

ZESTAW ĆWICZEŃ

1) Ćwiczenia rozluźniania oraz uelastyczniania organu głosowego

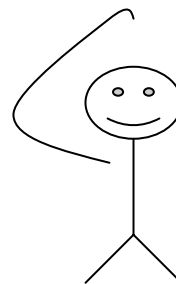
- ✓ Usiądź prosto, kręgosłup wyprostowany, głowa utrzymana prosto, ręce położone swobodnie na kolanach. Zharmonizuj i ureguluj oddech. Obserwuj przez chwilę swoje myśli, następnie ucisz je, przestań myśleć. Rozluźnij wszystkie mięśnie, zaczynając od głowy, poprzez szyję, tułów, ręce i nogi. Gdy czujesz jeszcze pewne napięcie mięśni, pomyśl intensywnie o tym miejscu ciała, aż do uczucia zupełnego bezwładu. Zamknij oczy. Nie obserwuj niczego, nie przysłuchuj się żadnym odgłosom. Nie myśl o niczym. Oddychaj teraz swobodnie, rytmicznie: wdech, zatrzymanie, wydech, bezdech. Pozostań tak przez chwilę w ciszy;
- ✓ Rozluźniamy nogi, ręce, tułów, ramiona, barki, szyję, głowę poprzez ćwiczenia minifizyczne.

2) Ćwiczenia oddechu przeponowo – żebrowego

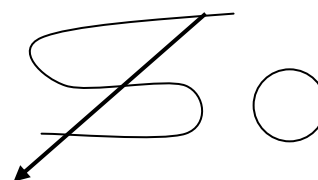
- ✓ Połóż się, rozluźnij wszystkie mięśnie i połóż ciężką książkę na brzuchu; oddychaj spokojnie nabierając powietrza jak najniżej. W efekcie powłoki brzuszne uniosą książkę do góry;
- ✓ Wciągnij głęboko powietrze przez małą szczelinę warg (jakby pijąc przez rurkę). Utrudniony świadomie wdech zwiększa siłę i wytrzymałość ćwiczonych mięśni;

- ✓ Stań w lekkim rozkroku, opuść luźno głowę, ugnij leciutko kolana. Twoja żuchwa i ręce są rozluźnione. Zrób skłon do przodu. Pamiętaj, aby twoje usta były lekko otwarte. Oddychaj głęboko, poczuj jak unoszą się twoje żebra;

- ✓ Stań w lekkim rozkroku, całe ciało rozluźnione. Skieruj swoją dłoń w bok ciała. Zwróć uwagę na ruch żeber;



- ✓ Pozycja modląca – wyprostuj plecy, pokręć się na kości ogonowej, połóż głowę na podłodze. Ułóż luźno ręce wzdłuż kadłuba. W takiej pozycji otwiera się tył klatki piersiowej. Z tym oddechem prostujemy się;



- ✓ Stojąc na lekko ugiętych nogach zrób skłon, opuszczając ręce w okolice kostek. Z tej pozycji zaczynaj powoli robić wdech, prostując się z rękami ciągle uniesionymi nad głową. Kiedy już będziesz wyprostowany z rękami uniesionymi nad głową i pełen

powietrza, zaczynaj wypuszczać je bardzo powoli na głosce “s”, ponownie wykonując skłon z rękoma wciąż uniesionymi nad głową;

- ✓ Połóż się na plecach, nogi połóż na krześle, ręce ułóż wzdłuż ciała. Kolana powinny znajdować się pod kątem prostym do podłogi. W takiej pozycji oddychaj 15 – 20 minut;
- ✓ Kolejny wariant powyższego ćwiczenia - w trakcie wydechu zamiast wypuszczać powietrze na głosce “s” uruchamiaj głos, “śpiewając” na bardzo niskim tonie po kolei głoski “a”, “o”, “u”, “e”, “i”, “y”. Na każdy wydech przypada oddzielna głoska. Po wykonaniu trzech skłonów przed kolejnymi trzema należy zrobić minutową przerwę;
- ✓ Usiądź na krzeselku, złącz nogi, nachyl się do przodu tak aby klatka piersiowa dotykała kolan, ręce wiszą obok krzeselka, ostrożnie nabierz powietrza przez nos. Powietrze trafia w dolną część płuc. Zatrzymaj wdech na 1-2 sekundy. Wyprostowuj się podnosząc ręce do góry. Wydychaj powietrze na *pf*. Zatrzymaj wydech – schyl się wciąg powietrze itd.
- ✓ Weź pełny oddech, po czym część powietrza zawartego w płucach wypuszczaj na spółgłosce *s*, *sz* lub *f*, a następnie w sposób eksplozywny artykułujemy spółgłoski *ptk*, *pb*, *td*;
- ✓ Dłonie spleć na karku, odchyl silnie ręce w tył – wdech. Łokcie przesun do przodu, do zetknięcia się ich – wydech na *f*.

3) Ćwiczenia podparcia oddechowego

- ✓ Wdech – żebra rozszerzają się na boki, powłoki brzuszne uwypuklają się do przodu. Trzymaj je na tym napięciu i uderzaj „na niby” w brzuch - fonacja *a*.

- ✓ W pozycji leżącej weź poprawny wdech i kontroluj dotykowo mięśnie (jedna ręka poniżej pępka, druga – na żebrach), krótko i zdecydowanie wymawiaj jednosylabowe rozkazy: *chodź, weź, zrób, daj* itp. Przy ich wymawianiu zachowaj pozycję wdechową. Dbaj o naturalność ruchów, żadnego nie wymuszaj. Poczuj jak żebra rozchodzą się na boki, mięśnie podbrzusza napinają się i nieznacznie cofają, w konsekwencji błona powyżej pępka naturalnie „odskakuje” do przodu;

- ✓ Wymawiaj spółgłoski *s* i *f* możliwie ostro i szybko. Pomiedzy spółgłoskami zrób zdecydowane przerwy. Jeśli zachowasz swobodną postawę wyczujesz delikatne ruchy powyżej i poniżej pępka. W żadnym przypadku nie wzmacniaj tych ruchów. Dąż do zaniechania świadomych działań, by odczuć współpracę mięśni.

4) Ćwiczenia na odnalezienie punktu koncentracji dźwięku

- ✓ Potrzep głową wymawiając spółgłoski *bl*,
- ✓ Stań wyprostowany, nogi w lekkim rozkroku, patrz w jeden punkt i powoli opuszczaj żuchwę oraz podniebienie miękkie,

- ✓ Spróbuj zewrzeć wiązadła głosowe i zamknąć usta; powietrze uchodzi nosem,
- ✓ Wymawiaj głoskę *n* z tzw. zdziwieniem, język dotyka górnych siekaczy,
- ✓ Wymawiaj głoskę *m* z tzw. zdziwieniem, język przy dolnych zębach (poczuj drżenie warg); gdy ten cel został osiągnięty przechodzimy z *m* do *a*.

5) Ćwiczenia na wydłużanie fazy wydechowej

- ✓ Próbujemy jak najdłużej fonować głoskę *z* i *s*;
- ✓ Liczymy i zwracamy uwagę na ekonomię wydychanego powietrza, trzymamy napięcie mięśni; dobra fonacja jest wtedy gdy całe powietrze jest przefonowane;
- ✓ Spróbuj wypowiadać wyrazy do płomienia świecy tak aby on się nie poruszył;
- ✓ Potrzebny będzie arkusz papieru, np. kartka z zeszytu. Znajdź śliską ścianę i przyciśnij do niej kartkę ręką na wysokości twarzy. W momencie zabrania ręki kartka powinna spaść na podłogę, ty musisz ją utrzymać na ścianie jedynie za pomocą oddechu, ściślej – wydechu. Tak szybko musi następować wdech i tak mocno wydech, aby kartka jak najdłużej nie zsunęła się po ścianie;
- ✓ Zrób głęboki dwuetapowy wdech. Na dwie sekundy zatrzymaj powietrze, po czym głośno policz do pięciu, ponownie na dwie sekundy wstrzymaj wydech i znów głośno policz do pięciu. Lekko wypuść pozostałe powietrze;
- ✓ Policz wrony na jednym oddechu: “Pierwsza wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona ... piętnasta wrona

bez ogona itd.”. Pamiętaj, aby nie wykorzystywać oddechu do samego końca;

- ✓ Policz jajka: “Siedzi kura na koszyku liczy jaja do szyku: pierwsze jajo, drugie jajo, trzecie jajo, ... 25 jajo”;
- ✓ Staraj się nadmuchać balonik, robiąc głębokie wdechy i głębokie wydechy;
- ✓ Staraj się zdmuchnąć świeczkę z odległości 30 cm, jeśli ci się uda, możesz spróbować odsuwać świeczkę możliwie najdalej i startować w konkursie na najdłuższe dmuchnięcie;
- ✓ *Na lipowej, na policy, stoją miski w rzędzie
Policz z lewa, policz z prawa, jedenaście będzie
Na tej pierwszej kurek oskubanych z piórek
Na tej drugiej kurek oskubanych z piórek...
... Na tej dziesiątej kurek oskubanych z piórek
Miska jedenasta, kurka ogoniasta;*
- ✓ Na jednym wydechu mnożymy przez 1, np. $1 \times 1 \rightarrow 1$, $1 \times 2 \rightarrow 2$ itd.; zwróć uwagę na wyrazistość wypowiedzi;
- ✓ *Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona...* itd. .jeżeli uda ci się doliczyć do dziesiątej wrony na dyspozycyjnym powietrzu to biorąc nowy wdech wygłaszamy: *A ta jedenasta wrona bezogoniasta;*
- ✓ *Kaczka czka*
Radziła jej indyczka
Popij wody ze strumyczka
Ale nic nie pomaga
Taka trapi ją zgaga
Kaczka czka...
- ✓ *Na grabie siedzi szpak*
I po polsku mówi tak:
- stoi w lesie stary grab,
pod tym grabem leży drab, leży drab, a kilka os,

*gryzie draba prosto w nos,
 rozgniewany wstaje drab, patrzy w koło, widzi – grab,
 a na grabie siedzi szpak
 i po polsku mówi tak:
 - stoi w lesie stary grab,
 itd.;*

6) Ćwiczenia równomierności fazy wydechowej

- ✓ Używamy wyliczanki, które zostały użyte do wcześniejszych ćwiczeń. Mówiąc je stawiamy pewną granicę, np. *6 jaj w koszyku* i mówimy co raz mocniej – działamy wbrew naturze. Pilnujemy, aby nie było to wypowiedane co raz wyżej (napięte wiązadła głosowe, krzyk). Staramy się oddzielić wysokość głosu od jego natężenia

*„Kobieto puchu marny
 Ty wietrzna istoto”*

*„Nie jestem niczym więcej jak tylko twym pyłem
 Co kładzie się milczący na świata koleje”*

*„Stanie się, co się stanie.
 Wiem tylko, że się zemszczę
 Za śmierć mego ojca”*

*„Przebacz mi,
 Krwawiąca grudo ziemi,
 Że dla rzeźników tych jestem taki łagodny
 I miękki”*

7) Ćwiczenia na swobodne regulowanie długości fazy wydechowej

- ✓ Odczytaj poniższy tekst biorąc wdech przed każdym wersetem potem, co dwa, co trzy i co cztery wersy;
- ✓ Odczytaj poniższy tekst biorąc wdech w miejscu średniówki, przed każdym wyrazem, a na końcu weź wdech zgodnie z metrum i logiką wypowiedzianego tekstu (ilość pobieranego powietrza za każdym razem musi dokładnie odpowiadać potrzebom wygłoszenia kolejnej frazy; dobre wykonanie tego ćwiczenia świadczy o pewnym opanowaniu naszego oddechu)

*„Jak fale morskie do piaszczystych brzegów -
tak nasze chwile dążą ku końcowi –
Zmieniają miejsce w gasnącym szeregu -
Gdzie jedna urwie tan druga dopowie.
Chwila narodzin - niegdyś najważniejsza –
Pełźnie w dojrzałość – zapali się, po czym
Wstaje zaćmienie i blask jej pomniejsza –
Czas dary swoje zabiera z powrotem.
On kwiatów świeżość z urody odziera –
On bruzdy ryje na pogodnym czole –
Wymyślne kąski natury pożera
I dla swej kosi on obsiewa pole.
A przecie wiersz mój chciałbym przeciwstawić
Dłoni okrutnej – by mógł ciebie sławić. ”*

8) Ćwiczenia, które mają na celu uwolnienie głosu

- ✓ Wykonaj duży uśmiech połączony z otwieraniem ust, ważne aby język nie kierował się w stronę gardła;

- ✓ Spróbuj liczyć prowokując ziewanie;
- ✓ Wydechając powietrze artykułujemy: *cha, cha, cha; cho, cho, cho;*
- ✓ Wydechając powietrze artykułujemy: *ka, ga, ŋa;*
- ✓ Murmurando na m, n, w, z, ż; potem dodajemy samogłoski –
ma, me, mi, mo, mu,
na, ne, ni, no, nu,
am, em, ym, im, om, um,
an, en, yn, in, on, un;
- ✓ Masaż twarzy – opukujemy palcami całą głowę i uwrażliwiamy punkty rezonacyjne;
- ✓ Wypowiadaj z uczuciem osadzenia dźwięku na maskę:
una muno,
mama mija;

9) Przykład ćwiczeń wyobrazeniowych na przykładzie pozdrowienia typu „dzień dobry”.

Mówimy z następującymi podtekstami:

1. Radość ze spotkania;
2. Lęk, czy spotkana osoba nie zrobi nam przykrości;
3. Ukrywana miłość i adoracja;
4. Szczera, spontaniczna miłość;
5. Obawa, że ten ktoś może nas zatrzymać, a my się bardzo śpieszymy;
6. Z trudem ukrywana niechęć, a nawet nienawiść;
7. Pozdrowienie zwyczajowe;
8. Ironia i wyrzut np. do przyjaciółki, chłopaka czy odwrotnie;
9. Konstrukcja całości.

Ćwiczenie to można modyfikować w dowolny sposób. Możemy ćwiczyć na każdym prostym zdaniu np. „Ala ma komputer”, „Wiesio jest chory” itp.

10) Ćwiczenia miękkiego ataku dźwięku

Używając różnych ataków dźwięku spróbuj wydeklamować poniższy fragment:

Do Ciebie wołam, Człowieku, Ciebie szukam – w którym

Historia ludzi może znaleźć swe ciało.

Ku Tobie idę, i nie mówię „przybądź”,

Ale po prostu „bądź”

11) Ćwiczenie akcentu logicznego

Niezadowolonych wszędzie się spotyka.

Niezadowolonych wszędzie się spotyka?

Niezadowolonych wszędzie się spotyka!

Matka zerwała się na równe nogi.

Matka zerwała się na równe nogi?

Matka zerwała się na równe nogi!

Czy są jabłka w sklepiku?

Jabłka? Jabłek jest bez liku!

A czy są w tym sklepie gruszki?

Gruszki? Wielkie jak poduszki!

A czy jest tu chlebek świeży?

Tak, na półce chlebek leży.

Czy drogie są krokodyle?

Bardzo tanie. Zważyć? Ile?

Miła mamie kupiła mimozy?

Miła mamie kupiła mimozy?

Miła mamie kupiła mimozy?

Miła mamie kupiła mimozy?

12) Ćwiczenia artykulacyjne

Poniższych ćwiczeń nie wolno wykonywać z użyciem całej siły – kiedy w poleceniu jest mowa o zamykaniu i szerokim otwieraniu buzi, to znaczy, że otwieramy ją nie do końca swoich możliwości, najwyżej na 90%. Niezastosowanie się do tej uwagi w najlepszym wypadku może doprowadzić do nadwreżenia mięśni aparatu mowy. A może być gorzej...

- ✓ Parsknięcie (naśladowanie konia) – wykonuj je przy zamkniętych wargach i lekko zaciśniętych zębach. To najlepszy rozluźniający aparat mowy przerywnik, więc parsknij sobie po każdej serii ćwiczeń;
- ✓ Kilka razy szeroko otwórz i zamknij usta, układając je w pozycji poszczególnych samogłosek (najlepiej w kolejności „a”, „o”, „u”, „e”, „i”, „y”). Na razie rób to bezdźwięcznie;
- ✓ Lekko otwórz usta, dolną szczęką zataczaj w poziomie jak najrówniejsze koła 10 razy w jedną i 10 razy w drugą stronę (powinieneś wyglądać jak krowa przeżuwająca trawę). Po wykonanym ćwiczeniu – parsknięcie;
- ✓ Podobne okręgi tym razem zataczaj w pionie. Po wykonanym ćwiczeniu – parsknięcie;
- ✓ Wysuwaj szczękę na przemian daleko do przodu i do tyłu. Po wykonanym ćwiczeniu – parsknięcie;
- ✓ Przesuwaj szczękę ruchem wahadłowym od jednego ucha do drugiego, jak gdybyś rysował nią kształt podkowy;
- ✓ Rozluźnioną szczęką wykonuj ruchy na boki, najpierw wolno, potem coraz szybciej;

- ✓ Szczęką dolną (żuchwą) zataczaj w poziomie ósemkę;
- ✓ Otwórz szeroko buzię i w takim układzie zamykaj i otwieraj usta – szczęka przez cały czas musi być szeroko rozwarta;
- ✓ Zaciśnij zęby, układaj usta na przemian w szeroki uśmiech i wąziutki dzióbek. Po wykonanym ćwiczeniu nie zapomnij o parsknięciu;
- ✓ Zaciśnij zęby, ustami stulonymi w dzióbek staraj się dotknąć na przemian ucha lewego i prawego;
- ✓ Zaciśnij zęby, ustami stulonymi w dzióbek spróbuj zataczać okręgi;
- ✓ Zamknij usta. W przestrzeni między wewnętrzną stroną warg i zębami zataczaj językiem okręgi kilka razy w jedną stronę i kilka w drugą;
- ✓ Otwórz usta. Zataczaj okręgi jak najmocniej wysuniętym językiem, tym razem po zewnętrznej stronie warg – kilka razy w jedną i drugą stronę;
- ✓ Przy lekko rozchylonych ustach bardzo szybko przeprowadzaj koniuszek języka z jednego kącika ust w drugi. Ćwiczenie to można wykonywać również bardzo powoli (jest wtedy jeszcze trudniejsze);
- ✓ Włóż język między górną wargę i górne zęby i sprężyście spróbuj wyrzucić język na zewnątrz;
- ✓ Spróbuj policzyć, ile masz zębów, dotykając każdy ząb czubkiem języka;
- ✓ Pomasuj językiem od wewnątrz zęby szczęki górnej, potem dolnej;

- ✓ Przesuwaj język przez lekko zaciśnięte zęby, tarkując go równocześnie z góry i od spodu;
- ✓ Czubkiem języka na zmianę dotykaj czubka nosa i czubka brody.

13) Ćwiczenia głosowe

Podczas wykonywania ćwiczeń głosowych bardzo ważna jest przesadna artykulacja samogłosek (należy mówić bardziej niż wyraźnie). Ta uwaga dotyczy jedynie ćwiczeń, nigdy występów, ma bowiem na celu nauczenie poprawnego układania aparatu mowy w trakcie artykulacji, tak aby podczas występów nie trzeba było dodatkowo myśleć o tym, by śpiewać (bądź mówić) wyraźnie. Wszystkie ćwiczenia trzeba wypowiadać raczej wolno, głosem nieco niższym niż naturalny. Dzięki temu mowa będzie bardziej dobitna, wyrazista.

Wskazówka: Osoby, które podejrzewają u siebie "ściskoszczek", na początku powinny wykonywać część ćwiczeń, wkładając między zęby (delikatnie zagryzając przednimi zębami) korek od butelki po winie. W 90% przypadków ćwiczenie to pozwoli pozbyć się tej wady.

- ✓ Naśladuj warkot silnika motocyklowego na różnych wysokościach dźwięku. Najpierw używaj jedynie warg, potem języka, na koniec warg i języka. Warto parsknąć!
- ✓ Kilkakrotnie jak najgłośniejsze przeciągle cmoknij;

- ✓ Kilka razy szeroko otwórz i zamknij usta, układając je w pozycji poszczególnych samogłosek – “a”, “o”, “u”, “e”, “i”, “y”, tym razem rób to głośno;
- ✓ Głośno i wyraźnie wypowiadaj połączenia: “abba, obbo, ubbu, ebbe, ibbi, ybby”; “assa, osso, ussu, esse, issi, yssy”. Wybierz sobie różne spółgłoski i łącz je z samogłoskami według powyższego wzoru. Każda głoska musi być słyszalna!
- ✓ W różnym tempie wypowiedz: “da-ta-za-sa-dza-ca-na-ła”; “di-ti-zi-si-dzi”; “zia-sia-dzia-cia-nia”; “ga-ka-ha-cha”; “gia-kia-hia-chia”;
- ✓ W różnym tempie powiedz: “brim, bram, bram, bram, brom”; “trim, tram, tram, tram, trom”; “krim, kram, kram, kram, krom” itd.

14) Ćwiczenia na dobrą dykcję

Wszystkie wyrazy należy wymawiać powoli i bardzo wyraźnie, pamiętając o nieznacznym obniżeniu głosu. Kiedy opanujesz nawet najtrudniejsze ćwiczenia, możesz sobie poćwiczyć ich interpretację: zdziw się, nakrzyycz na kogoś, wyznaj komuś miłość, używając tylko tych zdań:

da-ta-za-sa-dza-ca-na-ła

di-ti-zi-si dzi

szce – szcy - czcu

zia-sia-dzia-cia-nia

ga-ka-ha-cha

gia-kia-hia-chia

abba, obbo, ubbu, ebbe, ibbi, ybby

assa, osso, ussu, esse, issi, yssy

mga-gma, wru-rwu, mle-lme, gdy-dgy, bno-nbo, cme-mce, sku-ksu, rdu-dru, fta-tfa, wla-lwa, tle-lte, mno-nmo, rga-gra, msza-szma, chsze-szche, gże-żge

brim, bram, bram, bram, brom

prim, pram, pram, pram, prom

drim, dram, dram, dram, drom

trim, tram, tram, tram, trom

krim, kram, kram, kram, krom

grim, gram, gram, gram, grom

1. Tak dwa stawy gadały do siebie przez pola.
2. Jak grające na przemian dwie harfy Eola.
3. Podawała baba babie przez piec malowane grabie.
4. Trzeba babie na buty.
5. Wielka tarapata dziurawa w deszcz chata.
6. Mali na polu hulali i pili kakao.
7. Gdyby nie to gdyby, nie byłoby chyby.
8. I mamy mama ma mamałygę.
9. Kubek w kubek – mój Jakubek.
10. Moja miła mamó.
11. Mam małą maskotkę.
12. A w puszczy piszczy puszczyk.
13. Nie marszcz czoła.
14. Wpadł ptak w dół
15. Zmiażdż dżdżownicę.

16. Pocztmistrz z Tczewa.
17. Koszt poczt w Tczewie.
18. Z czeskich strzech szło Czechów trzech, gdy nadszedł zmierzch, pierwszego w lesie zagryzł zwierz, bez śladu drugi w gąszczach szezeł, a tylko trzeci z Czechów trzech osiągnął marzeń kres.
19. Trzech Czechów szło ze Szczebrzeszyna do Szczecina.
20. Rozrewolwerowany rewolwer rozrewolwerował się.
21. Przeleciały trzy pstre przepiórzyce przez trzy pstre kamienice.
22. Nie pieprz Pietrze wieprza pieprzem, bo przepieprzysz Pietrze wieprza pieprzem.
23. Kiedy pieprz się w wieprza wetrze, wtedy mięso będzie lepsze.
24. Czy tata czyta cytaty Tacyta.
25. Czcigodnym czcicielom czystości w Pszczynie szeleszczą pszczoły w bluszczu, trzeszczą trzewiki po szosach suszonych, szemrz żesz, rzeżucho w Tłuszczu.
26. Chrzącz ze szczeżują szczerze wrzeszcząc się szczerzą.
27. Chrzącz brzmi w trzcinie w Szczebrzeszynie, że przepiórki pstre trzy podpatrzyły, jak raz w Pszczynie cietrzew wieprza wietrzył.
28. Wietrzył cietrzew wieprzy szereg oraz otomanę, która miała trzy z nóg czterech powyłamywane.
29. Wystrzałowe trzpiotki wstrząśnięte szczebiotki.
30. Tracz tarł tarcicę tak, takt w takt, jak takt w takt tarcicę tartak tarł.
31. Lecz trzciny zagrzmiały grzmotami, to przebiegł trzymając w krzepkich szczypcach skrzypce cietrzew, który wcześniej wieprza wietrzył.
32. Jola lojalna, Jola nielojalna.
33. Stół z powyłamywanymi nogami.
34. Hongkong w Chinach, King-Kong w kinach.
35. W czasie suszy szosa sucha. Suchą szosą Sasza szedł. W czasie suszy Saszę suszy.

36. Zmistyfikowanie i odmitologizowanie niezidentyfikowanych obiektów latających.
37. Zawierucha dmucha koło ucha.
38. Szczególnie o szczęściu w życiu szczep oszczepników zaszczepia poszycie liściastych lennictw w Orzyszu.
39. Wyindywidualizowaliśmy się z rozentuzjasmowanego tłumu.
40. Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.
41. Szły pchły koło wody, pchła pchłę pchła do wody i ta pchła płakała, że ją tamta pchła popchała.
42. Siedzi kura na koszyku liczy jaja do szyku: pierwsze jajo, drugie jajo, trzecie jajo...
43. Błazen Błazej błąka się po błoniach.
44. Żaby rzepolą na Rzeszowszczyźnie.
45. Wart Pac pałaca, a pałac Paca.
46. Tchórzac tchórzliwiej od tchórza.
47. Trybunał radząc spór rósł, a piwowar tarł ręce.
48. Kto to tutaj tak tupie? To tato tutaj tak tupie.
49. A może babcia w kapciach w ciapki tak tupie?
50. Ależ alabastrowa Ala alarmuje altem alpejskiego albatrosa.
51. Młodość płochość, starość nie radość.
52. W deszczu szczaw aż do Ustrzyk.
53. Józek kluzek napraw wózek, uprządz cienie nici na powrózek.
54. Dżdżystą porą dżentelmen w dżokejce zadźgał dżdżownicę.
55. Dżezują dżdżownice na Hrubieszowszczyźnie.
56. Strzelec strzela szybkimi strzałami.
57. Szczwany szczwacz szczycił się wejściem na szczyt.
58. Pokaż kurze grędy ona zechce wszędy.
59. Włóż płaszcz w deszcz.
60. Pop popadii powiada, że chłop pobił sąsiada.

61. Pan Gzegzółka grzędy grzebie, aż ma grząsko wkoło siebie.
62. Piotr kmostr z łotrów łotr, Piotr łotr łotrom kmostr.
63. Kazała kowalowa kowalowi konia kuć, kowal konia kuje, kowalowa kowalowi kowadłem kieruje.
64. W Warszawie na rogu Trębackiej i Brackiej stał trębacz i trąbił tra-ta-ta-ta-ta.
65. Czarna krowa w kropki bordo gryzła trawę kręcąc mordą.
66. Panowie i panie najwykwalifikowaniuchniejsi piją wódeczkę najwydestylowaniuchniejszą.
67. "Ważnych jest kilka tych chwil, tych, na które czekamy".
68. "Już was w swoje szpony dopadł szmal".
69. "Asfalt ulic jest dziś śliski jak brzuch ryby".
70. "A tyś rzekł mi trzy słowa, nic więcej".
71. "Prawda z ust do ust jest całkiem inna".

Wskazówka: W celu osiągnięcia najlepszych rezultatów, zaleca się wykonywanie ćwiczeń artukulacyjno-dykcyjnych codziennie. Najlepiej na co dzień wybierać te sprawiające najwięcej problemów, a raz w tygodniu - wszystkie.