

Dla kogo przeznaczona jest ta książka?
Wstęp – jak korzystać z poradnika?

1. Czym jest głos?

Głos jako mieszanka tonów i szumów
Głos jako fala
Głos jako jedna z funkcji krtani
Głos ludzki jako ciąg głosek
Głos ludzki jako instrument muzyczny
Głos jako podstawowe narzędzie komunikowania się
Głos jako narzędzie przekazywania emocji
Głos jako sposób wywoływania wrażeń estetycznych

2. Jak powstaje głos?

Co składa się na aparat głosowy?
Po co zajmować się oddechem?
W jaki sposób tworzone są dźwięki?
Jaka postawa jest najodpowiedniejsza do mówienia?
Dlaczego stres pogarsza jakość głosu?
Czym jest nastawienie głosowe?
Jak bez wysiłku wzmacniać głos?
Dlaczego tak ważne jest rozluźnienie gardła?
Po co szeroko otwierać usta?
Co sprawia, że nieartykułowany dźwięk staje się głoską?
Jak mówić wyraźniej?

3. W jaki sposób przygotować się do pracy nad głosem?

Dlaczego warto opisać swój głos?
Co sprzyja jakości treningu głosowego?
O czym pamiętać w czasie lekcji?
O czym pamiętać między lekcjami?
Kiedy skonsultować się z lekarzem?
Jak sprawdzać postępy?

4. Jak skutecznie ćwiczyć głos?

Krok 1. Rozgrzej ciało
Krok 2. Rozluźnij się
Krok 3. Stań swobodnie
Krok 4. Oddychaj głęboko
Krok 5. Luźno, szeroko otwieraj usta
Krok 6. Rozluźnij gardło
Krok 7. Miętko rozpocznij dźwięk
Krok 8. Poczuj dźwięk w ciele
Krok 9. Mów wyraźnie
Krok 10. Wyślij głos w przestrzeń

5. Jakie są optymalne warunki do pracy głosem?

6. Jakie zmiany w głosie powinny cię zaniepokoić?
Sygnały ostrzegawcze mogące świadczyć o chorobie narządu głosu

Rozwojowe i hormonalne zmiany głosu
Choroby krtani związane z nadmiernym wysiłkiem głosowym
Inne choroby mające niekorzystny wpływ na głos

Bibliografia i źródła tekstów literackich