

تمرین خودکار و جملات جان سخت

برای انجام این تمرین، خودکار یا مداد را مطابق با آموزشهای ویدئوی مربوطه، در دهان خود قرار داده و متن زیر را بخوانید. همانطور که در ویدئو هم توضیح داده شد، علاوه بر خواندن متون زیر با استفاده از تمرین خودکار، توصیه می شود با استفاده از تکنیک مشدد خوانی نیز، متون زیر را بخوانید. همچنین برای انجام تمرین خودکار، علاوه بر این متن، در ادامه برای روزهای آتی میتوانید از متون دلخواه خود نیز نظیر متون درسی، فنی، تخصصی، داستان و... نیز استفاده کنید.

چه ژست زشتی

سه سیر سرشیر سه شیشه شیر

شیش سیخ کباب سیخی شیش هزار

شلیک شنسل، شنسل شیشلیک

چیپس، چسب، سس

سمسار تو سمساریش پوست سوسمار داشت

پشتی پستچی کدپستی

شیخ شمس الدین شمس آبادی سه شنبه شب در شمس آباد

شست، سشوار کرد

سربازی سر سرسره بازی زد سر سربازی را شکست

افسر ارشد ارتش اتریش

کشتم شپش شپش کش شش پا را

شش سیخ کباب، سیخی شش هزار

امشب شب سه شنبست، فردا شبم سه شنبست، این سه سه شب، اون سه سه شب، هر سه سه شب

سه شنبست!

رشته‌ی تسبیح اگر بگسست، معذورم بدار! / دستم اندر ساعد ساقی سیمین ساق بود

شب است و شاهد و شمع و شراب و شیرینی! / غنیمت است چنین شب که دوستان بینی

رسم عاشق کشی و شیوه‌ی شهرآشوبی / جامه‌ای بود که بر قامت او دوخته بود

سمیرا شیرو ریخته زمین، ژیلای رفته زیر زمین
سپر عقب ماشین جلویی زد به سپر جلو ماشین عقبی
دایی چاقه چایی داغه
خروش از خم چرخ چاچی بخاست
آهوئی رفته بود چرا، که هم چرید و هم چراند بچه را، نه خود چرید نه بچه را، بگید چرا؟
منوچهر با یه بقچه پر تربچه، توی باغچه، خورد پیازچه
تیر و تبر به ببر به بر پیر تیزگر / گو پیر تیر تیز کن تبر از تیر تیزتر
سرو چمان من چرا میل چمن نمی کند / همدم گل نمی شود، یاد سمن نمی کند
لای رولت رنده ی لیمو رفته
لیره رو لوله، لوله رو لیره
رالی لاری
کارل و لرل کارها رو رله کردن
لورل و هاردی لوله ریل را له و لورده کردند
کانال کولر، تالار تونل
کوکتل کتلت، کتلت کوکتل
که آگه است که کاووس و کی کجا رفتند؟ / که واقف است که چون رفت تخت جم بر باد؟
خیال خال تو با خود به خاک خواهیم برد / که تا ز خال تو خاکم شود عبیر آمیز
کوکب تو گل گیر کرده، گلم مثل قیر مارو درگیر کرده
تاجر تو چه تجارت می کنی؟
قوری گل قرمزی
غولا رو، با قند گول می زنیم
انگور انبه از گیل اورانگوتان
دوغ گاز دار، گاز دوغ دار!

سه دزدِ بز دزد، رفتند بز دزدی؛ دو دزدِ بز دزد، یه بز دزدیدند ولی یه دزدِ بز دزد، دو بز دزدید؛ دو دزدِ بز دزد به یه دزدِ بز دزد گفتند، تو که یه دزدِ بز دزدی، دو بز دزدیدی؛ ما که دو دزدِ بز دزدیم، یه بز دزدیدیم؟

سه دزد رفتن به بز دزدی؛ یه دزد یه بز دزدیدُ یه دزد دو بز دزدید
دزدی، دزدید ز بز دزدی بزى؛ عجب دزدی که دزدید ز بز دزدی بزى

زیره ریزه میزه از زیر میز می ریزه
این باد چه بد باد بدی بود که من باد به بد بادی این باد دگر باد ندیدم
به نام وجودی که وجودم از وجود پر وجودش بوجود آمده است
دستم در دبه بود دبه درش دستم بود
پیپ پیپ کیه؟ پیپ پاپا بزرگ
یه یویو یه یورویی