

Zastanów się w którym miejscu w Twoim ciele zlokalizowane są spięcia, które utrudniają swobodę w śpiewaniu. W każdej pustej kolumnie wpisz cyfrę od 1 do 10 (10 to największe spięcie).

Żuchwa, szczęka		Brzuch	
Szyja		Nogi	
Barki		Stopy	
Ręce		Plecy	
Dłonie			
Spięcie całego ciała w skali 1 - 10			

Teraz wykonaj to samo ćwiczenie, ale w odniesieniu do występu publicznego. Pomyśl jak wtedy Twoje ciało reaguje na sytuacje stresowe.

Drżący głos		Drżące dłonie	
Załamywanie się głosu		Drżące nogi	
Suchość w gardle		Ból brzucha	
Uczucie „kluchy” w gardle		Sztywność karku	
Płytki oddech			
Spięcie całego ciała w skali 1 - 10			

Zastanów się co możesz zrobić żeby Twoje ciało reagowało większym spokojem w sytuacjach stresowych. Co możesz zrobić, o czym pomyśleć, aby więcej było w nim rozluźnienia. Wpisz swoje pomysły:

Przypomnij sobie ćwiczenia, które wykonujemy podczas rozśpiewania. Zastanów się które z nich najbardziej pomagają Ci się rozluźnić i uzyskać swobodę ciała w śpiewaniu / graniu na instrumencie.