

Упражнения на снятие тонуса с голоса и зажатости артикуляционного аппарата

Часто правильному пению мешают мышечные зажимы, излишнее напряжение отдельных групп мышц, мышечный тонус. Предлагаемые упражнения помогут правильно организовать работу мышц. Прежде всего следует позаботиться о правильной осанке: спина прямая, плечи расправлены и опущены вниз, голова находится в среднем положении. Не задирайте голову вверх - это излишне напрягает гортань и голосовые связки. Работайте ритмично. Перед упражнениями пробуем делать точечный массаж, способствующий расслаблению мышц лица. Указательным, средним и безымянным пальцами осуществляем пульсирующие точечные прикосновения к областям над бровями, под глазами, под скулами, около носа, чуть ниже ключиц. После выполнения массажа в течении 2-3 минут можно приступать к указанным ниже упражнениям.

Упр.1 Шея расслаблена. Мягкие движения головы по кругу в правую и левую стороны.

Упр.2

Мягко опускаем нижнюю челюсть вниз, как бы опускаем её на грудь, затем возвращаем на место. Выполнять мягко, осторожно. Правильное положение нижней челюсти можно найти, открыв рот на максимальную ширину, а затем немного ослабив мышцы.

Упр.3

Губы вытянуты в трубочку, выполняют движения влево-вправо, вращения по кругу вперед-назад и влево-вправо.

Упр.4

Язык принимает различные формы: сворачивается в трубочку, принимает форму ванночки /поднимаются боковые стенки и кончик языка/ или паруса /рот открыт, язык касается верхнего неба как можно дальше от передних зубов/.

Если у вас не получается выполнить все упражнения,- не отчаивайтесь. Вполне достаточно, если вы ограничитесь регулярным выполнением самых простых. Нащупайте на гортани кадык - самое широкое место. Возьмите его двумя пальцами и проследите за его движениями во время зевания. Кадык опускается вниз. Надо научиться фиксировать это состояние во время пения. Это и называется вокальным зевком. Опущенная, а значит свободная и немного расширенная гортань способствует красивому естественному выходу звука. Отсутствие лишнего напряжения на гортани - залог творческого долголетия исполнителя. Но не надо насильно тянуть гортань вниз и тем более держать ее руками. Правильное ее открытие достигается только ощущением зевка. Откроем рот перед зеркалом и постараемся "показать горло врачу" - опустить корень языка, поднять мягкое небо с маленьким язычком и сказать "А", открывая заднюю стенку глотки.

Неправильно: язык стоит горбом, закрывая проход в горло, мягкое небо как бы лежит на языке.

Правильно: горло открыто, язык свободно лежит, почти касаясь кончиком нижних зубов, мягкое небо поднято. При этом сохраняются ощущения зафиксированного зевка.

Малоподвижная небная занавеска /мягкое небо/ и язык мешают выходу свободного звука. Он становится плоским, гнусавым. Следующие упражнения тренируют подвижность мягкого неба, языка и гортани.

Упр. 5

При открытом рте и высунутом языке максимально членораздельно, отчетливо и громко произносим буквосочетания НГА, НГО, НГЫ, НГЕ, НГУ, НГЯ. Голову не задираем, выполняем упражнение до ощущения усталости в области гортани.

Упр. 6

Откроем рот. Резко выталкиваем язык наружу с таким ускорением, чтобы обратно он как бы запрыгнул сам. Представьте себе лягушку, ловящую комара. Старайтесь дотронуться языком до подбородка. Рот открыт, не

дергается и не закрывается, челюсть расслаблена. На первых порах можно придерживать себя за подбородок.

Работайте ритмично в удобном темпе до ощущения усталости мышц гортани. Следите, чтобы в каждом упражнении действовала только нужная группа мышц. Научитесь дифференцировать работу отдельных мышц вокального аппарата и произвольно ими управлять. Следите за дыханием, осанкой, не напрягайте плечи, шею.