

Упражнения для развития голоса.

Хорошо поставленный голос нужен не только профессиональным вокалистам. Он необходим любому, кто хочет получать максимальный эффект от коммуникации.

Ведь голос человека может влиять на слушателей в два раза сильнее, чем сам смысл его сообщения. Кроме того, люди с приятными голосами воспринимаются окружающими как более успешные и привлекательные.

Предлагаю вам освоить несколько простых упражнений, которые помогут:

- раскрыть истинный природный голос не только ребёнка, но и взрослых,
- сделать его более сильным и красивым,
- избавиться от зажимов, от неправильных способов говорения (например, на одних связках)

При выполнении этих упражнений нужно сохранять правильную осанку. Спину держать ровно, живот должен быть расслаблен, а грудь — чуть выдаваться вперёд.

Проверка голоса

Сначала попробуем симитировать студию звукозаписи. Так мы поймём, как вас слышат окружающие. Левую ладонь сложить «ракушкой» и прижать её к левому уху. Получился «наушник». Правая ладонь будет «микрофоном» — держите её раскрытой у рта на расстоянии нескольких сантиметров. Начинайте пробу: считайте, произносите разные слова, играйте со звуком. Вы должны почувствовать резонанс. Выполняйте это упражнение по 5–10 минут в течение девяти дней. За это время вы поймёте, как действительно звучит ваш голос, и сможете его улучшить.

Q - X

Эти две английские буквы помогут вам открыть голос, освободить горло и передать основную работу губам, а не связкам. Для этого произносите эти две буквы **Q** - **X** («кью-икс»). На «**Q**» округляйте губы, на «**X**» — растягивайте их в широкой улыбке. После 30 повторений попробуйте произнести небольшую речь. Вы почувствуете, что связки меньше напрягаются, а губы лучше выполняют ваши команды.

Зевок

Самый простой способ расслабить мышцы гортани — хорошенько зевнуть. Выполняйте это простое упражнение по 5 минут в день, и вы заметите, как блоки и зажимы в голосе исчезают. Смотрите, не переусердствуйте! Зевать нужно аккуратно, чтобы челюсть оставалась на месте при зевании. Рот при этом надо открывать умеренно, а иначе если рот открыть слишком сильно, то челюсть может этого не выдержать и тогда она выйдет из себя и «разозлится» на вас.

Этот стон у нас песней зовётся.

Это упражнение поможет раскрыть естественное звучание вашего голоса. Суть его сводится к тому, чтобы озвучить свой выдох.

Положение: ноги на ширине плеч, челюсть приоткрыта и расслаблена. Начинайте вдыхать воздух через нос, а на выдохе издавать любой звук. Делайте это без каких-либо усилий — если всё правильно, у вас должен получиться стон.

Постарайтесь почувствовать резонанс в грудной клетке. При верном выполнении упражнения звук идёт из солнечного сплетения. Именно оттуда и нужно говорить, чтобы голос был объёмным и выразительным.

Три улыбки

Это упражнение сделает ваш голос более благозвучным и приятным. Выполняется так же, как предыдущее, но с соблюдением правила трёх улыбок. Улыбнитесь ртом, лбом и представьте улыбку в районе солнечного сплетения. После этого начинайте выдыхать со звуком. Всего 5 минут в день — и ваш голос начнёт звучать более приятно и доверительно.

Резкий выдох

Чтобы добиться глубокого и красивого голоса встаньте в положение «ноги на ширине плеч». Затем сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Далее — глубокий вдох... и резкий выдох со звуком «ха-а». Выдох должен быть максимально полным и громким. Корпус при этом можно слегка переместить вперёд.

Корова

Это упражнение активизирует работу груди и живота. Выдохните и вдохните. На следующем выдохе начинайте произносить с закрытым ртом звук «м». Выполните три подхода: сначала мычите тихо, затем — на средней громкости и в конце — очень громко. Постарайтесь почувствовать вибрацию не только на губах, но и груди и в животе.

Ом (мантра)

Звук «Ом» является самым священным звуком в буддизме. Глубоко вдохните, а на выдохе произнесите протяжно «ом-м». Тяните согласный звук как можно дольше. В идеале должна возникнуть вибрация в районе верхней губы и носа. Между прочим, звук «ом» — снижает кровяное давление.

Похожее упражнение можно делать со слогами «мо», «ми», «му», «мэ». Но в этом случае сначала произнесите их кратко, а уже потом протяжно («мо-ммо», «ми-мми», «му-мму», «мэ-ммэ»)

Оба упражнения лучше делать каждое утро по 10 минут. Они не только сделают голос приятнее, но и помогут укрепить голосовые связки.

Длинный язык

Нужно высунуть язык и направить его вниз, пытаясь достать до подбородка. Сохраняя это положение, наклоните голову вниз. Затем потянитесь языком вверх, стараясь достать кончик носа. Голову при этом тоже поднимите как можно выше.

Звуки «и», «э», «а», «о», «у»

Сделайте выдох, затем — глубокий вдох и на втором выдохе произнесите долгий звук «и». Делайте это свободно, до тех пор, пока хватает воздуха. Насильно воздух из лёгких не выдавливайте. Таким же образом произнесите остальные звуки: «э», «а», «о», «у». Выполните три повторения.

Последовательность этих звуков не случайна: они распределены по высоте. Соответственно, «и» — самый высокий (активизирует верхнюю область головы), «у» — самый низкий (задействует низ живота). Если вы хотите сделать голос ниже и глубже, чаще тренируйте звук «у».

«Я, как Кинг-Конг, бью себя в грудь»

Выполняйте предыдущее задание, только теперь бейте себя кулаками в грудь, подобно Кинг-конгу. Упражнение призвано наполнить голос энергией и прочистить бронхи, поэтому, если вам захочется откашляться, не останавливайте себя.

Трактор

Расслабленный язык поднимите к нёбу и начинайте проговаривать звук «р». Но через звук «т». Должно получиться «тр-р-р», как у трактора. Повторите упражнение три раза, после чего выразительно прочитайте с десяток слов, в которых есть звук «р». Обязательно сопровождайте чтение раскатистым «р».

Простое рычание не только придаст голосу силу и энергичность, но и улучшит дикцию.

Злодейский смех

С открытым ртом на выдохе злобно смеётесь: «а-а-а-а-ха-ха-ха-ха-а-а-а-а». Звук должен выходить легко и свободно. Одновременно можно попрыгать и побить себя руками в грудь. Это упражнение поможет расслабить гортань, прочистит голос и подготовит его к работе.

Это упражнение использовал великий русский певец Фёдор Шаляпин для настройки голоса.

Пластинина Светлана Владимировна