



Чек-лист

ПРАВИЛЬНОЕ ЗВУКОИЗВЛЕЧЕНИЕ

Прежде чем приступить к пению, нужно проверить положение тела, чтобы звук был ровным и свободным.

В этом чек-листе вы найдете основные моменты, за которыми нужно следить, когда занимаетесь вокалом.

А если захотите перейти к практике и поставить голос с моей поддержкой - это можно сделать на курсе-марафоне [“Красивый голос за 15 минут в день”](#).

1. Положение головы:

Когда мы поем голова не должна ни сильно задираться - ни сильно опускаться.

На картинке - идеальное положение головы:



Есть конечно исключения: если у вас слишком зажато горло или шея, иногда нужно опускать голову чуть ниже. Но в основном - это идеальное положение.

Тренировать его можно дома и на работе: положите книжку на голову и разговаривайте (или пойте).

2. Положение тела.

Заниматься вокалом лучше всего СТОЯ. В таком положении ваше тело более расслаблено и не перекошено.



Также, когда вы стоите с ногами на ширине плеч, вы лучше чувствуете **центр тяжести** - что в свою очередь очень хорошо для правильного дыхания при пении.

3. Плечи.

Когда вы поете очень важно обращать внимание на плечи. Они должны быть расслаблены и не должны подниматься при вдохе. Расслабленные опущенные плечи расслабляют автоматически шею, и это в свою очередь помогает держать правильно голову при пении.



4. Положение шеи.

Очень часто причиной зажатого звука и напряжения в горле бывает напряженная шея. Причем вы можете даже не петь, а шея все равно будет напряжена.

Часто мы сильно опускаем шею (из-за телефонов), вытягиваем ее в напряжении (телевизоры, компьютеры). Некоторые во время разговора или крика привыкли вытягивать шею вперед - или запрокидывать назад.

Все это пагубно влияет на голосовые связки - и следовательно на звук. Напряжение по нервным окончаниям передается в связки и вы уже не можете ни петь, ни говорить звонко, ни кричать.

Следите, чтобы ваша шея держалась прямо, как на фото на паспорте.

Помните, ровная шея - залог свободного звука.



5. Положение языка.

Во время пения язык не должен болтаться во рту как попало, он должен "знать свое место". И к этому месту не так-то и легко приучить наш язык.

Есть множество упражнений в логопедии, которые используются и у [нас на марафоне](https://easyvoice5.ru). Они помогают "приручить" язык.

Во время пения язык должен лежать внизу, кончиком касаясь внутренней части нижних зубов.

Спинка (серединка) языка должна лежать внизу, а вот на согласных спинка поднимается и касается верхнего твердого нёба (ближего).

На гласных же, язык должен лежать внизу, кончиком к зубам.

Но это еще не все: язык должен быть расслаблен - то есть стать широким и плоским.



6. Челюсть.

Челюсть - важный элемент свободного звука. Если челюсть зажата и плохо двигается - не видать вам красивого яркого и свободного звука.

Как определить состояние челюсти?

Если рот открывается “со скрипом” и 2-3 пальца в ширину никак не помещаются, значит ваша челюсть зажата.

Это происходит по нескольким причинам: например вы привыкли говорить почти не открывая рот. Или когда молчите, вы привыкли стискивать челюсть, так что зубы скрипят.

Но это можно исправить...

С помощью [специальных упражнений](#) мы легко разработаем подвижность челюсти и получим более свободный голос - как при пении, так и в речи.



7. Вокальная опора и пресс.

Да, однозначно - чем сильнее напряжен пресс, тем лучше вокальная опора.

Во время пения и разговора мышцы пресса должны быть в напряжении постоянно.

Расслабляемся мы только на несколько секунд, чтобы сделать новый вдох. И потом опять напрягаем прессик и держим его до самого конца.

Важно помнить!!!

Чем дольше мы тянем ноту, тем сильнее напрягаются мышцы пресса.

Так что занятия вокалом часто еще и улучшают фигуру!



8. Живот.

Многие спрашивают, куда вдыхать? Как двигается живот во время пения?

Отвечаю:

Во время вдоха живот надувается, потому что вдыхая в нижнюю часть легких, мы опускаем диафрагму. Выдвигаются органы брюшной полости и живот надувается. Кажется, что мы дышим в живот.

Как только мы напрягаем пресс на вдохе, живот немного уходит, но не сильно. И потом во время пения начинает плавно сдуваться, то есть уменьшаться.



9. Направление звука.

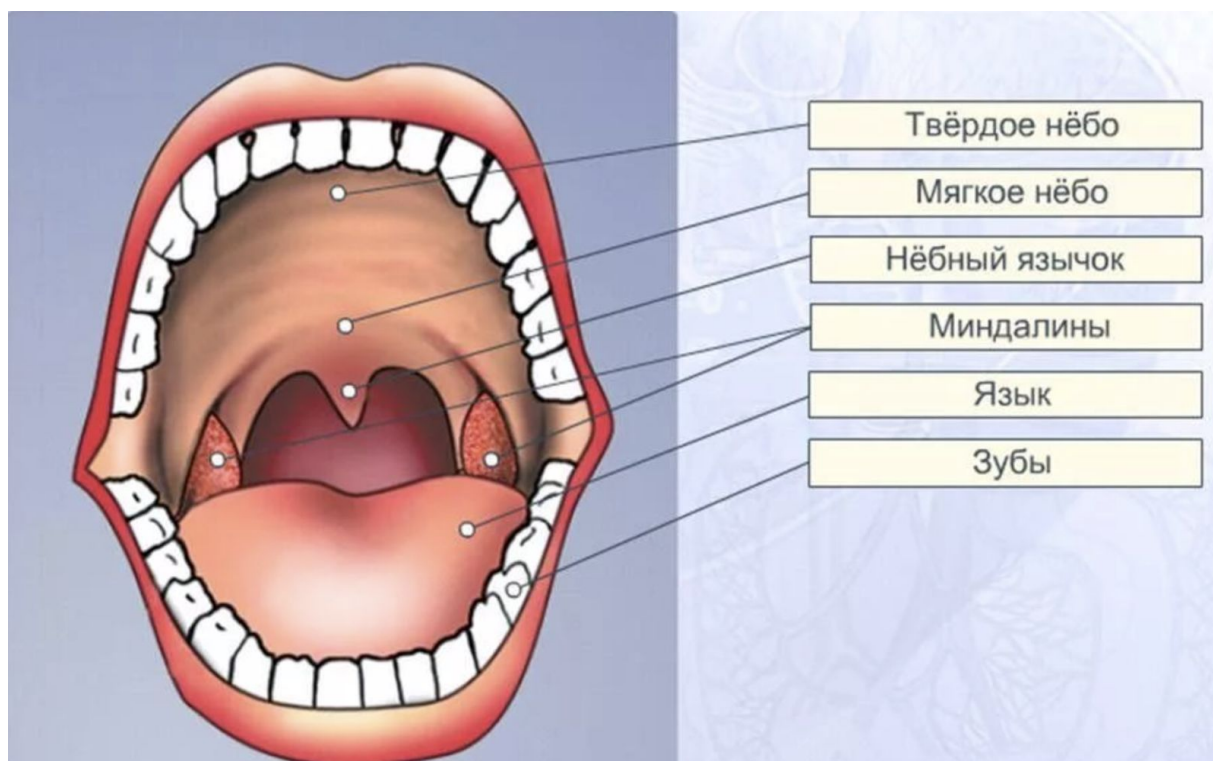
Вокал становится профессиональным именно тогда, когда вы посылаете звук в верхнее нёбо.

Оно бывает твердым (передним) и мягким (задним).

- Если вы посылаете звук в твердое нёбо - голос звучит более пронзительно и плоско.
- Если же вы хотите объёмный звук, то пойте в мягкое (заднее) нёбо.

Чтобы звук пошел в мягкое нёбо нужно сделать вокальную маску или открыть широко рот с улыбкой.

Тут самое главное - почувствовать звук именно там где нужно. Эти ощущения мы тоже отработаем [на марафоне](#).



10. Зубы.

Чтобы научиться делать звук ярким и звонким, поначалу лучше направлять его и в зубы.

Достаточно просто чуть оскаливать зубы во время пения - звук сам станет ярче, громче и звонче.

Этот совет часто помогает новичкам быстро улучшить свой голос.



А если вы уже готовы перейти к практике и наконец-то почувствовать, как петь красиво и свободно - жду вас на курсе-марафоне

👉 ["Красивый Голос за 15 минут в день" >>>](#)

*До встречи,
Жанна Серопян.*