

Created by Joel McKinney
from the Noun Project

jakaś taka
chrypka
mnie dziś
dopadła

#nie taki webinar straszny...

Jak zadbać o zdrową i przyjemną dla ucha **emisję głosu?**

Ziewaj i oddychaj

Otwórz szeroko paszczę i nie bój się głęboko i beztrudnie poziewać! Możesz też parę razy westchnąć, jak na widok czegoś bardzo pięknego.

Stań mocno na ziemi

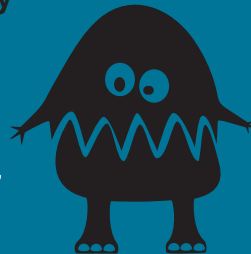
Postaw nogi mocno na ziemi. Niech ramiona luźno opadają. Wyprostuj plecy (ale nie tak, żeby czuć się sztywno). Rozluźnij żuchwę i szyję.

Dodaj sobie mocy

Weź butelkę wody i słomkę. Wdmuchuj powietrze, aby powstały bąbelki. Rób to bez dużego wysiłku, ale możliwie długo.

Rozgrzej buzię

Zrób sobie masaż twarzy. Zwróć uwagę na skroń i żuchwę. Policz językiem wszystkie swoje zęby i przesuwaj nim kilka razy po podniebieniu.



Created by Joel McKinney
from the Noun Project