

Улучшить свои вокальные данные проще, нежели могло бы показаться на первый взгляд. На данном занятии представлены упражнения для голоса и дыхательные упражнения для вокалистов, которые с нуля помогут раскрыть природные вокальные данные.

У каждого человека есть голос, но не каждый умеет им управлять. Причины этого – некие зажимы, которые мешают раскрыть голосовые связки и настроить сам голос. Для развития вокальных способностей не нужны какие-то особенные вокальные и музыкальные навыки достаточно регулярных занятий и терпения, ведь вокал человека не сможет улучшиться без должных упражнений и упорства.

Упражнения на расслабление мышц

Снятие лишних зажимов в мышцах лица поможет в разы улучшить речевые и вокальные данные. Перенапряжение лицевых мышц может сказаться на артикуляции и работе резонаторов, а спазм мышц гортани – на высоте и силе звучания голоса.

Вокальные упражнения на расслабление мышц способны развить высоту голоса, придать ему силу и красоту, поэтому выполнением их пренебрегать не стоит, хотя многие считают, что это лишние и сразу переходят к пению, удивляясь, почему голос плохо поддается. Какие же тогда упражнения следует выполнять?

Приоткрытие губ

Данное упражнение для работы над голосом отлично подойдет для начинающих. Оно способно убрать напряжение там, где оно зачастую скрывается – с жевательных мышц и тех мышц, что огибают ротовую полость и глаза.

Чтобы его выполнить, следует слегка приоткрыть рот. Это действие полностью расслабит мышцы лица.

“Фыркающая лошадь”

Очередное действительно работающее упражнение для развития голоса для губ, которое впоследствии расслабляет все лицо.

Для его выполнения:

- Соедините губы и выпятите их вперед бантиком;
- Выдохните с вибрацией на губах;
- Вибрируйте губами как лошади на морозе.

Такое действие убирает напряженность с нижней части лица (например, напряженные губы не будут вибрировать, следственно их необходимо расслабить). Помимо этого, у вас появится возможность почувствовать границу губ, чтобы не переусердствовать в их сжатии во время пения.

“Радист”

Чтобы наших предков не атаковали им приходилось держать уши востро. «Уши в остро» – не обычный древний фразеологизм, а описание ситуации, когда в период сильного перенапряжения у нас отмечается сокращение мышц ушных раковин. Помимо этого, упражнение полезно и для слуха.

Прикройте ладонями уши и выполните руками круговые движения, тем самым массируя данную область. Обычно именно рядом с ушами скапливается невероятное напряжение.

“Зевание”

Наиболее лёгкий вариант расслабления мышц гортани – добротный зевок. Выполняйте это легкое действие по 4–6 минут ежедневно, и вы начнете отмечать, что зажимы уходят и высокий голос уже не большая проблема.

Упражнения для дикции

Дикция – важная составляющая в процессе пения. Стоит задуматься: зритель приходит в театр и хочет услышать качественно поставленную речь. Такая же ситуация и в пении, чтобы чётко и красиво проговаривать слова, важно обладать хорошей дикцией.

Чревоглаголание

Данное упражнение значительно улучшит вашу дикцию, постановку голоса и речевые навыки, а времени вы на него потратите не больше 2 минут в день.

Правила исполнения:

- Сожмите губы, а зубы разомкните. Расслабьте мышцы шеи;
- Возьмите любую книгу и начните её читать с закрытым ртом, пытайтесь чётко проговаривать все гласные и согласные.

Да, это не легко, и первое время смешно, зато очень эффективно.

Согласие

Тренируясь данным действием, вы прорабатываете нежность, харизматичность, силу голоса и артикуляции.

Для тренировки вам понадобится фантазия. Вообразите, что вы ведете беседу с человеком, что вам симпатизирует. Разговор проходит в тихой, спокойной и доброжелательной атмосфере. Ваша миссия – соглашаться на все и со всем. Голос должен звучать сверху вниз, губы собраны, зубы разомкнуты. Для достоверности положите руку на свою грудь и чувствуете вибрацию, исходящую за счет произношения звука.

Данное действие направлено на коррекцию голоса. Его необходимо выполнять по 1–3 минуты два–три раза в сутки.

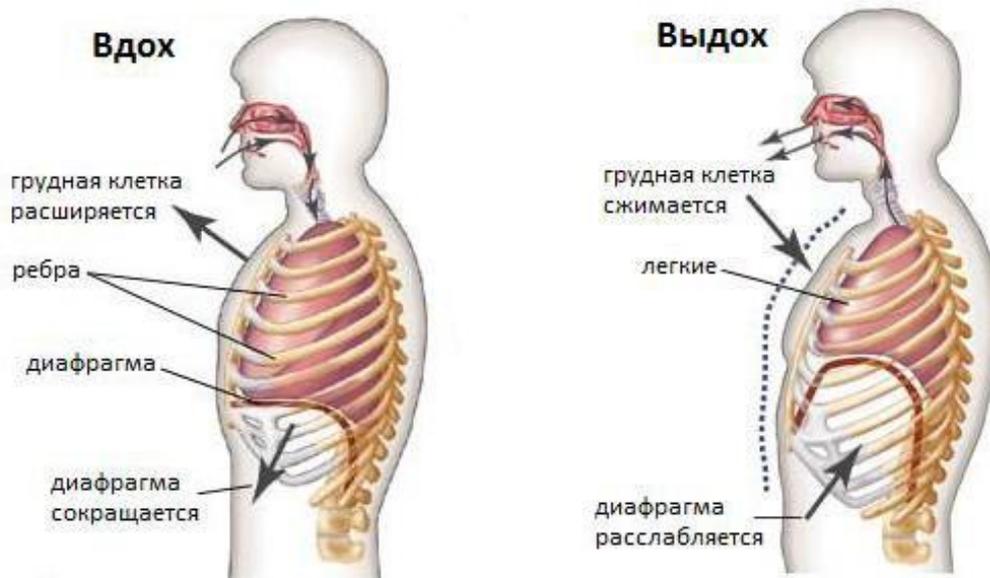
“Кью-икс”

Для того, чтобы убрать зажимы и развить вокальные навыки, важно переключиться с горла и отдать главную работу губам и диафрагме. В этом поможет упражнение для развития дыхания. Для этой цели проговаривайте фразу «кью–икс». На слоге кью протягивайте губы в бантике, на слоге икс – вытягивайте их в улыбке до ушей. Как только вы проговорите это 30 раз, попробуйте сказать несколько предложений. Благодаря данному дыхательному упражнению для пения, вы заметите, что связки стали более расслабленными, а губы лучше чувствуются и поддаются вам.

Упражнения для развития голоса и пения

Развитие голосовых связок для вокалиста невероятно важно. Оно помогает открывать новые возможности, расширять диапазон голоса, ведь для безвредного и красивого исполнения песен важно уметь правильно пользоваться голосовыми связками. Дефицит умений звукоизвлечения, неверное исполнение могут привести к различным травмам, которые впоследствии могут привести к необратимым последствиям.

Специальные упражнения на дыхание по вокалу для развития голоса, используемые и начинающими в сфере пения в домашних условиях и популярными певцам, защитят вас от нежелательных последствий и улучшат ваш тембр голоса и вокальные навыки.



Вой

Данное упражнение развивает тембр и идёт на развитие дыхания, делая голос более глубоким.

Тяните гласную «У-у-у-у» с приоткрытым ртом. Начиная с нижней границы голоса постепенно поднимайтесь вверх. Представьте себе, что вы – волк, который непродолжительно воет ночами на луну.

Для выполнения:

- Разместите руку на груди, вторую положите на голову. Шею и лицо расслабьте, а губы и зубы разомкните;
- Продолжайте вой около 4-5 секунд.

Рычание

Расслабьте челюстные мышцы и язык, который в обычном состоянии прилипает к небу, и начните произносить звук «р». У вас должен выйти звук рычащего тигра «р-р-р-р». Повторяйте данное действие три раза, потом зачитал с выражением десять-пятнадцать слов, где будет присутствовать буква «р», можно заранее подготовить список таких слов.

Обратите внимание!

Букву «р» необходимо выделять громким и раскатистым голосом.

Мычание

Это действие запустит работу диафрагмы и живота.

Как правильно делать:

- Глубоко вдохните и выдохните;
- Затем снова вдохните и на выдохе, не открывая рта, начинайте производить звук «м». Должно получиться мычание, как у коров;

- Сделайте три подхода: начиная с низкого голоса постепенно переходя на повышение. Закончите упражнение громким мычанием. Данное действие направлено также на развитие высоты голоса.

Протяжные слоги

Следующее упражнение укрепит ваши голосовые связки и сделает голос гораздо приятнее, а потратите вы на него не больше 10 минут с утра.

Правила выполнения:

- Вдохните полной грудью, а на выдохе протяжно скажите «бом-м-м», «бим-м-м», «бон-н-н». Последний звук протяните изо всех сил. По итогу у вас должна появиться вибрация в верхней губе и носу.

Данное упражнение можно делать с другими слогами: «мо-мо», «ми-ми», «му-му», «мэ-мэ». Однако, в таком случае, лучше сперва их читать кратко, а затем переходить на более протяжный темп.

Выполнять такие действия лучше с утра, чтобы разогреть связки и одновременно укрепить их.

Распевка

Вокальные распевки – это набор ритмических вокальных упражнений для голоса и речи, которые укрепляют, развивают высоту голоса и разогревают связки перед пением. Если пренебрегать данным действием, то велик риск получить различные травмы, которые могут потребовать продолжительного восстановительного периода. Профессиональные исполнители в качестве распевки используют ноты, интонационные упражнения или дыхательные упражнения для голоса.

Упражнения для развития приемов в пении

В современных вокальных композициях исполнители часто прибегают к различным приемам и техникам. Приемы делают звучание более интересным и разнообразным. Определенные техники могут использоваться в разных музыкальных направлениях, но есть и специфические, которые характерны только для одного стиля. Тренировки техник и приемов помогут в развитии голоса и вокальных способностей исполнителя.

Во время исполнения приемов меняется тембр, окраска и интонации голоса. Приемы, как и упражнения, отлично развивают голосовые связки. Виды приемов бывают разные: крик, плач, смех – все это развивает голосовые связки и даёт вокалисту больше возможностей при исполнении произведения.