

Дишане, Глас и Говор

Загрявка и подготовка на тялото

Упражненията се правят без бързана и резки движения. Те имат за цел да се забележи къде има напрежение в тялото и ако има такова да се пристъпи към отпускане.

1. Разгрявка на главата:

- Разтриване на горната част на главата
 - Скалп
 - Чело
 - Скули
 - Горна устна
 - Долна устна
 - Челюст - мандибула

2. Разгрявка на врат:

- Ротация на главата в хоризонтална ос
- Ротация във вертикална ос
- Наклони на главата в ляво и дясно
- Полу-кръгове и пълни кръгове в една и друга посока

3. Разгрявка на рамена

- Рамена нагоре / надолу
- Рамена напред / назад
- Кръгове с рамената в 2-те посоки
- Кръгове с изпънати ръце

4. Разгрявка на кръст и таз (без мърдане на кръст и крака от позиция)

- Движение на торса напред
- Движение на торса назад
- Движение на торса на страни

Упражнения за дишане и работа с диафрагма

1. 4 / 4 / 4

- Вдишвайте дълбоко и бавно 4 секунди
- Задръжте дъха си за 4 секунди
- Издишвате 4 секунди
- Задръжте дъха си 4 секунди
- Повтаряте това 10 - 15 пъти.

Целта на упражнението е да ви приведе в състояние на покой чрез дишане.

Следващи нива на упражнението - 6 секунди, 8 секунди, 10 секунди

2. „Дъх през сламка“

- Представете си, че държите сламка в устата. Вдишайте бавно през „сламката“, усещайки как въздухът пълни долната част на корема. (диафрагмено дишане)
- Задръжте дъха за секунда, след това издишайте отново през „сламката“.
- Това помага да се изградят правилни навици за дълбоко и контролирано дишане.

Опитайте се да направите това максимално бавно и с пълен контрол върху диафрагмата

3. Наклонено дишане

- Заемете права стойка, наклонете тялото напред (примерно на 90 градуса) и отпуснете ръцете надолу свободно.
- Дишайте в тази позиция, усещайки как задната част на гръдния кош се разширява встрани и назад.

- Връщайки се в изправена позиция, запазете усещането за дълбок и свободен дъх.

4. Бутане на книги с диафрагма

- В легнало положение на твърда повърхност (под или маса) слагаме 3-4 дебели книги на корема си и с вдишване (диафрагмено) се опитваме да избутаме книгите нагоре

Упражнението цели да ви покаже как и кога контролирате диафрагмата си.

2. Артикуляционни упражнения

1. Лип трил („brrrr“) и Тънг трил („rrrr“)

- **Lip Trill:** Произнасяйте звук „бррр“ (като „Рrrrr“) с леко притворени устни, за да усещате вибрация. Целта е да отпуснете устните и челюстта, като същевременно контролирате издишния поток.
 - **Tongue Trill:** Редувайте „ррр“ (сричка като „ра-ре-ри“), за да тренирате езика и небцето. Подобрява артикулацията, особено ако имате проблеми с „Р“.
-

3. Упражнения за интонация и мелодичност

1. „Ма-мъ-ме-ми-мо-му“ с променлива интонация

- Изпейте или произнесете всяка сричка, редувайки височината на гласа – от ниско към високо и обратно.
- Целта е да тренирате гласовите връзки, да овладеете прехода между тонове и да избегнете монотонно звучене при говорене.

2. Говорно „слайд“ упражнение

- Изберете кратка дума (например „ОК“ или „Да“) и я произнесете „плъзгайки се“ нагоре-надолу по тоновата стълбица.
 - Това помага за по-естествена промяна на интонацията, като добавя динамика към гласа.
-

4. Релаксация и освобождаване на напрежението

1. Изкуствена прозявка

- Направете лека прозявка (без да напрягате врата), за да отворите гърлото и да освободите напрежението в мекото небце.
- По време на прозявката издишайте звучно, произнасяйки нещо като „хааа“.
- Опитайте се да направите същата прозявка със затворена уста.

2. Разтягане на челюстта

- Отворете устата възможно най-широко за няколко секунди, след това затворете бавно.
 - Повторете няколко пъти и комбинирайте с лек масаж на мускулите около челюстта, за да се освободите от блокажи и стягане.
-

5. Упражнения за развиване на резонаторните центрове в тялото :

1. Основен Хъминг

- Вдишваме дълбоко и със звука “м” или “н” произнесен максимално силно с нисък тон без да се вика или премодулира, **слагаме ръка на гърдите** и се целим да усетим силата на говор, при която звукът резонира в гърдите
- Същото упражнение с “Мам-Мъм-Мом-Мум-Мем-Мим”

2. Хъминг с “Грам-Гръм-Гром-Грум-Грем-Грим”

- **Ръката е на гърлото** и търсим възможно най-дълбокия резонанс в гърлото

3. Хъминг с “Бим...”

- **Ръката е на челото** и търсим резонанс в челото

Повторенията са 5-10 пъти - не се гони темпо а внимание и контрол върху резонирането на гласа ни в тялото. Колкото повече трептения усетим в различните точки - толкова по-добре

6. Упражнения за скорост и дикция

4. Ускоряващи се скоропоговорки

- Вземете една скоропоговорка (например: „Косе-Босе, донеси ми бяло просо“), и я произнасяйте в няколко повторения: първо бавно и ясно, след това по-бързо, но запазвайки яснота в произношението.
- Накрая опитайте още по-бързо, за да тренирате артикулацията под „стрес“.

5. Прогресивно темпо с нормална фраза

- Изберете обикновена фраза (например „Обичам да говоря пред публика“) и я повтаряте с постепенно увеличение на скоростта.
 - Целта е да развиете контрол при бърз говор, като все пак останете разбираеми.
 - В началото преекспонирайте дикцията (преувеличавате отварянето на устата и изразяването на отворените гласни. Ако имате проблеми със клъстър от букви или срички - фокусирайте се върху тях.
-

Скороговорки

- Бъброви бодри бобри бодро бъбрят. Бъбрете бодро, бъброви бобри!
- Шепа шипки в шапка събрах. Шипки с шипчета по тях.
- Вили с Лили сини сливи свили.
- Црън пръч црън трън гризеше. Тич, црън пръч, не гризи црън трън.
- Защо Наречен е наречен Наречен? Защото ако Наречен не беше наречен Наречен, Наречен нямаше да бъде наречен Наречен.
- Петър плет плете, през три пръта преплита. Плети Петре плети, през три пръта преплитай.
- Крал Карл и кралица Клара крали кларинети от кралската кларинет'джийница на крал Карл Трети.
- Рекох да ти река, па не те ти рекох; па си рекох, ха да ти река, че да не речеш – рече да ми рече, па не ми рече.
- Шейсет и шест шишета се сушат на шейсет и шест шосета.
- Броил броил биволи, биволи броил Борил.
- Триста тридесет и три руски работници разгромиха в разгара на яростна борба огромен брой пруски разбойници в предградията на град Днепропетровск