**ŁAMISŁÓWKA I ŁAMIJĘZYKI – PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA ,,MŁODYCH AKTORÓW”**

Kto próbował kiedyś swoich sił w aktorstwie, albo występował na scenie, wie pewnie, że nie wystarczy jedynie wiarygodne wcielenie się w postać, odpowiedni ruch i ekspresja. Są to oczywiście elementy kluczowe, ale co z tego, iż wydeklamujesz swój tekst najpiękniej na świecie, skoro nikt Cię nie usłyszy i nie zrozumie? Chyba nie trzeba nikomu uzmysławiać, jak istotny jest sprawny aparat mowy. Z tego powodu proponuję parę ćwiczeń na dykcję.

 „Łamijęzyki”

1. „Popłakuje Paula w auli, że koala łka w Australii.”

2. „Koszt poczt w Tczewie.”

3. „Tata czyta cytaty Tacyta.”

4. „Wyindywidualizowaliśmy się z rozentuzjazmowanego tłumu.”

5. „Myśli człowieka człowiek nie dociecze, lecz kluczem do nich są myśli

człowiecze.”

6. „Spadł bąk na strąk, a strąk na pąk. Pękł pąk, pękł strąk, a bąk się

zląkł.”

7. „Herbata czy trzy cytryny?”

8. „I cóż, że cesarz ze Szwecji czesał cesarzową”

9. „Szedł Sasza suchą szosą.”

10. „Czarny dzięcioł z chęcią pień ciął.”

11. „Poczmistrz z Tczewa, rotmistrz z Czchowa.”

12. „Mąż gżegżółki w chaszczach trzeszczy.”

13. „Nie wiem, czy cietrzewie w dżdżysty dzień siadają na drzewie.”

14. „Żółta żaba żarła żur.”

15. „Kra krę mija, kret ma ryja, tu lis ma norę, idę za torem i solę fasolę.”

16. „Szły trzy wszy w szyku po trzy.”

Łamisłówka poprawiają dykcję

Dobrym ćwiczeniem na poprawienie wymowy są łamisłówka, czyli zdania o szczególnym zagęszczeniu poszczególnych głosek. Wymowa ich plącze nam czasem język, ale świetnie usprawnia i rozgrzewa aparat mowy.

Oto niektóre z nich:

Baba bada baobaby. Baba dba o oba baobaby.

Kiedy susza, szosa sucha. Idzie Sasza suchą szosą.

Stół z powyłamywanymi nogami.

Rozrewolwerowany rewolwerowiec rozrewolwerował urewolwerowanego rewolwerowca.

Nie pieprz wieprza pieprzem, Pietrze, bo bez pieprzu wieprz jest lepszy.

Jola lojalna, Jola nielojalna.

Innym ćwiczeniem o dużym zagęszczeniu trudności dykcyjnych jest wierszyk, który z początku wydaje się niewinny i nie aż tak trudny do wypowiedzenia, jak poprzednie łamańce, jednak zawierający takie haczyki jak “ę”, “ść”, “ł” itd.

Gęba, kępa, kędy,

Dęba pęka, tędy,

Rębacz, stęka, zęby,

Treść, Sierpc, sierść.

Zgiełk, igiełka, len,

Kiełk i giełda, hen,

Pchełki, mgiełka, serc,

Mów “z przepony”

Oddech możemy zabrać na dwa sposoby. Wyróżniamy oddychanie piersiowe (górne) oraz brzuszno-przeponowe (dolne). Dopiero to drugie pozwala nam na uzyskanie odpowiedniego brzmienia głosu. Przerwy między oddechem są wtedy znacznie dłuższe i zwyczajnie jesteśmy w stanie wypowiedzieć więcej tekstu bez walki o powietrze. Co więcej, dźwięk okazuje się wtedy głośniejszy, swobodniejszy i bardziej się niesie.

Prawda to, że oddychanie z wykorzystaniem przepony pozostaje bardziej naturalne dla chłopców, niż dla dziewcząt, nie znaczy to jednak, iż one nie mogą się tego nauczyć. Oto kilka ćwiczeń:

Połóż się na plecach i umieść sobie coś na brzuchu np. książkę czy but. Próbuj skierować powietrze “niżej”. Jeśli przedmiot się unosi (brzuch się wypycha), prawdopodobnie robisz to dobrze. Stajemy w lekkim rozkroku, trzymając dłonie na pasie. Wykonujemy wdech za pomocą ust i nosa. Wydychając powietrze, kontrolujemy ruchy brzucha rękoma i wypowiadamy “p”, “t”, “c”, “s”. Wyobraź sobie, że Twój brzuch to balon. Wdychając powietrze, myśl o tym, że ten “balon” napełniasz. Ćwiczenie wykonuj na siedząco. **Teksty i wyrazy na dykcję do samodzielnego ćwiczenia**

Trudne teksty i wyrazy na dykcję do samodzielnego ćwiczenia. Czyli jak samemu można zacząć lepiej mówić – jeśli oczywiście włożysz w to odpowiednio dużo wysiłku.

1. Lojalna Jola lula rogatego Jula. 2. Szczoteczka szczoteczce szczebioce coś w teczce. 3. Czy trzy cytrzystki grają na cytrze, czy jedna płacze, a druga łzy trze? 4 . W wysuszonych sczerniałych trzcinowych szuwarach… 6. Sześcionogi szczwany trzmiel bezczelnie szeleścił w szczawiu, trzymając w szczękach strzęp szczypiorku i często trzepocząc skrzydłami. 7. Trzej przemądrzali czescy strzelcy drzemali w dżungli pod strzelistym drzewem i odżywiali się dżemem.