



1. Nerekomenduojama prieš dainavimą persivalgyti, ar išgerti daug skysčių.

- a) Patartina iki dainavimo nieko nevalgyti bent Patartina iki dainavimo nieko nevalgyti bent 30min. Ypač vengti sausainių, riešutų, traškučių, saldžių ar aštrių patiekalų. Prisiminkite, kad kava iš organizmo skatina skysčių pasišalinimą.
- b) Žmogaus balsas pilnai pasiruošia dainavimui praėjus 2 valandoms nuo pabudimo. Beabejo kiekvieno žmogaus fiziologija yra kitokia ir veikia individualiai, tad reikia save stebėti ir prisitaikyti dienos planą prie savo ritmo.
- c) Dainavimo metu patartina turėti nešalto, negazuoto vandens, nes burna turi būti drėgna.
- d) Privaloma balso apšilimo pratimus daryti prieš dirbant su balsu, repeticijas, bei koncertus. Jeigu darote pratimus patalpoje, kurioje daug triukšmo, reikia atrasti aspindintį paviršių – sienos kampą, nišą, arba pasinaudoti sulenktu lapu, laikant jį prieš burną. Galima užsidengti vieną ausį, o kita ranka prisidengti burną, nukreipiant garsą uždengtos ausies link.

- 1. Paruoškite kūną. Atpalaiduokite kaklo, pečių ir juosmens raumenis. Veido raumenys turi būti minkšti, neįtempti. Galima atlikti įvairius mimikos pratimus prieš veidrodį. Tinka liežuvio judesiai stengiantis pasiekti nosies galiuką ar barzdos kraštelį. Taip pat liežuvio judesiai į kairę – dešinę, bei aukštyn – žemyn didinant tempą. Bendrąjį pasiruošimą galima pradėti nuo ritminės muziko, pagal kurią reikia judėti apie 10 -20 minučių.

<https://www.youtube.com/watch?v=9v2uQu2lvsk>