

"Brzmie jak ja i dobrze mi z tym: Budowanie społeczności poprzez pozytywne podejście do swojego głosu" – materiały poszkoleniowe dla uczestniczek/uczestników Konferencji GirlBosskie 2024.

Rozgrzewka głosu

Głos to potężne narzędzie wyrażania siebie i komunikacji z innymi. Za chwilę, krok po kroku, wykonasz ćwiczenia głosowe, które pomogą Ci wykorzystać pełnię potencjału swojego głosu.

Niezależnie od tego, czy przygotowujesz się do nagrań krótkich form audio-video, nagrania podcastu, własnego kursu, czy webinaru, innego rodzaju wystąpienia publicznego, czy może po prostu chcesz lepiej kontrolować swój głos i przekaz, te kroki pomogą Ci osiągnąć lepsze rezultaty.

Źródłem dźwięku są nasze struny głosowe znajdujące się w krtani. Istotne w pracy nad ułożeniem krtani jest pozabawienie jej napięć i tzw. otwarcie. Język ma leżeć luźno na dnie jamy ustnej i dotykać końcem przednich dolnych zębów.

Jeśli masz mało czasu – wykonaj ćwiczenia z wersji krótszej. Jeśli więcej – spróbuj wszystkie :)

W razie pytań dotyczących:

- pracy z głosem i techniką przygotowującą do wystąpień
- pracy z czakrą gardła
- pracy z wewnętrznym krytykiem i oceną oraz niesprzyjającymi przekonaniem dotyczącymi publicznego mówienia
- pracy nad odnalezieniem Twojego prawdziwego, autentycznego głosu
- pracy z emocjami, których nie wyrażasz głosem lub wyrażasz w niesprzyjający Ci sposób
- pracy nad ekspresją i mówieniem z poziomu serca

zapraszam do kontaktu → hello@kasiaklosowska.com

www.kasiaklosowska.com

Trzymam za Was kciuki! I za Wasze wystąpienia oraz nagrania!

Kasia Kłosowska
PEWNYM GŁOSEM

Rozgrzewka głosu 5-7 minutowa

Ćwiczenia rozluźniające dla ciała

- stań na dwóch nogach i przeciągnij się leniwie jak kot (możesz wydobyć z siebie różne dźwięki :) Zastanów się jak się czujesz i czy wyczuwać gdzieś w ciele napięcie. Jeśli tak rozmasuj przez chwilę to miejsce.
- spróbuj spojrzeć w górę i dół 2 razy (delikatne ruchy, bez pośpiechu) a potem spójrz w lewo i w prawo 2 razy
- wykonaj 2 razy krążenia głowy w prawo i w lewo (głowa krąży sobie jak po torze wyścigowym, tylko wolniej)
- wykonaj krążenia ramion do przodu 2 razy i do tyłu 2 razy

Ćwiczenia oddechowe - jak wygląda dziś Twój wdech i wydech?

- Stań lub siądź na 2 nogach. Połóż swoje ręce z boku na swoich żebrach. (Zrób spokojny wdech nosem i jednocześnie odepchnij ręce na bok a potem wypuść powietrze ustami. Wykonaj to ćwiczenie 2 razy a jeśli dasz radę, to za 3 razem spróbuj jak najwolniej wypuszczać powietrze ustami podczas wydechu.
- Stań na 2 nogach. Zrób spokojny wdech nosem i wypuść powietrze ustami wymawiając cichutko „FFFFFFF”. Wykonaj to ćwiczenie 2 razy.

Twarz

- Wykonaj masaż twarzy – opukuj, rozmasuj i lekko szczypl palcami
- Staraj się obniżyć żuchwę przy zamkniętych ustach

Ćwiczenia warg

- Kilka razy parsknij prrrrrrrrr (wargi powinny się tutaj stykać ze sobą)
- Wydobywaj na różnych wysokościach prrr oraz brrr (niskie i wysokie dźwięki), spróbuj przejść płynnie od niskich do wysokich tonów i odwrotnie
- Zrób kilka całusów
- Wymawiaj na przemian samogłoski “A” “E” “I” “O” “U” “Y”

Ćwiczenia języka

- Wypchnij językiem każdy z policzków (jak chomik) i powtórz to 3 razy
- Dotknij swoich siódek lub ósemek
- Przejedź językiem dookoła przed górnymi zębami i przed dolnymi zębami
- Unieś język za górne zęby a następnie skieruj go w stronę gardła po podniebienie (tak jakbyś chciał/a pomalować sufit
- Powiedz wolno a następnie przyspiesz tktktktktk

Logatomy – powiedz to wolno a potem przyspiesz
pta-tpa, pte-tpe, pty-tpy, pto-tpo, ptu-tpu, ptą-tpą, ptę-tpe

Rezonatory – poczuj wibrujący dźwięk

- Połącz mruczenie – najpierw na głosce „m”, a następnie z samogłoskami ammmmm, ommmmm, ummmmm

Łamańce językowe

- Zmiażdż dżdżownicę.
- Lojalna Jola – powiedz w szybkim tempie 5 razy

- Koszt poczt w Tczewie.
- I cóż że ze Szwecji.

Rozgrzewka głosu powyżej 10 minut

Ćwiczenia rozluźniające dla ciała:

- stań na dwóch nogach i przeciągnij się leniwie jak kot (możesz wydobyć z siebie różne dźwięki :) Zastanów się jak się czujesz i czy wyczuwać gdzieś w ciele napięcie. Jeśli tak rozmasuj przez chwilę to miejsce.
- spróbuj spojrzeć w górę i dół 2 razy (delikatne ruchy, bez pośpiechu) a potem spójrz w lewo i w prawo 2 razy
- wykonaj 2 razy krążenia głowy w prawo i w lewo (głowa krąży sobie jak po torze wyścigowym, tylko wolniej)
- wykonaj krążenia ramion do przodu 2 razy i do tyłu 2 razy
- wyciągnij ręce do góry i spróbuj sięgnąć do sufitu 1 ręką a potem 2 ręką

Ćwiczenia oddechowe: (Zastanów się jak wygląda dziś Twój wdech i wydech?)

- Spróbuj udawać ziewanie. A potem zaśmiej się na głos. Sprawdź czy rusza się Twój brzuch przy ziewaniu i śmiechu.
- Stań lub siądź na 2 nogach. Połóż swoje ręce z boku na swoich żebrach. (Zrób spokojny wdech nosem i jednocześnie odepchnij ręce na bok a potem wypuść powietrze ustami. Wykonaj to ćwiczenie 2 razy a jeśli dasz radę, to za 3 razem spróbuj jak najwolniej wypuszczać powietrze ustami podczas wydechu.
- Stań na 2 nogach. Zrób spokojny wdech nosem i wypuść powietrze ustami wymawiając cichutko „FFFFFF”. Wykonaj to ćwiczenie 2 razy.
- Stań na 2 nogach. Zrób spokojny wdech nosem i wypuść powietrze ustami wymawiając „SSSS”. Wykonaj to ćwiczenie 2 razy.

Twarz

- Wykonaj masaż twarzy– opukuj, rozmasuj i lekko szczypl palcami
- staraj się obniżyć żuchwę przy zamkniętych ustach

Ćwiczenia warg

- Kilka razy parsknij prrrrrrrr (wargi powinny się tutaj stykać ze sobą)
- Wydobywaj na różnych wysokościach prrr oraz brrr (niskie i wysokie dźwięki), spróbuj przejść płynnie od niskich do wysokich tonów i odwrotnie
- Zrób kilka całusów
- Udawaj rybę mówiąc „pu pu pu pu pu”
- Wymawiaj na przemian samogłoski “A” “E” “I” “O” “U” “Y”

Ćwiczenia języka

- Spróbuj udawać, że żujesz gumę do żucia
- Mlaskaj swobodnie przez 10-15 sekund
- Wypchnij językiem każdy z policzków (jak chomik) i powtórz to 3 razy
- Dotknij swoich siódek lub ósemek
- Przejedź językiem dookoła przed górnymi zębami i przed dolnymi zębami
- Unieś język za górne zęby a następnie skieruj go w stronę gardła po podniebienie (tak jakbyś chciał/a pomalować sufit
- Powiedz wolno a następnie przyspiesz tktktktktkt i ckckckckck
- Otwórz buzię i spróbuj sięgnąć językiem do nosa a potem do brody
- Wysuń język z ust na przemian: wąski, szeroki.

Logatomy – powiedz to wolno a potem przyspiesz
pta-tpa, pte-tpe, pty-tpy, pto-tpo, ptu-tpu, ptą-tpą, ptę-tpę

Rezonatory – poczuć wibrujący dźwięk

- Połącz mruczenie – najpierw na głosce „m”, a następnie z samogłoskami ammmmm, ommmmm, ummmmm

Łamańce językowe

- Zmiażdż dżdżownicę.
- Lojalna Jola – powiedz w szybkim tempie 5 razy
- Koszt poczt w Tczewie.
- I cóż że ze Szwecji.
- Wyindywidualizowaliśmy się z rozentuzjzmowanego tłumu.
- Piotr łotr, łotrom kmotr.
- Włóż płaszcz w deszcz.
- Stół z powyłamywanymi nogami, drabina z powyłamywanymi szczeblami.
- Rozrewolwerowany rewolwer rozrewolwerował się.
- Szkoda, że ze Szwecji.
- Wąż syczy pod szumiącym drzewem.
- Stowarzyszenie otrzymał ostrzeżenie przed oszustami.
- Letnia susza osuszy lepiej niż suszarka.
- Syczący wąż sunął szeleszcząc w stronę suchego szałas.
- W czasie suszy szosa sucha a tą szosą Sasza szedł.
- Staszek poczęstował wszystkich smaczną soczewicą.
- Staszek spałaszował smaczne racuszki.

Afirmacje – pomogą Ci odnaleźć poczucie bezpieczeństwa i nadzieję na zmianę. Powtarzaj, najlepiej – zapisuj, czytaj a najlepiej mów na głos jako **inkantacje (z zaangażowaniem ciała, głosu i emocji)** przez minimum 21 dni te, które najbardziej Cię intuicyjnie przyciągną lub te, które budzą w Tobie dyskomfort i opór. Często opieramy się temu, czego najbardziej w tym momencie potrzebujemy :)

- Gdy mówię, czuję się bezpiecznie.
- Mówię pewnie i zdecydowanie.
- Mówię swobodnie i w odpowiednim tempie.
- Mówię z entuzjazmem.
- Lubię, gdy ludzie mnie słuchają.
- Mówię klarownie i z łatwością trzymam się wyznaczonego przez siebie tematu.
- To co mam do powiedzenia jest wystarczające.
- Mogę pozwolić sobie na błędy.
- Mój głos pozwala mi osiągnąć sukces.
- Mam dobrą dykcję i systematycznie nad nią pracuję.
- Każde poprawnie wykonane ćwiczenie sprawia, że mój głos staje się coraz bardziej sprawny
- Mówię w średnicy swojego głosu.
- Wyrażam siebie poprzez mój głos.
- Mój głos pozwala mi osiągnąć sukces.
- Codziennie odkrywam swój głos na nowo.
- Mój głos jest dźwięczny
- Mój głos jest piękny. Mój głos to ja.
- Dbam o mój głos i słucham go, gdy chce odpocząć.
- Kocham i akceptuję mój głos.
- Kocham siebie i kocham mój głos.