

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГОЛОСА

Улучшить свой голос гораздо легче, чем кажется.

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.

Вот некоторые упражнения, которые помогут зазвучать голосу более мелодично и красиво:

ЧТОБЫ ОТКРЫТЬ ГОЛОС:

Ваш голос на самом деле может быть не вашим. Причина – в зажимах или неправильном способе говорения (например, на одних связках).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ ИСТИННОГО ПРИРОЖДЁННОГО ГОЛОСА:

Сначала поймите, как слышат вас окружающие. Для этого можно имитировать студию звукозаписи. Ваша левая ладонь будет наушником – прижмите её «ракушкой» к левому уху, а правая – микрофоном – держите её у рта на расстоянии нескольких сантиметров. Начинать пробу: считайте, произносите разные слова, играйте со звуком. Выполняйте это упражнение по 5 – 10 минут в течении девяти дней. За это время вы поймёте, как действительно звучит ваш голос, и сможете его улучшить.

КБЮ-ИКС

Чтобы открыть голос, нужно освободить горло и передать основную работу губам и диафрагме. Для этого произносите слоги: «КБЮ-ИКС». На «КБЮ» - округляйте губы, на «ИКС» - 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.

ВЫДОХ-СТОН

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

Положение: ноги стоят на полу, челюсть приоткрыта и расслаблена. Начинать вдыхать воздух, а на выдохе издавать любой звук. Делайте это без каких-либо усилий – если всё правильно – у вас должен получиться стон.

При верном выполнении упражнения звук идёт из солнечного сплетения. Именно оттуда и нужно говорить, чтоб голос был объёмным и выразительным.

ТРИ УЛЫБКИ

Это упражнение 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.

УПРАЖНЕНИЕ ЙОГОВ

Положение стоя, ноги на ширине плеч. Сделайте несколько спокойных вдохов, затем – глубокий вдох и резкий выдох со звуком «ХА-А». выдох должен быть максимально полным и громким. Корпус можно при этом слегка переместить вперёд.

ПРОТЯЖНЫЕ СЛОГИ

Глубоко вдохните, а на выдохе произнесите протяжно «бом-м», «бим-м», «бон-н». тяните последние звуки как можно дольше. В идеале должна возникнуть вибрация в районе верхней губы и носа.

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

Оба эти упражнения лучше делать каждое утро по 10 минут. Они помогут укрепить голосовые связки.

ДЛИННЫЙ ЯЗЫК

Высуньте язык. Сначала направьте его вниз как можно дальше, 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.

ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ГОЛОС СИЛЬНЕЕ

Эти упражнения придадут вашему голосу силу и энергию. Вы начнёте звучать громче и мощнее.

Звуки «И», «Э», «А», «О», «У»

Сделайте выдох, затем – глубокий вдох и на втором выдохе произнесите долгий звук. Делайте это свободно, до тех пор, пока хватает воздуха. Т.о. произнесите остальные звуки: А, Э, О, У. выполните 3 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»

УПРАЖНЕНИЕ ТАРЗАНА

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

МЫЧЕНИЕ

Это упражнение активизирует работу груди и живота. Выдохните и вдохните. На следующем выдохе начинайте произносить с закрытым ртом звук «М». выполните 3 подхода сначала мычите тихо, затем – на средней громкости, и в конце – очень громко.

РЫЧАНИЕ

Расслабленный язык поднимите к нёбу и начинайте проговаривать звук «Р». должно получиться «р-р-р», как у трактора. Повторите упражнение 3 раза, после чего выразительно прочитайте с десятков слов, в которых есть звук «Р». обязательно сопровождайте раскатистым «Р».

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

УПРАЖНЕНИЕ ШАЛЯПИНА ДЛЯ НАСТРОЙКИ ГОЛОСА

Великий русский певец Фёдор Шаляпин каждое утро начинал с рычания. Но выполнял он его не один, а вместе со своим бульдогом. После тренировки звука «Р» Фёдор Иванович начинал лаять на питомца: «АВ-АВ-АВ».

Вы можете повторить шаляпинское упражнение или, если не получается расслабить гортань, заменить его на злодейский театральный смех. Делается это просто. С открытым ртом на выдохе злобно смеётесь: «А-А-А-А-ХА-ХА-ХА-ХА-ХА-А-А». Звук должен выходить легко и свободно. Одновременно можно попрыгать и побить себя руками в грудь. Это упражнение мгновенно прочистит голос и подготовит его к работе.

Важно помнить:

При выполнении всех упражнений нужно сохранять правильную осанку. Живот должен быть расслаблен, а грудь – выдаваться вперёд. Впрочем, если вы ровно держите спину, эти области тела автоматически займут верное положение.