

## Упражнения для уставшего голоса:

- Тибетское дыхание (Вдох через макушку, выдох через кадык, медленно чувствуя тепло, где кадык). Рука к макушке сначала, затем к кадыку.
- ТЁ легко, как капелька, и достаточно высоко.
- СУНННННН-дук ( пропевать суннн, дук- отпускать, проговаривая)
- ММММУУУУ - низким голосом мычать, как корова.
- ММММ- мычать га низким звуке ( си бемоль 2 октавы) Глалить ключичные мышцы. Медленно поворачивать голову в разные стороны и мычать.

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

Представленные ниже упражнения помогут справиться с этими проблемами и раскрыть ваш истинный природный голос.

### Звукорежиссёр

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

### Кью-икс

Чтобы открыть голос, нужно освободить горло и передать основную работу губам и диафрагме. Для этого произносите слоги «кью-икс». На «кью» 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. Начинайте 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, чтобы голос был объёмным и выразительным.

Чтобы сделать голос приятным

Следующие упражнения сделают ваш голос более благозвучным.

### **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**

Данную тренировку практикуют индийские йоги, чтобы добиться глубокого и красивого голоса.

Положение: стоя, ноги на ширине плеч. Сначала сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, затем — глубокий вдох и резкий выдох со звуком «ха-а». Выдох должен быть максимально полным и громким. Корпус при этом можно 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.

ктирекс.ДндеЯНаучитесь программировать домаОбу-чаем Web-раз-ра-бот-чи-ков с нуля в Ян-декс.Прак-ти-куме. 20 ча-сов прак-тики – бес-платно.Узнать большеpraktikum.yandex.ru

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 упражнения лучше делать каждое утро по 10 минут. Они не только сделают голос приятнее, но и 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 «и». Делайте это свободно, до тех пор, пока хватает воздуха. Насильно воздух из лёгких не выдавливайте. Таким же образом произнесите остальные звуки: «э», «а», «о», «у». Выполните три 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.

## **Мычание**

Это упражнение активизирует работу груди и живота. Выдохните и вдохните. На следующем выдохе начинайте произносить с закрытым ртом звук «м». Выполните три 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 три раза, после чего выразительно прочитайте с десятков слов, в которых есть звук «р». Обязательно сопровождайте чтение 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 тоже 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-а-а-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.