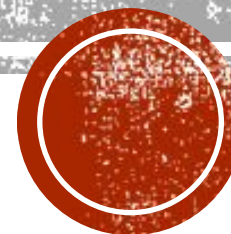


ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



ЗАЧЕМ НУЖНА ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГОЛОСА?

- Чтобы разогреть голос, привести в тонус голосовые связки и звучать уверенно. После гимнастики ваш голос окрепнет, дыхание станет сильным и «опертым» (для вокала такое дыхание и нужно). Готовы? Приступим.
- Выполняйте дыхательную гимнастику для голоса для начала 1 раз в день, натоцак и лучше на свежем воздухе.



КОМУ ПОЛЕЗНА ГОЛОСОВАЯ ГИМНАСТИКА?

- Неважно, в каком жанре вы поете, ведь голос вы используете везде. А укреплять его нужно. Дыхательная гимнастика полезна всем.
- Для продвинутых певцов поможет разогреть голос и подготовить к длительным нагрузкам
- Начинающим вокалистам - поможет в постановке дыхания.



ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ ДЛЯ ВОКАЛА

- Весь комплекс состоит из 12 упражнений. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для вокалистов и восстановления голоса требует соблюдения правил:
- Вдох - короткий и резкий. Как хлопок. Выполняется с закрытым ртом, но губы должны сомкнуться произвольно.
- Выдох - свободный (происходит как бы сам собой). Выполняется через рот.
- На вдохе нельзя поднимать плечи, вдох «в живот».
- Все упражнения выполняются в темпе марша. Это примерно 60 вдохов в минуту.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

- Если вы только осваиваете упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой для голосовых связок с нуля, сделайте 8 вдохов – отдохните 15-30 секунд. Затем еще 8 – и снова отдых. Так делаем 4 подхода. Дальше переходите ко второму упражнению и следующим.
- Почувствовали головокружение? Не переживайте, для начинающих это нормально. В организм поступило много кислорода, и он пока не привык. Передохните, пока головокружение не пройдет, и попробуйте снова.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ГОЛОСА: УПРАЖНЕНИЯ

- **Упражнение «Ладони».** Станьте прямо, спина прямая, ноги на ширине плеч. Руки нужно согнуть в локтях, локти опустить вниз, а раскрытые ладони развернуть вперед. На вдохе резко сожмите ладони в кулак, а на выдохе – медленно раскройте.
- **«Обними плечи»** Упражнение, которое разогревает голос сразу. Вокалистам, готовящимся к выступлению: выполните это одно упражнение перед выходом на сцену – и сразу услышите эффект. Встаньте прямо, руки держите перед собой присогнутыми. «обнимите» себя за плечи, руки как бы бросьте с силой за лопатки. Вдох (выдох). Повторите 8 раз и отдохните. Руки менять нельзя!
- **«Повороты головы».** Станьте прямо, плечи расслаблены. Поверните голову вправо и сделайте резкий вдох, голову влево – вдох. Повторите 8 раз и отдохните.
- **«Ай-Ай-Ай»** - упражнение называется так, потому что мы делаем резко вдох и покачиваем головой из стороны в сторону – к левому плечу и к правому. Плечи не поднимайте. Сделайте 8 вдохов-выдохов - и перерыв.

