

Wprowadzenie

Kartę możesz wykorzystać niezależnie od tego, na jakim etapie pracy nad głosem się znajdujesz oraz w połączeniu z własnym planem rozwoju głosu. Możesz korzystać z niej zgodnie z własnymi potrzebami.

Karta ćwiczeń EasyVoice umożliwia obserwowanie postępów, kontrolowanie energii, jaką wkładasz w rozwijanie głosu.

Czas, który poświęcisz na zastanowienie, przeanalizowanie przebiegu ćwiczeń i wypełnienie karty zaowocuje między innymi :

- większą samoświadomością,
- umiejętnością słuchania swojego ciała,
- podążaniem za potrzebami twojego głosu,
- wprowadzaniem zmianami i udoskonalaniem twoich ćwiczeń głosowych.

Dzięki systematycznej pracy z kartą EasyVoice zyskasz bardzo wiele. Praca z nią motywuje do poszukiwania odpowiedzi w przypadku pytań i pojawiających się podczas ćwiczeń trudności i kryzysów.

Instrukcja

Karta jest podzielona na kilka działów, w ramach których mieszczą się albo konkretne ćwiczenia albo grupy ćwiczeń (przykłady podaję poniżej):

ROZGRZEWKĄ I PRZYGOTOWANIE: rozluźnienie ciała (relaksacja, masaż, stretching, joga, gimnastyka ogólna itp.), rozgrzewka narządu głosowego (ćwiczenia krtani, podniebienia, języka, warg, policzków, żuchwy), rozgrzewka głosu (ćwiczenia przygotowujące głos do mowy, ćwiczenia rozśpiewujące).

ĆWICZENIA ODDECHOWE: ćwiczenia prawidłowego wdechu, ćwiczenia długiej fazy wydechowej, ćwiczenia podparcia oddechowego.

ĆWICZENIA FONACYJNE: ćwiczenia średnicy głosu, ćwiczenia miękkiego ataku głosowego, ćwiczenia właściwej pozycji dźwięku, ćwiczenia modulowania wysokości, siły głosu, ćwiczenia legato- staccato.

ĆWICZENIA REZONANSU: ćwiczenia rezonatorów dolnych, ćwiczenia rezonatorów górnych (nasady), ćwiczenia rejestrów, ćwiczenia impostacji, osadzania głosu na „masce”.

ĆWICZENIA ARTYKULACYJNO - DYKCYJNE: ćwiczenia samogłosek, spółgłosek, sylab, trudnych połączeń sylabowych i wyrazowych, ćwiczenia z użyciem „łamańców językowych”, ćwiczenia in-

interpretacji tekstu, ćwiczenia swobody wypowiedzi, ćwiczenia akcentu i pauzowania, ćwiczenia melodii mowy.

ĆWICZENIA WOKALNE: wszelkie ćwiczenia z użyciem głosu śpiewanego

W każdym dziale wpisujesz:

- ćwiczenie, które wykonujesz
- przebieg- wynik
- uwagi, obserwacje, pytania, wnioski

Przykładowo:

ĆWICZENIE	PRZEBIEG - WYNIK	UWAGI , OBSERWACJE, WNIOSKI, PYTANIA
Ćwiczenie wydmuchujące fazę wydechu: liczenie do 20	<p>1 próba - 22</p> <p>albo</p> <p>1 próba= 13</p> <p>2= 12</p> <p>3= 12</p> <p>4=14</p>	<p>żadnych trudności w wykonywaniu ćwiczenia liczę dalej, do 25 - 30.</p> <p>albo</p> <p>trudności z utrzymaniem rozszerzenia żeber, zbyt duża ilość wypuszczanego powietrza, itd.</p> <p>co zrobić? Praca nad wytrzymałością mięśni oddechowych, stopniowo liczyć o jedną liczbę więcej, dłużej utrzymywać mięśnie i rozszerzenie żeber, uruchomić pracę mięśni brzucha</p>

MIEJSCE NA AUTOREFLEKSJĘ

Poza tymi działami znajduje się miejsce na chwilę refleksji przed rozpoczęciem i po zakończeniu ćwiczeń, która dotyczy **SAMOPOCZUCIA FIZYCZNEGO I PSYCHICZNEGO**. W tej części karty ważne jest, aby określić, jak się czujemy przed przystąpieniem do ćwiczeń, jakie mamy nastawienie, chęci, motywację, czy występują jakieś niekorzystne czynniki (ból, pogoda, problemy rodzinne, problemy zawodowe itp.).

Warto też w wyznaczonym miejscu zapisać datę ćwiczeń, określić dzień tygodnia i godzinę - po jakimś czasie możesz na podstawie analizy zapisów dojść do wniosku, że są pewne dni, godziny najbardziej korzystne do ćwiczeń i w związku z tym możesz wprowadzić odpowiednie zmiany.

Prowadź obserwacje systematycznie, bo zmieniamy się wraz z upływem czasu i dzięki temu, czego doświadczamy każdego dnia. Co jakiś czas może się zatem pojawić konieczność wprowadzenia kolejnej zmiany, więc bądź na nią otwarty.

OBSERWACJE, UWAGI, WNIOSKI, PYTANIA

Obserwacje i uwagi zapisujesz przy każdym wykonywanym ćwiczeniu, dzięki czemu wiesz, nad czym musisz popracować, co robisz w czasie wykonywania ćwiczenia źle i co trzeba poprawić. Możesz też napisać, że ćwiczenie wykonujesz już prawidłowo, bez żadnych trudności, osiągasz wymagane wyniki w związku z tym wiesz, że możesz przejść do ćwiczeń trudniejszych, bardziej wymagających.

PODSUMOWANIE I WSKAZÓWKI DO DALSZEJ PRACY

W tej części możesz podsumować czas poświęcony na ćwiczenia w kontekście tego, co pisałeś na początku, a więc czy twoje samopoczucie się poprawiło, pogorszyło, czy w związku z tym, jak się czułeś pojawiły się trudności w trakcie ćwiczeń itp. Możesz napisać o tym, co osiągnąłeś dziś dzięki ćwiczeniom i przyjąć tu postawę nauczyciela, który wyznacza dalsze cele.

Konieczniesz napisz do siebie kilka miłych słów. Pochwal siebie, a gdy coś nie było po twojej myśli, napisz coś, co chciałbyś powiedzieć sobie (ciepło tłumacząc) - zniecierpliwionemu dziecku- ale już z pozycji dojrzałego, doświadczonego człowieka.

ROZGRZEWKA I PRZYGOTOWANIE

„To od was zależy określenie odpowiedniego stanu, w jakim powinny być ciało i umysł przed czekającym was wyzwaniem, i sami musicie znaleźć sposób na to, jak osiągnąć ten stan już na samym początku (...)”

B. Stulberg

ĆWICZENIE	PRZEBIEG - WYNIK	UWAGI , OBSERWACJE, WNIOSKI, PYTANIA

ĆWICZENIA ODDECHOWE

„Celem jest, między innymi, nauczenie się oddychania ustami, z rozluźnioną szczęką, i p o z w o l e n i e c i a -
 łu na pełny oddech (włączając w to brzuch i dół pleców). Oddychanie ustami staje się możliwe w miarę, jak
 człowiek uwalnia się od strachu przed swoimi nieznanymi uczuciami, uczy się je rozpoznawać i wyrażać”

A. Łastik

ĆWICZENIE	PRZEBIEG - WYNIK	UWAGI , OBSERWACJE, WNIOSKI, PYTANIA

ĆWICZENIA FONACYJNE

*„Wybitne jednostki nigdy nie liczą na to, że będą w szczytowej formie,
lecz tworzą specyficzne warunki, które pozwolą im wydobyć z siebie to, co najlepsze”*

B. Stulberg

ĆWICZENIE	PRZEBIEG - WYNIK	UWAGI , OBSERWACJE, WNIOSKI, PYTANIA

ĆWICZENIA REZONANSU

„Nie ma głosów brzydkich, są tylko głosy źle postawione. Jeśli usunie się przyczynę powodującą wadliwe wydobywanie głosu oraz uzyska konieczne zharmonizowanie wszystkich ruchów i czynności głosotwórczych, głos zabrzmi prawidłowo i ładnie”.

H. Sobierajska

ĆWICZENIE	PRZEBIEG - WYNIK	UWAGI , OBSERWACJE, WNIOSKI, PYTANIA

ĆWICZENIA ARTYKULACJI I DYKCJI

„Wiele problemów artykulacyjnych rodzi się w głowie mówcy. Nie sposób liczyć na dobrą wymowę, gdy mówca nie jest przekonany, że w ogóle powinien zabierać głos! Gdy masz coś do powiedzenia, gdy chcesz być usłyszany i dobrze zrozumiany, twój głos stanie po twojej stronie i pomoże ci osiągnąć cel”

J. Apps

ĆWICZENIE	PRZEBIEG - WYNIK	UWAGI , OBSERWACJE, WNIOSKI, PYTANIA

ĆWICZENIA WOKALNE

„Dźwięk ludzkiego głosu jest najbardziej uzdrawiającym instrumentem, jaki istnieje (...) Twój śpiew naprawdę wibruje wszystkim, czym jesteś w danym momencie, a za pomocą tonu i barwy mowy podświadomie wysyłasz sygnały do każdego, z kim rozmawiasz”

S. Roden

ĆWICZENIE	PRZEBIEG - WYNIK	UWAGI , OBSERWACJE, WNIOSKI, PYTANIA

