

- munkájuk során huzamos ideig használják beszédhangjukat,
- kórusban énekelnek,
- idősödve hangjukat erőtlenebbnek, fakóbbnak érzik,
- magánének tanulmányaikat szeretnék beszédhang javítással segíteni,
- beszéd közben (pl. előadás tartása) hangilag elfáradnak, „elmegy” a hangjuk.

Gyakorlatsor a beszéd bemelegítésére

Lassú belégzés (mindvégig)

1. (finoman, halkan, egyszerűen): hm, hm, hm, hm.
2. (ugyanaz párosával, halkan, az elsőt kicsit magasabban, mintha kételkednénk):
hmhm, hmhm, hmhm.
3. (ú szájforma kikészítve, még a lassú belégzés ELŐTT): HÚHA,
4. (csodálkozó arckifejezéssel /szemöldök fent/, de ez ne rontsa el az ajakkerekítést!):
HÚHA
5. (ú szájforma kikészítve + lassított H): Hümmm
6. („ ”) Hümmmömmömmömm
7. az előző gyakorlat megismételve úgy, hogy a mömm-része mozduljon el fölfelé könnyedén, glisszandó – szerűen (csúsztatva)
8. n-nn-nn-nnnn (mintha nőnn lenne, csak ő nélkül)
9. hMMMMMMÓ (ó=nagyságrenddel halkabb, mint az M+tökéletes ajakkerekítés)
10. (o kikészítve, még a lassú belégzés ELŐTT!): momm | momomm | momomomm | momomomomm; (gyorsan, halkan)
11. (u kikészítve, mint fent): bub | bubub | bububub | bubububub (gyorsan)
12. „szemtelen légy”: zzzZzzzzZzzZ
13. (fogak: mint a légynél...): zimm, zumm, zimm, zumm; (a zumm-nál z hangzó képzése megnehezíti az u-nál szükséges ajakkerekítést, ezért erre külön figyelni kell)
14. (fogak: mint a zimmzummnál; a hosszan tartott sz forte, az iaia-mozgás subito piano és gyors): sssssssssssz-iaiaiaiaiaiaiiiiiiiiiii (a végén a tartott i-re nem kell ráerősíteni)
15. (különösen lassú belégzés+késleltetett H, az iaia-mozgás itt is gyors és halk):
Hiaiaiaiaiaiaiaiiiiiii

16. hMMMimamimamimamimmmmm (az első i lassan, óvatosan „bújik ki” az M után, utána könnyedén begyorsul a mozgás)

17. ddddddddDONGÓÓÓ (d:gyorsan, halkan, a vége felé kicsit lassítani, hogy a D-tisztaságára oda tudjunk figyelni; az N-t kicsit hosszítsuk, hogy a gyorsaság miatt a G ne sikkadjon el; az Ó nagyon halkan+tökéletes ajakkerekítés)

18. még egyszer, majd rögtön utána o-val kezdődő szavak, pl. orom, ólom, oremus (a szókezdő ó ugyanolyan legyen)

19. (végig gyors): bbbbbbbimbambimbambimbambimmmmmmmmm

20. hMMMMa (az a hangereje: ppp, amit csak akkor sikerül megcsinálni, ha az Ma váltás nagyon lassú)

21. ugyanilyen a-val induljanak szavak, pl. Anna, amőba, alacsony, azonban stb.

Ezután következhet a gyakorlandó szöveg.

További ajánlások a nagyobb hatékonyság érdekében:

- tükör használata üdvös, mert azt hisszük, hogy kerekítettünk, de nem rendesen...
- nem megenni a lassú belélegzést!
- a legapróbb részletekre is figyeljünk, mert akkor LESZ eredmény;
- ahol mmmm-re végződik a gyakorlat, az nem m hangzók ismételtetését jelenti, hanem egyetlen m hosszan tartását (mozdulatlanság, azonos hangerő);
- lehetőleg mozdulatlanok legyünk levegővétel alatt is (nem könnyű!), mert minden gyakorlat az előző eredményét használja fel, így jobban meg tudjuk őrizni a pozíciót. (Pl. a légynél a fogakat hagyjuk zárva mialatt a zimmzummm levegőjét bevesszük);
- a szövegek gyakorlásánál az első szó magánhangzóját állítsuk be valamelyik gyakorlattal, s csak aztán induljunk:
 - a hMMMMMa - Ave
 - ó ddddDONGÓ - oly (árvák ók...)
 - u bub... - ubi (caritas et...)
 - i sssziaiaiaiiiiii - ideje (bújdósásimnak...)
- ha más magánhangzóra van szükségünk az induláshoz (e, ő, stb), akkor ezen gyakorlatok bármelyikét végezzük el, utána némán formáljuk meg az induló magánhangzót, UTÁNA vegyünk csak levegőt, és indulhat a szöveg.

Türelem! Ez csak leírva sok, valójában csak kb 5 perc.

Ha ezek után énekelni szeretnénk, akkor ismételjük át a „bimm-bamm” és/vagy a „zimm-zumm” gyakorlatot, hosszan figyeljük meg a végén az „mm” milyenségét, hangerősségét, s amit majd énekelünk, az ennél ne legyen erősebb.

Bruckner Adrienne