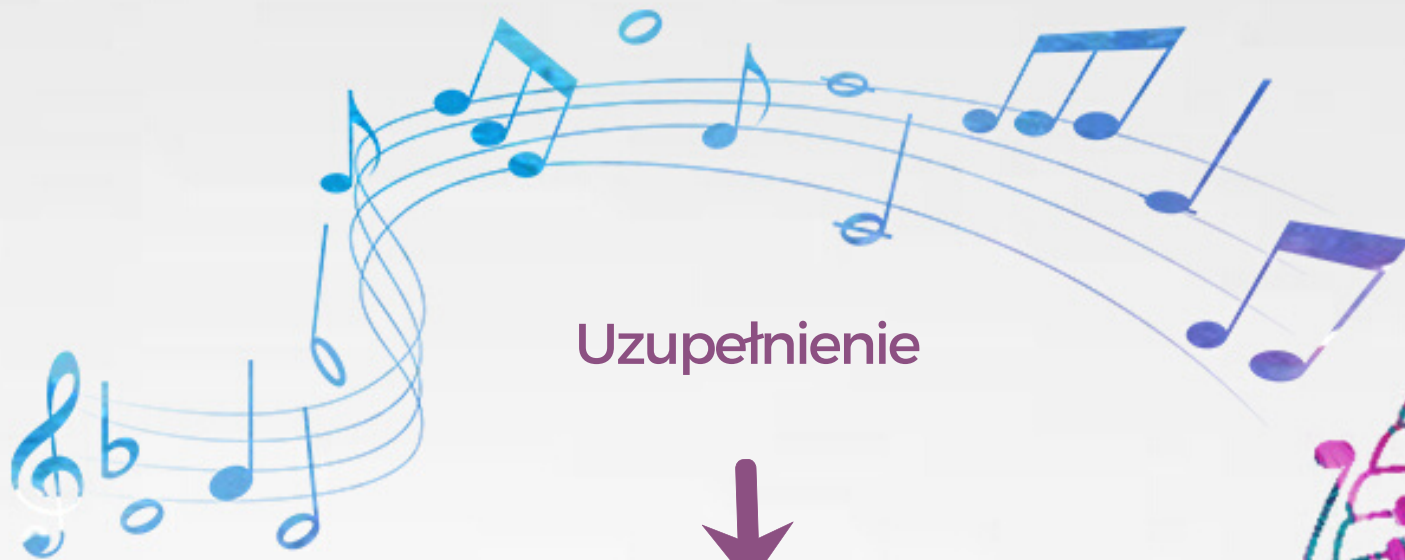
Zaraz potem w ten sposób ćwiczymy głośno i wielokrotnie ciąg: **bam - bam - bam - bam - bam - bo**.



ŁAMAŃCE JĘZYKOWE

JĘZYK TO TANCERZ JEST NAD TANCERZE,
TAŃCZY ŁAMAŃCE W KAŻDEJ LITERZE.
WIOTKI JAK TRZCINA PŁATA FIGIELKI,
CZASEM UKŁUJE ŻĄDŁEM IGIEŁKI,
PRYCHA, WIRUJE, PRUJE I WARCZY,
DŁUGI, WYPUKŁY, WKŁĘŚŁY, ROZWARTY.
TO W GÓRĘ SKACZE, POWROTEM SPADA,
JAK ZRĘCZNY SZERMIERZ, CO SZPADAŃ WŁADA,
JAK SZTUKMISTRZ BIEGŁY, LINOSKOK ŚMIAŁY.
TAK TEN JĘZYCZEK KONIUSZCZKIEM MAŁYM
WYWIJA, COFA, SKRĘCA, ZAWRACA,
ZADAJE CIĘCIE, DRGA I KOŁATA,
RZEŹBI, MALUJE TEN SZCZEGÓŁ BOSKI,
CO NOSI NAZWĘ MAŁEJ SPÓŁGŁOSKI.





Uzupełnienie



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



EMISJA GŁOSU

ćwiczenia wokalne

