

#ویس پارتی

(گرم کردن اندام های صوتی و آماده سازی صدا برای گویندگی)

- ۱- محیط مناسب
- ۲- خمیازه کشیدن
- ۳- جویدن آدامس گنده چند کیلویی!
- ۴- قورت دادن آب دهان
- ۵- ادای سریع کلمات: وال سال وا
- ۶- ادای ۳ بار کلمه پیس (با فشار سین)
- ۷- ادای ۳ بار کلمه کیلاس (در حالت درزا کش و بالا آورد سر به اندازه ۲ انگشت)
- ۸- تمرین تنفس دیافراگمی
- ۹- استارت زدن (هوم هیم هام) از رزوناتورهای به ترتیب شکمی، جمجمه سر و قفسه سینه
- ۱۰- ادای آهسته و آمیخته با نفس (در گوشی حرف زدن) کلمات «ها، هو، هی» (خارج کردن هوا از شکم و دیافراگم برای مرتب سازی و صاف شدن صدا)
- ۱۱- ادای حرف "آ" (با فرازو فرود)
- ۱۲- تکان دادن سریع سر در حالت رکوع همراه با ادای حرف «ای» با لرزش لب و فک
- ۱۳- آژیر کشیدن (ادای کلمه "ای")
- ۱۴- ادای سریع حروف «ب» «با» «بی» «بو» بصورت جداگانه و همینطور پشت سر هم



