

Uwaga: analogia! Im bardziej nasze mięśnie wokół kości i chrząstek są spięte, a stawy usztywnione - tym nasz głos będzie pozbawiony głębi i brzmiący wyżej. Analogicznie do skrzypiec, gdy w czasie gry dotkniemy ich pudło rezonansowe.

Dlatego twoim zadaniem po tym odcinku będzie kilkukrotna obserwacja swego ciała w ciągu dnia. “Włącz wewnętrzną kamerę” i w wolnej chwili, gdy np. idziesz korytarzem czy jedziesz windą, sprawdź, jak się ma twoje czoło, żuchwa, ramiona, brzuch i pośladki. Możesz wybrać jedno miejsce na jedną obserwację. Czy czujesz w nim napięcie? Czy możesz choć odrobinę je rozluźnić? Zareaguj, ale bez przesady.

Często jesteśmy albo zbyt spięci, albo zbyt zrelaksowani. Dla dobrego głosu - poszukajmy złotego środka!

PS: Lubię kawę. Gdy ktoś pyta: jaką kawę piję - mówię, że lubię kawę: bez cukru, bez mleka i... bez napięcia. Bo czas picia kawy jest dla mnie chwilą relaksu. Mam swój rytuał: w czasie picia kawy sprawdzam napięcie mięśni na czole i na policzkach zanim sięgnę po pierwszy łyk.

Uwaga! Kawy nie należy pić tuż przed wystąpieniem publicznym - wysusza śluzówkę gardła.