

«КАК НАУЧИТЬСЯ ПЕТЬ?»



Открой свой
внутренний ГОЛОС

Освобождение!

- ◎ «Если Вы, в себя не поверите – в Вас, ни кто не поверит».
- ◎ «Вокал – это мост между ментальным и материальным мирами».
- ◎ «Правильное пение – это свободное, естественное, здоровое, природное пение, и никак иначе, а все остальные качества идут бесплатным бонусом в придачу к раскрепощению себя».



СВОБОДА - ЭТО НЕЗАВИСИМОСТЬ
Прекрати быть рабом привычек!

Какая она – свобода?

- ◎ **Психологическая свобода** в мире вокала – это, прежде всего ясность ума, трезвость мысли, душевная свобода и главное – раскрепощенность. Именно внутренняя зажатость, комплексы неполноценности, неуверенность и страхи являются главной преградой для развития голоса. Причины возникновения комплексов:
 - неправильное воспитание;
 - социум;
 - политика и т.д.
- ◎ **Физическая свобода** - все мышцы должны быть свободны и находиться в лёгком тоне (быть активными), потому что любая зажатая мышца будет непременно влиять на качество голоса.



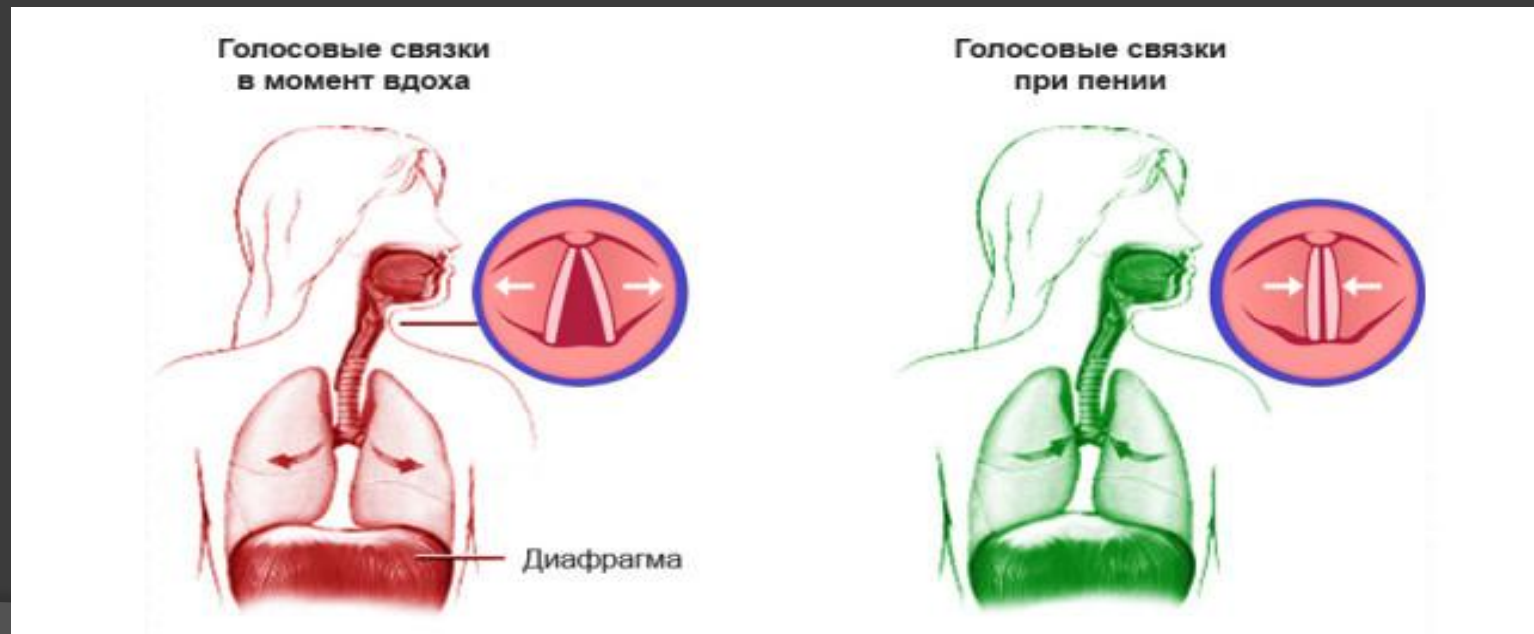
Основа основ!

Пение называют «озвученным дыханием». Дыхание – родоначальник звука.

Коротко **схема появления звука** такова:

- Воздух под давлением, которое обеспечивается диафрагмой, проходит через голосовые связки, они колеблются. Важно, что не эти колебания, а их резонанс с разными частями тела (**резонаторами**), определяют силу и звуковую окраску (тембр) голоса.

Дыхание – голосовые связки – резонаторы это три части единой системы, от которой зависит развитие певческого голоса.



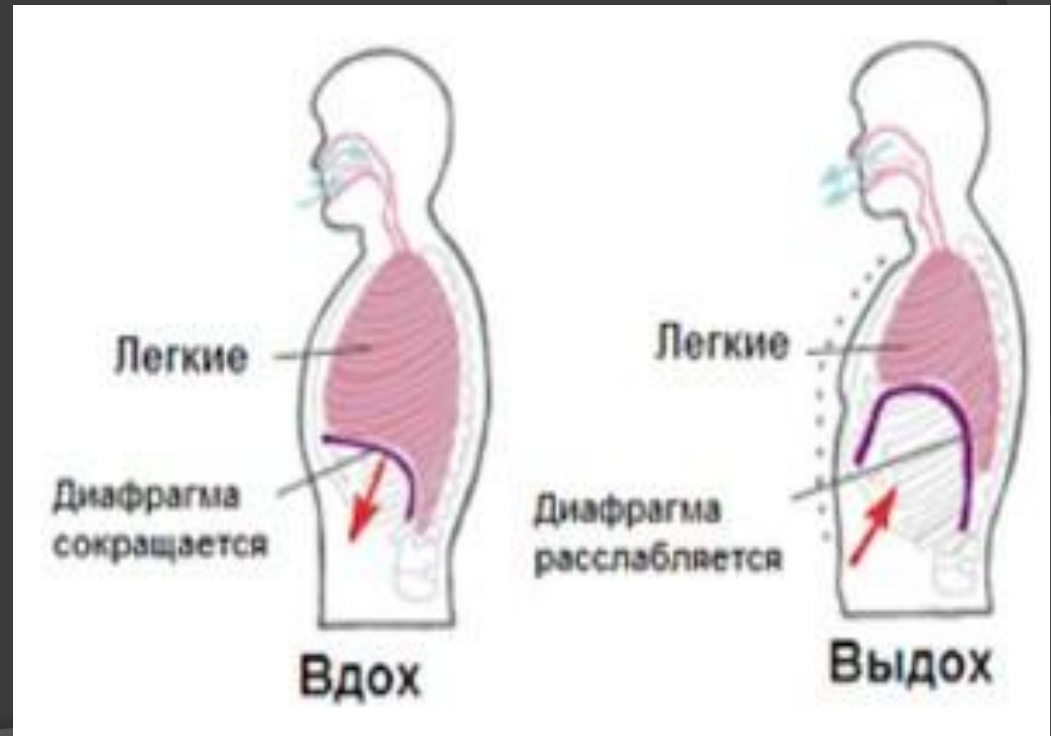
Виды дыхания

- ◎ **Ключичное дыхание**, его так же называют верхним дыханием. При верхнем виде дыхания поднимаются плечи и выпячиваются вперёд верхние рёбра; Такое дыхание вообще не имеет никакого отношения к пению.
- ◎ **Грудное дыхание (межрёберное)** — при котором подымается и расширяется грудная клетка, а ключицы, плечи и живот остаются на месте, что означает, что в дыхании принимает участие центральная часть лёгких; Такой тип дыхания к вокалу имеет так же слабое отношение.
- ◎ **Брюшное дыхание (Диафрагмальное)** – Это вид дыхания, считается самым полезным и правильным среди певцов, всех спортсменов, единоборцев и атлетов. При брюшном дыхании подымается вперёд стенка живота, потому что диафрагма, при глубоком дыхании смещает внутренние органы вниз живота. Во время брюшного дыхания воздухом наполняется средняя и нижняя часть лёгких. Такое дыхание считается самым естественным, при котором затрачивается минимум усилий и максимально обогащение кислородом. Все мужчины, кроме тяжело больных, во время сна дышат именно брюхом, что ещё раз доказывает естественность такого дыхания. Так же все дети дышат именно брюшным дыханием, пока дыхание не портится под воздействием комплексов, букета сомнений, неправильных занятий спортом и т.д.

Что за странное слово «Опора»?

- «Опора» — это скорее образное выражение, наиболее ярко описывающее физическое ощущение в области торса (и даже всего тела) во время ПРАВИЛЬНОГО ЗВУЧАНИЯ.
- Опора в самой сути — это удержание в лёгких набранного воздуха. Суть вокала заключается в естественной работе голосового аппарата, а для этого он не должен во время звукоизвлечения чувствовать каких либо дискомфорта, зажимов, боли и т.д..

Вывод: Пока вокалист не понимает, что означает понятие «Певческая опора», не видать ему успехов в мире вокала.



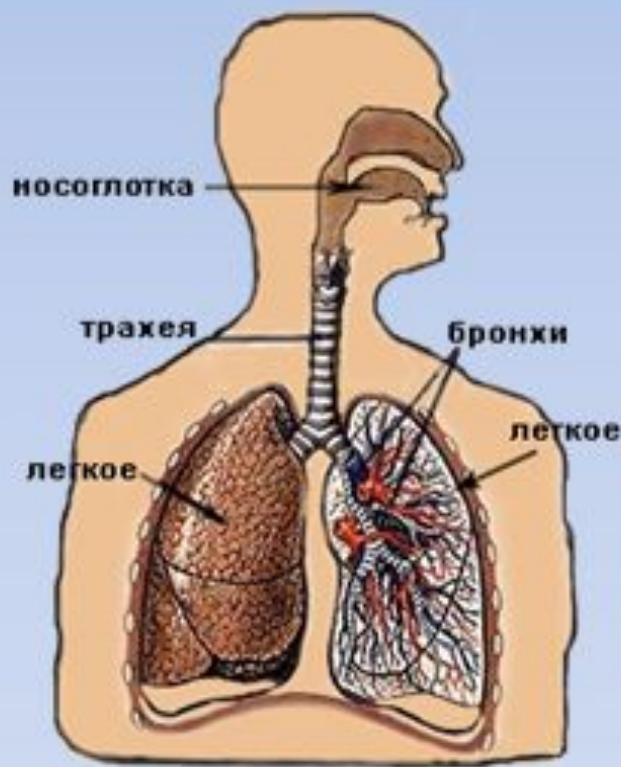
Как «это» работает?

- ◎ **Вокальная опора** – это внутреннее, физическое ощущение, при котором слаженными и одновременными действиями диафрагмы, косых мышц живота, мышц поясницы и всех остальных мышц и сухожилий принимающих участие в полном брюшном дыхании создаётся постоянная позиция свободного, глубокого вдоха и остаётся таковой при задержке дыхания и главное при **звукоизвлечении** (выдохе). Т.е. опора это ощущение вдоха на выдохе и тем более во время самого пения.



Места Зарождения, формирования, окрашивания и ВЫХОДА звука.

Строение голосового аппарата



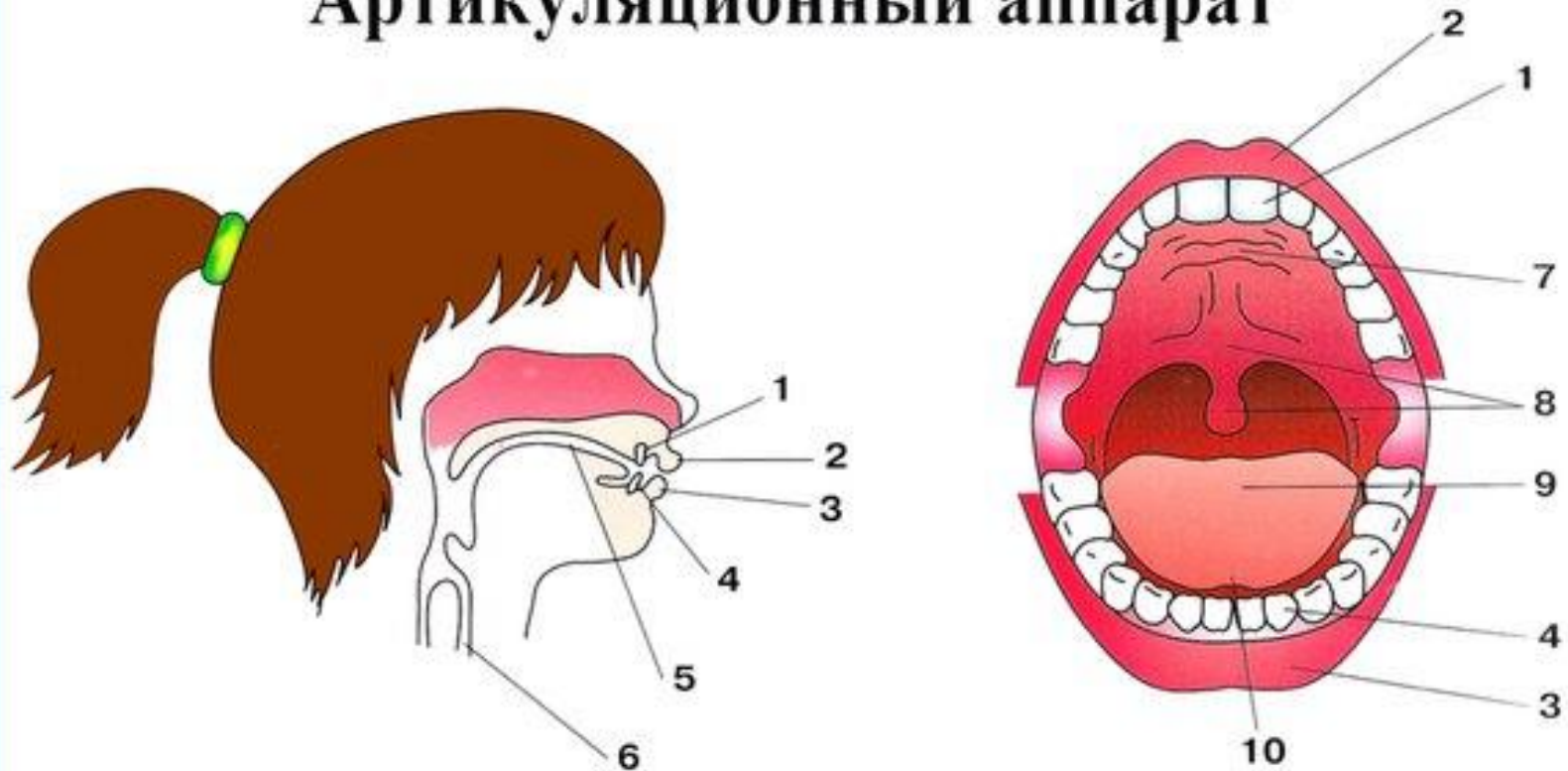
Дыхательный аппарат

Речевой аппарат

**Гортань с голосовыми связками
и резонаторы**

Чем формировать звук?

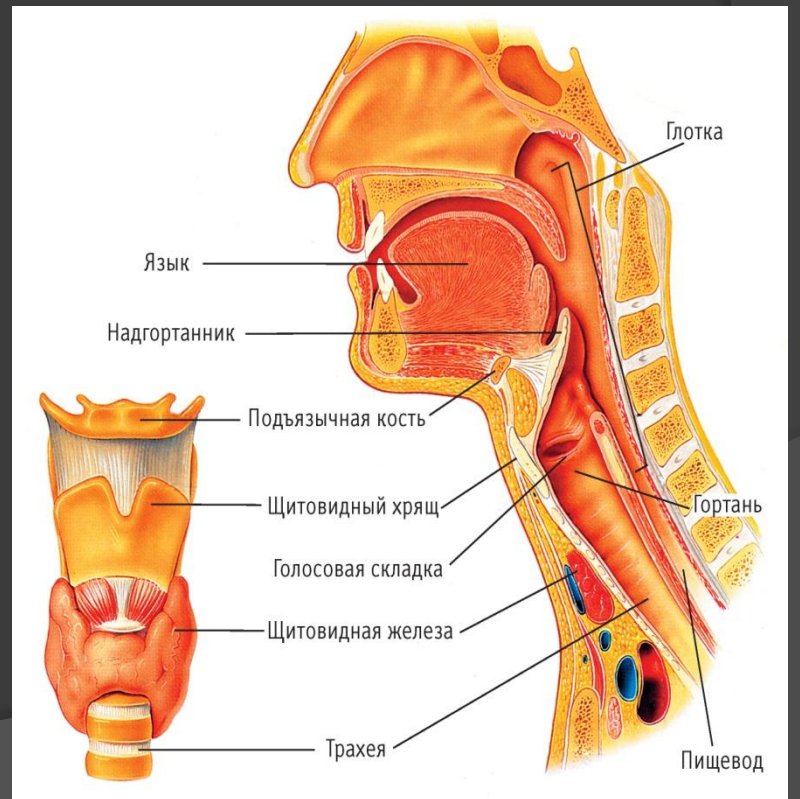
Артикуляционный аппарат



1. Верхние зубы
2. Верхняя губа
3. Нижняя губа
4. Нижние зубы
5. Язык

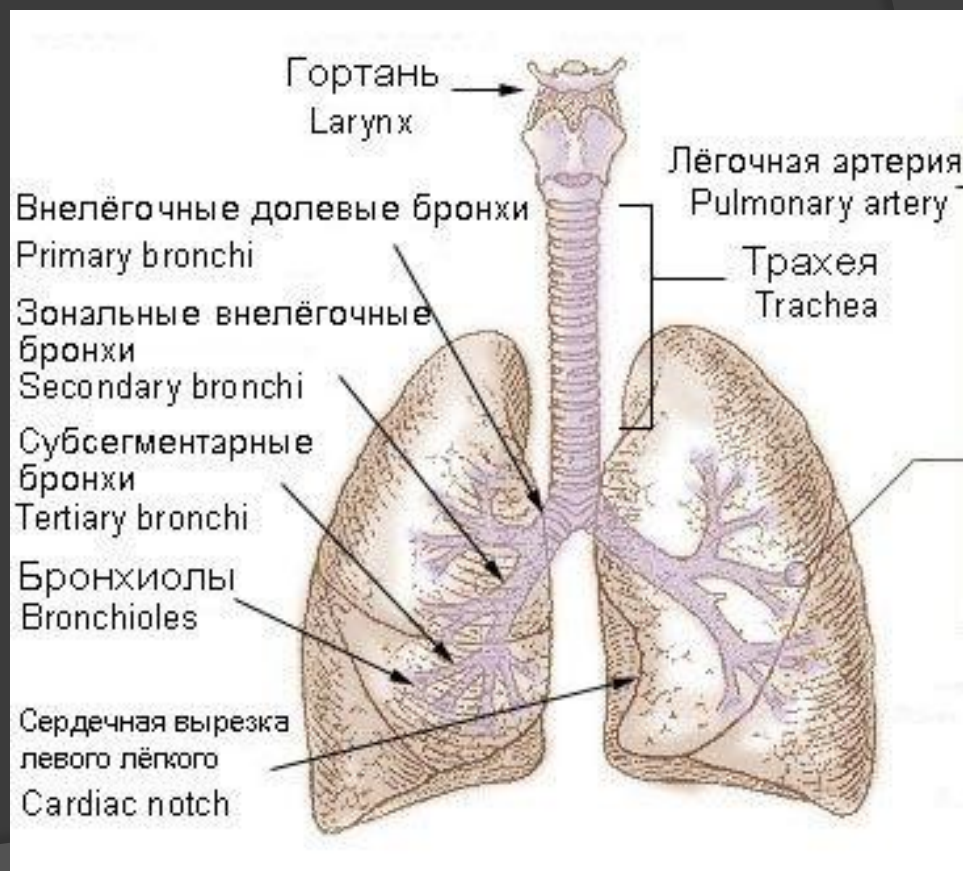
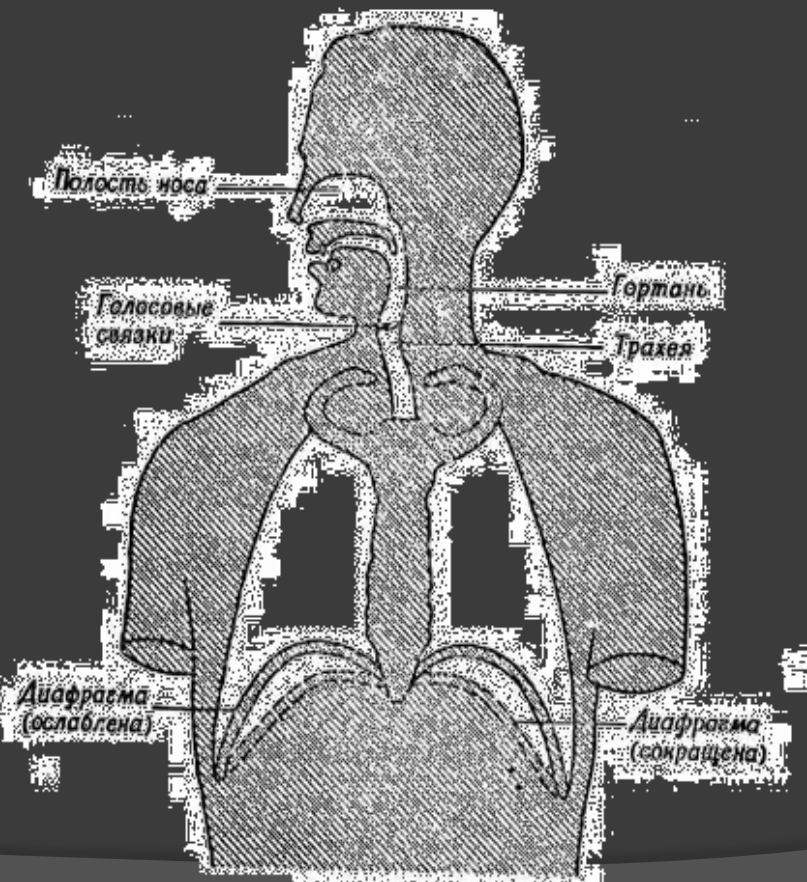
6. Голосовые связки
7. Твёрдое нёбо
8. Мягкое нёбо
9. Спинка языка
10. Кончик языка

Открой рот и спой на вдохе?
(или гортань и голосовые
связки).

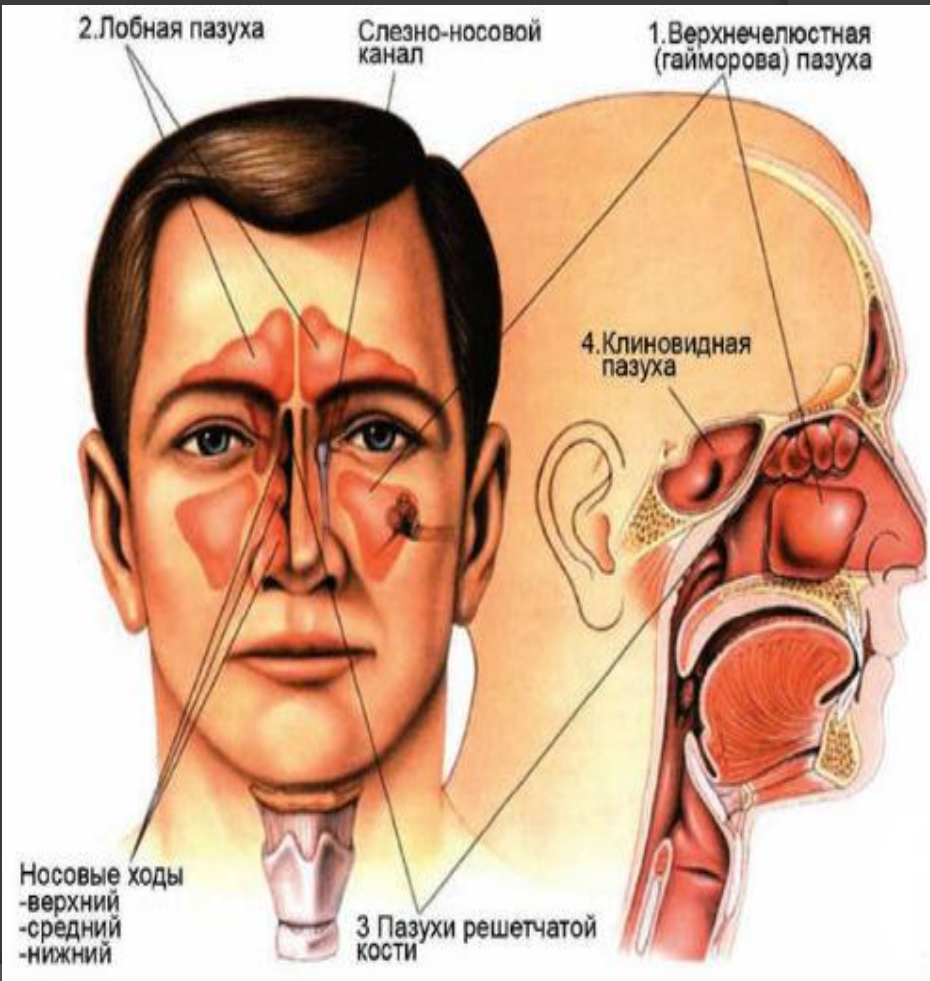
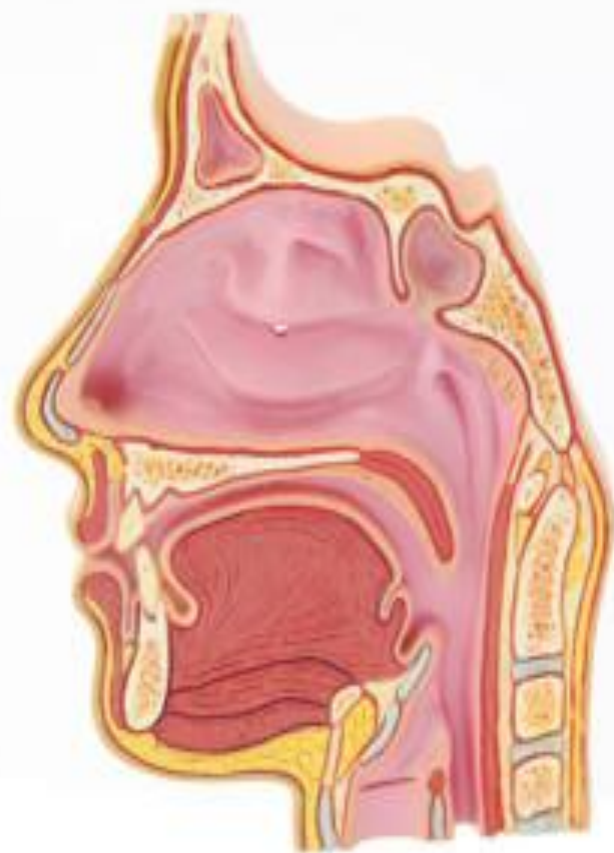


Что это, где это и как туда попасть ?

- **Грудной резонатор** - располагается в области грудины и представляет собой набор органов из бронхов и трахеи. В отличие от головных резонаторов, грудные в силу своего большого объёма и формы строения издадут более низкие частоты звучания при попадании в них резонанса (первичного звука) издаваемого связками.



- **Головной резонатор** – представляет собой совокупность работы лицевых (лобных и гайморовых) пазух под действием звуковых вибраций создаваемых смыканием голосовых связок в процессе звукоизвлечения.



И ЧТО В ИТОГЕ?

- Определитесь со **стилем музыки**, в котором Вы хотите развиваться, соберитесь с мыслями, продумайте план развития, старайтесь максимально подробно представлять себя в пении. Не надо абстрактно представлять для себя пение и всё, что с ним связано. Будьте решительны. Вдумывайтесь и вникайте во все, что поможет вам улучшить свои навыки;
- **Освободитесь!** Вам необходима в первую очередь **психологическая и физиологическая свобода**, если вы не сделаете этого сразу же, то потом вам не избежать долгосрочных мучений с зажимами и передавленным звуком.
- **Научитесь правильно дышать.** Дыхание вокалиста должно быть брюшным, у женщин с лёгким голосом возможно грудобрюшное дыхание. Занимайтесь дыхательными гимнастическими упражнениями, закаляйте свой организм всеми возможными способами;
- Научитесь **управлять диафрагмой и петь на опоре дыхания** – это самое важное, без этого пение будет слабым, диапазон скудным, полётность и мощность звука вообще отсутствовать, резонаторы не будут работать, горло и связки зажиматься, процесс вокального развития будет остановлен;
- Научитесь **петь свободной гортанью**, не зажимайте горло. Не подражайте плохим певцам, слушайте хороших вокалистов, обретите свободу голоса и тогда сможете петь, что угодно. Не тянитесь за высокими нотами, что бы высокая нота спелась её надо спеть в позиции низкой ноты.

- ⦿ Научитесь **петь в резонаторы**. От этого звучание голоса будет очень громким при малейших затратах энергии. Голос будет ярким, насыщенным красками, Вы будете кайфовать от каждой спетой вами ноты. От попадания в резонаторы зависят 90% всех тембральных качеств;
- ⦿ **Концентрируйтесь на своей вокальной позиции гортани**. Гортань во время пения должна быть свободна и опущена в «мёртвую зону». Язык должен спокойно лежать и кончиком языка касаться передних нижних зубов. Мягкое нёбо должно быть поднято вверх. В общем, во рту должна быть позиция зевка или ощущение купола, его ещё так называют. Для простоты можно представить, что у Вас во рту яблоко. По началу, старайтесь утрировать эти действия, пускай даже это будет неудобно, но потом когда Вы научитесь петь, можно будет выполнять эти действия минимально. И вообще Ваш организм будет делать почти всё за Вас;

- ◎ **Следите за вокальным звуком, за тембром голоса.** Не старайтесь в начале обучения петь высокие ноты и сложные вокальные фразы. Эти ошибки совершают почти все начинающие. Старайтесь сначала научиться звучать красивым тембром, полётным звонким, не напряжённым и только потом думайте об усложнении задачи, и Ваш организм будет Вам благодарен;
- ◎ **Много** отдыхайте, хорошо кушайте, занимайтесь спортом и разминками, старайтесь всегда беречь свои силы, не нервничайте по пустякам, следите за своим здоровьем, занимайтесь духовным саморазвитием, очищайте свои мысли, будьте просты и уравновешенны. **Живите в кайф** с хорошим настроением и **с музыкой внутри**;
- ◎ **Будьте собой**, никому **не подражайте**. Искусство не любит неискренности, будьте честны сами с собой и с окружающими. Вокал не любит плохих и неискренних людей. Вся ваша жизнь отображается в голосе.

Продолжение следует или переходим к самому веселью

(практическая часть)

