

Gdy dziś to właśnie „ten dzień”

Miewasz takie dni, gdy głos z trudem wydobywa się z Twojej krtani? Gdy dźwięki tak głęboko siedzą w gardle, czujesz, że brakuje im przestrzeni, swobody, naturalności? Mówimy, że głos „siada” i mocno odczuwamy ból emitowania dźwięków. Wyciskamy je siłą przez zamkniętą przestrzeń, a pierwsze co powinniśmy zrobić, to otworzyć ciało i „paszczę”.

MAM DLA CIEBIE PLAN RATUNKOWY NA TAKIE DNI

*Rozwibruj głos
i wyprowadź dźwięk z krtani*



zestaw
ćwiczeń ratunkowych,
gdy mówienie "boli"

WWW.EASYVOICE.PL

Ćwiczenia rozgrzewają struny głosowe, wzmacniają głos, uczą prawidłowej pozycji dźwięku, dzięki czemu eliminujemy odczuwanie krtani/gardła w procesie mówienia/ śpiewania. Pobudzają odczucia w ciele, które możemy zapamiętać i wykorzystać podczas emitowania dźwięków.

Ćwiczymy

1. BUDZIMY CIAŁO

- x przeciągamy się, wyciągamy, podskakujemy w miejscu, robimy kilka przysiadów, rozciągamy kręgosłup, wydłużamy ciało, by zyskać lepszą postawę.

2. ROZGRZEWAMY MIĘŚNIE APARATU MOWY

- x przez 45-60 sekund liczymy kilkakrotnie od 1 do 10, jednocześnie przeżuujemy, jakbyśmy jedli coś pysznego. Ważny jest ruch żuchwy góra – dół (unikamy ruchów w bok) i przeżuwanie w bardzo wolnym tempie.

3. ZIEWAMY KILKA RAZY

- x obserwujemy w lusterku, czy podniebienie z języczkiem podniebiennym unosi się.

4. OTWIERAMY JAMĘ USTNĄ JAKBYŚMY CHCIELI ZIEWNAĆ

- x obserwujemy w lusterku uniesienie się podniebienia (dzięki temu dobrze widzimy tylną ścianę gardła), zatrzymujemy ten ruch. Utrzymujemy otwartą jamę ustną i uniesione podniebienie przez 15 – 20 – 30 sekund lub więcej, jeśli pozwalają nam na to mięśnie (nie postępujemy siłowo, z czasem wykonywanie tego ćwiczenia przedłuży czas uniesienia podniebienia). Powtarzamy 3 – 5 razy.

Poczuj przestrzeń, która pojawia się w gardle i jamie ustnej.

5. OTWIERAMY JAMĘ USTNĄ, JAKBYŚMY CHCIELI ZIEWNAĆ, ZATRZYMUJEMY ŻUCHWĘ W OPUSZCZONEJ POZYCJI, PRACUJEMY TYLKO JĘZYKIEM:

- x wyrzucamy szeroki język daleko na brodę, następnie chowamy szeroki język do jamy ustnej, kładąc go płasko na jej dnie. Pilnujemy, by po schowaniu języka w buzi, czubek języka dotykał wewnętrznej strony dolnych zębów.

6. WYPOWIADAMY (PRZEZ OKOŁO 60 – 90 SEKUND) NAJPIERW W WOLNYM, POTEM W NIECO SZYBSZYM TEMPIE WYMAWIAMY MOCNO:

„ppppp...” oraz „bbbbb...”.

7. PRZEZ KOLEJNĄ MINUTĘ WYMAWIAMY WYRAŹNIE:

„ppppa”

„bbbbba”

„pppppaaaaaaaa...”

„bbbbbaaaaaaaaa...”

Poczuj, jak to jest, gdy dźwięk wychodzi prosto z warg, nie z gardła.

8. PRZEZ KOLEJNE 3-5 MINUT BAWIMY SIĘ WIBRACJAMI, INTONUJEMY

- x przeciągamy głoski „m”, „n” oraz „a” w podanym niżej ćwiczeniu. Wspomagamy się odzuciami pojawiającymi się podczas wcześniejszych ćwiczeń. Skupiamy się także na odzuciu wibracji - na twarzy, nosie, czubku głowy, kościach czaszki, górnej wardze (możesz położyć tam dłoń i poczuć drgania, możesz poczuć łaskotanie albo mrowienie).

mnga mnge mngi mngo mngu

mang meng ming mong mung

9. WYPOWIADAMY KILKAKROTNIĘ PODANE DŹWIĘKI

- x Lekko wydłużamy głoskę „m” w ćwiczonych cząstkach. Obserwujemy wibracje i pilnujemy wyraźnej wymowy głosek „p” i „b”

babam, bebem, bibim, bobom, bubum

papam, pepem, pipim, popom, pupum