

## **Ćwiczenia oddechowe poprawiające warunki głosowe**

Zanim zaczniesz ćwiczyć wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewająco – rozciągających. Ziewaj, przeciągnij się, podskakuj, wykonaj kilka okrążeń głową, mruż delikatnie.

### **Ćwiczenie 1**

Przyjmij pozycję stojącą. Wykonaj gwałtowny wydech pozbywając się jak najwięcej powietrza, które masz w płucach. Zaobserwuj w jaki sposób twój organizm sam pobiera powietrze po wydechu. Wykonaj tyle razy ile potrzebujesz, by zaobserwować i zapamiętać odczucia towarzyszące temu ćwiczeniu. Jeśli masz trudności spróbuj wykonać to ćwiczenie w pozycji leżącej na plecach.

### **Ćwiczenie 2**

Pozycja stojąca. Licz w myślach – na 1 ręce wyprostowane unieś w bok do poziomu barków i wykonaj wdech. Powietrze wydychaj powoli, licząc 2 – 3 – 4 – 5 - ... 10 jednocześnie opuszczając ręce. Powtarzaj ćwiczenie 3- 5 razy wydłużając wydech, stopniowo licząc do 15- 20.

### **Ćwiczenie 3**

Pozycja stojąca. Licz w myślach - na 1 wykonaj wdech jednocześnie unosząc wyprostowane ręce bokiem nad głowę. Licząc 2-3-4-....- 15 (później 20 i 25) opuszczaj ręce i wykonuj długi, powolny wydech. Powtarzaj ćwiczenie 3- 5 razy.

### **Ćwiczenie 4**

Pozycja stojąca. Nabierz jak najwięcej powietrza, utrzyмай je jak najdłużej w płucach (dopóki to jest komfortowe, nie powoduje zawrotów głowy), po czym gwałtownie wypuść powietrze. Powtórz 3 – 5 razy. Pomiedzy powtórzeniami rób przerwy. Jeśli masz trudności spróbuj wykonać to ćwiczenie w pozycji leżącej na plecach.

### **Ćwiczenie 5**

Pozycja leżąca lub stojąca. Wykonaj wdech nosem. Licz w myślach. Na 1 wypuść część powietrza nosem. Na 2 dobierz powietrze nosem. Na 3 dobierz powietrze nosem. Na 4,5,6,7,8,9,10 wydychaj powietrze nosem. Powtórz 3 – 5 razy. Pomiedzy powtórzeniami rób przerwy.

### **Ćwiczenie 6**

Pozycja leżąca/ później stojąca. Wykonaj wdech nosem lub ustami, zaraz po nim kolejny wdech. Zatrzymaj powietrze. Wykonaj wdech, i następny wdech. Zatrzymaj powietrze. Wydychaj powietrze na głosce fff..... (później także ssss... oraz szsz...) tak długo jak potrafisz, pozostawiając jeszcze zapas powietrza. Nie dopuszczaj do zapadania się dolnych żeber i klatki piersiowej.

### **Ćwiczenie 7**

Zrób wdech licząc w myślach do 3. Na 2 sekundy zatrzymaj powietrze. Następnie w wolnym tempie licz głośno do 5. Ponownie na 2 sekundy zatrzymaj powietrze. Znow głośno policz do 5. Nie dopuszczaj do zapadania się dolnych żeber i klatki piersiowej. Delikatnie wypuść pozostałe powietrze. Powtórz 10 razy. Rób przerwy między powtórzeniami.

### **Ćwiczenie 8**

Wykonaj wdech nosem lub ustami. Powietrze wydmuchuj na spółgłosce „f” kilka razy krótko wypowiedanej i zaraz potem w sposób ciągły (f – f - f - f- fffffff.....) tak długo, jak powietrze, ale z pozostawieniem jego niewielkiego zapasu i nie dopuszczając do zapadnięcia się dolnych żeber i klatki piersiowej. Powtórz ćwiczenie wydychając powietrze odwrotnie: fffffff..... - f – f – f - ... W dalszym etapie ćwiczeń wykonuj ćwiczenie także z samogłoskami (a, o, e, u, i, y)

### **Ćwiczenie 9**

Pozycja leżąca/ później stojąca. Wykonaj wdech ustami. Na wydechu, w WOLNYM tempie licz, poprzedzając kolejne wyliczenia pauzami, najpierw od 1 do 10 (wykonaj 3 razy), następnie od 1 do 15 (wykonaj 3 razy), później od 1 do 20 (wykonaj 3 razy) oraz od 1 do 25 (wykonaj 3 razy) i od 1 do 30 (wykonaj 3 razy). Ćwicz stopniowo, pamiętaj, by nie liczyć na resztkach powietrza, ale by pozostał jeszcze zapas powietrza. Nie dopuszczaj do zapadania się dolnych żeber i klatki piersiowej.

### **Ćwiczenie 10**

Pozycja leżąca/ później stojąca. Wykonaj wdech ustami. Na wydechy, w WOLNYM tempie, poprzedzając kolejne wyliczenia pauzami, licz :

a) Siedzi kura w koszyku, liczy jaja do szyku: 1 jajo, 2 jajo, 3 jajo itd.

b) Siedzi chłop przy stole liczy oka w rosole: jedno oko, drugie oko, trzecie oko, czwarte oko itd.

c) 1 wrona bez ogona, 2 wrona bez ogona, 3 wrona bez ogona, itd.

Ćwicz stopniowo zwiększając długość ćwiczenia, pamiętaj, by nie liczyć na resztkach powietrza, ale by pozostał jeszcze zapas powietrza. Nie dopuszczaj do zapadania się dolnych żeber i klatki piersiowej.