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. |