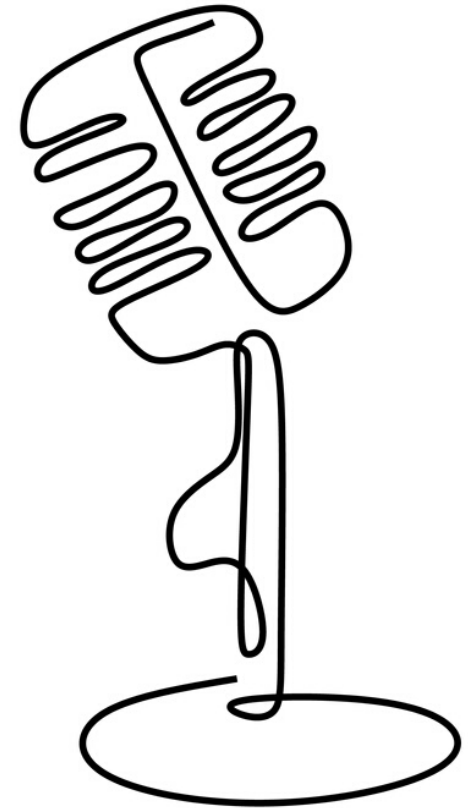


EMISJA GŁOSU

ćwiczenia wokalne



A woman with long, straight, dark brown hair is performing on a stage. She is wearing a black sleeveless top and blue denim jeans. She is smiling and looking towards the left, singing into a silver microphone on a stand. Her hands are positioned on the fretboard of a light-colored acoustic guitar. The background is a textured, grey wall. To the right, there is a poster with the text "MAST OF LIGHTN IN THE AGE OF STEA" and the number "105".

*“Śpiew w muzyce jest czymś bezcennym -
wyraża to, co słowa mogą tylko wzbogacić;
to najpiękniejszy dźwięk w utworze”*

ĆWICZENIA ODDECHOWE



W pozycji leżącej na plecach, przeciągnij się we wszystkich kierunkach (jak rano po przebudzeniu się w łóżku). Przeciągnij ręce, nogi, szyję, całe ciało, tak jak podpowiada ci intuicja. Przeciągają się, głośno ziewaj, wypowiadając głoskę „**aaa...**”. Ziewaj szeroko, swobodnie niczym budzący się lew. Staraj się ziewanie to przedłużyć i zaobserwuj, co dzieje się z twoim oddechem. W czasie ziewania oddychamy naturalnie torem brzuszny, a uświadomienie sobie takiego typu oddychania jest naszym celem.



Zmień pozycję na np. stojącą. Przyciągaj do siebie niewidzialną linę. Przy wyciąganiu przed siebie rąk po linę zrób szybki wdech, a przyciągając linę do siebie w wolnym tempie (lina stawia opór) wykonaj wolny wdech. Ćwiczenie powtórz kilkakrotnie, za każdym razem zmieniając pozycję ciała, np. przyjmij pozycję klęczącą, w lekki przysiad, wyciągnij ręce nie przed siebie, lecz do góry itp. To samo ćwiczenie wykonaj z dźwiękiem na jednym tonie: „a”, „o” i „u”.





**ĆWICZENIA
EMISYJNE**



Wygłaszaj płynnie i wyraźnie, na jednym wydechu, tekst:
**Tam gwizdzą, tam krążą, tam świszczą, tam dzwonią,
tka skrzypka. Coś trzaska i szemrze i dźwięczy i szumi
i syczy i brzęczy. I huczą pogonią, drży w szybkach.**



Utrzymując dźwięk na jednym tonie i przedłużając „m” oraz samogłoski wymawiaj: „**siaaataaa baaabaaa mmmaaaak, nieee wieedziaataaa jaaak, aaa dziaaad wieedziaaat, nieee pooowieedziaaat, aaa tooo byyotoo taaak**”.

Potem mów: „**mama, mija, mama, mija, mama, mija, ma; nie mów do mnie monotennie; Małomówny Michał mamrotął madrygały; mamałyga, marmolada, mamałyga, marmolada, mamałyga, marmolada**”.



Swobodnie wymawiaj: „**mniam, mniam, mniam**”, jakbyś delektował się jakimś smakołykiem. Celem tego ćwiczenia jest znalezienie tzw. średnicy (średniego położenia głosu), tzn. takiego tonu, którym mówi się najłatwiej, który osiągany jest przy najmniejszym wysiłku (jest położony w dolnej skali głosu, obejmuje zakres 4-8 półtonów; u kobiet położony w okolicy 256 Hz (małe c1), u mężczyzn położony w okolicy 128 Hz (małe c));



ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE



ĆWICZENIA ŻUCHWY

(należy wykonywać delikatnie)

- Opuszczanie żuchwy - najpierw spokojnie i powoli opuszczamy żuchwę, starając się otworzyć jamę ustną jak najszerzej, potem ruchy przyspieszamy. Szczeka w czasie opadania powinna być rozluźniona.
- Przeżuwanie - wykonujemy ruchy żuchwy jakbyśmy coś przeżuwali. Po chwili łączymy ruch żucia z obniżaniem szczęki dolnej. Język powinien swobodnie spoczywać na dnie jamy ustnej.
- Przesuwanie żuchwy do przodu.
- Przesuwanie żuchwy do tyłu.
- Przesuwanie dolnej szczęki rytmicznie na boki najpierw w wolnym tempie, potem coraz szybszym.

ĆWICZENIA WARG

- Układamy wargi do samogłoski: „u”, „i”.
- Parskanie – wydechamy powietrze z wibracją dolnej i górnej wargi. Obie wargi muszą być przy tym maksymalnie rozluźnione.
- Cmokanie – wysuwamy wargi do przodu i cmokamy.
- Układamy wargi jak do głoski „u” i nie gubiąc „dzióbka” przesuwamy wargi na bok – w prawo i w lewo, potem do góry i do dołu a następnie ruchem okrężnym w jedną stronę i w drugą stronę. Istotne jest to, by w trakcie ćwiczenia zęby były zaciśnięte i żuchwa nieruchoma.
- Ponowne parskanie.
- Nadmuchiwanie policzków – nadyhamy policzki przy zamkniętych wargach, a potem gwałtownie wypuszczamy powietrze.
- Masaż warg – nagryzamy górnymi zębami dolną wargę, potem dolnymi zębami górną wargę.
- Ponowne parskanie.
- „Rybka” – wykonujemy ustami ruch przypominający łapanie powietrza przez rybę.
- Opukujący masaż policzków końcami palców. Masujemy także wargi. Nie rozmasowując tzw. rynienki górnej wargi, powtarzamy (z wyraźnym przytrzymaniem warg przy głosce „ł”): „**a**ła, **e**łe, **o**ło, **y**ły, **u**łu, **i**ti”.

ĆWICZENIA JĘZYKA

- „Młynek” przy ustach zamkniętych – krążymy językiem w ustach najpierw w lewo a potem w prawo. Obroty wykonujemy spokojnie i równomiernie.
- „Młynek” przy ustach otwartych – układamy wargi jak do wymawiania głoski „a” i nie zmieniając ich kształtu wykonujemy spokojne i równomierne obroty w prawo, potem w lewo.
- „Gorące kluski” – szybko wyrzucamy rozluźniony język do przodu przy otwartych ustach, tak jak podczas jedzenia czegoś gorącego.
- Językiem sięgamy na przemian do nosa i do brody, przy średnio otwartych ustach. Potem szybko uderzamy językiem na przemian w górną i w dolną wargę. Szczękę dolną staramy się trzymać nieruchomo.
- „Gorące kluski”.
- Sięgamy czubkiem języka na przemian do lewego i do prawego policzka, tak jakbyśmy chcieli coś z tych policzków zlizać.
- „Gorące kluski”.

ŁAMAŃCE JĘZYKOWE

POWSTAŁY Z WYDM WIDMA, W WIDM ZWAŁY WPADŁ RYDWAN.

PUMA Z GUMY MA FUMY, A TE FUMY TO Z DUMY.

PRZY KARCZMIE STERCZY ZAKŁAD SZLIFIERCZY.

CIENKIE TALIE DALII JAK KIELICHY KONWALII.

PAN ŚLEPO ŚLE, PANIE POŚLE!

TAKA KOLASA DLA GOLASA TO JAK MELASA DLA GRUBASA.

DRGAWKI KAWKI WŚRÓD TRAWKI - SPRAWĄ CZKAWKI TE
DRGAWKI.

**NAIWNY NAUCZYCIEL LICEALNY NIEOCZEKIWANIE ZAUWAŻYŁ
NIEOSTROŻNEGO UCZNIĄ, KTÓRY NIEUMYŚLNIE UPADŁ NA
EUKALIPTUS.**

AKORDEONISTA ZAISTE ZAINTERESOWAŁ ZAUFANEGO
AUGUSTYNIALLUSA ETIUDĄ.

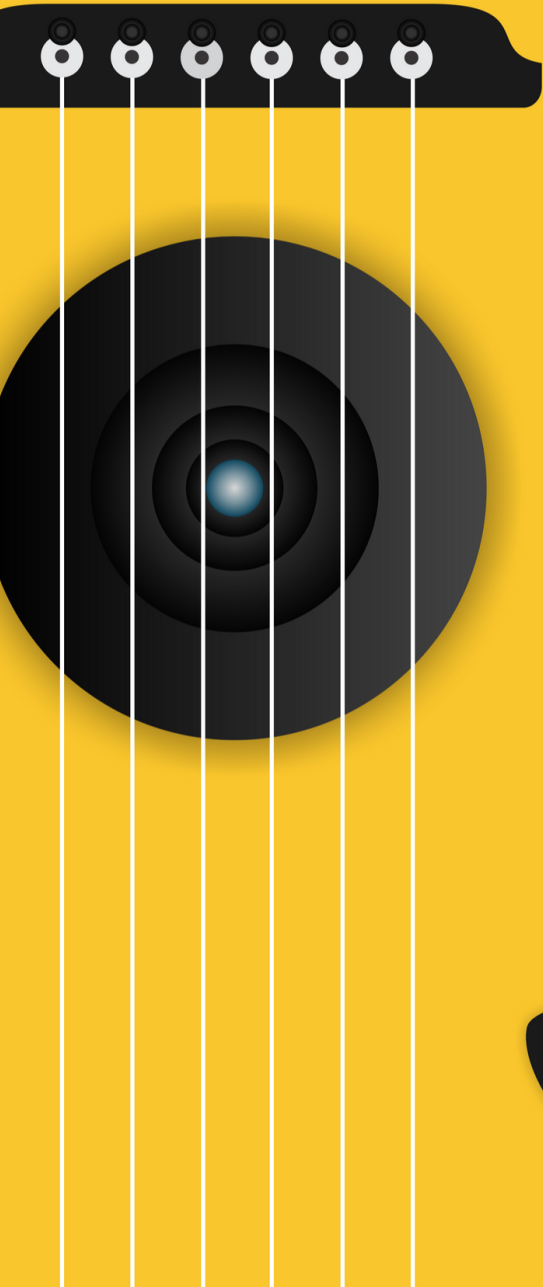
**COALA I BOA AUTOMATYZUJĄ OAZĘ INSTALUJĄC
AERODYNAMICZNY AEROPLAN.**

PAULIN Z NEAPOLU POUCZYŁ PO ANGIELSKU
ZAINTERESOWANEGO CHUDEUSZA,

CO OZNACZAJĄ ROZMAITE NIUANSE W MOZAICE.

**AUGUSTYN PRZEEGZAMINOWAŁ AURELIĘ Z GEOGRAFII,
PRÓBUJĄC WYEGZEKWOWAĆ WIADOMOŚCI O AURZE AUSTRALII
I SUEZIE.**

EUFORIA IDIOTY ZAAFEROWAŁA JEDNOOSOBOWE AUDYTORIUM
UOSOBIONEGO INTELEKTUALISTY .





Uzupełnienie

Filmik z Olą - wracamy do rozgrzewki oddechowej i artykulacyjnej



<https://www.youtube.com/watch?v=uxBz4483j7g&t=809s>



EMISJA GŁOSU

ćwiczenia wokalne

