Упражнения для чистого и глубокого голоса

Эффективный способ для произведения глубокого и звучного голоса. Упражнения нужно выполнять при расслабленных плечах, подборотке, шее и губах. После этих упражнений голосообразование будет происходить легче и не будут перенапрягаться мышцы.

1. Для начала нужно ровно сесть на стул и выпрямить спину. Постараться не менять позицию, и сидеть с ровной спиной. Теперь нужно полностью расслабить голову и шею. Сделайте несколько поворотов головы влево и вправо.
2. Руки опустить по обеим сторонам тела, расслабить плечи. В этом положении сделать глубокий вдох. Выдох нужно делать медленно, долго и равномерно. С каждым выдохом плечи будут расслабляться все больше. Когда плечит полностью расслабятся, можно переходить к следующему упражнению.

Упражнение 1

1. Для начала беззвучно выполняем трель губами. При этом нельзя напрягать шею и гортань, стараться выполнять трель в расслабленном состоянии.
2. Выполняя данное упражнение мягко подключить голос. Скорее всего появится ощущение небольшого напряжения. При этом важно помнить, что плечи, горло и шея не должны напрягаться.
3. Выполняя трель губами голосом, выполнить переход с нижних нот в верхние и наоборот. Упражнение выполнять мягко, не напрягаясь.

Упражнение 2

1. Следующее упражнение – произношение звука «М». Получится «Мммммм»
2. При этом тоже плечи должны быть расслаблены. Будет ощущение вибрации на щеках около носа.
3. Теперь попробуем произнести следующие слоги. Гласные стараться тянуть, выполнять упражнение плавно.

Ханыль	Хабок	Хэма	Хэсу	Хосу	Хуса	Хори	Ходу
Хама	Самак	Ламён	Рибон	Аха	Адыль	Ори	Иги

Упражнение 3

1. Теперь будем тянуть гласные.
2. Сначала считать от 1 до 10. При этом тянуть все гласные. «Одиииииииин, дваааааа, триииии» и т.д.
3. Теперь считаем от 70 до 80.
4. Теперь от 170 до 180.
5. Теперь от января до декабря. При этом нужно тянуть гласные, стараться не напрягаться.

Данные упражнения рекомендуется повторять несколько раз в день.
Оптимальное время занятий – 30 минут.
Максимальное – 1 час в день.