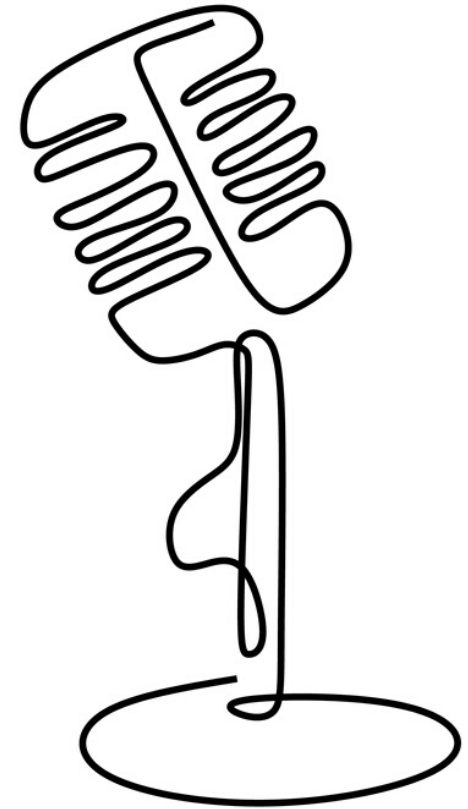


EMISJA GŁOSU

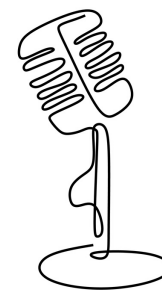
ćwiczenia wokalne

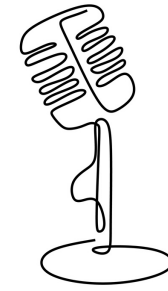
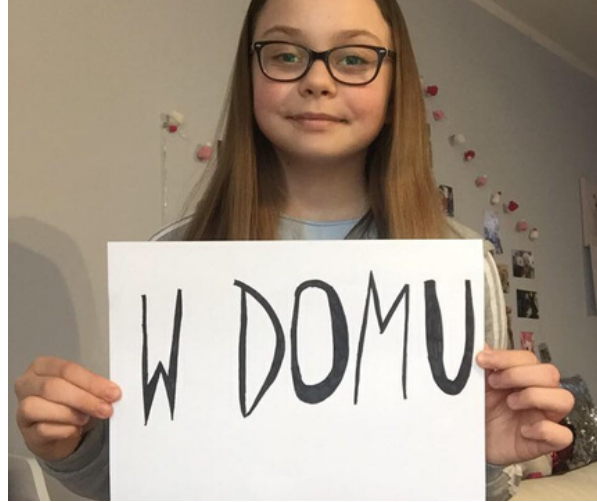




Śpiew

ma ogromne zdolności
wyrażania piękna każdej
kultury







ĆWICZENIA ODDECHOWE

- Wyobraź sobie, że zdmuchujesz pyłki z różnych części swojego ubrania (np. z rękawa).
- Wykonuj w szybkim tempie wdech i wydech. Pyłki trzymają się tak mocno, że musisz „uderzać” w nie mocno wydychanym powietrzem, w krótszej i dłuższej serii (**ffff.., f- f - f, fffff, ...**).
- Po dłuższej chwili swobodnego wykonywania ćwiczenia skup swoją uwagę na ruchach przepony. Zaobserwuj jak przy gwałtownym wydechu ściana brzucha z pępkiem cofają się w kierunku kręgosłupa.



- Przyjmij pozycję stojącą. Połóż dłoń na brzuchu tak, aby środkowa jej część znajdowała się na pępku. Wykonaj swobodny wdech. Następnie szybko i energicznie wypowiadaj kilka razy z rzędu - najpierw powoli, a w miarę upływu czasu zwiększaj tempo - głoskę „p” (**p-p-p-p-p-p** - ..., **p-p-p-p-p-p**-, **p-p-p-p-p-p** ...) i w ten sam sposób: „b”, „c” „ć”, „cz”, „k”, „t”. W czasie wymawiania tych głosek powinieneś czuć rytmiczne ruchy ściany brzucha do przodu i ku tyłowi, do kręgosłupa.



A man with a beard and short brown hair, wearing a pink sweater, is shouting into a large, grey and blue megaphone. He has a determined and intense expression, with his mouth wide open and teeth showing. The background is a solid, bright blue color. The megaphone is held in front of his face, and its large, flared end is on the right side of the frame. The text 'ĆWICZENIA FONACYJNE' is overlaid on the bottom half of the image in a bold, black, sans-serif font.

ĆWICZENIA FONACYJNE

Ćwiczenia rozluźniające

- rozluźnienie mięśni karku - obroty głowy
- rozluźnienie mięśni ramion i barków - wymachiwanie i obroty rąk
- rozluźnienie języka i szczęki - podczas wydechu otwieramy szeroko usta wystawiając język, po wydechu wciągamy język zamykając usta nie zaciskając szczęk



Ćwiczenia żuchwy

- obniżanie żuchwy przy zamkniętych ustach
- wymawianie sylaby „da” opuszczając luźno żuchwę
- ruchy żuchwy w bok i do góry
- po opuszczeniu szczęki nie zmieniając kształtu warg wymawiamy szeptem a, e, o -w celu likwidacji szczękościsku czytać tekst z blokadą w postaci kawałka marchewki lub korka przyciętego na długość dwóch palców

Ćwiczenia krtani

- wymawianie samogłosek kontrolując bezruch krtani
- wdech samogłoskowy

Ćwiczenia języka

- wygięcie języka w górę i w dół, naprzemienne wybrzuszenie go i układanie jak płatek róży
- ćwiczenie na samogłosce y naturalnego spłaszczenia i przesuwania do przodu

Ćwiczenia miękkiego podniebienia

- ziewanie
- śmiech z otwartymi ustami



TECHNIKI DYKCYJNE



Przeczytaj na jednym oddechu ciąg słów:

Agata, kubek, kopa, kupon, Kutno, kakadu, dany, dane, debata, dotyk, dekada, datek, deptak, podomka, pogoda, pogodny, pokuta, pomagam, tan, ton, tabaka, tabun, taktyka, tampon, tamten, kant, kantata, Kain, katakumby, kto, kot, kotek, uda udany, ugodą, utkany, upada, upadek, anatema, atom, anatom, andante, Andy, antena, bomba, bon, bona, bony, buda, budy, bunt, gatunek, gotyk, gama, godny, ganek, gnat, kogut, komuna, kontynent, kopyto, komponent, denat, duma, dumka, doba, dba, dno, dna, dodatek, Edyta, ekonom, Eneida, etap, etat, etyka, epoka, tom, tuk, tuman, tka, tupet, tytan, Tybet, typ, potomek, pomny, ptak, potok, puma, puka, pyta, Bogdan, bukat, baton, butan, byt, abnegat, abonent, abonament, adept, akonto, amen.

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:**

1. Piotr trzpiot, Piotra kmotr z łotrów łotr; Piotr łotr, łotrom kmotr.
2. Jesiotr nura w Prut, a Piotr za nim w bród.
3. Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.
4. Dromader z Durbanu turban pożarł panu.
5. Rozrewolwerowany rewolwer rozrewolwerował się.
6. Rewolwerowiec wyrewolwerowany na wyrewolwerowanej górze rozrewolwerował się.
7. Drgawki kawki wśród trawki - sprawką czkawki te drgawki.
8. Tracz tarł tarcicę tak, takt w takt, jak takt w takt tarcicę tartak tarł.
9. Stół z powyłamywanymi nogami, drabina z powyłamywanymi szczeblami.

10.Trzy cytrzystki.

11.Czy trzy, czy trzydzieści trzy, czy trzysta trzydzieści trzy?

12.Włóż płaszcz w deszcz.

13.W czasie suszy suchą szosą Sasza sobie szybko szedł.

14.Nie pieprz Pietrze wieprza pieprzem, bo przepieprzysz, Pietrze, wieprza pieprzem.

15.W Szczebrzeszynie chrząszcz brzmi w trzcinie.

16.Trzmiel na trzosie w trzcinie siedzi, z trzmiela śmieją się sąsiedzi.

17.Przeleciały trzy pstre przepiórzyce przez trzy pstre kamienice.
Koszt poczt w Tczewie.

18.Szelestnym szemrzą brzozy szeptem.

19.Suszarnia suszyła susz.

20.Nie marszcz czoła. Szkoda, że ze Szwecji.



Uzupełnienie
Gimnastyka buzi i języka



https://www.youtube.com/watch?v=zxf6rT_3DUc



EMISJA GŁOSU

ćwiczenia wokalne

