

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
1. Postawa ciała	13
2. Relaksacja	21
3. Dobry oddech dla mowy	31
3.1. Ćwiczenia oddechowe – pozycja leżąca	32
3.2. Ćwiczenia oddechowe – pozycja stojąca	37
3.3. Ćwiczenia oddechowe – teksty na wydłużenie fazy wydechowej	45
4. Elementy masażu	61
5. Rozgrzewka ciała – instrumentu	67
6. Sprawny aparat artykulacyjny	79
6.1. Język	80
6.2. Wargi	84
6.3. Podniebienie miękkie	87
6.4. Żuchwa (szczeka dolna)	88
6.5. Gardło (zwierający pierścień gardłowy)	89
7. Uruchomienie rezonatorów	91
8. Samogłoski	103
8.1. Samogłoski ustne	105
8.2. Samogłoski nosowe	127
9. Spółgłoski	131
9.1. Spółgłoski zwarto-wybuchowe (spółgłoski zwarte)	132
9.2. Spółgłoski zwarto-szczelinowe (afrykaty, spółgłoski zwarto-trące)	143
9.3. Spółgłoski szczelinowe (spiranty, spółgłoski frykatywne, spółgłoski trące)	153
9.4. Spółgłoski półotwarte (sonorne, spółgłoski półotwarte) ..	168
10. Teksty trudne dykcyjnie – wybór	183
Zakończenie	193

Literatura przedmiotu	195
Spis fotografii	201
Spis rysunków	203
Spis tabel	205
Aneks	207