

5 упражнений постановки певческого дыхания для новичков

1. Задуваем свечу. Это упражнение на правильное вокальное дыхание нацелено на развитие диафрагмы. Обратите внимание: должны раздвигаться бока — это значит, что работает диафрагма (большая мышца, которая разделяет грудную и брюшную полости). Если движется только грудная клетка — это признак поверхностного вдоха. Именно этот дыхательный "дефект", характерный для новичков, мы и стремимся искоренить. На выдох выпускайте воздух тонкой струйкой, как будто гасите свечу.
2. Считалочка. Приложите язык к верхним зубам и сделайте глубокий вдох. Выдыхая, не отрывая языка, старайтесь громко произнести «раз-два-три-четыре».
3. Собачка. Представляем, как дышит собака и стараемся повторить, совершая короткие вдохи-выдохи.
4. Долгий выдох. Суть этого упражнения для развития дыхания — постепенно увеличивать время выдоха за счет глубины вдоха. Со временем выдох будет длиться не меньше минуты.
5. Мычание. Глубоко вдохните ртом воздух, а на выдохе (через нос) промычите букву «М».

5 продвинутых упражнений на дыхание для вокалистов

1. Усложненная «считалочка». Выполняется лежа: язык к верхним зубам, глубокий вдох, но на выдохе счет ведем уже двухзначными числами (21-22-23-24).
2. Носовой выдох. Набираем ртом полную грудь воздуха, а выдыхаем как можно резче, чтобы моментально освободить грудь.
3. Усложненное мычание. Снова делаем глубокий вдох ртом, но на выдохе уже мычим не букву «М», а «МА-А-А».
4. Пульсирующее дыхание. Для этого упражнения для правильного дыхания при пении вам предстоит спеть простенькую песню, но на каждой высокой ноте напрягайте мышцы живота, а на каждой низкой — расслабляйте.
5. Выучите недлинную скороговорку и громко произносите ее на одном дыхании.

