

Lekcja AY 5 Nozdrza i jama ustna

Lekcja dla tych, którzy śpiewają i przemawiają. Uczymy się kierować mięśniami. Precyzyjniej i pewniej niż dotąd. Jest to jak gra na instrumencie. Próba wydobywania czystego dźwięku. Wraz z precyzją rośnie siła. Napinając tylko te mięśnie, które są niezbędne do wykonania ruchu np. wydobywania dźwięku oszczędzamy energię i dzięki temu możemy je napinać mocniej i dłużej. Jest to inteligentny trening, który każe poczuć co tak naprawdę robisz, kiedy mówisz czy śpiewasz.

1. Wydychaj powietrze i licz na głos na pojedynczym wydechu. Do ilu doliczasz bez pośpiechu?
2. Na wydechu ustami wydaj jak najniższy i najgłębszy dźwięk.
 - a. Na wydechu nosem wydaj najniższy dźwięk.
 - b. Zamknij palcem prawą dziurkę od nosa i kontynuuj.
 - c. Zamknij lewą i kontynuuj. Porównaj strony.
 - d. Wybierz słabszą stronę i kontynuuj na niej.
 - e. Ponownie z dwiema dziurkami otwartymi (usta zamknięte). Czy teraz jest inaczej?
 - f. Ponownie z ustami otwartymi. Czy dźwięk jest bardziej czysty i niższy?
3. Ustami wydaj jak najwyższy dźwięk. Niekoniecznie najgłośniejszy.
 - a. Zamknij usta i kontynuuj.
 - b. Zamknij prawą dziurkę.
 - c. Zamknij lewą i porównaj.
 - d. Wybierz słabszą stronę.
 - e. Ponownie z obiema dziurkami otwartymi.
4. Wydaj najniższy dźwięk z otwartymi ustami.
 - a. Z zamkniętymi ustami.
 - b. Z zamkniętą prawą dziurką, a potem z zamkniętą lewą.
 - c. Zamknij prawą dziurkę i wydaj najniższy dźwięk, a potem najwyższy. Przejdź płynnie od najniższego do najwyższego i z powrotem.
 - d. Zamknij lewą i zrób to samo.
 - e. Otwórz dziurki i usta i wydaj najniższy dźwięk. Czy teraz jest klarowniejszy?
 - f. Przy otwartych ustach przechodź od najniższego do najwyższego dźwięku i z powrotem.
5. Zamknij usta, nie ruszaj buzią, ustami ani zębami, które też są zamknięte. Zaczynaj mówić jakiś tekst np. wiersz lub hymn lub modlitwę.
 - a. Poczuj, kiedy wstrzymujesz oddech.
 - b. Stopniowo mów coraz głośniejsz jakbyś mówił do kogoś, kto jest coraz dalej.
 - c. Poczuj, co dzieje się w jamie ustnej. Co robi język? Co dzieje się z podniebieniem? Czy tylna część unosi się?
 - d. Powiedz ten sam tekst swobodnie z otwartymi ustami. Czy twój głos jest klarowniejszy?
 - e. Wydaj najniższy dźwięk otwartymi ustami, a potem najwyższy.
 - f. Zamknij usta i powtórz.
 - g. Zamknij jedną dziurkę, a potem drugą i wydaj najniższy i najwyższy dźwięk.
6. Powtórz tekst, ale tym razem miej tylko zamknięte usta. Zęby, język i buzia mogą się ruszać.
7. Powtórz tekst, ale tym tylko zęby są zamknięte, a usta są otwarte i mogą się ruszać.
 - a. Czy czujesz jak twoje zęby drżą, wibrują, gdy mówisz?
8. Przy zamkniętych ustach powiedz jak najniższe „Oooo”. Poczuj górne zęby.

- a. Powiedz najniższe i najwyższe „Aaaa”.
 - b. Powiedz najniższe i najwyższe „Eeee”.
 - c. Która głoska jest wyższa, a która niższa?
9. Połóż się na plecach i odpocznij. Poczuj, jak oddychasz.
10. Usiądź i jeszcze raz zacznij bez pośpiechu liczyć na głos na jednym wydechu. Czy jest różnica z początkiem lekcji?

Dziękuję.