

Zestawy ćwiczeniowe na zajęcia w ramach projektu „Człowiek w teatrze życia”

ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE

Zestaw I

I. Pracujemy nad spokojnym głębokim oddechem.

Najlepiej i najskuteczniej wykonuje się je w pozycji stojącej. Stajemy w lekkim rozkroku, ciało rozluźnione, ręce wzdłuż ciała, plecy proste, głowa i szyja w linii prostej z kregostupem. Przy oddychaniu (wdechu) kontrolujemy, aby ramiona nie unosiły się w górę. Przy wydechu unikamy wszelkich ruchów szyi i głowy.

- A. Naśladujemy zdyszanego pieska (wdech i wydech bardzo szybki) - na sylabach: cha - cha...
- B. Dłonie kładziemy: jedna na brzuchu, druga na boku w pasie (dolna okolica żeber). Wciągamy powietrze ustami - całkowity pełny wdech. Powietrze zatrzymujemy, ale tylko na chwilę. Wypuszczamy bardzo wolno, dmuchając jak najdłużej. Podczas wdechu należy unikać sytuacji, kiedy się "usztywniamy" (nie nabieramy skrajnie dużo powietrza, powoduje to zbyt duże napięcie), cały czas jesteśmy rozluźnieni, a dłońmi kontrolujemy nasze ciało.
- C. Całkowity, pełny wdech ustami, przez chwilę zatrzymujemy powietrze. Wydmuchujemy je z dużą energią, wyobrażając, że mamy zdmuchnąć wszystkie świece z tortu. Dłońmi ułożonymi jak w ćw. 3 kontrolujemy, jak zachowuje się nasze ciało, zwłaszcza podczas wydechu.
- D. Kładziemy się na plecach, na brzuch kładziemy książkę, jedna ręka wzdłuż ciała, druga na książce (nie uciskać). Wciągamy powietrze spokojnie ustami i nosem i wypuszczamy energicznie krótkimi "porcjami" (wielokrotnie) na spółgłosce ,uderzają powietrzem. Książka na brzuchu powinna za każdym razem podskakiwać

II. Gimnastyka buzi i języka.

- A. Parsknięcie (naśladowanie konia) - wykonuj je przy zamkniętych wargach i lekko zaciśniętych zębach. To najlepszy rozluźniający aparat mowy przerywnik, więc parsknij sobie po każdej serii ćwiczeń.
- B. Kilka razy szeroko otwórz i zamknij usta, układając je w pozycji poszczególnych samogłosek (najlepiej w kolejności "a", "o", "u", "e", "i", "y". Na razie rób to bezdźwięcznie. Pamiętaj o parsknięciu.
- C. Wysuwaj szczękę na przemian daleko do przodu i do tyłu.
- D. Zaciśnij zęby, układaj usta na przemian w szeroki uśmiech i wąziutki dziubek.
- E. Zamknij usta. W przestrzeni między wewnętrzną stroną warg i zębami zataczaj językiem okręgi kilka razy w jedną stronę i kilka w drugą.

III. Ćwiczenia głosowe

- A. Kilkakrotnie jak najgłośniej przeciągle cmoknij.
- B. Kilka razy szeroko otwórz i zamknij usta, układając je w pozycji poszczególnych samogłosek - a, o, u, e, i, y, tym razem rób to głośno.
- C. Głośno i wyraźnie wypowiadaj połączenia:
abba, obbo, ubbu, ebbe, ibbi, ybby";
assa, osso, ussu, esse, issi, yssy".
akka, okko, ukku, ekke, ikki, ykky".
- D. Bardzo powoli i wyraźnie wypowiedz:
da-ta-za-sa-dza-ca-na-ła";
di-ti-zi-si-dzi";

zia-sia-dzia-cia-nia";
ga-ka-ha-cha"; "
gia-kia-hia-chia".

E. Szybko i wyraźnie wypowiedz:

da-ta-za-sa-dza-ca-na-la;
di-ti-zi-si-dzi;
zia-sia-dzia-cia-nia;
ga-ka-ha-cha;
gia-kia-hia-chia

IV. Odpoczynek – przedstawienie zasad służących lepszemu oddychaniu i wydobywaniu dźwięków:

- usuń zewnętrzne przeszkody – np. noś luźniejsze ubrania, popraw postawę ciała (wyciągnij kręgosłup, przestań się garbić, nie wypychaj miednicy, nie usztywniaj pleców), dbaj o drożność nosa (przemywaj go solą fizjologiczną lub używaj oczyszczonej wody morskiej)
- pozbywaj się napięć wynikających z codziennych stresów (znajdź swój sposób na stres, zrelaksuj się choć raz dziennie;
- rozluźnij mięśnie brzucha (dolna część, mięśnie poniżej pępka), przestań wciągać brzuch – powietrze będzie mogło wpaść głębiej do płuc, bo przepona będzie mogła się swobodnie obniżyć;
- nie podnoś ramion w czasie wdechu; w myślach kieruj powietrze aż po pępek, w kierunku stóp;
- obserwuj swoje ciało przed zaśnięciem lub po przebudzeniu (wtedy oddychamy luźno i głęboko) i zapamiętaj pojawiające się odczucia, wracaj do nich, są to pierwotne odruchy naszego ciała;
- przywróć sobie spokojny, naturalny oddech zawsze, gdy zaczynasz pracę głosem lub przed wystąpieniem; rozluźnij ciało i pozwól, by właściwie działało;
- nie wydychaj powietrza przed rozpoczęciem dźwięku, oddychaj zanim coś powiesz lub zaśpiewasz;
- nie zaczynaj dźwięków dopóki nie czujesz się gotowy/ gotowa;
- dbaj o kondycję fizyczną oraz sprawność mięśni oddechowych (pamiętaj o regularnych ćwiczeniach)
- daj sobie czas na oddech, rób pauzy, wyćwicz momenty wdechu
- przestań mówić, śpiewać, gdy zaczynasz czuć, że tracisz oparcie dźwięków na oddechu; nigdy też nie mów, nie śpiewaj na resztkach oddechu.

Zestaw II

I. Pracujemy nad spokojnym głębokim oddechem.

Najlepiej i najskuteczniej wykonuje się je w pozycji stojącej. Stajemy w lekkim rozkroku, ciało rozluźnione, ręce wzdłuż ciała, plecy proste, głowa i szyja w linii prostej z kregostupem. Przy oddychaniu (wdechu) kontrolujemy, aby ramiona nie unosiły się w górę. Przy wydechu unikamy wszelkich ruchów szyi i głowy.

- A. Wciągamy powietrze nosem wyobrażając, że wachamy bukiet bardzo pachnących kwiatów, zatrzymujemy na chwilę, wypuszczamy powietrze ustami swobodnie.
- B. Całkowity, pełny wdech ustami, przez chwilę zatrzymujemy powietrze. Wydmuchujemy je z dużą energią, wyobrażając, że mamy zdmuchnąć wszystkie świece z tortu. Dłoniami ułożonymi jak w ćw. 3 kontrolujemy, jak zachowuje się nasze ciało, zwłaszcza podczas wydechu.
- C. Nabieramy i wypuszczamy powietrze z otwartymi ustami tak, jakbyśmy bardzo mocno wzdychali.
- D. Kładziemy się na plecach, na brzuch kładziemy książkę, jedna ręka wzdłuż ciała, druga na książce (nie uciskać). Wciągamy powietrze spokojnie ustami i nosem i wypuszczamy energicznie krótkimi "porcjami" (wielokrotnie) na spółgłosce ,uderzają powietrzem. Książka na brzuchu powinna za każdym razem podskakiwać

II. Gimnastyka buzi i języka.

- A. Parsknięcie (naśladowanie konia) - wykonuj je przy zamkniętych wargach i lekko zaciśniętych zębach. To najlepszy rozluźniający aparat mowy przerywnik, więc parsknij sobie po każdej serii ćwiczeń.
- B. Kilka razy szeroko otwórz i zamknij usta, układając je w pozycji poszczególnych samogłosek (najlepiej w kolejności "a", "o", "u", "e", "i", "y". Na razie rób to bezdźwięcznie. Pamiętaj o parsknięciu.
- C. Lekko otwórz usta, dolną szczęką zataczaj w poziomie jak najrówniejsze koła 10 razy w jedną i 10 w drugą stronę (powinieneś wyglądać jak krową przeżuwającą trawę).
- D. Podobne okręgi tym razem zataczaj w pionie.
- E. Zaciśnij zęby, ustami stulonymi w dziubek staraj się dotknąć na przemian ucha lewego i prawego

III. Ćwiczenia głosowe

- A. Kilkakrotnie jak najgłośniej przeciągle cmoknij.
- B. Kilka razy szeroko otwórz i zamknij usta, układając je w pozycji poszczególnych samogłosek - a, o, u, e, i, y, tym razem rób to głośno.
- C. Głośno i wyraźnie wypowiadaj połączenia:
adda, oddo, uddu, edde, iddi, yddy;
azza, ozzo, uzzu, ezze, izzi, yzzy.
agga, oggo, uggu, egge, iggi, yggy.
- D. Bardzo powoli i wyraźnie wypowiedz:
da-ta-za-sa-dza-ca-na-la;
di-ti-zi-si-dzi;
zia-sia-dzia-cia-nia;
ga-ka-ha-cha;
gia-kia-hia-chia.
- E. Szybko i wyraźnie wypowiedz:
brim, bram, bram, bram, brom
trim, tram, tram, tram, trom
krim, kram, kram, kram, krom
drim, dram, dram, dram, drom

Zestaw IV

I. Relaks

Wyobraź sobie swoje myśli jako masę bąbelków powietrza.

Wykonaj powolny wydech przez usta. W jego trakcie wyobrażaj sobie, że wydychasz wszystkie myśli- bąbelki. Odczuwasz ulgę i zaczynasz czuć się bardziej zrelaksowany.

II. Ćwiczenia głosowe

A. Ćwiczenia głosowe Wymawiaj pary samogłosek, najpierw rozdzielnie (staccato), później wymawiaj je łącznie (legato):

- a a a e a y a i a o a u
- e a e e e y e i e o e u
- y a y e y y y i y o y u
- i a i e i y i i i o i u
- o a o e o y o i o o o u
- u a u e u y u i u o u u

B. Wymawiaj samogłoski najpierw staccato (rozdzielnie), później legato (łącznie):

- u, u, u, uuuuuuu.....
- o, o, o, ooooooooo.....
- a, a, a, aaaaaaaaa.....
- e, e, e, eeeeeee.....
- i, i, i, iiiiiiiiii.....
- y, y, y, yyyyyyy.....

C. Płynnie i lekko na długim wydechu wypowiadamy połączenia samogłosek:

- aoeuiy aoeuiy ...
- eyioua eyioua ...
- yiouae yiouae....
- iouaey iouaey ...
- ouaeyi ouaeyi ...

D. Starannie wymawiaj następujące połączenia, nie zacierając brzmienia samogłosek:

- u ALI a ALA o ALI
- u ELI a ELA o ELI
- u IRKI a IRKA o IRCE
- u OLI a OLA o OLI
- u ULI a ULA o ULI

E. W stanie rozluźnienia cicho wymawiaj lub nawołuj swoje imię (lub imię kogoś, kogo kochasz) i wkładaj w to czułość, miłość i dużo pozytywnych emocji. Używaj przy tym form zdrobniałych np. Maaaaareeeeczkuuu, córeeeeeczkoooooo itp.

ĆWICZENIA NA DOBRĄ DYKCJĘ

Zestaw V

Po wybranych ćwiczeniach artykulacyjnych i głosowych prowadzonych np. przez uczestników zajęć:

A. Poziom trudności I

Wszystkie wyrazy w zdaniach wymawiaj powoli i bardzo wyraźnie.

1. Moja miła mamó.
2. Mam małą maskótkę.
3. Nie marszcz czóła.
4. Zmiażdż dżdżownicę.
5. Pocztmistrz z Tczewa.
6. Koszt poczt w Tczewie.
7. Czy tata czyta cytaty Tacyta.
8. Wart Pac pałaca, a pałac Paca.
9. Błazen Błażej błąka się po błoniach.
10. Wart Pac pałaca, a pałac Paca.
11. Tchórząc tchórzliwiej od tchórza.
12. Tolo ma samolot.
13. Aktualny ideał to przeogromny areal.
14. Jedenastoletni katalizator.
15. Oko obłoku na otoku.

Kiedy opanujesz ćwiczenia wypowiedz te zdania:

ze zdziwieniem,

krzycząc na kogoś

wyznając komuś miłość

zdradzając wielką tajemnicę

B. Poziom trudności II

Trzech Czechów szło ze Szczebrzeszyna do Szczecina.

Przeleciały trzy pstre przepiórzyce przez trzy pstre kamienice.

Nie pieprz Pietrze wieprza pieprzem, bo przepieprzysz, Pietrze, wieprza pieprzem.

Kiedy pieprz się w wieprza wetrze, wtedy mięso będzie lepsze.

Tracząc tarł tarcicę tak, takt w takt, jak takt w takt tarcicę tartak tarł..

W czasie suszy szosa sucha. Suchą szosą Sasza szedł.

Ależ alabastrowa Ala alarmuje altem alpejskiego albatrosa.

Młodość płochość, starość nie radość.
Aktualny ideał to przeogromny areal.
Abstynencja absolwentów atrakcją astronomiczną akademii.
.Autentyczna autobiografia autokraty zawsze robiła wrażenie na autorach różnego autoramentu.
Apetyczny automat Andrzeja atakował antyseptyczną akupresurę, akceptując akacyjny afekt autentycznego arystokraty.
Elegancki elektronik Emanuel Emski egzaminuje Edka elektryka.
Euforia idioty zaaferowała jednoosobowe audytorium uosobionego intelektualisty.
Okropny, okopcony okulista optycznie odkrywał oszustwo ortopedy.
Piotr lotr, lotrom kmotr.
Rebeka rozwinęła różowe ręczniki, Romek reperował rower, ruda Renata rysowała rydze, a Roksana rozsypała ryż.
Piotr trzpiot, Piotra kmotr z lotrów lotr; Piotr lotr, lotrom kmotr.
Jesiotr nura w Prut, a Piotr za nim w bród.
Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.
Dromader z Durbanu turban pożarł panu.
Drgawki kawki wśród trawki – sprawką czkawki te drgawki.
Stół z powyłamywanymi nogami, drabina z powyłamywanymi szczeblami.
Trzy cytrzystki.
Czy trzy, czy trzydzieści trzy, czy trzysta trzydzieści trzy?
Włóż płaszcz w deszcz.
W czasie suszy suchą szosą Sasza sobie szybko szedł.
W Szczebrzeszynie chrząszcz brzmi w trzcinie.
Trzmiel na trzosie w trzcinie siedzi, z trzmiela śmieją się sąsiedzi.
Suszarnia suszyła susz.
Nie marszcz czoła.
Szkoda, że ze Szwecji.
Cóż że ze Szwecji.
Czego trzeba strzelcowi do zestrzelenia cietrzewia drzemiącego w dżdżysty dzień na drzewie.
Zziajany zieć z żądy zziębnał, z źdźbła zżuł, zżarł i zżółknał.
Błysk szabel rozświetlił wąsate twarze.
Jola lojalna, lojalna Jola, nielojalna Jola.
Lulaj Jolu lalę.
Pstry pstrąg pstryknał, drgnał, kaszlnął, parsknął i cierpliwie pelznał w pływicznę.
Niestrzyżony czmychnął w proso.
Moje mile male, mile moje male, male moje mile, mile male moje, moje male mile, male mile moje
Wpadł ptak w dół.
Szpieg zbiegł, smyk znikł, pies wściekł, deszcz ściekł, miecz siekł.
Ukuła się i płakała.
Płaczliwa płaczka płakała nad tandetnym płaszczem buńczucznego dzierzymordy.
Łucja grywała na bałalajce.
Kum już wylazł na wierzchołek.
Tato pod dobra datą koldrę drze.
Pop popadii powiada, że chłop pobił sąsiada.

Sieje ziola siolo, sielskie zielsko wkoło.
Kura biała piała, kaczką czkawkę miała.
Raz żabka z Rabki dostała sapki, bo zamiast butków nosi w deszcz klapki.

C. Poziom trudności II

Z czeskich strzech szło Czechów trzech, gdy nadszedł zmierzch, pierwszego w lesie zagryzł
zwierz, bez śladu drugi w gąszczach szczel, a tylko trzeci z Czechów trzech osiągnął marzeń kres.
Rozrewolwerowany rewolwer rozrewolwerował się.

Chrząszcz brzmi w trzcinie w Szczebrzeszynie, że przepiórki pstre trzy podpatrzyły jak raz w
Pszczynie cietrzew wieprza wietrzył.

Zmystyfikowanie i odmitologizowanie niezidentyfikowanych obiektów latających
Wyindywidualizowaliśmy się z rozentuzjasmowanego tłumu, który entuzjastycznie oklaskiwał
przeliteraturalizowaną i przekarykaturyzowaną sztukę.

Rewolwerowiec wyrewolwerowany na wyrewolwerowanej górze rozrewolwerował się.

ĆWICZENIA INTEGRUJĄCE GRUPĘ

„Tratwa”

Chodzimy w przestrzeni, równomiernie podzieleni w grupie. Każdy chodzi w swoim kierunku, w swoim tempie, osobno, ale ważne jest, żeby grupa wypełniała całą salę... Nie może być pustych miejsc. Co jakiś czas prowadzący mówi „stop”, wtedy grupa może zaobserwować, gdzie są „dziury”: puste miejsca. Dążymy do efektu: równomiernie rozdzielonej grupy, która jest w ciągłym ruchu i wypełnia sobą całą tratwę. Wtedy tratwa nie zatoni. Nie może być tak, że po jednej stronie mamy więcej osób, wtedy na tę stronę tratwa się przechyli i wszyscy utoną...

Wariant można wzbogacać

- różnicując tempo poruszania się uczestników w przestrzeni: od 1 do 10 (1 – najwolniejsze tempo, 10 – maksymalnie szybkie)
- zmniejszając przestrzeń po której poruszają się uczestnicy.

Figury w przestrzeni

Chodzimy w przestrzeni, każdy w swoim kierunku, w swoją stronę. Prowadzący daje różne komendy, na które uczestnicy reagują:

„tworzymy” „, koło/ trójkąt/ znak zapytania/ wykrzyknik/ kropkę/ albo sytuacje: np. ślub, pogrzeb, supermarket, szkołę, zoo...

Ważne: podczas pracy uczestnicy nie komunikują się między sobą, chodzi o obserwację i współpracę opartą na działaniu.

Chodzenie w przestrzeni

Chodzimy w przestrzeni: cała grupa w jednakowym tempie. Kiedy jedna z osób zatrzymuje się – wszyscy się zatrzymują, gdy osoba rusza – wszyscy ruszają. Osoba, która rozpoczyna ponowne poruszanie się w przestrzeni, proponuje nowy sposób poruszania się. Chodzimy w przestrzeni dopóki kolejna osoba nie zatrzyma się i nie zaproponuje nowego kroku

ĆWICZENIA NA KONCENTRACJĘ

Poruszanie się w przestrzeni z piłką

Potrzebna: piłeczka tenisowa

Grupa cały czas jest w ruchu. Dodatkowym utrudnieniem jest podawanie do siebie piłeczki. Osoba A, która rzuca piłkę musi dokładnie wiedzieć komu chce ją podać, musi spotkać się wzrokiem z osobą B, dopiero wtedy rzuca. Chodzi o to, żeby piłeczka nie upadła na ziemię. To proste ćwiczenie uczy koncentracji na partnerze i skupienia się.

Imię + gest

Grupa staje w kole: każdy mówi swoje imię i wykonuje do niego jakiś gest. Każdy zapamiętuje swój gest, tak, żeby przy kolejnej rundzie móc go powtórzyć.

Dwa razy powtarzamy to samo. Trzecia runda, to symultaniczne wykonywanie gestu, a czwarta polega na tym, że wszyscy mówią wszystkie imiona i pokazują wszystkie gesty jednocześnie (być może przy ostatniej rundzie, trzeba będzie zmniejszyć tempo).

TRENING WYOBRAŹNI

Jedna osoba działa na scenie.

Zadanie: podglądasz konkretną sytuację przez dziurkę od klucza i relacjonujesz grupie co widzisz. Na przykład: podglądasz rozmowę dyrektora szkoły z waszym kolegą z klasy, który został przyłapany na robieniu graffiti na murze szkoły. Opisz, co widać, jak zachowuje się dyrektor, co robi kolega, kto jest w gabinecie.

Zadanie: podsłuchujesz konkretną rozmowę przez ścianę i relacjonujesz grupie, co słyszysz.

Zadania indywidualne: „Masz minutę na...”

"Masz minutę na krytykę..."

Uczestnik ma dokładnie minutę na to, żeby krytykować wszystko co jest możliwe... od oczywistych rzeczy do jak najbardziej absurdalnych.

"Masz minutę na stworzenie improwizowanego „peanu” na cześć teatru"

Uczestnik ma dokładnie minutę na to, żeby znaleźć powody, nawet absurdalne na to, że warto zakochać się w teatrze, że teatr to najbardziej fantastyczne miejsce.

Opis przestrzeni przy użyciu samogłosek,

np. przy użyciu tylko jednej samogłoski „o” albo „i”, albo „a” opisujemy przestrzeń.

Zadanie: Wchodzisz do konkretnego miejsca (np. zamku, szkoły, domu, teatru, na plażę) i poruszając się po scenie, używając tylko jednej samogłoski np. „o” opisujesz, jaka jest ta przestrzeń. Za każdym razem osoba, która działa na scenie, szuka innego „o”.

Inna wersja: opisujesz daną przestrzeń nie używając słów, tylko zmieniając krok: szybki, wolny, ostrożny, skoczny, łagodny, bezpieczny...., albo zmieniając jakość oddechu (krótki, długi, spokojny, rwany, szybki, wstrzymany, regulując czas trwania wdechu i wdechu).

Improwizowane opowiadanie historii "Słowo po słowie"...

Na scenie stoją obok siebie bardzo blisko dwie, trzy bądź cztery osoby i zaczynają opowiadać historię na zadany temat. Ale cała trudność polega na tym, że każdy ma do dyspozycji tylko jedno słowo. Kolejność jest zawsze taka sama. To prowadzący decyduje, kiedy uczestnicy kończą.