

Spis treści

Wstęp	9
Rozdział 1. Wykorzystywanie głosu w tworzeniu wizerunku	11
Związek mowy i muzyki	13
Dykcja i modulacja głosu	14
Ekspresja wypowiedzi	16
Radzenie sobie z tremą	17
Co Twój głos mówi o Tobie?	20
Wpływ różnych czynników na głos. Emocje, hormony, upływ czasu	23
Rozdział 2. O technikach emisji głosu	27
Rozgrzewka	27
Oddech	28
Aparat fonacyjny	36
Rodzaje inicjowania dźwięku	37
Aparat artykulacyjny	42
Rozdział 3. Dykcja i kultura żywego słowa	53
Oddychanie	53
Tempo mowy a poprawność dykcji	55
Artykulacja głosek	57
Zniekształcenia brzmienia głosek	66

Rozdział 4. Głos, emocje i charyzma	73
Wysokość głosu	73
Modulacja	74
Praca z mikrofonem	75
Rezonatory	76
Inteligencja emocjonalna	79
Umiejętności aktorskie	82
Mówca skuteczny to mówca charyzmatyczny.	
Wybrane koncepcje i techniki	85
Strategia budowania wizerunku	93
Projektowanie zniekształceń poznawczych.	
Patrzenie przez dziurawe sito	94
Rozdział 5. Głos pod wpływem stresu	101
Przykłady wadliwej postawy i jej wpływ	
na jakość pracy głosem	102
Sposoby redukowania wpływu stresu na głos	103
Technika Alexandra	105
Metoda Schultza	113
Ćwiczenia	114
Rozdział 6. Ćwiczenia i porady	117
Wymawianie trudnych sylab, wyrazów i zdań	118
Trudne wierszyki i rymowanki	127
Rozgrzewka głosu	147
Wprawki	151
Afirmacje	154
Problemy z głosem	160
Świadome słuchanie siebie i innych	167
Głos a płeć	169

Nawyki żywieniowe	170
Problemy zdrowotne	171
Inne problemy związane z emisją głosu	175
Zdaniem ekspertów	177
Małgorzata Krupińska, <i>Dbajmy o poprawność współczesnej wymowy polskiej — apel logopedy</i>	177
Grażyna Matyszkiewicz, <i>Wybrane problemy wymowy polskiej</i>	187
Halina Zgółkowa, <i>Dlaczego retoryka?</i>	203
Słowniczek pojęć	221
Zakończenie	227
Bibliografia	227
Przydatne strony internetowe	231
Wykaz utworów wykorzystanych w książce	232
O autorce	235