

## 12 ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΡΕΟΥΣΑ ΟΜΙΛΙΑ

1. Μίλα αργά και ήσυχα.
2. Ξεκαθάρισε πρώτα τι θέλεις να πεις και πώς θέλεις να μιλήσεις.
3. Μη μιλάς πολύ δυνατά ούτε πολύ αργά.
4. Όταν μιλάς, το σώμα σου να έχει μια στάση φυσικά και ήρεμη.
5. Να παίρνεις μικρές και βαθιές ανάσες, πριν αρχίσεις να μιλάς.
6. Να ελέγχεις την αναπνοή σου όταν μιλάς και να την προωθείς προς τα έξω συγκρατημένα.
7. Η μετάβαση στη θέση του φωνήεντος να γίνεται κοφτά.
8. Να κατευθύνεις τον αέρα που βγαίνει έξω όχι στα σύμφωνα αλλά στα φωνήεντα.
9. Να μην αρθρώνεις με πίεση· μίλα κατ' ανάγκη βαθύτερα απ' ό,τι συνηθίζεις και μάκραινε κάπως τα φωνήεντα.
10. Άρχισε το ανοιχτό φωνήεν με σιγανή και κάπως βαθιά φωνή.
11. Μάκραινε το πρώτο φωνήεν σε κάθε φράση και δέσε όλες τις λέξεις μιας πρότασης μεταξύ τους, σαν να αποτελούν μία λέξη.
12. Να προσπαθείς πάντα να εκφράζεσαι με σαφήνεια, χρησιμοποιώντας λέξεις εύηχες και προσφέροντας καθαρά τους φθόγγους.