

Терапия за промяна на гласа за транссексуални жени (превод със съкращения)

За да се постигне ефект, упражненията трябва да се правят няколко месеца. Материалът е превод със съкращения от ръководството за гласова терапия при транссексуални жени.

Упражнение 1. Прозяване

Сложете пръстите от двете страни на ларинкса си (гръкляна) и се прозейте. По този начин напълно отваряте гърлото си. Можете да издадете звука „аааа” и да почувствате движението на мускулите си.

Упражнение 2. Гледайте се в огледалото

Погледнете се в огледалото, отворете уста и натиснете надолу езика си с пръст. Опитайте се да кажете „аааа”. Ще почувствате напрежение в мускулите на гърлото си. Гледайте в огледалото, докато правите упражнението. Трябва да почувствате движението на ларинкса.

Упражнение 3. Прочистване на гърлото

Прочистете слюнката в гърлото си.

Упражнение 4. Храчки

Отхрачете, а след това преглъщайте бавно, за да усетите движението на мускулите на гърлото си.

Упражнение 5. Гаргара

Отпийте на малки глътки от течността и направете гаргара, като държите главата си назад. Правете това упражнение първо без издаване на звуци, а след това същото упражнение, но добавете „аааа”. Водата помага за раздвижване на мускулите в гърлото. Езикът не трябва да участва в упражнението. Добавете звук в правенето на гаргара и се опитайте да почувствате движението на ларинкса и на мускулите на гърлото.

Упражнение 6. „Гореща супа”

Започнете да духате, сякаш се опитвате да охладите гореща супа. Поставете ръката пред устата си и се опитайте да почувствате хладнината на дъха си.

Упражнение 7. „Горещи ръце”

Отворете широко уста и издишайте, сякаш се опитвате да стоплите ръцете си през зимата. Ще почувствате топлината на дъха си.

Упражнение 8. Раздразнителна въздишка

Въздъхнете така, както когато сте подразнени от нещо. Звукът може да стане по-дълбок и по-нисък чрез движение на някои мускули на гърлото.

Упражнение 9. „От дълбините”

Опитайте се да въздъхнете, като направите звука по-дълбок. Опитайте се да издишате въздух от гръдния си кош. Опитайте се да усетите разликата в напрежението на мускулите в гърлото си. Усещате ли разликата с предишното упражнение?

Упражнение 10. „Еее-иии-ooo”

Опитайте същата въздишка, но този път с издаване на звуци – „Ееее”, „Аaaa” и „Ииии”. Опитайте се да издавате тези звуци с отворена уста, както и да усетите разликата в положението на езика при издаването на различните звуци.

Упражнение 11. „Oooo и Aaoo”

Наблюдавайте и слушайте как произнасяте тези гласни. При различните гласни положението на устата е различно.

Упражнение 12. „Аaaa”

Това е важно упражнение. Докато издавате този звук слушайте гласа си и се опитате да почувствате с пръсти движението на мускулите на гърлото си. Гледайте се в огледалото, докато издавате този звук.

Упражнение 13. „Аaaa с допълнителен тон”

Кажете „aaaa”, така че да усетите, че ръцете ви се затоплят. След това го кажете нормално – както в предишното упражнение. Опитайте се да усетите вибрацията на гласа си докато издавате тези звуци. Докоснете гърлото си, докато издавате звуците, за да почувствате разликата.

Упражнение 14. Фалцет

Групата „Би Джийс” (Bee Gees) е типичен пример за фалцет. Чуйте някоя тяхна песен и се опитайте да я изимитирате. Запишете гласа си и го слушайте на запис.

<http://www.youtube.com/watch?v=OCAjmuA1HDk>