

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział 1.	
Po co nam przepona	13
Rozdział 2.	
Lokalizacja przepony i podstawowe ćwiczenia ...	35
Etap 1.	37
Etap 2.	43
Etap 3.	45
Etap 4.	48
Etap 5.	50
Etap 6.	52
Etap 7.	56
Etap 8.	57
Rozdział 3.	
Przechodzenie w nawyk	63
Ćwiczenie 1.	71
Ćwiczenie 2.	73

Rozdział 4.

Ćwiczenia utrwalające i rozwijające przeponę	77
Wydychanie powietrza przez słomkę	79
Oddychanie z metronomem	80
Wariant 1.	81
Wariant 2.	83
Wariant 3.	84
Wyrazy z głoskami szczelinowymi i zwarto-szczelinowymi	85

Rozdział 5.

Ćwiczenia oddechowe z wykorzystaniem aparatu fonacyjnego	89
Mormorando	91
Samogłoski	94
Wyrazy	96
Zdania z głoskami m	103
Mantra buddyjska	105

Rozdział 6.

Ćwiczenia oddechowe w oparciu o SLS	107
z, ż, ź	110
M	112
U śpiewane do zwiniętej dłoni	113
B	113
Bo bo bo	114
łi łi łi, ło ło ło, ni ni ni, niom niom niom	115

Rozdział 7.

Oddech przerywany	117
Karateka	121
Rakieta tenisowa	124

Rozdział 8.

Co dalej?	127
Uwolnienie krtani. Eliminacja napięć	133
Lax Vox	136
Appoggio	138

Bibliografia

Książki, które polecam	147
Oddech i rozluźnienie ciała	150
Fonacja	150
Artykulacja	151
Emisja głosu holistycznie	151

Podziękowania	153
----------------------------	-----