

PRZED STARTEM

Cześć!

Zanim zapoznasz się z dalszą częścią ulotki, zapamiętaj trzy rzeczy:

- **możesz** dbać o zdrowie i jakość swojego głosu każdego dnia,
- **możesz** śpiewać i rozwijać swój głos, nawet jeśli uważasz, że tak nie jest,
- **możesz** odkryć zupełnie nową jakość swojego głosu i doświadczyć swobody w jego wydobywaniu dzięki ćwiczeniom wykonywanym z użyciem słomki.

O PROJEKCIE

Projekt "ZASŁOMKUJ SIĘ!" jest częścią mojej pracy licencjackiej dotyczącej wpływu ćwiczeń SOVT (głównie ćwiczenia fonacji przez słomkę) na ludzki głos.

O MNIE

Jestem wokalistką, instruktorem wokalnym i studentką III roku kierunku logopedycznego na Uniwersytecie Opolskim.

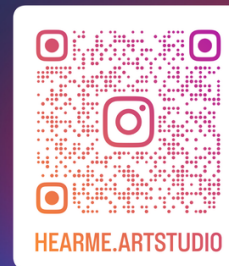
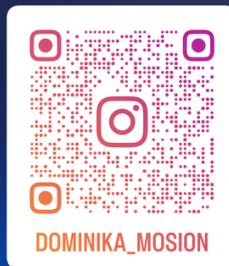
START

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



www.hearme-artstudio.pl/zaslomkujsie

ZNAJDŹ MNIE



e-mail: dominika.mosion@gmail.com

DOMINIKA MOSION

ZA SŁ OM KU JS IĘ!

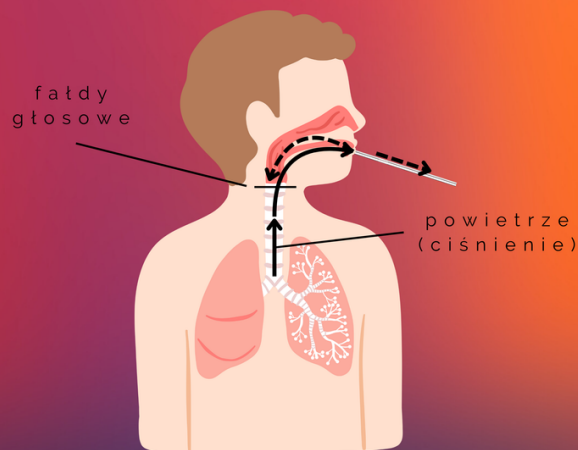
CZYLI

ĆWICZ
I ODKRYWAJ
MOŻLIWOŚCI
SWOJEGO
GŁOSU
ZE SŁOMKĄ
W USTACH

CODZIENNY TRENING WOKALNY
DLA KAŻDEGO

JAK TO DZIAŁA?

Ćwiczenie fonacji przez słońkę należy do grupy ćwiczeń SOVT (Semi-occluded Vocal Tract), które charakteryzują się częściowym przymknięciem traktu głosowego. W wyniku powstałego oporu w jamie ustnej narasta ciśnienie (tzw. ciśnienie zwrotne), które napiera od góry na fałdy głosowe. Dzięki niemu fałdy głosowe mogą wibrować w bardziej efektywny sposób.



Im większy opór, tym większe ciśnienie zwrotne.



dłuższa
słońka
=
większy
opór



mniejsza
średnica
=
większy
opór



większe
zanurzenie
=
większy
opór

KORZYŚCI

na podstawie książki Oren'a Boder'a
"Singing through a straw can make you an awesome singer"



SWOBODNIEJSZE
WYDOBYWANIE
GŁOSU



WZMOCNIENIE
GŁOSU



OCHRONA
POWIETRZNA
FAŁDÓW
GŁOSOWYCH



EFEKTYWNA
WIBRACJA
FAŁDÓW
GŁOSOWYCH

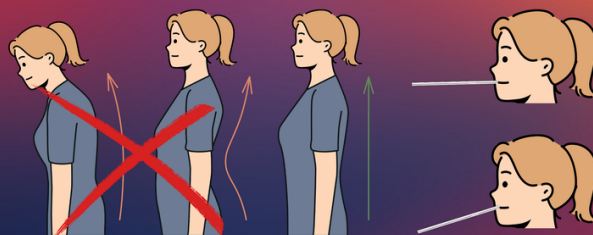


ZWIĘKSZENIE
MOCY GŁOSU
BEZ NAPIĘĆ



POWRÓT DO
ZDROWIA DLA
ZMĘCZONEGO
GŁOSU

DO DZIAŁA!



Wyprostuj się (neutralna, komfortowa pozycja) i trzymając słońkę w jednej dłoni, szczelnie obejmij ją ustami (nie przygryzaj). Trzymaj ją prosto lub skieruj lekko w dół. Pilnuj, aby podczas ćwiczeń, powietrze nie uciekało kącikami ust lub nosem.

DOSTĘP DO POKAZOWYCH NAGRAŃ WIDEO
ORAZ WIEKSZEJ ILOŚCI INFORMACJI
ZNAJDZIESZ NA STRONIE PROJEKTU
(LINK NA OSTATNIEJ STRONIE NINIEJSZEJ ULOTKI)

ĆWICZENIA

dla mówiących i śpiewających

ĆWICZENIE 1 [1-2 min.]

1. Wykonaj wdech przez usta.
2. Obejmij ustami słońkę.
3. Wydmuchuj powietrze przez słońkę z jednoczesnym wydobywaniem dźwięku na głosce 'u', na jednej wysokości (wygodnej dla Ciebie).
4. Gdy skończy Ci się powietrze, weź wdech przez usta i kontynuuj.

ĆWICZENIE 2 [1-2 min.]

1. Wykonaj wdech przez usta.
2. Obejmij ustami słońkę.
3. Wydmuchuj powietrze przez słońkę z jednoczesnym wydobywaniem dźwięku na głosce 'u', ślizgając się od najniższych dźwięków do najwyższych i z powrotem - jak syrena alarmowa.
4. Gdy skończy Ci się powietrze, weź wdech przez usta i kontynuuj.

MASAŻ FAŁDÓW GŁOSOWYCH

Fałdy głosowe i masaż? Tak jest! Choć brzmi to niewiarygodnie, możesz zafundować swoim fałdom głosowym masaż i to jedynie za pomocą słońki zanurzonej w szklance wody czy butelce.

1. Napełnij szklankę/butelkę do połowy wodą.
2. Zanurz część słońki w wodzie.
3. Zacznij dmuchać przez słońkę - pojawiają się bąbelki.
4. Do dmuchania możesz dodać dźwięk wydobywany na głosce "uuu".
5. Jeśli jest Ci za trudno - umieść słońkę bliżej powierzchni wody, jeśli za łatwo - zanurz ją głębiej. Jeśli bąbelki eksplodują, to znak, że wkładasz za dużo wysiłku (powietrza), jeśli się nie pojawiają bądź są niejednolite - za mało.