

Hlasová výchova

Aktivace jazyka a uvědomělá práce s ním

Kateřina Alexandra Šťastná, Brno, 13. října 2020

Aktivace jazyka a jeho vědomé uvolnění

- jazyk hraje klíčovou úlohu při zpívání a mluvení
- jednotlivé pěvecké školy se v názoru na aplikace čistě jazykových cvičení liší
- cvičení jsou zásadní pro rozpuštění běžných stereotypů v práci s jazykem
- důležitý je především nácvik vědomého uvolnění a aktivace jednotlivých částí jazyka
- jazyk lze procvičovat v podobě čistě jazykových cvičení, nebo ve cvičeních propojených se zpěvem

Cvičení I

- špičkou jazyka spočítat a projet jednotlivé zuby od pravých zadních stoliček vnitřní strany zubů k levé a zpět
- provedeme u horní i spodní čelisti, z vnitřní i vnější strany
- jazykem promasírujeme vnitřní stranu úst a tváří, vyboulíme jí levou i pravou tvář
- vypláznutým jazykem se pokusíme pomyslně dotknout nosu, čela, brady, hrudní kosti

Cvičení II

- vyplázneme jazyk a použijeme jej jako stěrač, kdy kmitá od jednoho koutku k druhému, přes horní a pak spodní ret
- vypláznutým a vpřed nataženým jazykem kmitáme zleva doprava, shora dolů

Cvičení III.

- oblázek nebo bonbon umístíme na špičku jazyka a vědomě ji pod jeho váhou uvolňujeme a aktivujeme
- místo oblázků si představíme mince pro převozníka Charóna, nesmíme se jej dotknout, proto jazyk s mincí vysuneme z úst tak, aby na ni mohl dobře dosáhnout
- takto vysunutým jazykem s mincí / oblázkem nyní zkusíme pohybovat směrem nahoru a dolů, pak do stran

Cvičení IV.

- jazyk po předchozích cvičeních zrelaxujeme tak, že oblázek položíme v ústech pod jazyk a jazykem se jej pokusíme shora obalit
- oblázek položený na střed jazyka se pokusíme od špičky co nejlépe zabalit
- můžeme se pokusit jej zabalit i směrem od stran jazyka
- oblázek položíme na střed jazyka a vědomě pod ním tuto část jazyka uvolňujeme a aktivujeme
- velmi opatrně můžeme zkusit podobný postup v kořenové části jazyka