

Мастер-класс по вокалу

# Дыхательная гимнастика



*Дыхание певца –*

это инструмент,

позволяющий сделать поток

выдыхаемого воздуха основой звука.

Вокалист добивается громкости

и объема звучания за счет

воздушного потока, а не напряжения

связок.



## *Последствия неверного извлечения звука*

- «Плоский» голос, недостаток объема и силы.
- Быстрая утомляемость.
- Высокий риск сорвать голос или получить еще более серьезную травму.



# *Как правильно дышать при пении*

***Вдох*** должен быть быстрым, емким и бесшумным.

*Шумный вдох* портит исполнение, *медленный* – тратит время, *слабый* – не обеспечивает достаточный объем воздуха.

***После вдоха*** следует короткая задержка дыхания.

***Выдох должен быть*** сильным, долгим, горло при этом максимально открыто, гортань опущена.

***Важно уметь*** растягивать запасы воздуха и не терять силы выдоха при этом.



# *Упражнения на дыхание для вокалистов*

*И так, приступим!*

## *Упражнение №1 «Ладони»*

- Положение стоя, спина ровная, руки согнуты в локтях, раскрыты ладонями вперед.
- Ритмично и интенсивно вдыхайте и выдыхайте носом, сжимая и разжимая кулаки в ритм дыханию.
- Выполняется 10 раз циклами по 4 вдоха.
- Между циклами паузы по 3–5 секунд, руки в паузах опущены.
- Во время вдохов плечи должны оставаться неподвижными.



## *Упражнение №2 «Кошка»*

- Поставьте ноги на ширину плеч и выполняйте полуприседания с поворотом корпуса.
- Вдох приходится на момент поворота, выдох – на момент возвращения в исходную позицию.

(Контролировать выдох не нужно, он должен получаться сам собой).

- Повороты чередуются – вправо, влево.
- Выполняется 12 раз циклами по 8 вдохов, между циклами отдых 3–5 секунд.



## Упражнение №3 «Внимание»

- Выучите недлинную скороговорку, например, «Корабли лавировали, лавировали, да так и не вылавировали».
- Сделайте глубокий вдох носом.
- Задержите дыхание на 1 секунду.
- Начните рассказывать скороговорку на одном дыхании.
- Выучите длинную скороговорку, например, «Ехал Грека через реку».
- И повторите по алгоритму.



## *Упражнение №4 «Настрой»*

- Положение стоя, спина ровная.
- Сделайте глубокий вдох носом и ртом.
  - Задержите дыхание.
  - Поднесите ладонь ко рту.
- Начните выдувать воздух в ладонь тонкой струйкой.
- Поток воздуха не должен прерываться.
- Нужно засечь время выполнения выдоха.
- Повторите три раза и выявите динамику.
- С каждым разом время выдоха должно увеличиваться.



# Повторяй!

И всё

получится!

