

## Ćwiczenia emisyjne

1. Leżąc na wznak połóż otwartą dłoń lekko stroną wewnętrzną na twarzy i – nie uciskając dłonią nosa i warg – wymawiaj głoskę mmm płynnie, a potem m...m...m... w sposób przerywany. Staraj się zaobserwować wibracje i drżenia, jakie wywołuje głoska m, przy czym zmieniaj położenie dłoni i szukaj miejsca, w którym dźwięk rezonuje najwyraźniej.
2. To samo ćwiczenie wykonaj z użyciem głoski nnn (legato) i n...n...n... (staccato).
3. Leżąc nadal na wznak połóż dłoń stroną wewnętrzną na czubku głowy i wymawiaj raz jeszcze płynnie m i n. Staraj się tak kierować dźwięk, by uzyskać wyraźne wibracje właśnie w tym miejscu. Celem tych ćwiczeń jest uruchomienie tych rezonatorów głowowych i uświadomienie sobie miejsc wibracji i drzeń.
4. W pozycji leżącej wymawiaj głoskę m, utrzymując dźwięk na jednym tonie, na przemian: mmm (legato) i m...m...m...(staccato).
5. Dodawaj do głoski m samogłoski, pamiętając o utrzymaniu dźwięku na jednym tonie: mmmaaa, mmmooo, mmmuuu.
6. Utrzymując dźwięk na jednym tonie i przedłużając m oraz samogłoski wymawiaj (na leżąco i na stojąco): siaaałaaa baaabaaa mmmmaaak, nieeewieedziaaałaaa jaaak, aaa dziaaad wieedziaaał nieee poowieedziaaał, aaa tooo byyyłooo taaak.
7. Potem mów: mama, mija, mama, mija, mama, mija, ma; nie mów do mnie monotonicznie; małomówny Michał mamrotał madrygały.
8. Swobodnie wymawiaj: mniam, mniam, mniam, jakbyś delektował się jakimś smakołykiem. Celem tego ćwiczenia jest znalezienie tzw. średnicy, tzn. takiego tonu, którym mówi się najłatwiej.