Dzień dobry, w ten szczególny czas chciałbym zaproponować parę form domowej aktywności muzycznej, które pomogą wam płynnie rozwijać wasze zainteresowania.

Odbywać się to będzie zarówno w formie proponowanych zadań, ćwiczeń a także ciekawostek i zabaw związanych z muzyką.

GITARA

W tym tygodniu chciałbym, aby wszyscy gitarzyści przypomnieli sobie te wiadomości, które powinny być oczywiste ☺.

- grupa I – proszę powtórzyć dźwięki na strunach wiolinowych ( pomocą jest nasza książka do str. 45)

Wiem, że większość ma to w małym palcu ;)

- grupa II i III – proszę o przypomnienie poznanych dźwięków na pięciolinii zarówno na strunach

wiolinowych jak i basowych. Ważna też jest znajomość nazw dźwięków na gryfie.

WSZYSTKIM!!! proponuję do posłuchania concert: Friday Night in San Francisco w wykonaniu Johna Mc Lauglin, Al DiMeola, Paco DeLucia.

GRUPA WOKALNA

Juniors - proszę wszystkich którzy nie znają naszego starego repertuaru, aby to nadrobili. Podaję tytuły piosenek:

Hymn MDK

Tak bardzo się starałem,

Jesteśmy dziećmi świata ( to polska wersja We Are The World),

Zabierz mnie do filharmonii.

Studio Piosenki – to jest ten czas, kiedy możecie spokojnie wyszukiwać dla siebie repertuar. Przypominam o planowanych koncertach: Osiecka. Dawne Przeboje Rockowe no i nasz Kaczmarski ☺.

Piosenki Kaczmarskiego, które wszyscy powinniśmy znać to: Zbroja, Ballada wrześniowa.

To tak na początek. Będzie mi naprawdę miło jeżeli skorzystacie .

Życzę zdrowia nam wszystkim.

M. J.

P.S. Zaglądajcie . Postaram się jak najczęściej wrzucać nowe materiały

Do poczytania:

**Przez trudy do gwiazd**

Żeby być idolem, trzeba mieć to „coś” , na co czeka jury, co zachwyci tłumy. To „coś” albo w nas jest, albo nie. Osobowości i oryginalności nie da się nabyć ani wyszkolić. Braki w tej mierze można nadrobić doskonałym warsztatem, czyli ciężkimi ćwiczeniami naszego ciała i umysłu. Każdy - z większym lub mniejszym efektem - może szkolić technikę śpiewu i elementy nierozerwalnie z tym związane: właściwy oddech, emisję głosu, dykcję, interpretację.

**ODDYCHAJ!**

Podstawa pięknego śpiewania to poprawne oddychanie, zwane przeponowym. Wdech i wydech muszą się odbywać z wykorzystaniem nie tylko płuc, ale przede wszystkim przepony, czyli mięśnia płaskiego oddzielającego płuca od jamy brzusznej (umiejscowionego tuż pod żebrami). Najpierw powietrze powinno trafiać w głąb płuc, do samej przepony, rozszerzając najniższe partie żeber, a dopiero później - wypełnić klatkę piersiową. Przepona pomaga kontrolować strumień powietrza wychodzący z organizmu i trafiający na narządy odpowiedzialne za dźwięk.

Nawet zawodowcy, chcąc utrzymać formę, poświęcają sporo czasu na ćwiczenia oddechu, które również rozluźniają i odstresowują. Podglądając gwiazdy, zwróć uwagę, jak dyskretny jest oddech prawdziwych artystów scenicznych - nawet gdy śpiewają długie i skomplikowane frazy, na ich twarzach nie widać żadnego wysiłku. Dowodem na używanie właśnie przepony jest to, że podczas nabierania powietrza wcale nie unoszą ramion - jak zwykli śmiertelnicy, którzy oddychają tylko płucami. Wielu gwiazdom w powiększaniu pojemności płuc pomaga unoszenie rąk do góry lub inne ekspresyjne ruchy ciała. Bardzo trudno śpiewa się siedząc, pozwalają sobie na to tylko niektórzy artyści, zwykle w ten sposób prezentując ballady. Przepona w takiej pracuje znacznie gorzej, bo ma mniejsze pole manewru. A poza tym - to chyba niezbyt efektowne...

Jak osiągnąć doskonałość? Na początku musisz sobie uświadomić własny oddech: ułóż się na plecach na twardej powierzchni, jedną rękę połóż na mostku (mniej więcej pośrodku klatki piersiowej), drugą na brzuchu powyżej pępka. Kiedy leżysz na plecach, twój organizm oddycha prawidłowo - przeponowo, bardzo głęboko. Inaczej niż w pozycji stojącej, gdy nieszkolony oddech jest płytki i wypełnia jedynie górną partię płuc.

Kilkakrotnie powtórz wdech nosem i wydech ustami. Zaobserwuj trzy fazy. 1 - powietrze wędruje w głąb płuc (mamy wrażenie, że do brzucha), ręka unosi się wraz z brzuchem. 2 - rozszerzają się dolne partie żeber. 3 - powietrze wypełnia klatkę piersiową, nieco unosząc ją do góry. Teraz na chwilę wstrzymaj oddech i powoli, bardzo równomiernie, wypuść powietrze ustami. Zwróć uwagę, aby przy wydechu powietrze uchodziło najpierw z dolnej części płuc (pomóż sobie ręką spoczywającą na brzuchu, dociskając równomiernie przeponę). A teraz ćwicz!

|  |
| --- |
| **ĆWICZENIA ODDECHOWE**  Wszystkie ćwiczenia wykonujemy po dziesięć razy, za każdym razem pamiętając o nieunoszeniu ramion. Po każdej serii ćwiczeń chwila przerwy dla dotlenienia organizmu.  1. W pozycji leżącej na plecach (następnie w pozycji stojącej), dłoń na brzuchu, pełny bezszmerowy wdech przez nos i usta (pamiętaj o trzech etapach). Długi, powolny wydech na głosce „s” - proces kontroluje dociskająca brzuch ręka Nie wydychaj powietrza do końca!  2. Wdech jak w ćwiczeniu powyższym. Wydech w 2, 3, 4, 5 rytmicznych, gwałtownych dmuchnięciach z ręką na brzuchu.  3. Na „raz” szybki trzyetapowy wdech przez nos i usta, na 2, 3, 4, 5 równomierny wydech z dmuchaniem przy stulonych ustach. W kolejnych ćwiczeniach przedłużaj wydech do 6, 7, 8, 10, 15 sekund. W wydychaniu udział biorą przede wszystkim mięśnie brzucha i mięśnie rozszerzające żebra.  4. „Piesek”, czyli szybkie wdechy i wydechy naśladujące zdyszanego pieska. Ćwiczenie należy wykonywać bez przerwy przez około minutę, starając się o coraz głębsze, ale tak samo szybkie wdechy i wydechy.  5. Na „raz” wyprostowane ręce unieś w bok i do góry nad głowę - wdech. Na 2, 3, 4, 5, aż do dziesięciu bardzo powoli opuszczaj ręce, równocześnie wydychając powietrze. Po serii bezgłośnych ćwiczeń możesz dołączyć do wydechu artykulację głoski „a”.  6. Potrzebny będzie arkusz papieru, np. kartka z zeszytu. Znajdź śliską ścianę i przyciśnijmy do niej kartkę ręką na wysokości twarzy. W momencie zabrania ręki kartka powinna spaść na podłogę, ty musisz ją utrzymać na ścianie jedynie za pomocą oddechu, ściślej - wydechu. Tak szybko musi następować wdech i tak mocno wydech, aby kartka jak najdłużej nie spadła.  7. Zrób głęboki trzyetapowy wdech. Na dwie sekundy zatrzymaj powietrze, po czym głośno policz do pięciu, ponownie na dwie sekundy wstrzymaj wydech i znów głośno policz do pięciu. Lekko wypuść pozostałe powietrze.  8. Policz wrony na jednym oddechu: „Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona, ...piętnasta wrona bez ogona itd.”. Pamiętaj, aby nie wykorzystywać oddechu do samego końca. |