

## **Rozgrzewka głosu dla tych, którym brakuje na nią czasu**

Przygotowanie głosu do pracy nie musi zabierać Twojego cennego czasu, zwłaszcza, jeśli rozpoczniesz lekcje wcześniej rano i 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/>)

Jeśli należysz do tych, którym z różnych względów brakuje czasu na rozgrzewkę - 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, okolice 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 (1 - 3 min.),
- naśladowaj przeżuwanie pokarmu – usta zamknięte, ruchy przeżuwania muszą być wykonywane z przesadą (2-3 min.),
- 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 przy wyrazie opuszczonej i nieruchomej żuchwie,
- otwórz szeroko buzię, wyciągnij język jak najdalej na brodę, utrzymaj go tam 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: [www.easyvoice.pl/motoryka-narzadow](http://www.easyvoice.pl/motoryka-narzadow) ),
- 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 (1- 2 min.):

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

hop – hop – hop – hop - - .....

ha – ha – ha – ha - - .....

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),
- naśladowaj latającą pszczołę bzzzzzz.....,
- wypowiadaj wydłużony dźwięk „ing” : iiinnnnnnnnnnnnnnng,
- mruczenie połącz z samogłoskami aaaaammmmmmmaaaa.... oooommmmmooooo..... ,  
uuuuuummmmmmmuuuuu...,
- naśladowaj dźwięk syreny (aaaaa.....) przechodząc płynnie od najniższych do najwyższych dźwięków i z powrotem do początkowych dźwięków.

## **W drodze do pracy ...**

### ***Jeśli chodzisz pieszo:***

- możesz iść dynamicznie, szybciej niż zwykle – „dobudzisz się”, poprawi się krążenie krwi, oddychanie, przemiana 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); (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)
- 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](http://www.easyvoice.pl/pliki/przykl_zestawy_cw_%20motoryki.pdf),
- śmieć się głośno (przypomnij sobie dobry kawał, śmieszne wydarzenie),
- mrucz mmmm..., nnnn..., nńńń... na wygodnej wysokości dźwięku,
- naśladować muczającą 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.***