

# KAKO OHRANIMO DOBER GLAS

## NE ZLORABLJAJTE SVOJEGA GLASU!

- Ne pokašljajte iz navade. Namesto tega zavezate, da sprostite grlo, počasi pogoltnite ali popijte malo vode, brundajte, osredotočite se na resonanco vokalov in na občutek, ki se pri tem pojavi.
- Ne vriskajte, ne vzdikajte iz navade.
- Uporabite druge načine, da pritegnete pozornost: ploskanje, žvižg, zvonec, hupo.
- Izogibajte se daljšega govorjenja na prostem ali na dolge razdalje.
- Približajte se sogovorniku, da ne boste kričali. Dobro programirajte glasovno tehniko.
- Izogibajte se govorjenja v hrupu: glasna glasba, stroji, javni prostori itd.
- Zmanjšajte hrup iz ozadja v vsakodnevni situacijah. Ko govorite glejte sogovorniku v obraz, približajte se mu, počakajte, da poslušalstvo utihne.
- Uporabljajte mikrofona pri javnem nastopanju.
- Ne pojte preko mere. Upoštevajte svoje meje tako glede višine, kot jakosti. Naučite se pravilne vokalne tehnike. Uporabite ustrezen kontrolni sistem. Nikoli ne pojte visokih tonov, ki jih ne morete zapeti tiho.
- Izogibajte se nervoznih, glasno škodljivih navad, kot so: pokašljevanje, hitro hlatajoče govorjenje, govorjenje v eni sapi, prenizko ali previsoko, monotono, ne uporabljajte mašil.
- Kontrolirajte in zmanjšajte glasovne razvade.
- Ne govorite dolgo pri naporni fizični telovadbi.

## IZOGIBAJTE SE NAPAČNI RABI GLASU!

- Ne govorite z visokim monotonim glasom. Ne zmanjšajte glasovne energije, do take mere, da bi postal glas grob.
- Podprite glas z ustreznim izdihom tako, da bo glas močan, da bo zvenel lepo.
- Ne zadržujte dihanja, kot da razmišljate kaj boste povedali, izogibajte se napetega začetka fonacije ( glottic attack )
- Ko začnete govoriti, naj bo grlo sproščeno. Osredotočite se na dihanje, ko začnete govoriti.
- Ne govorite mimo naravnega ritma dihanja: izogibajte se hitremu izgovarjanju zadnjih besed v stavku, ne izgovarjajte jih ,kot da lovite sapo.
- Govorite počasi, odmore naredite tam, kjer to zahteva besedilo, s tem boste omogočili tudi pravilno dihanje.
- Ne natenjajte prsnega koša, ramen in grla kadar vdihnete ali govorite.
- Sprostite svoje telo, da boste lahko sproščeno dihali. Dopustite sproščeno gibanje trebuha in reber.
- Ne stiskajte zob, ne natenjajte žrela ali jezika.
- Izogibajte se dalj časa trajajočemu šepetanju godrnjanju, cviljenju.
- Govorite lahno, kadar pa uporabljate posebne glasovne efekte naredite to tako, da se boste čim manj naprezali in ne izrabljajte glasu.
- Pri petju ne silite v register, ki ni udoben za vas. Učitelj petja naj vas nauči gladkega prehoda iz enega registra v drugega.

1. VIJOLICA
2. TROBENTICA
3. PLJUČNIK
4. MARJETICE
5. JAGODE
6. REGRATB
7. ŽAJBELJ
8. SMREKOVI VRŠIČKI
9. KOSTANJ DIVJI
10. BEZEG
11. GLOG
12. LAPUH
13. MAJARON
14. JAGODE GOZDNE
15. TROPOTEC (široki, ozki)
16. PELIN
17. ROBIDA
18. AKACIJA
19. BRINJE
20. BOROVNICA
21. LUČNIK
22. KUMINA - KIMELJ
23. JANEŽ
24. KAMILICA
25. LIPA
26. VRTNA MELISA (mala)
27. BELA DETELJA
28. SRČNA MOČ
29. AJBIŠ
30. POPROVA META
31. VINSKA RUTICA
32. MATERINA DUŠICA
33. PRESLICA (njivska)
34. TAVŽENTROŽA
35. ARNIKA
36. RMAN
37. OREHI (zeleni)
38. ROŽMARIN
39. ŠENTJANŽEVE ROŽE
40. BRINJE