

Dobrze zacznij dzień

Przygotowanie głosu do pracy nie musi zabierać Twojego cennego czasu, zwłaszcza, jeśli rano spieszysz się do pracy.

Jeśli dysponujesz większą ilością czasu i chcesz rozgrzać swój głos możesz wykonać rozgrzewkę, o której piszę w darmowym kursie „5 istotnych problemów zdrowej pracy głosem” (<http://szkola.easyvoice.pl/>) lub skorzystać z naszej darmowej aplikacji „Rozgrzewka głosu”

Jeśli należysz do tych, którym z różnych względów brakuje minut na poranną gimnastykę głosu - proponuje Ci wykonanie wybranych lub wszystkich ćwiczeń - w zależności od tego ile masz czasu i od zewnętrznych okoliczności (np. towarzysza snu czy domowych obowiązków).

Zanim wstaniesz z łóżka ...

LEŻĄC NA PLECACH:

- Zapytaj siebie: *Jak się dzisiaj czuję?, Czego mi potrzeba? Rozluźnienia, koncentracji, a może pobudzenia albo serdecznego uśmiechu do samego siebie?*
- Napnij całe ciało, utrzymaj napięcie przez 3-5 sekund i rozluźnij. Powtórz 5 – 10 razy.
- Otwartą dłońią masuj brzuch, okolicę pępka zgodnie z ruchem wskazówek zegara (1-2 minuty).
- Przeciągaj się leniwie, możesz jednocześnie wydobywać dźwięki, na jakie masz ochotę.
- Kilka razy parsknij prrrr...
- Mlaskaj swobodnie przez kilkanaście sekund, zrób przerwę i powtórz (ćwicz od 1 do 3 minut).
- Przez 2- 3 minuty naśladowuj przeżuwanie pokarmu – usta zamknięte, ruchy przeżuwania muszą być wykonywane z lekką przesadą.
- Mrucz mmmm..., nnnn... swobodnie poruszając głową w prawo i w lewo tak długo jak masz ochotę.
- Połóż dłoń na brzuchu i wykonaj 5 - 10 głębokich, spokojnych oddechów (np. wdech – licz w myślach do 4, wydech – licz w myślach do 8).

Pomyśl o tym, że czeka Cię wyzwanie - kolejny, piękny dzień i praca, którą (mam nadzieję) lubisz.

Kiedy wstaniesz ...

NP. W DRODZE DO KUCHNI, ŁAZIENKI

- przeciągaj się i ziewaj, szeroko otwierając usta,
- zrób kilka podskoków,
- energicznie poruszaj ramionami, rękoma, rozruszaj dłonie,
- wykonaj kilka skłonów, skrętów ciała,
- żywiłowo poklepuj całe ciało w następującej kolejności: stopy, podudzia, uda, pośladki, brzuch, przedramiona, ramiona, klatka piersiowa; następnie delikatnie głaszczącym ruchem dotykaj szyję, kark, na końcu opukuj głowę.

PODCZAS PORANNEJ TOALETY

przed lustrem, pod prysznicem:

- wykonaj masaż twarzy, szyi i karku – opukuj, rozmasuj, rozcieraj je przy okazji porannych czynności,
- energicznie 5 - 10 razy otwórz buzię jakbyś miał ugryźć soczyste i DUŻE jabłko,
- wykonuj różne ruchy warg, energicznie cmokaj,
- dłużej niż zwykle wypłukuj buzię podczas mycia zębów,
- po umyciu zębów energicznie wysuwaj i chowaj język utrzymując opuszczoną i nieruchomą żuchwę,
- otwórz szeroko buzię, wyciągnij język jak na www.easyvoice.pl/motoryka-narzadowjdalej na brodę, utrzymaj go tam przez 5 - 10 sekund i schowaj rozluźniony do jamy ustnej (powtórz 5- 8 razy),
- wykonaj kilka prostych ćwiczeń pobudzających narządy mowy do pracy (możesz je wybrać z opracowanych zestawów ćwiczeń:),
- nuć ulubione melodyjki.

Zanim wyjdiesz z domu ...

np. czekając aż zgotuje się woda, robiąc kanapki, ścieląc łóżko, ubierając się - możesz również wykonać kilka prostych ćwiczeń:

- Rytmicznie i z energią wypowiadaj przez 1- 2 minuty:

ps – f – ps – f – ps – f – ps – f - ...

ha – ha – ha – ha - ...

hop – hop – hop – hop - ...

pop – bop – pop – bop – pop – bop - ...

- Wydobywaj na różnych wysokościach „brrrr...” (niskie dźwięki, wysokie dźwięki, przechodzenie od wysokich do niskich dźwięków oraz od niskich do wysokich),
- Naśladuj latającą pszczołę bzzzzz.....,
- Wypowiadaj wydłużony dźwięk „ing” : iiiiinnnnnnnnnnnnnnnnng,
- Mruczenie połącz z samogłoskami „aaaaammmmmmmaaaa...”, „oooommmmmmoooo...” , „uuuuuummmmmmuuuuu...”.
- Naśladuj dźwięk syreny (aaaaaa.....) przechodząc płynnie od najniższych do najwyższych dźwięków i z powrotem do początkowych dźwięków.

W drodze do pracy

JEŚLI IDZIESZ:

- Możesz iść dynamicznie, szybciej niż zwykle – „dobudzisz się”, pobudzisz krążenie krwi, oddychanie, przemianę materii, poczujesz się lepiej, poprawisz kondycję.
- Idąc wolniej - możesz ćwiczyć oddech, np. synchronizuj oddech z wykonywanymi krokami (oddychaj przez nos):
 - 1) wdech (2 kroki), wydech (4 kroki);
następnie:
wdech (3 kroki), wydech (6 kroków) itd.
 - 2) wdech (4 kroki), zatrzymanie powietrza (1 krok), wydech przez nos lub usta (8 kroków);
następnie
wdech (3 kroki), zatrzymanie powietrza (1 krok), wydech przez nos lub usta (8 kroków);
wdech (2 kroki), zatrzymanie powietrza (1 krok), wydech przez nos lub usta (8 kroków);
wdech (1 krok), zatrzymanie powietrza (1 krok), wydech przez nos lub usta (8 kroków)

JADĄC ROWEREM:

- Skup się na oddechu, niech będzie naturalny, dostosowany do wysiłku (oddychaj przez nos).

ROZGRZEWKA GŁOSU DLA TYCH, KTÓRYM BRAKUJE NA NIĄ CZASU

- Różnicuj tempo jazdy – jeśli potrzebujesz więcej energii jedź szybciej i zwalniasz; jeśli potrzebujesz uspokojenia – jedź powoli.
- Trzymając kierownicę możesz ćwiczyć naprzemienne napinanie i rozluźnianie rąk i ramion.

JADĄC SAMOCHODEM:

Prowadząc samochód możesz wykonywać ćwiczenia, które **NIE ODWRÓCĄ TWOJEJ UWAGI OD TEGO, CO SIĘ DZIEJE NA DRODZE**, np:

- **wybrane** ćwiczenia narządów mowy z przygotowanych zestawów http://www.easyvoice.pl/pliki/przykl_zestawy_cw_%20motoryki.pdf,
- śmieć się głośno (przypomnij sobie dobry kawał, śmieszne wydarzenie),
- mruć „mmmm...”, „nnnn...”, „ńńńń...” na wygodnej wysokości dźwięku,
- naśladować muczącą krowę „muuuu...”, latającą pszczołę „bzzzz...”,
- wydobywać „brrrrr...” na różnych wysokościach dźwięku,
- wyraźnie (nawet przesadnie) wypowiadaj trudne wyrazy, zbitki głoskowe lub językowe łamańce.

KORZYSTAJĄC ZE ŚRODKÓW TRANSPORTU

możesz:

- ćwiczyć oddech, np.
 - 1) głębokie, spokojne oddychanie – kilka razy wykonaj wdech nosem, wydech nosem;
 - 2) wykonaj wdech nosem, zatrzymaj powietrze na kilka sekund i wypuść swobodnie powietrze przez usta
 - 3) wykonaj krótki wdech przez nos, zatrzymaj powietrze na chwilę, następnie długi wydech na cichym „ffff.....” wdech,
- dyskretnie ćwiczyć narządy mowy (np. ruchy języka w buzi naśladowujące żucie gumy, ssanie cukierka, przyciskanie języka do podniebienia itp.).

Ułóż swój program rozgrzewki – zastanów się kiedy możesz poświęcić na nią więcej czasu, kiedy masz go mniej i wybierz ćwiczenia najlepiej sprawdzające się w Twoich codziennych sytuacjach.

ZOBACZYSZ, ŻE TWÓJ GŁOS BĘDZIE CI WDZIĘCZNY I ODCZUJESZ RÓŻNICĘ W PRACY GŁOSEM.