

Упражнения на расслабление мышц

«Приоткрытие губ»

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

«Фыркающая лошадь»

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

«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

«Чревовещание»

- 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.

«Кью-икс» Для того, чтобы убрать зажимы и развить вокальные навыки, важно переключиться с горла и отдать главную работу губам и диафрагме.

- 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.

Упражнения для развития голоса и пения

«Вой»

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

«Мычание»

- 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.

Распевка

Voice

Ma - mv - mi - mo - mu Ma - mv - mi - mo - mu Ma - mv - mi - mo - mu

4

Ma - mv - mi - mo - mu Ma - mv - mi - mo - mu Ma - mv - mi - mo - mu Ma - mv - mi - mo - mu

8

Ma - mv - mi - mo - mu Ma - mv - mi - mo - mu