

## Metodická tabulka

---

Jednotlivé technické prvky procvičujte v pořadí, které je v této tabulce uvedeno.

Nepostupujte k novým cvičením, dokud plně nezvládnete úkoly cvičení předcházejícího.

Po skončení elementárního výcviku opakujte si pravidelně každý den všechna cvičení zase v tomto pořadí.

1. Aktivizace bránice . . . . .	30
2. Smíšený typ dýchání . . . . .	31
3. Uvolnění artikulačních orgánů . . . . .	117
4. Vyrovnávání intenzity výdechového proudu . . . . .	35
5. Měkké hlasové začátky . . . . .	51
6. Rozeznívání masky . . . . .	60
7. Fixace rezonancí masky ve vyšších polohách . . . . .	64
8. Fixace rezonancí masky v řeči . . . . .	65
9. Fixace rezonancí masky v nižších polohách . . . . .	67
10. Fixace rezonancí masky v mluvě v nižších polohách . . . . .	68
11. Rezonance hrdelní dutiny . . . . .	69
12. Rezonance hrdelní dutiny při mluvě . . . . .	70
13. Plné znění středního rejstříku . . . . .	71
14. Plné znění středního rejstříku v řeči . . . . .	72

15. Messa di voce . . . . .	79
16. Silové modulace . . . . .	83
17. Odstraňování nadměrně zvýšené polohy . . . . .	86
18. Modulace barvy hlasu . . . . .	91
19. Zrychlování vdechu . . . . .	32
20. Modulace tempa řeči . . . . .	94
21. Přídechy . . . . .	38