

Sequenza di riscaldamento e allenamento vocale

Articolazione

- Massaggi della pelle del volto a partire dalla mandibola fino ad arrivare alla nuca.
- Aprire e chiudere la bocca prima lentamente e poi al massimo (senza esagerare).
- Muovere la mandibola a destra e a sinistra.
- Controllare se la mandibola è effettivamente rilassata afferrando il mento tra indice e pollice e muovendolo in su e in giù anche velocemente.
- Stretching della lingua: a destra, sinistra, in alto, in basso ed infine appoggiando la punta della lingua contro gli incisivi inferiori portare il centro della lingua in avanti.
- Roteare la lingua, sei volte in un senso e sei volte nell'altro, facendola passare tra labbra e denti. Ripetere lo stesso esercizio ma con la lingua fuori dalla bocca.
- Pernacchie con la lingua a diverse frequenze.
- Gonfiare le guance e spremerle con la mano producendo una pernacchia con le labbra.
- Sciacqui della bocca.
- Pernacchie con le labbra in tutte le direzioni: in avanti, destra, sinistra, in alto, in alto a destra, in alto a sinistra, in basso.
- Pronunciare senza suono, in modo marcato, una "U" seguita da una "X".
- Rilassamento guance: "cavallo".
- Cominciare succhiando un brodino e finire con lo sbranare avidamente una coscia di dinosauro facendo anche delle smorfie con tutto il volto.

Riscaldamento

- Masticare a labbra chiuse, emettendo una sorta di "umn" continuo.
- Ripetere l'esercizio precedente alternando labbra chiuse a labbra aperte trasformando il suono in una sorta di "gnam".
- Sirena nasale a bocca aperta, partire da un tono medio ed andare prima sull'acuto e poi sul basso.
- Fare una sirena boccale variando il tono in un'unica espirazione continua: dal basso verso l'alto, dall'alto verso il basso, andata e ritorno con partenza prima dalla nota alta e poi dalla nota bassa. Cercare man mano di ampliare l'estensione vocale.
- Stessa cosa dell'esercizio precedente ma variando il volume e mantenendo costante la nota scelta. Non sforzarsi di raggiungere un volume alto e fermarsi prima di sentire fastidio alla laringe, lavorare invece sulla gradualità e sul controllo del tono.
- Pronunciare "íéèàòóu" senza staccare le vocali e in un'unica espirazione. Ripetere in diverse tonalità.
- Pronunciare l'alfabeto lettera per lettera in modo esageratamente chiaro.