

Komplex légzőgyakorlatok

~20 perc



Szabad tér a sétához · tükör

MIÉRT FONTOS?

Miért fontos ez? Mert maga a folyamatos beszéd is egy komplex légzőgyakorlat :)

Lássunk is neki. Ha eleget gyakoroltál az előző légző szekcióban és azóta is gyakorlod a feladatokat, akkor az alábbi gyakorlatokkal könnyebben fogsz boldogulni. Nem magyarázok el mindent az elejéről, csak hivatkozni a fogok a korábban tanultakra.

Bemelegítés és alaphelyzet

- 1 Ugrálás, pulzus növelő testmozgás után (1-2 perc), majd a hátadra feküdj le.
- 2 M hangzós gyakorlatok, a hangod bemelegítése miatt (önmagában ejtett M hang, magánhangzóval ejtett M hang és több M-es szótag ejtése).
- 3 Majd!!! Tenyerek a megfelelő helyeken, rezgés és légzés ellenőrzésére.

Hónapok egy levegővel

- 1 Kiáramlás, beáramlás majd sorold a hónapokat (addig, amíg egy levegővel beszélsz). Figyeld meg meddig jutsz. Ismételd legalább 3X a szünet a levegőbeáramlása legyen. Fontos!
- 2 Majd bővíts az alábbi módon, figyeld meg mikor fogy el a levegőd, majd állj meg a beáramláshoz és folytasd az alábbi feladatban. Minden hónapban máshova utazol:
- 3 Januárban Görögországban jártam. Februárban Lengyelországban jártam. Márciusban..... jártam. STB.
- 4 Figyelj a rövid hosszú magánhangzókra és hol van a levegő szüneted.

Állva, majd mozgásban

- 1 Állj fel! Nézz rá valamire és oda mondd a feladatot. Mindig nézz rá valamire. Az előző feladatot állva is csináld meg. Van-e különbség? Mi az? Tenyerek legyenek a megfelelő helyeken.
- 2 Majd!!! Kezdj el mozogni a hónap sorolás közben, egyik lábadról állj a másikra és vissza, egyenletes, lassú tempóban. Így is mondd el azt a verziót, hogy minden hónapban máshol jártál. Továbbra is tartsd a levegőszüneteket.

- 3 Majd kezdj el lassan sétálni és így mondd el a feladatot. A szemeddel végig nézz rá valamire. Pontos maradt az artikulációd? A ritmus vagyis a hosszú rövid szótagok megléte pontos maradt? Légzésed nyugodt maradt?

MIÉRT KOMPLEX A GYAKORLAT?

Egyenletesen haladsz előre, átgördítve egyik talpadat a másikra, ugyanolyan tempóval · ránézel valamire · észreveszed, amikor elfogyott a levegő, adsz időt a beáramlása (aminek ideje idővel tud rövidülni, ahogy edződik a rekesz és bordaközi izmok).

Másik komplex légzőgyakorlat

- 1 Törekedj két soronként venni a levegőt, ülve, állva és sétálva is csináld meg ezt a feladatot.
- 2 Két hattyúnyak szor egy hattyúnyak az két hattyúnyak.
- 3 Két hattyúnyak szor két hattyúnyak az négy hattyúnyak.
- 4 Két hattyúnyak szor három hattyúnyak az hat hattyúnyak.
- 5 Két hattyúnyak szor négy hattyúnyak az nyolc hattyúnyak.
- 6 Két hattyúnyak szor öt hattyúnyak az tíz hattyúnyak.
- 7 Vagyis mondd el a kettes szorzótáblát a fenti formában, cél a folyamatosság, a levegő vétel helyének észrevétele. Ne olvasd, fejből mondd. Majd ha már jól megy, akkor kezdj el sétálni közben és nézz rá valamire közben.

► [Komplex légzőgyakorlatok videón](#)

 [Töltsd ki a reflexiót \(48 óra\)](#)

Napló & önértékelés

Mennyire ment könnyedén ma a gyakorlás? (1–5)

1 2 3 4 5

Mit figyeltél meg magadon? Mi volt nehéz, mi ment jól?
