

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВЫСТУПЛЕНИЮ

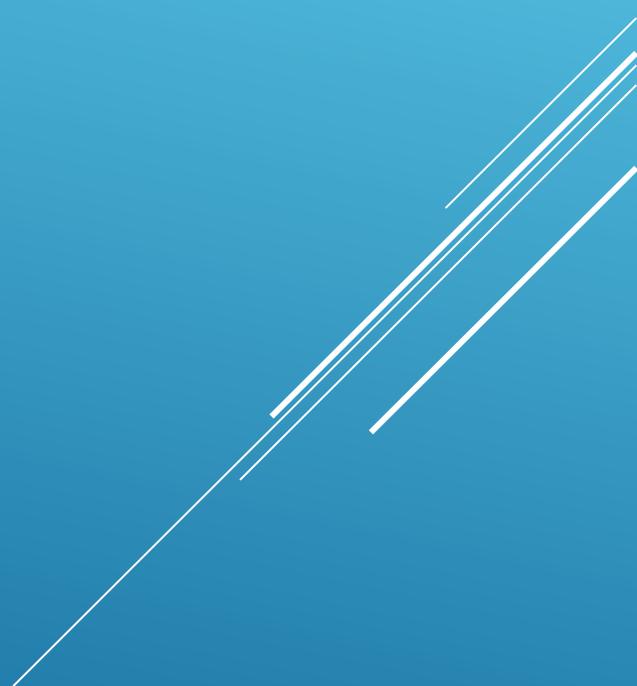
The background is a solid blue gradient. On the right side, there are several white lines of varying lengths and thicknesses, all slanted upwards from left to right, creating a dynamic, abstract graphic element.

- ▶ И всё вроде бы хорошо — текст выучен, песня спета, наверное, раз двести. Ночью, если Вас разбудят, Вы споёте её без единой ошибки. Но что это? Впереди желанная сцена, а ноги предательски дрожат и подкашиваются? Эти советы помогут Вам выйти на сцену и использовать ресурсы своего организма на максимум.



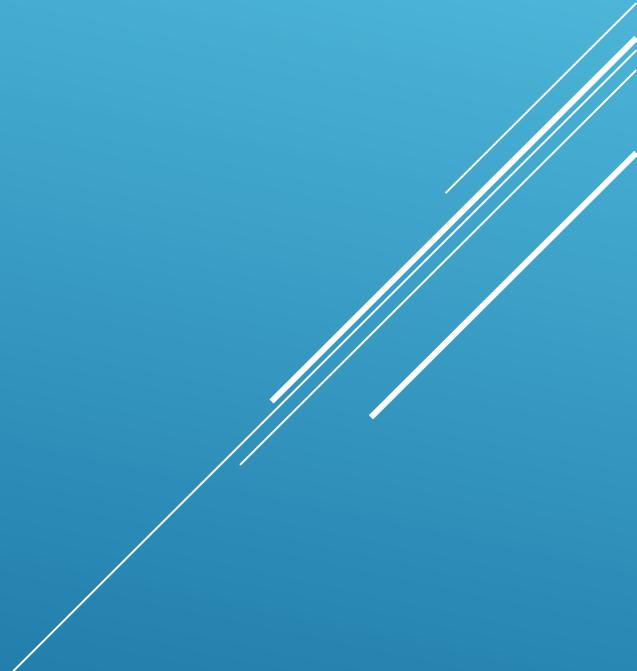
- ▶ За несколько часов до выступления распойтесь. Безусловно, за некоторое время до выхода на сцену Вам обязательно нужно как следует распеться. Ведь это будет залогом успешного звучания.

1



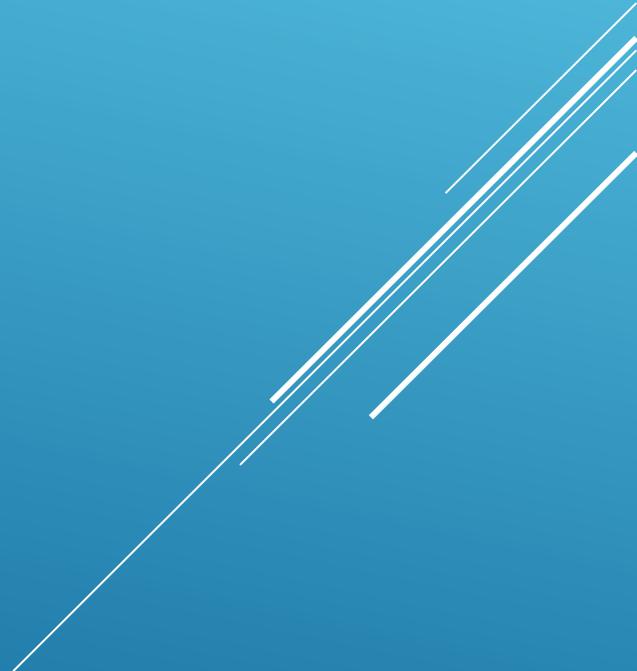
- ▶ Займитесь дыхательными упражнениями. Минут за десять до выступления обязательно сделайте дыхательную гимнастику — это могут быть упражнения, которые Вы с преподавателем делали на уроках вокала, упражнения из дыхательных практик или просто размеренные вдохи-выдохи. Поступление кислорода в организм поможет Вам быстро успокоиться, а размеренное дыхание обеспечит ровный пульс.

2



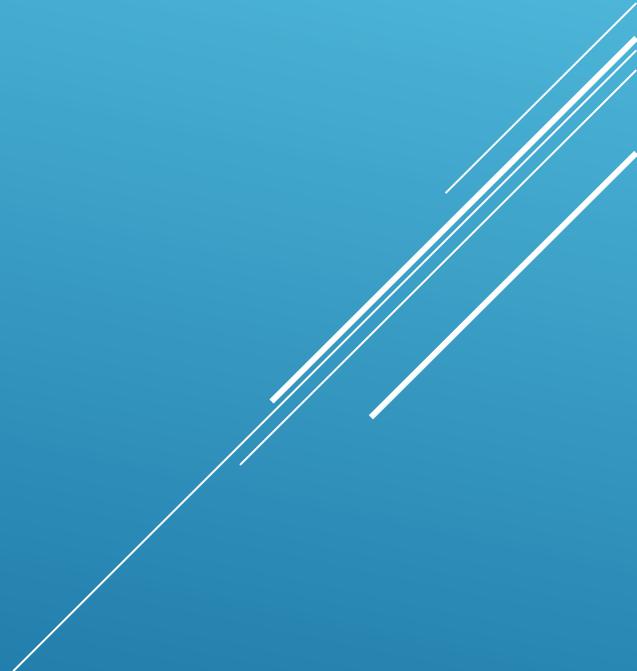
- ▶ Следите, чтобы горло не пересыхало. Вокалист обязательно должен отслеживать степень увлажненности своих голосовых связок. Перед выступлением это правило важно вдвойне. Держите при себе ёмкость с негазированной водой и, при необходимости, делайте пару глотков. Важно: не пейте залпом, иначе не сможете работать на сцене в полную силу.

3



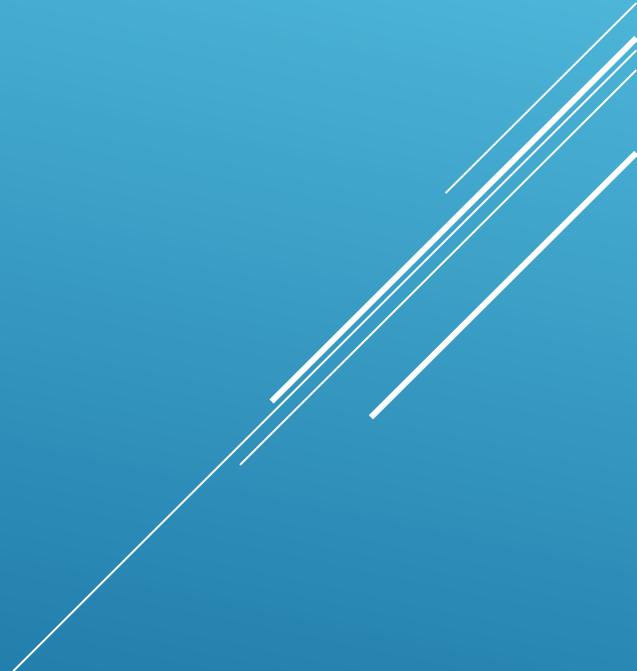
- ▶ Расслабьтесь. Постарайтесь максимально расслабить мышцы тела. В ожидании своего выступления займите удобную позу. Не надо бегать из угла в угол, этим Вы только собьёте дыхание и начнёте ещё больше волноваться.

4

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

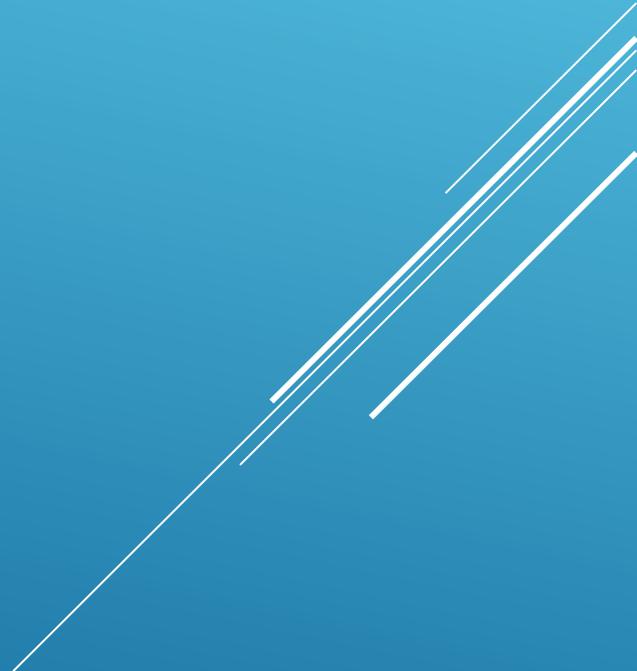
- ▶ Подумайте о хорошем. Действительно хорошем моменте, который происходил с Вами. Не надо думать о том, как Вы сейчас выйдете на сцену споете лучше Лепса. Думая об этом, Вы в любом случае поставишь себе завышенную планку ожидания (ведь в нашей голове мы — всегда суперзвезды). Поэтому мы за реалистичность! вспомните моменты полета на уроках вокала!

5



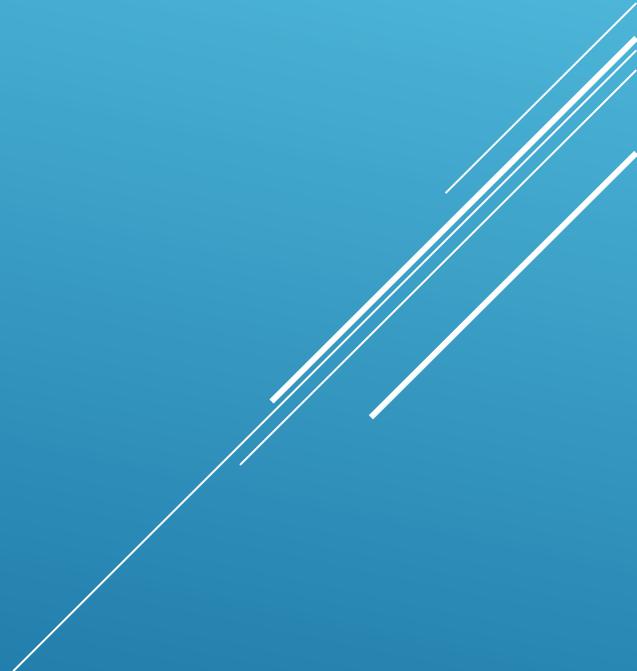
- ▶ Поговорите, чтобы расслабить мышцы лица. Вы можете пообщаться с кем-нибудь или проговорить скороговорки. Следите, чтобы во время скороговорок у Вас было размеренное дыхание, потому что сбивать его перед выступлением не входит в наши планы, ведь так?;)

6



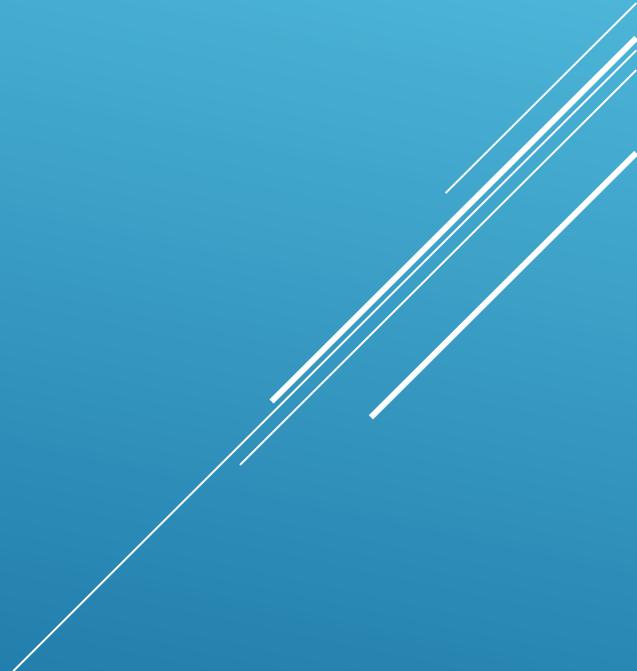
- ▶ Не повторяйте песню. Поверьте, если Вы что-то не выучил заранее, то шансы на победу за пару минут до выступления, стремятся к нулю. Не стоит пытаться выучить неудавшийся сложный пассаж или, тем более, кусок текста — в любом случае, эта идея неудачна, а, погнавшись за двумя зайцами в итоге ни одного не поймаешь. Поэтому лучше трудитесь на занятиях!

7



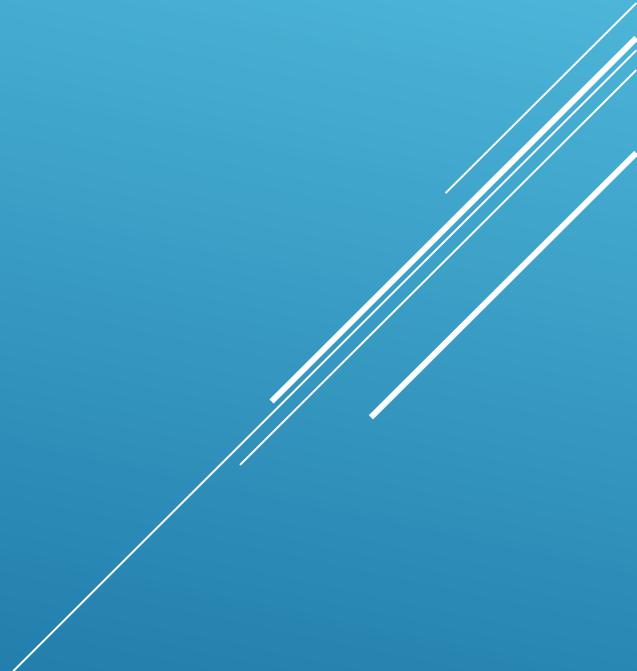
- ▶ Настройтесь на лучшее. Не на рукоплещущий стоя зал, а на свое хорошее выступление. Подумайте о хорошем. Подумайте о хорошем ещё раз. Улыбнитесь. Готовы?
- ▶ **Если вы поете для большой аудитории, думайте так, как будто бы вы пели для своего одного единственного поклонника, но при этом сохраняйте характер!**

8



- ▶ Выходите на сцену с правом. Не мнитесь в уголке, не шаркайте задумчиво ножкой по сцене. Помните, на время Вашего выступления сцена Ваша собственность. Двигаетесь ли ты по своей квартире по стеночке? Согласитесь, смешно звучит. В данном случае аналогичная ситуация. Выходите на сцену, Вы на ней хозяин. У Вас всё получится!

9



- ▶ Если в вашем выступлении есть перерыв, постарайтесь не принимать в пищу молочных продуктов и выпейте стакан горячей воды. Пейте маленькими порциями, постепенно сокращая их объем и возвращаясь к воде комнатной температуры. Важно не пить горячий чай или воду во время пения.

10

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

- ▶ Если ваш голос срывается, не сдавайтесь. Это не значит, что вы не сможете взять высокую ноту. Вместо этого работайте над поддержанием своего дыхания и пройдите по этим нотам. Не надрывайтесь, но будьте сильными. Срыв означает, что ваш голос еще просто не привык к данной ноте. Так что пробуйте!
- ▶ Постарайтесь найти песню в диапазоне вашего голоса, попрактикуйте ее и научитесь понимать, каков диапазон вашего голоса.
- ▶ Не следует надрывать голос во время пения. Выбирайте композиции в диапазоне вашего голоса так, чтобы не повредить его и не перенапрягать голосовые связки.
- ▶ Помните: ваш голос будет становиться более зрелым, развиваться и меняться (у женщин) примерно до 25 лет. Знайте об этом и придавайте этому значение, когда ваш голос начнет меняться. Не пойте за пределами того диапазона, дальше которого вы не можете петь. Однако, все же будьте сильными и старайтесь справляться с трудностями.

СОВЕТЫ