

ĆWICZENIA Z EMISJI GŁOSU

Ćwiczenia do opanowania oddechu całościowego

Kładziemy się na podłodze, na plecach, rozluźniamy ciało, zamykamy oczy. Skupiamy się na oddechu. Staramy uświadomić sobie, jak wędruje nasze powietrze.

Nabieramy powietrze nosem, wędruje ono przez gardło, przechodzi przez klatkę piersiową, potem niżej aż do brzucha.

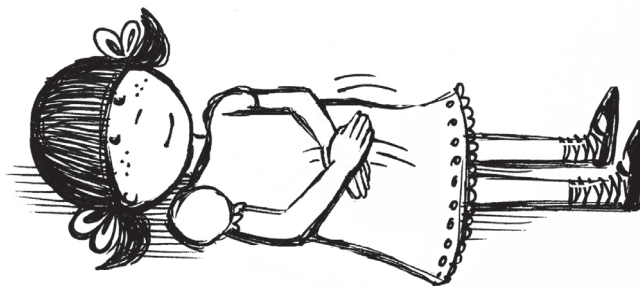
a. Tor piersiowy

Leżymy na plecach, ręce kładziemy na piersiach. Nabieramy powietrze nosem, tak aby zatrzymało się w klatce piersiowej (zauważamy podniesienie się klatki piersiowej). Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie.



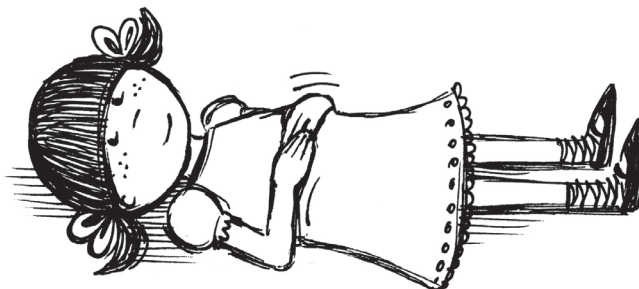
b. Tor brzuszny

Leżymy na plecach, ręce kładziemy na brzuchu. Nabieramy powietrze, tak aby zatrzymało się w jamie brzusznej (wpuszczamy powietrze do brzucha), zauważamy uniesienie się rąk na brzuchu. Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie.



c. Tor całościowy

Leżymy na plecach, ręce układamy na dolnych, ruchomych żebrach. Robimy wdech nosem, powietrze wędruje przez płuca, rozszerzając dolne żebra, przechodzi przez jamę brzuszną i ląduje w dolnych partiach brzucha. Podczas wdechu i wydechu czujemy ruch żeber pod dłońmi.



Na koniec starajmy się pobawić tymi trzema sposobami oddychania. Porównajmy je i zauważmy różnice. Prawidłowym sposobem oddychania jest tor całościowy (z udziałem przepony).

Ważne: jakość dźwięku zależy od pracy przepony.

