

5 Încălziri vocale (5 minute)

Un ritual calm de 5 minute înainte de ședințe, înregistrări sau Evaluarea Vocală Online.

Start rapid Fă toate cele 5 minute sau alege 2 exerciții când ești pe fugă.
Volumul rămâne ușor: fără forțare, fără durere.

Dacă apare durere, oprește-te. Antrenament, nu tensiune.

The 5-minute sequence

1) Aliniere + respirație (60s)	Stai drept. Inspiră pe nas 3 timpi, expiră pe un „haa” lung 6-8 timpi. Repetă de 3 ori. Coastele rămân largi, umerii relaxați.
2) Trill buze (60s)	Trill cu buzele de la grav la mediu și înapoi (sirenă ușoară). Dacă e greu, folosește un „vvv” moale. Păstrează aerul constant.
3) „ng” către vocală (60s)	Zumzăie pe „ng” (ca în siNG). Simte vibrația în fața feței. Deschide în „ng-a” fără să pierzi vibrația. 5 repetări lente.
4) Scară de vocale (60s)	Pe un model comod de 3 note: „uu → oo → aa”. Maxilarul liber, limba înainte. Repetă de 4-6 ori.
5) Dicație + intenție (60s)	Spune, apoi cântă 2 rânduri de text/vers. Accentuează consoanele (d/t/k/g) și alege o emoție (calm, curaj, joc).

Video ghid

Urmărește aici: <https://singingattitude.com/warmups?lang=ro>

Pasul următor

Vrei feedback personal? Programează o Evaluare Vocală Online și construim un plan sigur pentru obiectivele tale.

singingattitude.com/book