

Esercizi: articolazione (masticazione)

Smorfie: labbra, lingua, mento

Leggere tenendo la bocca chiusa

Leggere tenendo una matita tra i denti

ESERCIZIO DI VERIFICA CAPACITA' DI FIATO

SPESSO SI RITIENE CHE LA CAPACITA' RESPIRATORIA DI UNA PERSONA NON ALLENATA CHE MAGARI FUMA SIA ESTREMAMENTE LIMITATA BE' DOVREMO RICONOSCERE INVECE CHE IL NOSTRO FISICO CI CONSENTE EXPLOIT CHE NEMMENO IMMAGINAVAMO E CHE CON UN PICCOLO SFORZO RIUSCIREMO A CONQUISTARE UN BEL NUMERO DI PAROLE E DI FRASI PRIMA DI SENTIRCI SCOPPIARE E DI DOVERCI INTERROMPERE PER RESPIRARE NUOVAMENTE.

- *Camminare contando*

Pause e accelerazioni/decelerazioni

Esempio n. 1

Mi sentivo straniero / lì dentro, // lontanissimo da tutti. / E appena mi riusciva passavo di nascosto la porta / e a passi prudenti, rasente il muro umidiccio, m'inoltravo nell'andito lungo e tenebroso che portava fin all'uscio di casa. // E lì sentivo il mio piccolo cuore di solitario / che batteva con veemenza, / come se stessi per far un non so che di male, / per commettere un tradimento. /

Esempio n. 2

Mi sentivo straniero lì dentro, / lontanissimo da tutti. / E appena mi riusciva passavo di nascosto la porta e / a passi prudenti, rasente il muro umidiccio, / m'inoltravo nell'andito lungo e tenebroso / che portava fin all'uscio di casa. // E lì sentivo il mio piccolo cuore di solitario / che batteva con veemenza, / come se stessi per far un non so che di male, per commettere / un tradimento. /

Esempio n. 3

Mi sentivo straniero lì dentro, lontanissimo da tutti. / E appena mi riusciva passavo di nascosto la porta / e a passi prudenti, / rasente il muro umidiccio, / m'inoltravo nell'andito lungo e tenebroso che portava fin all'uscio di casa. // E lì sentivo il mio piccolo cuore di solitario che batteva con veemenza, // come se stessi per far un non so che di male, / per commettere un tradimento. /
