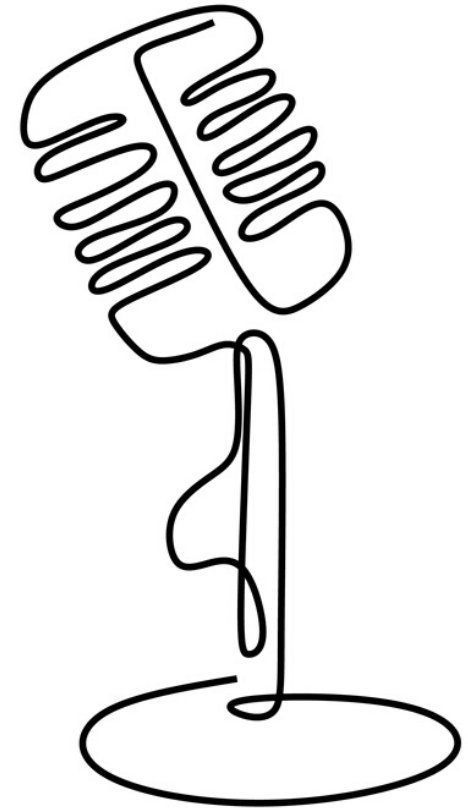


EMISJA GŁOSU

ćwiczenia wokalne





*Mój głos zmienia się wraz ze mną, pozwalam sobie
i swojemu głosowi na zmiany, podążam za moim
głosem i pozwalam, by mnie prowadził*

ĆWICZENIA ODDECHOWE



1. Oddychanie oczyszczające.

Przyjmij swobodną pozycję stojącą lub siedzącą. Wykonując wdech wydaj dźwięk jak podczas chrapania. Wydechaj jak brzęcząca pszczoła (bzzzz....). Powtórz 5-10 razy. Ćwiczenie pomaga oczyścić gardło.

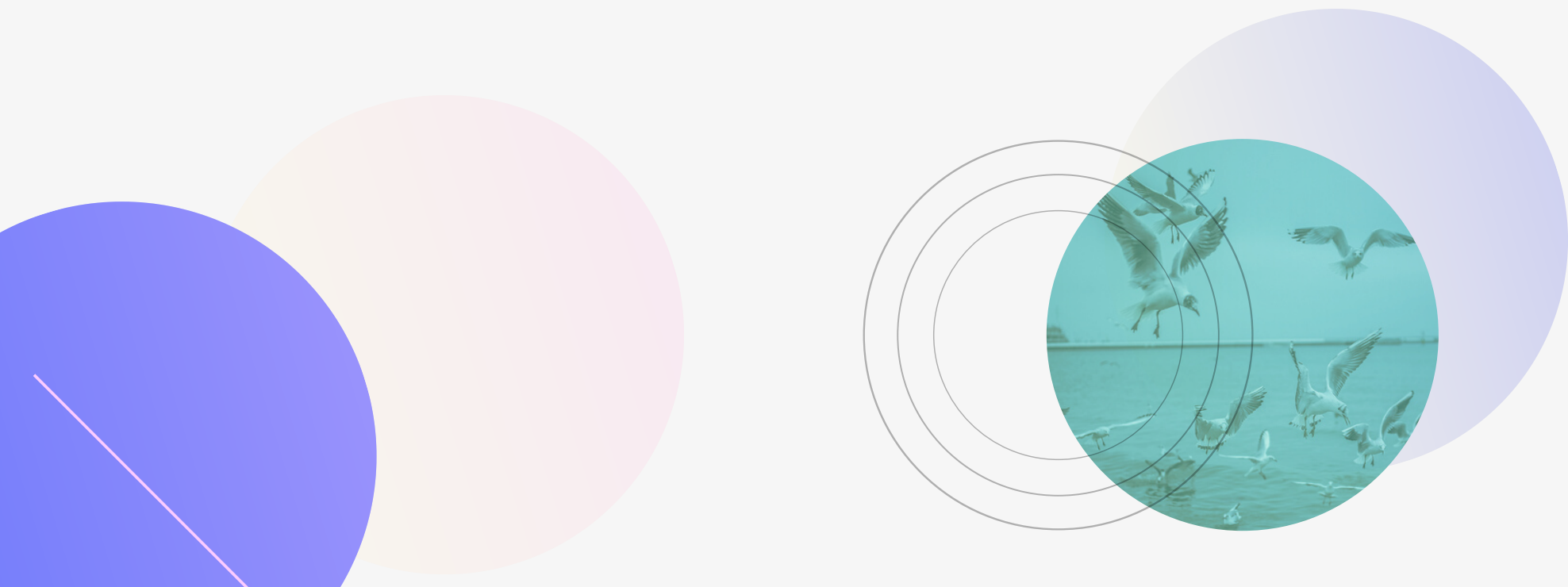
2. Rozluźnienie z oddechem.

Przyjmij pozycję stojącą, leżącą lub siedzącą. Wykonaj normalny wdech i zaraz po nim napnij całe ciało. Utrzymaj to napięcie przez chwilę, po czym wykonaj wydech rozluźniając ciało. Powtórz 5-8razy.



3. Oddychanie pełne.

Usiądź po turecku. Dłonie oprzyj o kolana. Oddychaj przez nos spokojnie, powoli, starając się wydłużyć wdech - licz w myślach 1,2,3,4 . Zatrzymaj się na wdechu licząc w myślach 1,2. Następnie wykonaj wydech licząc 1,2,3,4,5,6 i zakończ cykl pełnego oddechu zatrzymaniem na wydechu licząc w myślach 1,2. Oddychaj w ten sposób przez ok. 5 minut. Z czasem staraj się wydłużać fazę wydechu.



4. Oddychanie przeponowe.

W pozycji leżącej oddychaj swobodnie przez chwilę przez nos. Następnie wyobraź sobie, że podczas wdechu powietrze wślizguje się w obszar znajdujący się poniżej pępka. Możesz to kontrolować to wchodzenie powietrza za pomocą dłoni położonej poniżej pępka. Powietrze wydychaj cicho i powoli na głoskach **ffff...** lub **ssss....**

W pozycji stojącej lub siedzącej otwórz usta, opuść wyraźnie żuchwę (zrób głupkowatą minę) i zaobserwuj w jaki sposób powietrze dostaje się do płuc. Następnie połóż ręce na brzuchu i obserwuj jego ruch podczas wdechu. W kolejnym etapie ćwiczenia połóż ręce z boku na żebrach i obserwuj ich ruch podczas wdechu. Zapamiętaj ruch ściany brzucha ku przodowi i ruch żeber na zewnątrz.

Przyjmij pozycję stojącą. Połóż dłonie na brzuchu tak, aby środkowa jej część znajdowała się na pępku. Wykonaj wdech i zacznij energicznie śmiać się wymawiając jednocześnie : „**sss,...**”, „**s, s, s, s,...**” lub „**sssss... s, s, s, ssssss...** itp. Odczuj rytmiczne ruchy ściany brzusznej do przodu i w kierunku kręgosłupa.



A close-up photograph of a person's hand holding a silver metal can with a straw inserted into the bottom. The person's mouth is open, showing their teeth, suggesting they are performing a speech exercise. The background is a plain, light color.

**ĆWICZENIA
ARTYKULACYJNE**

Ćwicz przed lustrem, kontrolując prawidłowy układ narządów mowy.

1. Przyjmij wygodną pozycję. Pomyśl o czymś miłym i uśmiechnij się do siebie. Oddychaj spokojnie wciągając powietrze przez nos. Na wydechu bezgłośnie wymawiaj samogłoskę **a** cały czas uśmiechając się do siebie.

2. To samo wykonaj kolejno z samogłoskami **o, e, u, i, y**. Wymawiaj samogłoski w podanej kolejności - zaczynając od maksymalnego rozwarcia, zmniejszając je stopniowo do minimalnego, a następnie w odwrotnej kolejności:

a e y i a o u i y e a u o a

3. Wymawiaj opozycyjne pary samogłosek, najpierw wolno, następnie w coraz szybszym tempie:

a i a i a i a i a i a

a u a u a u a u a u a

· u i u i u i u i u i u



4. Wymawiaj poszczególne sekwencje samogłosek na jednym wydechu.

a e y i o u
a o u e y i
a i u e o y
a y o i u e

Przeczytaj na jednym oddechu ciąg słów:

Moneta, moment, motyka, mata, mama, matka,
nugat, naga, noga, napotykam, nota, notatka, nuda,
ogon, ogonek, okap, okup, oko, oman, omen,
knot, knotek, kogo, konto, kontakt, kokon,
Agatka, antyk, Ateny, Atena, atut, apteka,
dogmat, dogodny, dokonany, dukat, dokument,
baty, but, buty, Benedykt, boa, bogaty,
tandeta, tapeta, temat, teka, tempo, tyka, ton, tona,
kometa, komenda, komnata, kompan, kompot,





TECHNIKI DYKCYJNE

Wszystkie wyrazy wymawiaj powoli i bardzo wyraźnie. Patrz uważnie w lusterko i zwracaj szczególną uwagę na symetrię ust. Kiedy opanujesz nawet najtrudniejsze ćwiczenia, możesz sobie poćwiczyć ich interpretację:

- **zdziw się,**
- **nakrzycz na kogoś,**



- **wyznaj komuś miłość używając tylko tych zdań:**

Ala i Olo pojechali do Aten.

Tolo ma samolot.

Aktualny ideał to przeogromny areał.

Abstynencja absolwentów atrakcją astronomiczną akademii.

Autentyczna autobiografia autokraty zawsze robiła wrażenie na autorach różnego autoramentu. Apetyczny automat Andrzeja atakował antyseptyczną akupresurę, akceptując akacyjny afekt autentycznego arystokraty.

Egipcjanin erotoman egoistą był od wieków.

Elegancki elektronik Emanuel Emski egzaminuje Edka elektryka.

Euforia idioty zaaferowała jednoosobowe audytorium uosobionego intelektualisty. Jedenastoletni katalizator.

Oko obłoku na otoku.

Okropny, okopcony okulista optycznie odkrywał oszustwo ortopedy.

Ukoronowane korespondencją.

Szczepan Szczygieł

Szczepan Szczygieł z Grzmiących Bystrzyc

Przed chrzcinami chciał się przystrzyc.

Sam się strzyc nie przywykł wszakże

Więc do szwagra wskoczył - Szwagrze,

Szwagrze, ostrzyż mnie choć krztynę,

Gdyż mam chrzciny za godzinę.

Nic prostszego szwagier na to: Żono, brzytwę daj szczerbatą

W rżysko będzie strzechę Szczygła

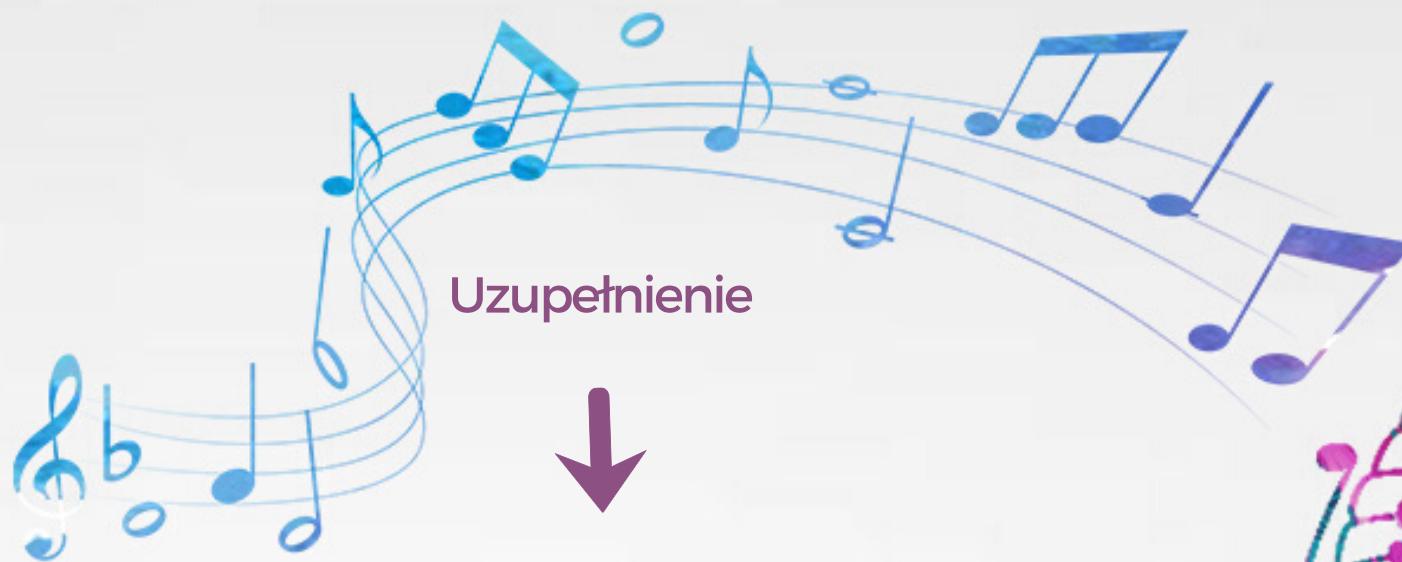
Ta szczerbata brzytwa strzygła !!!

Ustyszawszy straszną wieść Szczepan Szczygieł wrzasnął:

Cześć ! I przez grządki poprzez proso

Niestrzyżony czmychnął w proso

(Ludwik J. Kern)



<https://www.youtube.com/watch?v=ypps-0ZWSz0>



EMISJA GŁOSU

ćwiczenia wokalne

