Ćwiczenia na poprawę dykcji i emisji głosu!



Wstep!
(Bardzo ważny!)

Witam! Sobota późna godzina (23:18) a ja przygotowuję dla wykopków ćwiczenia na poprawę głosu :D. Przeczytałem w internecie kilkanaście artykułów/książek na temat głosu i ćwiczeń nad nim. Chętnię z Tobą podzielę się tą wiedzą.
Zacznijmy od teorii – która jest ważna dykcja czyli sposób mówienia. I mam tutaj na myśli wyraźny sposób mówienia. Bardzo ważna umiejętność która przydaje się aktorom/radiowcom/nauczycielom/śpiewakom. Wyobrażasz sobie oglądając TV lub słuchając radio prezenter sepleni albo nie wymawia litery „r”? *(z tego miejsca pozdrawiam Anne Gacek – nie chcę wiedzieć jak ona została dziennikarką :D)*
Postaram się tutaj napisać najlepsze ćwiczenia jakie znalazłem i z których sam korzystam. Uwaga: Jeśli masz wade wymowy typu rotacyzm, (czyli nie umiesz wymówić litery „r”) seplenisz, radzę się skontaktować z logopedą, gdyż te ćwiczenia mogą pogorszyć wade wymowy. Teraz możesz zadać pytanie: eee Mirek a co z paleniem papierosów, piciem alkoholu, kawy jak wpływa na głos?
- już nie raz się spotykam z takim pytaniem, na internecie opinie są różne, natomiast ja uważam że po kilku latach korzystania z tych używek głos się obniży (pozdrawiam Tomasza Knapika :D) głos będzie niski ładny do mówienia ale nie koniecznie do śpiewania.

Dobrze teraz tak się zastanawiam od czego zacząć – a co jeśli już masz wyrobioną dykcję niczym Artur Barciś? No właśnie! Odpal dyktafon i nagraj się:

„Stół z powyłamywanymi nogami, drabina z powyłamywanymi szczeblami”
„Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.”
„W czasie suszy suchą szosą Sasza sobie szybko szedł.”
„Euforia idioty zaaferowała jednoosobowe audytorium uosobionego intelektualisty”

Jeśli powiedziałeś/aś te zdania poprawnie w odpowiednim tempie bez żadnego jąknięcia i wyraźnie to twoja dykcja jest na najwyższym poziomie :D

Natomiast jeśli nie to zapraszam Cię do ćwiczeń które przygotowałem. Każde ćwiczenie będę tłumaczył w czym pomaga i jak je wykonać. Do wykonania poniższych ćwiczeń będzie potrzebny korek po winie. Podczas mówienia nasze usta powinny być szeroko otwierte, i korek nam w tym pomoże. Wsadzamy korek pomiędzy zęby, polecam pionowo jeśli nie dacie rady to poziomo, i teraz bardzo ważna rzecz staramy się czytać cokolwiek (książka, wykop, łamańce językowe..) wolno i jak najwyraźniej, po 10 min takiego czytania z korkiem wyjmijcie go i czytajcie dalej… powinniście czuć różnice a przede wszystkim słyszeć. Niektóre ćwiczenia mogą wydawać się śmieszne, ale uwierzcie mi że działają! Radzę przygotować coś do picia typu: siemie lniane, rozbełtane jajko, kisiel ostatecznie letnia woda/herbata i w trakcie ćwiczeń pić aby śluzówka krtani była odpowienio nawilżona. Jeśli dłużo rozmawiasz przez telefon to polecam zainstalować na swojego smartona aplikacje nagrywającą rozmowy aby po czasie sprawdzić efekty. (ja korzystam z ACR).

Zaczynamy!

Ćwiczenie 1

Robert Lewandowski zanim zagra mecz musi się rozgrzać – to samo jest z aparatem mowy wypadało by go na początek rozgrzać :D

- delikatny masaż szyji
- zacznij ziewać szeroko
- usta w dzióbek
- zacznij ssać naprzemiennie wargi
- zrób usta w dzióbek i przesuwaj je w lewo a następnie w prawo
- klaskaj/praskaj językiem językiem
- naśladuj ssanie cukierka czubkiem języka
- wyobraź sobie że żujesz gume
- wypychaj językiem policzki
- wymawaj na głos: (na jednym wydechu „**+**” będzie oznaczał wdech zapamiętaj!)

+a, o, e, u, i, y
+e, o, i, u y, a
+u, y, i, a, e, o
+eo, eo, au, au, ay, ay, iu, iu,yu, yu

Wszystkie ćwiczenia powtórz 3 razy

Ćwiczenie 2

Emisja głosu – to nic innego jak ćwiczenie nad prawidłowym oddechem podczas mówienia… poprawia się również siła głosu, głos staje się mocniejszy i niższy… To ćwiczenie pomoże także w śpiewaniu…
Ważny test! Na stojąco! *Wypuść wszystkie powietrze przez usta, gdy to zrobisz nabieraj powoli powietrze przez nos i obserwuj swój brzuch i klatke piersiową jeśli brzuch się podniesie to oznacza że oddychasz torem przeponowo-brzusznym przystąp do ćwiczeń jeśli uniosła się klatka piersiowa odpuść to ćwiczenie. Ten sam test wykonaj leżąc!*

Ćwiczenia wykonuj w pozycji leżącej lub stojącej!
- wykonaj wdech i na wydechu wymawiaj głoskę sssssssss
- wdech i na wydechu – wypowiadanie głoski „s" z przerwami (wygląda to tak -s-s-s-s-s-s)
- wdech i na wydechu głoska „s" od głośnej do cichej.
- wdech, na wydechu głoska „s" głośna i cicha na zmianę
  powtórz ćwiczenie ale teraz z literą „f"
- wykonaj wdech i na wydechu wymawiaj głoskę fffffffff…..

- mrucz bardzo nisko –mmmmmmmmmm aż do wyczeprania oddechu
- dodawaj do głoski m samogłoski, pamiętając o utrzymaniu dźwięku na jednym tonie:
  -mmmaaa, -mmmooo, -mmmuuu. ltd…
- wdech i na wydechu wypowiadaj ma me mi mo mu na jednym tonie.
- na wydechu śpiewaj głoskę „a" z wyciągniętym językiem na jednym tonie.

3. Ćwiczenia dykcyjno-artykulacyjne.

Przeczytaj bardzo wyraźnie:
+mamam, memem, mimim, momom, mumum
+zamm, zemm, zimm, zomm, zumm
+wamam, wemem, wimim, womom, wumum
+ugu, ubu, ego, ebo, pb
+wija, wije, wijo, wiju
+na, ne, ni, no, nu
+nija, nije, nijo,niju
+da, de, di, do, du
+pa, pe, pi, po, pu
+appa, eppe, oppo, uppu
+tpa, tpe, tpi, tpo, tpu
+pta, pte, pti, pto, ptu
+ka, ke, ki, ko, ku, ky
+dram, drem, drym, drom, drum
+dwam, dwem, dwym, dwom, dwum
+bam, bem, bim, bom, bum
+babam, bebem, bibim, bobom, bubum
+bram, brem, brym, brom, brum
+babba, babbe, babbi, babbo, babbu
+ga, ge, gi, go, gu
+fa, fe, fi, fo, fu
+af, ef, if, of, uf
+afa, efe, ifi, ofo, ufu
+pra, pro, pre, pru, pry
+ty dy ny
+la lo le lu ly li
+ag, eg, og, ug, yg
+sza szo szu sze szy
+asz osz usz esz isz ysz
+asza oszo uszu esze yszy usze osza iszu osze uszy aszu
+bla ble bli blo blu bly
+cpa cpe cpi cpo cpu cpy
+spa spe spi spo spu spy
+wra wre wri wro wru wry
+zwra zwre zwri zwro zwru zwry
+rla krta wra pta bda mna szra czra żda ada ała uła upla upła
+rlo krto wro pto bdo mno szro czro żdo alo uło uplo upło
+rlu krtu wru ptu bdu mnu szru czru żdu adu ału ułu uplu upłu

Przeczytaj jeszcze raz zwiększając tempo!

Ćwiczenie 4

Łamańce językowe czytaj bardzo wolno z przesadną artykulacją z korkiem u ustach.

Okropny, okopcony okulista optycznie odkrywał oszustwo ortopedy.
Aktualny ideał to przeogromny areał.
Syczący wąż sunął szeleszcząc w stronę suchego szałasu.
Młodość płochość, starość nie radość.
Józek, Kluzek, napraw wózek, uprządź nici na powrózek.
Stół z powyłamywanymi nogami.
Szesnastu złoczyńców szmuglowało sto sześćdziesiąt sztucerów..
Egipcjanin erotoman egoistą był od wieków.
Włożył czule za koszulę
Mały Jerzy nie wierzy , ze na wieży jest gniazdo jeży.
Zżółkły zeszyt zżarły myszy.
Szewc Szymon zobaczył wiszące szybowce.
Stół z powyłamywanymi nogami, drabina z powyłamywanymi szczeblami.
Jeżozwierz ugrzązł w grzęzawisku..
Ptaszki szczebiocą trzy po trzy.
Euforia idioty zaaferowała jednoosobowe audytorium uosobionego intelektualisty
Nieoczekiwany nieurodzaj w Europie oraz nieumiejętna kooperacja państw zaalarmowały autorów przeobrażeń.
Nazajutrz Staszek był nadzwyczaj skwaszony.
Szedł Mojżesz przez morze jak żniwiarz przez zboże, a za nim przez morze cytrzystki szły.
Do prętów podszedł wyniosły orangutan.
Mistrz z Pyzdr w pstrej koszuli czule tuli się do Uli.
Wyindywidualizowałem się z rozentuzjazmowanego tłumu, który oklaskiwał przeliteraturalizowane arcydzieło.
Czy trzy cytrzystki grają w Tczewie na cytrze?
Jola lojalna, lojalna Jola, nielojalna Jola..
Czechów trzech spod wiejskich strzech milczy przez mil trzy.
Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.
Szkoda, że ze Szwecji.
A po suszy szosa sucha..

Przeczytaj jeszcze raz tym razem bez korka…
(Jeśli znudzą Cię te łamańce językowe możesz wziąć książke)

Powodzenia!