

**ÚVOD:**

Ze všeho nejdříve se sami rozhodněte, že se svým hlasem doopravdy něco uděláte a budete cvičit...

Tak, máte? Opravdově a se závazkem se proto rozhodněte a přijměte to. Udělejte si z toho prioritu.

Jinak to nebude fungovat.

Nyní si vezměte mobil a nastavte si budík.

Hned teď... no, bude to?!

Už vás vidím, jak držíte mobil v ruce.

Teď si na nějaký čas ve vašem dni nastavte budíka. Ideálně na čas, kdy víte, že si bez problému najdete tři minuty.

A až vám budík každý den zazvoní, hned si vzpomenete proč - a díky tomuhle návodu budete vědět, co máte dělat.

**1. týden: uvolnění a dech do břicha**

Až vám zazvoní budík, najděte si příjemnou pozici - můžete jak stát, sedět i ležet. Vědomě uvolněte celé své tělo a začněte dýchat do břicha. První minutu jen vnímejte svůj vlastní dech a uvolněně dýchejte do břicha. Další dvě minuty se nadechněte tak, že si představíte balonek uvnitř vašeho břicha a to, jak se vyplní do všech stran. S výdechem syčte a snažte se, ať je vaše syčení rovné.

Technika balonek (brániční dýchání) vám pomůže k rovnému a pevnému hlasu, a pokud budete poctivě první týden cvičit, uvědomíte si správný způsob dýchání, který vás uklidní a vyrovná váš hlas a vy jej pak budete moct použít například v momentě, kdy budete nervózní stát před lidmi, a váš hlas bude mít tendence se klepat.

Pokud tomuto cvičení dáte více než tři minuty, například deset minut denně, hned po týdnu ucítíte obrovský pokrok v pevnosti vašeho hlasu a celkové zklidnění, neboť brániční dýchání stimuluje parasympatický nervový systém a relaxuje mozek i tělo.

Vše k dýchání najdete v šesté lekci kurzu.

## **2. týden: Otevírání krku**

Nejčastější problém většiny lidí je, že mluví nebo zpívá s přiškrceným krkem a ničí si tím hlasivky. Věnujte tedy celý druhý týden tématu otevírání krku. Neustále a záměrně během dne zívajte a vnímejte, co to dělá s vaším krkem a hlasem. A až vám zazvoní budík, hned si zívnete. V průběhu tří minut se snažte zívat a pak s pocitem otevřeného krku zpívat rovné tóny - vokály. Taky můžete zívat na různé tóny tak, jak je to v rozcvičce.

Ve vašem krku by tak měl vzniknout prostor, rezonátor, trychtýř končící ústy. Vy pak budete lépe znít a už se nestane, že by se vám váš hlas odrovnal dlouhým mluvením.

Během druhého týdne si také opakovaně pusťte druhou lekci kurzu, která se tímto tématem zabývá.

## **3. týden: Zesílení hlasu a hrudní rejstřík**

Na začátku týdne si pusťte lekci číslo čtyři.

Po celý týden se věnujte nácviku "chlapáka": mluvíte tak, aby vám rezonoval hrudník a zkoušejte mluvit anebo číst knížku "jako chlapák". Používejte gesta směrem od hrudi ven, můžete zkusit i krok vpřed.

Pokud budete číst knížku, zkoušejte odfiltrovat nos. Čtěte velmi pomalu a vědomě se zacpaným nosem tak, aby nerezonoval, když čtete.

Poznámka: jediné **M** a **N** jsou nosovky, takže ty se vám tam ozvou vždycky.

## **4. týden: Opakujte si předešlé tři týdny a občas si zamručte**

Čtvrtý týden věnujte opakování předešlých třech týdnů. Potřebujete si zafixovat a propojit tyto nejdůležitější a základní techniky. V mezičase a během dne uvolňujte hlas mručením - tak, jak to máte v lekci číslo tři.

Další materiály a živé kurzy můžete najít na [www.daliborneuwirt.com](http://www.daliborneuwirt.com)

Videolekce zdarma na <https://www.youtube.com/daliborneuwirt>