

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
детская школа искусств  
Невского района Санкт-Петербурга  
«Театральная Семья»

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ  
ВОКАЛОМ ПО ПРОГРАММЕ  
«МУЗЫКАЛЬНО-ДРАМАТИЧЕСКОЕ  
ТВОРЧЕСТВО»

Учебно-методическое пособие



Составитель М.И. Прохонова

Санкт-Петербург  
2014

## **ОТ АВТОРА**

Упражнения, представленные в этом пособии, являются вспомогательными к традиционным упражнениям по вокалу, и важной составляющей частью вокального тренинга. Поскольку программа носит название «Музыкально-драматическое творчество», то упражнения направлены на развитие не только певческого тренинга, но и актёрского.

«Хорошо сказанное – наполовину спетое» - эта фраза давно стала расхожей, и не без основания: очень много проблем на занятиях создают проблемы с артикуляцией. Поэтому большую часть упражнений традиционного актёрского тренинга можно использовать напрямую или адаптировать для учащихся с учётом возрастных особенностей и возможностей.

Инновационный подход к вокальному тренингу заключается в том, что занятия проходят в сочетании статичных упражнений и упражнений с физической активностью. Поэтому надо обратить внимание на специальную одежду и обувь, в которой выполняются упражнения.

Все упражнения выполняются под контролем педагога. Если педагог убедился, что учащиеся успешно освоили то или иное упражнение, можно рекомендовать самостоятельный и ежедневный тренинг, например, дома, с последующим контролем на занятии.

## **Тема 1. Развитие подвижных частей артикуляционного аппарата**

Артикуляция – это движение всех органов, участвующих в процессе произнесения звука. К этим органам относятся активные «артикуляторы» - челюсти, язык и губы, и пассивные: альвеолы (бугорки над верхними зубами), твердое и мягкое нёбо.

Существуют недостатки речи, которые являются следствием неверной артикуляции, усвоенной с детства. Самый распространенный недостаток – это вялая, неразборчивая речь. В бытовой жизни такую речь можно воспринять как неуважение к собеседнику. Для актера такая речь – прямое указание на его профессиональную непригодность.

Мы не будем рассматривать проблемы органических нарушений дикции. Нас интересуют функциональные нарушения неорганического происхождения такие, как вялая артикуляция, то есть плохая подвижность челюсти, языка, губ. Следствием невнятной артикуляции является искажение звуков, то есть неправильное выговаривание. Типичные виды дикционных нарушений мы рассмотрим несколько позже, когда будем проходить тему «Дикция».

Упражнения артикуляционной гимнастики, предлагаемые ниже, являются своеобразным «речевым туалетом актера», их выполнение хорошо бы сделать ежедневным ритуалом и необходимостью – так же, как мы по утрам чистим зубы.

## АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Каждое упражнение артикуляционной гимнастики выполняется по 15 раз. Для эффективности и скорого развития рекомендуется делать артикуляционную гимнастику каждый день.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГУБ

Выполняя этот блок упражнений, следить за тем, чтобы работали только губы. Иногда полезно придерживать рукой нижнюю челюсть, чтобы наверняка исключить ее движение.

После каждого упражнения или при сильной усталости губ делается сброс. Для этого сильной струей воздуха заставить вибрировать губы со звуком ТПР-Р-Р-У.

#### ■ «Покусывания»

На «раз-два» – двойное покусывание верхней губы нижними зубами.

На счет «три-четыре» – двойное покусывание нижней губы верхними зубами.

Постепенно ускорять ритм покусываний.

#### ■ «Хоботок-улыбка»

На счет «раз» – губы вытянуть в «хоботок» как для поцелуя.

На счет «два» – растянуть в улыбку, не обнажая зубов.

Повторить несколько раз.

Вытянуть губы в «хоботок», зафиксировать их в таком положении на три секунды. Затем растянуть в «улыбку» и тоже зафиксировать в этом положении. По мере выполнения упражнения увеличить ритм.

#### ■ «Уголки»

Собрать губы в «пяточок» (вытянуть губы вперед, но не так сильно, как для поцелуя).

На счет «раз» – «пяточок» двигается вправо.

На счет «два» – «пяточок» двигается влево, т. е. «пяточок» стремится то к правому, то к левому уголкам губ.

### ■ «Крест»

На счет «раз» – «пяточок» двигается вверх.

На счет «два» - «пяточок» двигается вниз.

На счет «три» – «пяточок» двигается вправо.

На счет «четыре» – «пяточок» двигается влево.

### ■ «Круги»

Собрать губы в «пяточок» и делать «пяточком» круговые движения сначала по часовой, затем против часовой стрелки. Работают только губы.

### ■ «Шторки»

На счет «раз» – верхняя губа открывается так, что обнажаются зубы.

На счет «два» – губа возвращается на место.

На счет «три» – нижняя губа опускается и обнажает нижние зубы.

На счет «четыре» – губа возвращается на место.

Движения губ напоминают движения шторок, которые поочередно открываются и закрываются. Упражнение рекомендуется делать в медленном темпе.

Сначала упражнение выполняется беззвучно.

Потом включается звучание:

«верхняя шторка» - **В**;

нормальное положение губ – **М**;

«нижняя шторка» – **З**;

возвращение губ в исходную позицию – **М**.

### ■ «Расческа»

На счет «раз» – нижние зубы почесывают верхнюю губу.

На счет «два» – верхние зубы почесывают нижнюю губу.

Упражнение можно делать довольно быстро, если проводить зубами по губе одним почесывающим движением, с быстрой сменой губ.

### ■ «Жвачка»

На счет «раз» – губы вытягиваются вперед.

На счет «два» – растягиваются на улыбку, обнажая верхние зубы, челюсти размыкаются.

Движение губ и челюстей напоминают активное жевание.

Постепенно увеличивать темп выполнения упражнения.

### ■ «Почесывания изнутри»

Выполнять активные и крупные жевательные движения челюстями, при смыкании челюстей происходит «почесывание» губ с внутренней стороны.

■ *«Рекламная растяжка»*

Представить огромную рекламную вывеску через Невский проспект и начать губами, вытянутыми вперед в «пяточок», писать красивыми буквами свое полное имя, отчество и фамилию.

■ *«Лошадиное дыхание»*

Губы слегка сомкнуты и расслаблены.

Силой струей воздуха заставить губы вибрировать с подключением звука, напоминающего губное звучание, которым извозчики останавливают лошадь, натягивая поводья: ТПР-Р-Р-У.

На каждый счет – выдох с вибрацией.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯЗЫКА

• *«Часовая стрелка» или «Чистить зубы»*

Вращать языком за сомкнутыми губами по часовой стрелке. Челюсти разомкнуты. Язык по кругу гладит верхние и нижние десны и зубы.

Вращать языком за губами против часовой стрелки.

• *«Жало»*

Узкий язык высунуть как можно дальше изо рта. Кончик языка должен быть острым.

На счет «раз» – острым языком «ужалить» противника.

На счет «два» – убрать язык вглубь рта.

Жалить можно воображаемый объект, который может располагаться в любом месте аудитории (внизу, вверху, справа, слева, сзади).

• *«Шпага»*

Губы сомкнуты, челюсти разомкнуты.

Кончиком языка «уколоть» щеку с внутренней стороны.

На счет «раз-два» – «двойной укол» в правую щеку.

На счет «три-четыре» – «двойной укол» в левую щеку.

• *«Чашечка»*

Рот раскрыть. Широкий язык высунуть изо рта и поднять кверху.

Поддержать язык в таком положении 8-10 секунд и убрать в рот.

На счет «раз» – высунуть язык, загнув его кверху.

На счет «два» – убрать, расслабив.

• *«Качели» или «Окно»*

Сильно открыть рот (окно) и оставить его в таком положении до конца

выполнения упражнения, в котором работает максимально высунутый изо рта и напряженный язык (качели). Высунуть узкий язык. Тянуться языком то к носу, то к подбородку, то к правому уху, то к левому. Рот не закрывать. На счет «раз» – язык тянется к носу.

На счет «два» – язык тянется к подбородку.

На счет «три» - язык тянется к правому уху.

На счет «четыре» – к левому.

Затем выполнить круговые движения языком.

Языком написать в воздухе свое имя, фамилию и отчество.

- **«Тряска»**

Положить на нижнюю губу расслабленный язык и потрясти головой таким образом, чтобы язык болтался из стороны в сторону.

- **«Горка»**

Кончик языка упереть в нижние зубы. Боковые края прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык (или спинку языка) «выкатывать» вперед горкой и убирать вглубь рта.

На счет «раз» – спинка выкатывается.

На счет «два» – спинка убирается назад.

Рот зафиксирован в одном положении.

- **«Цоканье»**

*Первый вариант.* Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком, сильно открывая язык со звуком. Рот широко открыть. Тянуть подъязычную связку. «Поцокать», убыстряя темп.

*Второй вариант.* Жестким кончиком языка произвести движение от верхних зубов к альвеолам, далее по твердому нёбу и, загнув язык вовнутрь, гладить твердое нёбо. В конце этого движения также родится характерный звук.

- **«Поглаживание»**

Рот приоткрыт. Язык начинает поглаживающее движение от верхних зубов к альвеолам, далее по твердому нёбу и, загибаясь вовнутрь, гладит мягкое нёбо. Возвращается по нёбу к зубам.

На счет «раз» – язык двигается от зубов к мягкому нёбу.

На счет «два» – язык двигается от мягкого нёба к зубам.

Упражнение способствует хорошей растяжке подъязычной связки.

- **«Пулемет»**

Рот приоткрыт. Кончик языка касается корней верхних зубов. Строчить языком как из пулемета со звуками *т-т-т-т-т-т-т*, затем *д-д-д-д-д-д-д*.

- **«Жвачка»**

Жевать зубами язык, массируя его

- **«Прикусывание»**

В артикуляционной гимнастике для языка мы используем разного рода покусывания. Они бывают легкие и быстрые и более ощутимые, с фиксацией зубов на языке в течение нескольких секунд. Покусывать кончик языка, его середину и коренными зубами боковые части языка.

- **«Жгут»**

Расслабленный язык положить на нижнюю губу. Не выдвигая язык вперед и не задвигая назад, собрать его в «жгут», затем расслабить. Затем выполнить это упражнение, прикусывая кончик языка.

- **«Трубочка»**

Закрутить в трубочку сначала одну половину языка, затем другую, затем закрутить две половины

- **«Ребро»**

Поставить язык сначала на одно, затем на другое его ребро. Выполнять упражнение в ритме.

- **«Волна»**

От середины языка к его кончику прокатить «волной» поперечную языковую складку.

- **«Болтание языком»** - вверх/вниз, из стороны в сторону

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ  
НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ

Нижняя челюсть прикрепляется к верхней очень сильными мышцами. Эти мышцы находятся около ушей, и их движение можно проконтролировать с помощью указательных пальцев.

Мягкое и свободное движение нижней челюсти играет большую роль в процессе говорения. Если рот хорошо открывается, то улучшается звучание голоса и повышается разборчивость речи. Если челюсти зажаты, то человек говорит сквозь зубы, как будто «цедит» слова, и производит неприятное впечатление на собеседников.

- **«Ямки»**

Мягко опускать нижнюю челюсть до тех пор, пока указательные пальцы

рук не ощутят околоушные впадины или ямки, которые образуются перед козелком (небольшим отростком, находящимся перед входом в ухо). При хорошем расслаблении мышц пальцы легко впадают в ямки.

На счет «раз» – медленно опускать челюсть, погружая кончики указательных пальцев в образовавшиеся ямки.

На счет «два» – поднять челюсть, убрав указательные пальцы из ямок.

- *«Ленивый алфавит»*

Мягко, лениво опускать нижнюю челюсть, контролируя указательными пальцами появление околоушных ямок. При движении челюсти вниз произносить согласные звуки в алфавитном порядке с добавлением гласного «А».

Алфавит произносить протяжно, лениво, негромко.

БА-А-А	ВА-А-А	ГА-А-А	ДА-А-А
ЖА-А-А	ЗА-А-А	КА-А-А	ЛА-А-А
МА-А-А	НА-А-А	ПА-А-А	РА-А-А
СА-А-А	ТА-А-А	ФА-А-А	ХА-А-А
ЦА-А-А	ЧА-А-А	ША-А-А	ЩА-А-А

- *«Кивающая голова»*

Мягко наклонить голову вперед. Пальцы рук сплетены за головой, ладони обхватывают шею сзади.

Медленно, откидывая голову назад, расцепить пальцы и поглаживающим движением задней и боковых частей шеи снять руки. Затем – кивок вперед

При каждом откидывании головы назад произносим звуки ленивого алфавита:

БА-О, ВА-О, ГА-О, ДА-О, ЖА-О, ЗА-О, КА-О, ЛА-О, МА-О, НА-О, ПА-О, РА-О, СА-О, ТА-О, ФА-О, ХА-О, ЦА-О, ЧА-О, ША-О, ЩА-О

Упражнение снимает зажимы с затылочных мышц и мышц, держащих нижнюю челюсть.

- *«Четыре пальца»*

Вставить вертикально в рот четыре пальца, поддержать их в таком положении 5 секунд, контролируя, на какие мышцы приходится максимальная нагрузка. Вынуть пальцы, закрыть рот. Проследить за своими ощущениями. Несколько раз открыть рот на такую же величину, не прибегая к помощи рук.

- *«Зажать-расслабить»*

Максимально зажать, а затем расслабить челюсти. Повторить несколько раз, прислушиваясь к поведению мышц. Запомнить состояние свободы челюсти после зажима.



- *«Гирьки»*

Представить, будто к нижней челюсти прикреплена гиря весом 3 килограмма (челюсть открывается точно вниз). Затем вес гири увеличивается. После этого мягко и свободно открыть нижнюю челюсть.

- *«Точка свободы»*

На вдохе подтянуть мышцы живота и зажать челюсти, на выдохе носом резко расслабить те и другие.

Вдохнуть носом «в живот» – выдохнуть ртом «ХУ».

Вдохнуть, зажав челюсти – выдохнуть, расслабив.

Вдохнуть с расслабленной челюстью, но с закрытым ртом – выдохнуть.

Вдохнуть носом с расслабленной челюстью и открытым ртом (язык на нижней губе). Потрясти головой, сохраняя такое положение языка.

Выдохнуть.

- *«Пальцевой массаж»*

Указательными пальцами найти с двух сторон от скул точки крепления верхней и нижней челюстей.

Сначала делать ввинчивающие движения пальцами при сомкнутых челюстях в одну, а затем в другую стороны.

Повторить это упражнение при разомкнутых челюстях, а затем – на смыкающихся.

Каждое круговое движение пальцами нужно повторить 16 раз.

После этого найти точки крепления челюстей, приблизительно на середине нижнего края глазницы и повторять ввинчивающие движения в одну и другую сторону.

Делать массаж каждый день.

- *«Кисть – нижняя челюсть»*

Произнести: **ПА, ПА-ПА, ПА-ПА-ПА, ПА-ПА-ПА-ПА** (со вспомогательным движением расслабленной кисти руки, имитирующим «отпадение» нижней челюсти вниз).

Произнести: **БА, БА-БА, БА-БА-БА, БА-БА-БА-БА**

- *«Кукольная челюсть»*

Подпереть подбородок рукой, сложенной в кулак и через небольшое сопротивление отодвинуть нижней челюстью кулак вниз. На каждое движение произносить звук, в котором перед сочетанием АГА добавляется согласный звук по алфавиту (БАГА, ВАГА, ГАГА и т. д.)

Важно помнить, что рот открывается исключительно по вертикали и к тому же величиной на четыре пальца. Нужно вспомнить, как открывается рот у ростовой куклы, и повторить это движение, акцентируя внимание на неподвижности верхней челюсти.

### ■ «Чайник»

Упираем кулак в верхнюю часть грудины (сразу под ямкой у основании шеи), большой палец кладем на подбородок. Максимально откидывая верхнюю часть головы, удерживая при этом большим пальцем нижнюю челюсть в неизменном положении, произносим БАЛА, ВАЛА, ГАЛА и т. д.

Чтобы было понятнее движение, мы сравниваем его с откидывающейся крышечкой на чайнике. Все эти движения не резкие и не «силовые», а очень спокойные и аккуратные.

### ■ «Голова-облако»

Совершенно расслабив шею, губы, лицевые мышцы, но сохранив напряжение мышц языка, выполнять круговые перекаты тяжелой головой, произнося БАУ, ВАУ, ГАУ и т. п. Голова движется под собственной тяжестью. Упражнение должно вызывать приятные ощущения. В обратном случае – оно выполняется неправильно.

■ Произнести диалог, отбрасывая вниз нижнюю челюсть. Движение расслабленной кисти имитирует движение челюсти:

- **Наша река широка как Ока.**
- **Как? Как Ока широка наша река?**
- **Так! Как Ока широка наша река.**

■ Произнести тот же диалог, но на каждом звуке «А» произвести скользкие движения зубами по руке, сложенной в кулак. Внешне движение напоминает засовывание кулака в рот. Но это не так. Во время выполнения упражнения кулак остается неподвижным, в то время как рот двигается.

### ■ «Пробка»

Очень продуктивный способ расслабления челюсти – использование обыкновенной винной пробки. Нужно вставить ее в рот таким образом, как закрывают бутылку, и медленно проговаривать скороговорки. При этом упражнении нужно утрировано артикулировать и помнить, что после каждой скороговорки нужно вынуть пробку изо рта и повторить эту скороговорку в свободном режиме.

### ■ Два способа расслабления нижней челюсти

Сесть на пол в «позу портного», ладони соединить в «замок», расслабить лицевые и шейные мышцы и начать активно трясти руками, как бы взбалтывая зажатый в ладонях пузырек. Начать упражнение беззвучно, затем «открыть» звук на гласный «А».

Расслабить мышцы шеи и лица, обхватить подбородок большим и указательным пальцем и начать совершать активные вертикальные

движения. Сначала беззвучно, затем со звуком.

■ *Упражнение доктора Линга* (из голосового тренинга Е. Гротовского): Наклонить корпус и голову немного вперед. Абсолютно расслабленная нижняя челюсть располагается на большом пальце правой руки в то время как указательный палец находится под нижней губой для того, чтобы препятствовать подтягиванию нижней челюсти. Поднять верхнюю челюсть и брови, морща лоб так, чтобы создалось впечатление, что виски растянуты как при зевке одновременно с легким сокращением мышц макушки и основания головы и задней части шеи. После начните звучать. В течение упражнения следите за тем, чтобы мышцы, которые находятся под подбородком, были абсолютно расслабленными и мягкими: большой палец, поддерживающий подбородок не должен встречать никакого сопротивления. Ошибки, которые обычно следуют во время упражнения: сокращение мышц подбородка и передней стороны шеи, неверная позиция нижней челюсти (расположенной слишком далеко назад), расслабленные мышцы головы и подтягивание нижней челюсти вместо поднятия верхней.

■ **Урок по Методу Фельденкрайса «Движения челюсти и таза»**

- Каждое упражнение этого блока следует выполнять в медленном темпе, прислушиваясь к ощущениям в собственном теле;
- Упражнения нужно выполнять легко и мягко, не прилагая никаких мышечных усилий;
- Каждое упражнение выполняется 6-7 раз;
- После каждого упражнения следует сделать паузу в 1-2 минуты для отдыха;

1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, поставив стопы на пол.
2. Перекатите таз вверх и вниз (по направлению к стопам и к голове).
3. Выполните это же упражнение, одновременно открывая и закрывая рот.
4. То же упражнение, только рот всегда открыт.
5. Поднимите вверх таз, поднимайте корпус тела вверх и вниз, оставив открытым рот.
6. Ноги согнуты в коленях; поместите руки за голову, приподнимите голову: перекачивайте таз вверх и вниз, открывая и закрывая рот в разных ритмах.
7. Сдвиньте нижнюю челюсть вперед... и назад...
8. Перекатите таз вперед и назад и одновременно выполните движения нижней челюстью.

9. Поместите руки за голову: поднимите таз, поднимите корпус вверх и опустите его вниз; повторите несколько раз
10. Сдвиньте нижнюю челюсть вправо и влево
11. Перекачивайте таз вперед и назад и одновременно двигайте челюстью вправо и влево
12. Положите руку ладонью на лоб: перекачивайте голову вправо и влево и двигайте челюстью в этом же направлении
13. Повторите это же упражнение, только теперь челюсть движется в противоположном голове направлению
14. Повторите предыдущие два упражнения с другой руки
15. Добавьте к движению головы и челюсти перекачки таза вперед/назад

## Тема 2.

.....  
ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ  
.....

### Часть I. НЕОЗВУЧЕННОЕ ДЫХАНИЕ

#### Упражнения на ощущение «вдох вниз живота»

#### Упражнения с использованием мысленных образов

- **«Пипетка»**

Встать прямо, но расслабленно следить за тем, чтобы голова не наклонялась в сторону или вниз. Представить, что внутри вас находится огромная пипетка, резиновой камерой вниз. Сдавить камеру и выдохнуть весь воздух. Отпустить камеру, позволяя ей расправиться, и воздух войдет в тело.

Представить, что конец стеклянной трубочки находится в гортани на уровне носа. Позволить воздуху втекать и вытекать сквозь это единое отверстие, а не по отдельности через нос или рот. Дышать следует, удерживая этот образ.

По мере выполнения упражнения обучающийся должен обнаружить, что он единственным образом развивает брюшное дыхание.

Брюшное дыхание не означает, что вы действительно дышите животом, в который поступает воздух. Просто с вдохом брюшная стенка и мышцы торса расходятся наружу, побуждая диафрагму опуститься, и это создает

впечатление, что живот надувается воздухом.

▪ **«Аккордеон»**

Создайте мысленный образ диафрагмы, как перекрытия, опирающегося на стенки брюшины. Представьте, что эти стенки перекрытия сделаны из резины, которая может гнуться и растягиваться.

Если посмотреть с другой стороны, диафрагма является также полом, на котором лежат лёгкие. Представьте, что легкие – это вертикально поставленный аккордеон. Когда диафрагма опускается, аккордеон растягивается, создавая вакуумное пространство, которое всасывает воздух.

Весь этот комплекс может быть представлен следующим образом: при помощи выпячивания брюшных стенок наружу брюшная полость расширяется, а перекрытие при этом опускается, оставляя наверху больше пространства, в которое поступает воздух. Этот образ поможет постичь, как вдохи и выдохи взаимодействуют с брюшной полостью и легкими. В этом упражнении воздух свободно заполняет легкие и создается иллюзия, будто воздух поступает в брюшную полость.

▪ **«Воздушный шар с воронкой»**

Следует ощутить то место, где носовые ходы переходят в гортань, и представить его в виде воронки. При вдохе воздух, как вода, вливается в эту воронку и стекает вниз по очень длинной трубе.

Затем представить воздушный шар, присоединенный к концу этой трубы. По мере легкого и плавного вдоха, воздушный шар медленно наполняется воздухом. Нужно остановить вдох, когда шар будет достаточно заполнен, задержать воздух в шаре на несколько секунд, наслаждаясь этой приятной наполненностью.

Далее следует медленно выдохнуть, представляя, что полный воздуха шар «сдувается».

▪ **«Кольца веревки»**

Представьте себе веревку, уложенную кольцами внизу живота. Вообразите, что воздух поступает в живот и покидает его, подобно кольцу веревки, в то время как нижнее кольцо всегда остается внутри живота.

• **«Стопка книг»**

Следует сформировать мысленный образ вдоха как процесса складывания книг в стопку. Нужно начинать складывать книги снизу и постепенно добавлять по одной, чтобы получилась стопка. Чем больше стопка, тем больший вес приходится выдерживать нижней книге. Выдох строится по аналогии – нужно снимать книги, начиная с верхней.

Делать это упражнение можно как медленно, так и быстро, но обязательно равномерно.

### - **«Лотос»**

Представьте, что в нижней части живота находится большой бутон цветка лотоса. Вдох – лотос постепенно раскрывается до конца, выдох - Он медленно закрывается, пряча все свои лепестки, и снова становится бутоном.

## **Упражнения на спине**

### ▪ **«Перекачка воздуха»**

Лечь на спину. Закрывать глаза. Сосредоточить внимание на работе дыхательного аппарата. Дышать спокойно, свободно, легко. Вдох через нос, выдох через рот.

Вдох, выдох. Одну руку положить на низ живота (четыре пальца ниже пупка), другую – на грудную клетку. Вдохнуть таким образом, чтобы живот выпятился вверх, а грудная клетка осталась неподвижной. При выдохе – живот сократился (прижался к позвоночнику), а грудная клетка по-прежнему неподвижна.

Вдохнуть таким же образом на счет 4, задержать дыхание на счет до 16, делая при этом волнообразные движения животом (наблюдаем, как при этом воздух перемещается от легких снизу вверх и обратно). Затем выдохнуть ртом (беззвучный свист), на счет 8. Очень важно про себя считать, так как при этом правильно работают голосовые связки.

Продолжить дыхание со счетом следующим образом.

Вдох на 2 – выдох на 4; вдох на 4 – выдох на 8; вдох на 6 – выдох на 12; вдох на 8 – выдох на 16. Повторить всё в обратном порядке. Очень важно следить за движением живота и за отсутствием движения грудной клетки. Перед каждым упражнением нужно обязательно делать резкий выдох (сброс дыхания).

### ▪ **Прерывистый вдох.**

После сброса дыхания нужно сделать задержку на счет 4, затем вдох до 4, еще задержку (4) и еще вдох (4), затем выдох, тоже длящийся на счете до 4. Это упражнение нужно делать с постепенным увеличением вдохов с двух в первой фазе упражнения, до шести – в последней.

### ▪ **Прерывистый выдох.**

Повторить целиком предыдущее упражнение, заменив в нем вдох на выдох. После сброса дыхания нужно сделать полный вдох, задержать дыхание на счет до 4, при этом необходимо расслабить мышцы живота, затем выдох на 4, задержка дыхания и т. д., так же, как и в предыдущем блоке упражнений увеличить количество выдохов с двух до шести

### ▪ **Теплый выдох**

Сделать плавный вдох носом таким образом, как будто вдыхаем аромат любимого цветка. Когда ощутили переполнение легких воздухом,

начинаем плавный выдох с едва слышным звуком «ха». Такой выдох в дальнейшем мы будем называть «теплым».

Повторить это же упражнение, но уже с прерывистым выдохом «ха-ха-ха ха».

- **Холодный выдох**

Сделать вдох ртом, как будто мы втягиваем воздух через коктейльную соломинку. Ощутить холодок на передних зубах. Живот максимально выпятить. Затем делаем прерывистый выдох с едва слышным звуком «П» (такой выдох называется «холодным»).

Повторить это же упражнение, делая вдох через нос. Если при вдохе не удастся достигнуть полного дыхания, то необходимо закрыть одну ноздрю. Благодаря этому усиливается дыхательная тяга и работа диафрагмы будет ощущаться лучше.

- **Воображаемый свист**

После вдоха выждать несколько секунд и произвести дробный выдох на воображаемом свисте. Это упражнение помогает хорошо ощутить работу мышц, живота и диафрагмы, межреберных мышц.

Нельзя допускать напряжения грудных мышц, расположенных под ключицей и следует совершенно исключить участие в процессе дыхания шейных мышц и плечевого пояса.

### **Упражнение для развития носового дыхания**

- Прикрыть правую ноздрю пальцем, выдохнуть через левую ноздрю и наоборот. Повторить 4-6 раз.
- При вдохе поглаживать боковые части носа от кончика к переносице, при выдохе похлопывать указательными или средними пальцами по крыльям носа.
- На выдохе делать ввинчивающие движения у основания крыльев носа. Те же движения повторить на вдохе.

Все эти упражнения целесообразно повторять 8, 16, 24 и т. д. раз. Поскольку все дыхательные упражнения уходят корнями в древневосточные дыхательные практики, то делать их лучше, опираясь на восточные традиции, которые гласят, что повтор упражнений должен быть кратен восьми.

**Подготовительные упражнения для тренировки полного типа фонационного дыхания с активизацией мышц брюшного пресса,**

## **диафрагмальных, межреберных и поясничных мышц**

### ▪ **«Поклонение солнцу»**

Встать прямо, пятки вместе, носки врозь.

Сложить руки ладонями друг к другу на уровне грудной клетки, произвести медленный спокойный выдох.

Потянуться руками вверх, подставляя лицо солнцу, медленно и с упоением вдохнуть носом.

Наклонившись, коснуться ладонями пола, оставаясь при этом на прямых ногах, - выдохнуть весь воздух из легких.

Не отрывая рук от пола, вытянуть правую ногу назад, прогнувшись в позвоночнике, потянуться лицом к солнцу – вдох.

Вернуть правую ногу в исходную позицию, упираясь ладонями в пол, проверить, расслаблена ли шея и выпрямлены ли ноги в коленях.

Спокойно выдохнуть.

Теперь вытянуть левую ногу назад и, прогнувшись в позвоночнике, потянуться лицом к солнцу. Вдохнуть.

Вернуться в позицию наклона вперед с упором ладонями в пол, выдохнуть до конца.

Медленно поднимая корпус вверх, наполнить легкие воздухом.

Свести ладони вместе на уровне грудной клетки, произвести выдох.

Вдыхать необходимо носом, выдыхать ртом, имитируя звук «ХУ».

Это упражнение нужно начинать медленно с дальнейшим убыстрением и повторять от 8 раз, до 10, 15 минут.

Это упражнение сильно вентилирует легкие, укрепляет все задействованные в нем мышцы, очень заметно выравнивает позвоночник.

### ▪ **«Навстречу солнцу»**

Делаем два шага вправо, разводя руки в стороны, как бы открываясь солнцу, при этом вдыхаем носом.

Затем одним шагом возвращаемся в исходное положение, прижимаем к груди сложенные ладонями к себе руки, выдыхаем ртом.

Теперь делаем два шага влево, разводя руки в стороны таким образом, как будто обнимаем воздух, вдох.

Возвращаемся в исходную позицию, сводим ладони к груди – выдох.

И снова два шага вправо и т. д.

Упражнение делаем с убыстрением. Повторяем его столько, сколько оно доставляет нам удовольствие.

### ■ **«Круги кистями»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Развести руки в стороны, соединяя кончики пальцев в «щепотки».

Произвести вдох носом в «живот» и резко выдохнуть со звуком «Ф», делая быстрое круговое движение кистями.

Затем снова вдохнуть и выдохнуть уже на два круговых движения



кистями.

Снова вдох – выдох на три движения.

Вдох – выдох на четыре движения.

Таким образом, увеличить длину выдох до шести круговых движений. И повторить упражнение в обратном порядке. То есть – с шести кругов до одного.

Делая это упражнение, мы чувствуем, как активно работают все мышцы брюшного пресса и диафрагма.

#### ■ **«Арлекин»**

Разводим руки в стороны, поднимаем локти на уровень плеч, расслабляем шею и кисти рук.

Вдыхаем в «живот» и одновременно с выдохом на звук «Ф» делаем круговое движение руками от локтя. Этот жест напоминает движения Арлекина.

Снова вдох, а выдох уже на два круговых движения.

Затем выдох на три, четыре, пять и шесть кругов. И в обратной последовательности. От шести до одного круга.

Важно, что во всем этом блоке упражнений, на фазе выполнения их в обратном порядке, движения производятся в другую сторону, нежели в первой половине упражнения.

#### ■ **«Круги плечами»**

Сделав вдох носом «в живот», производим быстрый выдох ртом с одновременным круговым движением плечами. Это движение напоминает жест «сбрасывания пиджака».

Так же, как и в двух предыдущих упражнениях, увеличиваем длину выдоха пропорционально количеству круговых движений от одного до шести с последующим уменьшением от шести до одного.

Важно обратить внимание на то, что движения должны быть лёгкими, не зажимающими мышцы шеи.

#### ■ **«Круги стопами»**

Встать прямо, стопы вместе, руки на талии. Поднимаем вверх одно колено, делаем вдох в «живот» и выдыхаем с одновременным круговым движением стопы.

Когда закончим работать с одной ногой (до шести кругов и обратно), сбрасываем напряжение со стоп потряхивающими движениями.

Затем принимаемся за другую ногу и подробно повторяем всё упражнение.

Важно делать эти упражнения равномерно и спокойно, не дробя выдох и не суетясь во время вдоха.

#### ■ **«Круги ногой от колена»**

Это упражнение совершенно аналогично предыдущему. Разница только в

том, что круги мы делаем зафиксированной в коленном суставе ногой, при этом колено поднять вперед и вверх, бедро параллельно полу.

▪ **«Тряпичная кукла»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. С легким взмахом свободных от мышечных зажимов рук вверх – вдох.

Расслабить тело и бросить его вниз – выдох.

Затем повторить это упражнение со сбрасыванием тела поочередно то вправо, то вперед, то влево. Повторить его 8 раз.

▪ **«Мельница»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. После сброса дыхания, одновременно с вдохом носом делаем свободный (ни в коем случае не силовой) наклон вперед и руками совершаем круговое движение, аналогичное движению лопастей мельницы. Поднимаем корпус вверх, совершая аналогичное движение рук над головой – выдох. Повторяем это упражнение 8 раз.

▪ **«Кофемолка»**

Стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, сгибаем ноги в коленях («садимся на мяч») и делаем круговые движения тазом.

Во время движения сзади – вдох, во время движения впереди – выдох со звуком «ХУ».

Таким образом, мы механически заставляем работать правильно именно те группы мышц, которые задействованы в дыхательном процессе. При круговом движении тазобедренными суставами сзади, мы растягиваем мышцы, при движении впереди – сжимаем, помогаем тем самым физиологически точно совершать вдох и выдох. Повторяем упражнение 8 раз в одну сторону и 8 раз в другую.

▪ **«Примус»**

Из той же позиции, немного согнув ноги в коленях, совершаем резкие движения тазом вперед и назад. Назад – вдох, вперед – выдох со звуком «Ф». При выдохе со звуком «Ф» следим за тем, чтобы не раздувались щеки.

Повторяем упражнение 8-16 раз.

**Блок упражнений, направленный на полную вентиляцию легких<sup>1</sup>**

▪ Стоим прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, со вдохом делаем легкий наклон вперед таким образом, чтобы вытянутые над головой руки оказались параллельными полу, производим легкий вдох носом. Поднимаем корпус вместе с руками вверх, через стороны

<sup>1</sup> Этот блок упражнений имеет комплексное значение: во-первых, полная вентиляция легких, во-вторых начало тренинга фонационного дыхания

опускаем руки вниз, медленно выдыхая со звуком «С». При выполнении этого упражнения можно почувствовать распирающее ощущение внизу спины, в области почек. В данном случае воздух поступил в нижние лоханки легких.

- Повторим это же упражнение, но, вдыхая одновременно с наклоном, руки разводим в стороны. Выдыхая со звуком «Ш», поднимаем корпус и опускаем руки. Теперь ощущение наполненности воздухом можно ощутить в подреберье, на уровне диафрагмы. Воздух вентилирует среднюю часть легких.
- Третья фаза упражнения повторяет предыдущие, только вдох производится во время наклона с руками на талии. Поднимая корпус, выдыхаем со звуком «Ф». Теперь воздух наполняет верхние лоханки легких.

## **Упражнения, направленные на развитие и укрепление мышц брюшного пресса**

### **«Шлагбаум»**

Это упражнение выполняется лежа на спине. С вдохом «в живот» поднимаем прямые ноги таким образом, чтобы они составили 90 градусов относительно пола. Выдыхая воздух, медленно, на счет опускаем прямые ноги на пол. Счет начинаем с 5, каждый раз увеличивая на 5. Например, первый раз опускаем ноги на 5, второй – на 10, третий на 15 и т. д., постепенно от урока к уроку доводя его до 50.

### ▪ **«Велосипед»**

Начинаем упражнение, так же, как и «шлагбаум», но, подняв ноги, делаем ими вращательные движения, аналогичные тем, которые совершаются при езде на велосипеде. Выдох производится со звуком «Ф-С-Ш». Одно движение совмещается с одним звуком. Однако стоит обратить внимание, что в данном упражнении, равно, как и во всех упражнениях с фонационным звучанием, нельзя звучать на остаточном дыхании, то есть звук нужно прекращать раньше, чем заканчивается воздух в легких.

Также важно заметить, что эти упражнения, в силу физической сложности, провоцируют зажимы шейных мышц. Чтобы этого не происходило, нужно обращать внимание студентов на эту проблему и время от времени призывать их делать перекачивающие движения головой из стороны в сторону.

### ▪ **«Ножницы»**

Начинаем упражнения точно так же как и два предыдущих, только на выдохе делаем движения ногами, имитирующие движения ножниц. Это

упражнение, как и «Велосипед», мы делаем не на счет. Нужно, чтобы каждый студент выдыхал самостоятельно, ориентируясь на свой максимально длящийся во времени выдох. Но число вдохов должно быть определено точно (например, сегодня 4 вдоха, завтра – 6 и т. д.)

▪ **«Парашиютист»**

Упражнение выполняется лежа на полу, лицом вниз. Делая вдох носом «в живот», нужно максимально оторвать вытянутые вперед руки и ноги от пола и затем, медленно выдыхая на звук «С», опускать руки и ноги. Делать упражнение на счет по принципу увеличения каждого последующего выдоха на пять счетов»

**Упражнения, направленные на тренировку самопроизвольного вдоха**

▪ **«Канатоходец»**

Встать прямо, ноги поставить пятку к носку, руки в стороны. Имитируя движения канатоходца, делаем шаг вперед и начинаем активно балансировать руками, одновременно часто выдыхая на звук «ХУ».

Постепенно успокаиваем движения и выравниваем выдох. Затем повторяем всё упражнение, переводя центр тяжести на другую ногу. Во время этого и последующего упражнения думаем только о выдохе. Вдох при этом происходит автоматически, и нам не важно, делаем ли мы его носом или ртом.

Этот блок упражнений провоцирует сухость во рту, что является естественным фактором. Бояться сухости во рту не нужно, но необходимо сделать следующие промежуточные упражнения, усиливающие слюноотделение:

- во-первых, активно позевать и сглотнуть слюну;
- во-вторых, положить кулаки под скулы с двух сторон от подбородка и сделать ими несколько легких, но активных вращательных движений, после которых снова сглотнуть; убедившись, что сухость прошла, продолжить основные упражнения.

■ **«Штурвал»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы поставить параллельно друг другу. Слегка согнуть ноги в коленях, спину держать прямо. Представить себе, что перед вами расположен большой штурвал. Кладем одну руку на его нижнюю часть, другую – на верхнюю и начинаем активно крутить его сначала в одну (по ходу часовой стрелки), затем в другую сторону. При каждом движении производим резкий выдох со звуком «ХУ». О вдохе думать не следует.

### ▪ **«Руль»**

Повторить предыдущее упражнение, только теперь представив, что перед вами находится руль (в горизонтальном положении). Резким движением поворачиваем его. При каждом движении «к себе» отодвигаем назад живот. Точно так же, как и в предыдущем упражнении, мы выдыхаем с каждым движением, не заботясь о качестве вдоха.

### **Упражнения для тренировки самопроизвольного выдоха («Парадоксальная гимнастика» А. Стрельниковой)**

Внимание на этих упражнениях акцентируется исключительно на вдохах, которые должны быть короткими, как уколы, активными и чем естественнее, тем лучше. Думать нужно только о вдохе: «Гарью пахнет! Тревога!» и резко, шумно нюхать воздух.

Выдох является результатом вдоха. Не следует мешать выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно, но лучше ртом, чем носом. Следить нужно только за тем, чтобы вдох шел одновременно с движением, а выдох был бесшумным.

Не следует загонять себя в очень быстрый ритм. Нужно помнить, что в целях обучения речи, скорость выполнения упражнения не важна.

Сама А. Стрельникова предлагала быструю ритмическую структуру для своих упражнений. Но этот ритм объяснялся тем, что она преследовала, по большей части, оздоровительные цели. Или же работала с профессионалами. Мы предпочитаем производить движения в среднем темпе, удобном для выполнения.

Выполняя упражнения, нужно знать, что все они делаются на «мягких ногах». То есть нельзя выполнять их с неподвижными ногами в коленных суставах.

Делая упражнения, обязательно считать про себя, так как во время мысленного проговаривания работают голосовые складки.

Начинать нужно с 16 вдохов на каждом движении, постепенно увеличивать до 96. При желании можно делать больше вдохов.

Норма урока может достигать до 1000 – 1200 вдохов.

- **«Ладонки».** Вдох – сжатие ладоней в кулаки;
- **«Повороты».** На каждый вдох – повороты головы вправо/влево;
- **«Ушки»** - на вдохах попеременно наклонять голову ухом к плечу;
- **«Малый маятник»** – вдохи производить при движении головой вниз и вверх;

- *«Кошка»* – на вдохе переносить центр тяжести с одной ноги на другую, имитируя движения кошки;
- *«Насос»* - вдох в крайней точке наклона при движении, имитирующем накачивание насосом автомобильной шины;
- *«Обними плечи»* - на вдохе, приседая, обнимаем свои плечи;
- *«Большой маятник»* - вдохи в верхней позиции, аналогичные упражнению «обними плечи» и в нижней позиции, аналогичные движениям в упражнении «Насос»;
- *«Коробочка»* – стоя, руки разведены в стороны. Вдох на наклоне вправо, правая рука обнимает талию спереди, левая рука поднимается над головой; то же в другую сторону;
- *«Локоть к колену»* – стоя, руки согнуты в локтях (кисти собраны в кулаки и смотрят вверх) и подняты на уровне груди. Вдох – поднять вверх правое колено, дотянув его до левого локтя (спина сокращается); то же – противоположное колено и локоть.

## **Упражнения на чередование «теплого» и «холодного» выдоха**

### **■ «Цветок» (холодный выдох)**

Встать прямо. Выдыхая на звук «П», рисуем кончиком носа крохотный цветочек.

Выдыхая таким же образом, рисуем цветок чуть-чуть покрупнее. Шейные мышцы активизируются, выдох становится более напористым.

Теперь на выдохе рисуем гигантский цветок.

В упражнении принимает участие весь корпус. Выдох становится максимально активным.

### **▪ «Цветок» (теплый воздух)**

Точно повторить предыдущее упражнение, заменив звук «П» на звук «ХА».

### **▪ «Свеча»**

Это упражнение выполняется в три этапа.

*Первый этап* выполнения данного упражнения мы условно назовем «прямая свеча».

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать правильный вдох и, представив свечу, ровным, длинным выдохом на звук «П» нужно удержать ее пламя в горизонтальном положении. Выдыхать нужно медленно и максимально долго.

На втором этапе нужно медленно задуть свечу, имитируя произнесение звука «П». Второе упражнение отличается от первого скоростью выдоха. Третий этап – «погашу свечу». Быстрым, резким выдохом задуть свечу. Поставить перед собой ладони в вертикальном положении, представить, что каждый палец – свечка. Быстрыми, резкими выдохами задуть каждую свечку (кончики пальцев должны ощущать «холодное дыхание»). Каждое упражнение нужно повторить 4-6 раз.

### ■ **«Львенок греется»**

Стоя прямо, ноги на ширине плеч, делаем полный вдох. Горячим выдохом, беззвучно произнося звук «ХА», прогреваем поочередно сначала внешние стороны ладоней, затем – тыльные.

Потом отводим локти в стороны и поочередно прогреваем их, пытаюсь дотянуться до них горячим дыханием.

Затем поочередно выдыхаем то на правое, то на левое плечо. Стараемся при этом скорее дотянуться губами до плеча, чем подтягивать плечи ко рту.

После этого начинаем прогревать «хвост». То есть делаем полуобороты корпусом назад, слегка приседаем и по мере выдоха выпрямляем ноги в коленях. Делаем эти повороты в одну и в другую сторону.

Наклоняем голову вперед и выдыхаем в область груди.

Расслабляем поясничные мышцы, наклоняемся вперед и прогреваем выдохом живот.

Наклоняемся еще ниже и греем поочередно колени.

И наконец, максимально тянемся выдохом к стопам, при этом оставляя прямыми ноги.

Каждый участок тела (кисти, локти, плечи и т. д.) прогреваем по два раза.

### ■ **«Дом»**

Упражнение выполняется в парах. Студенты садятся на пол по двое, друг напротив друга и начинают теплым дыханием строить дом. Например, первый студент поставил фундамент – выдох, второй положил нижний слой кирпичей – выдох и т. д. Финальной точкой должно быть построение мансарды или приделывание флюгера. Студенты обязательно должны стоять с поднятыми над головой руками. Таким образом, за время упражнения тело должно пройти все позиции от сидения на полу, до стояния с поднятыми руками.

Очень важно точно представлять здание, которое возводится, т. к. от стиля этого сооружения зависит качество дыхания.

### ■ **«Парикмахеры»**

Упражнение также выполняется в парах, но на этот раз участники действуют по очереди. Один – клиент, второй – парикмахер. Парикмахеру нужно, используя чередование струй холодного и теплого выдоха, смастерить прическу клиенту. Потом – поменяться ролями.

### Тема 3. Фонационное дыхание. Рождение звука

#### ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

## Часть II. ФОНАЦИОННОЕ ДЫХАНИЕ

### ▪ Тренировка выдоха на согласных звуках

Первый согласный, при помощи которого тренируется выдох, - это звук **«Ф»**. При произношении этого звука (так же, как и звука **«В»**) нужно помнить, что верхние зубы должны быть обязательно обнажены. Это увеличивает их акустическую мощность. Нижняя губа поднята вверх, верхние зубы почти касаются нижней губы. Между губами и зубами образуется щель, через которую выходит струя выдыхаемого воздуха.

Следующий согласный, включающийся в работу при тренировке фонационного дыхания – **«С»**. Он хорошо слышен, его ровность легко проверяется. При произношении этого звука нужно язык упирать в корни нижних зубов, губы при этом ни в коем случае не растягивать в полуулыбке. Наша задача заключается в том, чтобы звук длился долго, ровно, не уплотняясь и не ослабляясь.

При тренировке выдоха на звуках не следует произносить их громко. Если в первые месяцы работы, еще не умея владеть голосом и дыхательной мускулатурой, мы применяем применение громкого звучания, то получается всего лишь плохо управляемый выдох и напряженное звучание, что крайне не полезно.

Следующие звуки **«Ш»** и **«Ж»**. Звучание их напоминает жужжание насекомых или низкие и негромкие звуки работающего мотора. Они звучат хорошо, если зубы крепко сжаты, а губы раскрыты и вытянуты вперед. Основание языка с двух сторон приподнимается и прижимается к коренным зубам, кончик же языка напоминает лезвие бритвы. Неточное формирование звука влечет за собой неровное, прерывистое звучание.

Звук **«Р»** превосходно организует выдох. Его произнесение помогает освобождению мускулов языка, это очень важно при тренировке фонационного выдоха. При произнесении этого звука зубы слегка разжаты. На первом этапе работы можно позволить раскрывать губы в полуулыбке, затем ее нужно убрать.

Освоив звук **«Р»**, можно переходить к сонорным. Предпочтительнее в



тренировке дыхания звук **«Л»**. Он формируется при участии кончика языка, который упирается в передние зубы. Воздушная струя при произнесении этого звука непосредственно попадает в верхние резонаторы. Необходимо следить за тем, чтобы мышцы гортани были свободны, и звучащая струя воздуха направлялась вперед. Если звук идет правильно, то губы и кончик языка ощущают легкое дрожание.

Главным показателем правильного выдоха является ровность звучания и его свобода, не может быть резкого выдоха при резкой, толчкообразной или зажатой подаче звука. Нужно стремиться к тому, чтобы линия звучания была, как ровная доска, которую мы обрезаем в нужных местах. Длина наших звуковых линий увеличивается по мере развития дыхательной мускулатуры. Ровности же нужно добиваться с самых первых уроков.

Освоив звучание с изолированными согласными звуками, можно подключать к тренировке фонационного звучания гласные звуки.

Выполнить следующие упражнения из 3-го раздела темы «Неозвученное дыхание» (Подготовительные упражнения для тренировки полного типа фонационного дыхания с активизацией мышц брюшного пресса, диафрагмальных, межреберных и поясничных мышц), организуя выдох на согласные **«Ф», «С», «Ш», «Ж», «Р», «Л», «М», «Н»**:

- «Круги кистями»
- «Арлекин»
- «Круги плечами»
- «Круги стопами»
- «Круги стопой от колена»
- «Тряпичная кукла»
- «Мельница»
- «Кофемолка»
- «Примус»
- Блок упражнений, направленный на полную вентиляцию легких (раздел 4 темы «Неозвученное дыхание»)

### **Звуковые и дыхательные действия**

В этом комплексе упражнений необходимо совершать какие-либо активные физические действия, организуя выдох на согласный звук, иллюстрирующий или ассоциирующийся с тем или иным физическим действием.

- [ш] – лыжи
- [щ] – подметать пол
- [ц] – стричь ножницами
- [с] – растягивать резину

- [фс] - батут
- [фс] - насос
- [з] - сверлить
- [п-т-к] – проткнуть воображаемые шарики
- [п] – оттолкнуть впереди стоящего, сбросить звук сверху вниз
- [т] – рубить топором
- [ха] – затушить свечку
- [ч] – забивать гвозди
- [р] – ехать на мотоцикле
- [жмукс-чмукс] – ехать на велосипеде

### ▪ Тренировка дыхания на гласных звуках

Гласные звуки создают мелодику речи и при правильной их организации содействуют звучности голоса. Каждый гласный отдельно, а также в сочетании с согласными, имеет свое индивидуальное звучание, каждый из них требует своей артикуляции, каустических приспособлений, выравнивания звучания. Общим для произношения всех гласных звуков должна быть форма рта, которую необходимо всегда сохранять. Рот при произнесении гласных звуков должен открываться всегда вертикально, углы рта должны быть крепкими.

Но прежде, чем переходить к фонационному дыханию на гласных звуках, необходимо освоить блок упражнений на рождение звука (см. следующую главу).

### ▪ Тренировка длинного фонационного дыхания

*Длинное дыхание при фонации*

Набор дикционных звукосочетаний на длинном дыхании

Гекзаметр

### ▪ Упражнения на развитие ритмичности дыхания

- Прыжки с выдохом на «С»
- Прыжки на скакалке или бег с беззвучным ритмичным дыханием – вдох через нос, выдох через рот – губы сложены в трубочку.
- Бег на месте или в пространстве с «лошадиным» выдохом и промежуточными хлопками (условные обозначения 1 ЛВЫ – «лошадиный» выдох на один счет; // - два хлопка, ВД – вдох):  
Бег на месте,  
ВД 1 ЛВЫ // ВД (вдох осуществляется во время промежуточных хлопков)  
2 ЛВЫ // ВД

3 ЛВЫ // ВД и т. д. до 10 ЛВЫ, а затем – в обратном порядке до 1 ЛВЫ

- *«Январь – февраль»*

Упражнение аналогично предыдущему, только «лошадиный» выдох заменяется сначала счетом от 1-го до 12 и обратно; а затем – произнесением месяцев: «Январь; январь – февраль; январь – февраль – март» и т. д. и обратно.

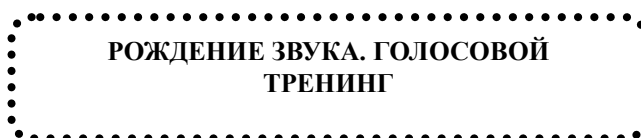
- Ритмичная ходьба в «броуновском» движении:

- на 4 счета – вдох, на 4 счета – выдох;
- на 2 счета – вдох, на 2 счета – задержка дыхания, на 4 счета – выдох;
- на 1 счет – вдох, на 3 счета – задержка дыхания, на 4 счета – выдох;
- на 1 счет – вдох, на 3 счета – задержка дыхания, на 8 счетов – выдох;
- на 1 счет – вдох, на 3 счета – задержка дыхания, на 10 счетов – выдох;
- на 1 счет – вдох, на 3 счета – задержка дыхания, на 12 счетов – выдох.

Примечания: упражнение на ритмичное длинное дыхание можно вести до 20 счетов и дальше – по мере развития учащихся; также в упражнении вместо неозвученного выдоха можно использовать счет.

- «СС – ШШ»; «Сонный дом - шумный день»

- Ритмичные переброски мяча с дыханием и со счетом; «Дядя Федя».



Некоторые понятия, о которых необходимо знать:

*Мышечная свобода* – это такое состояние мышц, участвующих в дыхательном процессе, фонации и дикции, при котором отсутствует напряжение и мышечные зажимы.

*Мышечная активность* – состояние голосовых связок, мышц гортани, глотки и всего речевого аппарата, не допускающие вялости.

*Голосовая выносливость* – такое владение своим речевым

аппаратом, при котором не происходит утомляемости мышц, влекущей за собой ухудшение качества звучания.

*Тембровая подвижность голоса* – умение варьировать разными качествами звучащего голоса, привлекать в работе над ролью эмоциональные окраски голоса, различные обертона.

*Объемность* – свойство голоса быть глубоким, бархатным, округлым, мягким. Плоские голоса недопустимы в работе актера. Исключением может стать лишь специально сделанная характеристика речи, свойственная определенному образу.

*Звуковысотный диапазон* – умение актера использовать максимальный тоновый объем речевого голоса, от самого нижнего до самого верхнего звука.

*Динамичный диапазон* – умение актера пользоваться голосом при различной силе звука, не теряя при этом тембральной окраски голоса.

Нужно заметить, что все эти качественные характеристики голоса не существуют изолированно друг от друга, следовательно, и заниматься их развитием нужно в синтетическом тренинге, где одно упражнение вытекает из другого. Проще говоря, заниматься голосоведением нужно в рамках методологически правильного системного тренинга.

Приступая к голосовому тренингу, мы должны быть уверены, что студенты, если еще не овладели, то хотя бы стремятся к тому, чтобы делать правильный полный вдох. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался именно носом, так как при ротовом дыхании велика вероятность травмирования холодным воздухом голосовых складок.

И второй момент, на котором следует заострить внимание – это снятие зажимов с нижней челюсти при звукоизвлечении. Если это еще не достигнуто, то следует сделать шаг назад к главе «Артикуляционная гимнастика», к блоку упражнений на освобождение нижней челюсти.

У преимущественного большинства будущих актеров неподвижная нёбная занавеска. Этот недостаток также очень сильно влияет на качество звука. Наша задача – разработать ее подвижность. Поэтому с первого урока учащимся предлагается очень много зевать. Зевок и полузевок – неотъемлемая часть наших занятий. Часто предлагается сделать восемь зевков подряд. Это упражнение увеличивает кровоснабжение и является прекрасной гимнастикой для всех групп мышц лица и шеи.

Занимаясь звукоизвлечением, мы акцентируем внимание на **тактильных ощущениях**. Дело в том, что правильный объемный звук обязательно сопровождается вибрациями. На вибрации в области грудной клетки и головы («купола») обращают внимание многие педагоги разных речевых школ. Но во время рождения звука вибрации возникают во всем теле и, в частности, даже в стопах ног. Поэтому основным условием занятий должно стать умение извлекать максимально тихий звук, начиная с самого низкого с дальнейшим повышением. Мы сравниваем голос с многослойным пирогом, снабженным множеством разнообразных начинок. Нижний и самый толстый корж – это нижний регистр. Чем выше очередная прослойка, тем выше поднимаются по телу вибрации. Мы плавно переходим из регистра в регистр.

В специальной литературе встречаются различные определения регистров. Заслуживает внимания определение, данное выдающимся французским педагогом М. Гарсиа – сыном: «Под словом «регистр» мы понимаем ряд последовательных и однородных звуков, производимым действием одного и того же механизма».

## **Упражнения на тактильные ощущения в процессе звукоизвлечения**

### **▪ Упражнение в позиции лежа на спине, лицом вверх**

Максимально расслабить все мышцы. Для этого можно вообразить, что мы представляем из себя фигуру из влажного песка. Под приятными солнечными лучами влага испаряется, песок высыхает, и наше тело рассыпается, превращаясь в горку сухого теплого песка. Рассыпаться удобно на выдохе.

### **• Упражнение на максимальное расслабление мышц**

Представляем, что перпендикулярно нашему телу, начиная с пальцев ног, продвигается прозрачная секущая плоская поверхность. По мере ее продвижения от ног до макушки головы, наше тело становится невесомым и исчезает.

При исполнении этого упражнения, мы рекомендуем обратить внимание на те части тела, при прохождении через которые, наша текущая плоскость тормозит. Вероятнее всего, именно в этом месте мышцы особенно зажаты.

### **▪ Упражнение на свободу тела в парах**

Один человек лежит на спине, другой начинает расслаблять его мышцы следующим образом.

Нужно сесть на колени у изголовья лежащего студента, локти упереть в бедренную часть ноги, приподнять голову своего напарника и аккуратно начать покачивать ее из стороны в сторону. Когда почувствовали, что

голова стала достаточно тяжелой и расслабленной, начинаем производить легкие потряхивания и подбрасывания.

Очень важно помнить, что только выше внимание и нежность относительно партнера по упражнению позволит ему расслабиться. Этот блок упражнений рассчитан на абсолютное доверие друг к другу.

После подбрасываний, начинаем как бы ввинчивать голову в плечи. В одну сторону приблизительно 8 движений, а затем – в другую. Аккуратно положили голову на пол.

Переходим к рукам. Сначала берем кисть и начинаем расслаблять по очереди каждый палец. Удобно брать за палец, поднимать руку и делать потряхивающие движения. Затем нужно взять за запястье и потрясти всю кисть. Обхватить локтевой сустав с внешней стороны и расслабить всю руку партнера круговыми движениями. Взять крепко за кисть и раскачивать руку партнера от плеча, меряя ритм движений и их амплитуду. И, наконец, произвести ввинчивающие движения.

Повторить упражнение с другой рукой.

Перейти к ногам. Берем ногу за голеностоп и встряхивающими движениями расслабляем стопу. Затем работаем со всей ногой, так же, как до этого работали с руками.

После того, как мы добились полнейшего расслабления мышц, можно приступить непосредственно к звучанию.

### **Комплекс упражнений на расслабление мышц, выполняемых со звуком**

#### **▪ «Голос льва»**

Сделать небольшой зевок и одновременно с ним начать потихоньку звучать на «М». Прислушаться к своим тактильным ощущениям. Сначала добиться, чтобы вибрации возникли в месте соприкосновения пола и спины на уровне грудной клетки. Когда их ощутили, перемещаем вибрации ниже по телу. В идеале, нужно научиться добиваться вибраций вплоть до стоп. Но это случится не сразу. От урока к уроку мы будем продвигать свои ощущения к стопам, но в результате получим необходимый звук. Меньше всего он будет напоминать человеческий голос. Скорее всего, он будет напоминать человеческий голос. Скорее этот звук похож на урчание животного из семейства кошачьих. Мы называем его «голос льва».

#### **▪ «Свещающийся шарик»**

В положении лежа на спине. Представляем, что голос – это свещающийся шарик. Умозрительно берем его в правую руку и перекачиваем через плечевой пояс в левую. Затем перекачиваем его обратно. Повторяем упражнение несколько раз. Иногда на начальном этапе работы для того,

чтобы шарик перекатился, нужно помогать ему небольшим специальным напряжением мышц.

По такому же принципу перекачиваем звук из кисти правой руки в плечевой пояс. Опускаем его по позвоночнику вниз, затем катим его в правую стопу. Поднимаем по той же ноге вверх до тазобедренного сустава и опускаем по левой стопе. Поднимаем вверх по позвоночнику к левому плечу и выкатываем в левую кисть.

По ходу этого упражнения может закончиться воздух. Нужно сделать спокойный вдох и продолжить упражнение с того места, где был остановлен звук.

#### ▪ **«Стон в копчик»**

Лежа на спине, сгибаем ноги в коленях и ставим их на ширине плеч. Внутренним взором видим свой позвоночник<sup>2</sup>, который при такой позе выравнивается и располагается абсолютно прямо. Посылаем легкий стон в копчик и начинаем поднимать его по спирали вокруг позвоночника вверх. Доводим его до головы. Вдох. Повторяем упражнение.

#### ▪ **«Поза зародыша»**

Лениво, не торопясь, поворачиваемся на бок и, поджимая к себе ноги, принимаем «позу зародыша». Акцентируя внимание на копчике, посылаем в него тихий-тихий звук «ХА». При этом рот открывается на «четыре пальца». Если возникло желание зевать, значит, упражнение делается правильно.

Через какое-то время вытягиваем ногу, которая находится внизу, и продолжаем упражнение.

После 6-8 выдохов, переворачиваемся на другой бок и повторяем всё упражнение сначала.

Важно помнить, что вдох нужно делать носом «в живот», звук должен быть максимально тихим, а движения расслабленными.

После этого нужно переходить к упражнениям, исходным положением которых является **рабочая поза стоя**. Но после предыдущих упражнений учащиеся находятся в очень расслабленном и ленном состоянии. Чтобы привести их в нормальный тонус, нужно проделать следующее упражнение:

#### **Упражнение на поднятие мышечного тонуса**

По хлопку педагога в ладони, студенты должны зажать все мышцы, вплоть до мышц на пальцах рук и ног. С каждым последующим хлопком, они, не скидывая напряжения, должны менять позу. Преподаватель может играть с ритмом хлопков. Главное – не расслабить тело до команды

<sup>2</sup> Давая подобные задания, нужно быть убежденным, что учащиеся знают и представляют отчетливо строение позвоночника, который состоит из 5-и отделов: шейного (в нем 7 позвонков), грудного (его составляют 12 позвонков), поясничного (в нем 5 позвонков), крестцового (состоит из 5 сросшихся позвонков) и копчикового (насчитывает 4-5 позвонков). Итого 33-34 позвонка, скрепленных межпозвонковыми суставами.

«отдыхаем». Как правило, делается 8 хлопков в разном ритме, отдыхает (расслабляемся) и еще 8 хлопков. Повторить упражнение 4-6 раз.

## **Упражнения на рождение звука**

### **■ «Баня»**

Исходная позиция – стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы расположены параллельно. Расслабить корпус, т. е. все мышцы, кроме мышц ног. Опустить тело вперед. Ноги прямые и в меру напряженные. Представить, что вы в бане с очень приятным легким паром. Проверить, достаточно ли расслаблены руки, мышцы шеи. Затем представить, что руки превратились в веники и начать похлопывать себя совершенно расслабленными кистями рук сначала по ногам, затем по животу, бокам, шее, плечам, рукам, затем по спине, обходя почки. Париться тщательно, не пропуская ни сантиметра тела. Во время упражнения лениво, с удовольствием постанывать на звук «М». Всё время проверять свободу мышц.

Самые распространенные ошибки при выполнении этого упражнения – это зажатая челюсть и сдавленная гортань. В этом упражнении губы должны быть сомкнуты, а зубы разомкнуты приблизительно на 1 см. Можно предложить также сделать полузевок. Мы называем такое положение речевого аппарата – «яблоко во рту». Этот весьма приблизительный термин очень понятен студентам и предотвращает сдавливание гортани, которое может привести к травмам голосовых складок.

### **■ «Бамбук»**

Точно так же, как и в предыдущем упражнении, расслабить корпус, опустив его вниз. Ноги прямые и упругие. Умозрительно проследить весь свой позвоночник, представить себе, что каждый позвонок является одним звеном молодого и крепкого бамбука. Затем, поднимая позвонок за позвонком, начиная с копчика, представлять, как распрямляется наш бамбук, как он вырастает и прямой стрелой уходит в небо. По мере выпрямления, нужно посылать легкий стон в каждый позвонок. Не забывать про «яблоко во рту». Упражнение выполнено верно, если звук из глухого «утробного» постепенно, по мере прохождения вверх по позвоночнику, становится чистым и звучит финальной точкой в головном резонаторе.

### **■ «Корни»**

Исходная позиция: стоя прямо, ноги а ширине плеч, стопы параллельно. Представляем, что ноги превращаются в прекрасные молодые крепкие корни очень сильного и красивого дерева. С зевком, мы пускаем в корни



максимально тихий и низкий звук «А». Следить за тем, как корни начинают опускаться вниз, как они проходят через пол, через все этажи здания, в котором вы занимаетесь, как они всё глубже и глубже вырастают в красивую, мягкую землю, которая напоминает собою мягкий, податливый пластилин.

При выполнении этого упражнения извлекать звук, который напоминает очень тихое урчание львенка. Если студенту трудно произвести подобный звук, пускай сначала он делает это упражнение беззвучно, выдыхает в «корни» горячий воздух. Следует постоянно призывать учащихся напрягать свою фантазию, видеть эти корни. Только в таком случае им удастся получить желаемое качество звука. Очень важно, чтобы преподаватель услышал каждого студента, убедился, что он извлекает «не связочный» звук.

При правильно выполняемом упражнении уже на втором-третьем уроке студенты начнут ощущать легкие вибрации на уровне стоп. Это значит, что вы добились нужного результата.

### ■ **«Резиновый баллон»**

Представить себе, что на уровне тазобедренного сустава на вас надет плавательный резиновый баллон. Он очень красивый, яркий и упругий. Задача состоит в том, чтобы, отталкивая его руками и животом, посылать в него звук «О». Отталкивать его нужно в разные стороны от тела.

Не следует забывать, что звук должен быть тихим и ассоциативно располагаться на уровне живота. Кисти рук должны быть активными, не вялыми.

Если упражнение выполняется правильно, то ощущаются вибрации в области живота и копчика.

### ■ **«Солнышко»**

Исходная позиция та же, что и в предыдущих упражнениях.

Локти развести в стороны и приподнять их до уровня плеч. Кисти складываем ладонями к себе, одну руку на другую и прижимаем их к груди. Представляем себе, что в нашей грудной клетке живет солнышко. Мы тихонечко приоткрываем калитку (раскрываем ладони) и выпускаем солнышко из домика со звуком «Я».

Важно знать, что наше солнышко, выходя из своего укрытия, двигается не вверх или вниз, а равномерно заполняет все пространство вокруг нас, в том числе и за спиной.

По мере выполнения упражнения руки раскрываются и разводятся в стороны, звук, не повышаясь, увеличивается.

Вибрации должны ощущаться в области лопаток.

Затем также запускаем солнышко назад, в грудную клетку. Соответственно звук развивается от сильного к слабому, интимному.

### ■ **«Обнимаем плечи»**

Из той же позиции закрываемся, обнимая свои плечи. Стремимся «попасть звуком» в лопатки, т. е. ощутить вибрации на уровне предплечий. Звук «Ы».

### ■ **«Антенна»**

Представить, что из темечка выдвигается маленькая антенна. Начать через нее переговариваться с инопланетянами. Звук «МИ-МИ-МИ». Для упрощения упражнения, можно в этом месте взяться за волосы и легко подергать за них.

Важно делать это упражнение на максимально низком голосе с «яблоком во рту». Ни в коем случае нельзя закидывать голову назад, напротив, нужно сделать небольшой наклон головы вперед, а глаза поднять вверх. Следить, чтобы студенты не растягивали рот в улыбке. Рот должен работать вертикально.

Звучит здесь головной резонатор, а максимальные вибрации ощущаются в области темени.

### ■ **«Формы гласных»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Сложить ладони друг к другу на уровне грудной клетки. Медленно и с усилием начать поднимать правую руку вверх и одновременно опускать левую вниз. Произносить долгий звук «И», следя за тем, чтобы он выходил точно из темени направленным лучом и ровно поднимался вверх.

Отвести правую ногу назад, переведя на нее центр тяжести, немного опустить голову, обхватить руками плечи и произнести долгий звук «Э». Вибрации в предплечьях и плечах.

Правую ногу вынести вперед, перенести на нее центр тяжести. Открыть и широким жестом развести руки в стороны. Звук – «А». Рот открыт «на 4 пальца». Вибрации в грудной клетке.

Вернуть ногу в исходную позицию. Руки сомкнуть перед собой таким образом, чтобы они вместе с грудью организовывали прямо перед вами овал. Произнести долгий звук «О», акцентируя внимание на ладонях. При правильном выполнении упражнения именно в ладонях должны возникнуть легкие вибрации.

Представить, что мы поднесли к губам длинную, легкую, полую трубку, и, максимально отводя ее от лица, направляем вперед узконаправленный звук «У», создавая узкий коридор, уходящий далеко вперед.

Сложить руки в замок. Поднести их к груди и симитировать движение, подобное тому, которым дрессировщик открывает пасть льву. Звук «Ы».

Выполняя этот блок упражнений, следить за тем, чтобы рот работал исключительно вертикально, а на лице не возникало никакой мимики.

Произносятся звуки «И» и «Ы», делать полусезовок.

Повторить всё упражнение сначала, произносятся звуки речевым порядком, т. е. не продлевая их во времени.

## Упражнения на воспитание мягкой атаки звука

Одним из основных вопросов звукообразования является вопрос о начале звучания или так называемой «атаке звука».

**Атака звука** – момент смыкания связок в проходящей струе воздуха.

В жизни встречаются три атаки звука:

*Придыхательная* – связки смыкаются не полностью, они вялые и при фонации слышится лишний воздух.

*Твердая* - возникает перенапряжение связок, они очень сильно смыкаются и размыкаются со скрипом под давлением воздуха. Это приводит к потере слуха, голоса и очень опасно. Пример такого звукоизвлечения – голос В. Высоцкого.

*Мягкая атака звука* – самая естественная. Связки мягко размыкаются и смыкаются во время давления воздушной струи.

- Вдох на [к],
- Выдох на [ха] + [м].
- Вдох на [к] - выдох – [хам] + добавляется гласный звук: «ХАМААА – ХАМООО – ХАМУУУ – ХАМЭЭЭ – ХАМИИИ - ХАМЫЫЫ
- Вдох на [к] - выдох – [хам] + добавляются звуковые сочетания:  
**ХАМ - Ами, ХАМ - амэ, ХАМ - ама, ХАМ - амо, ХАМ - аму, ХАМ - амы, ХАМ - ами.**
- Гудок теплохода «УО – УА – УЭ – УИ – УЫ – УУУУУ»
- «Наколоть и подбросить гласный»

## Тема 4. РЕГИСТРОВОЕ ЗВУЧАНИЕ. РЕЗОНАТОРЫ. РАЗВИТИЕ ДИАПАЗОНА ГОЛОСА

Ряд однородных звуков диапазона, воспроизводимых одним и тем же механизмом, называется **регистром** речевого голоса.

В речевом голосе различают *грудной* регистр, *головной* и *смешанный*.

*Грудной*, или нижний регистр состоит из однородных звуков и занимает нижнюю часть речевого голоса. В грудном регистре, естественно, преобладает грудное резонирование. Грудной голос богат обертонами. Голосовые складки плотно смыкаются. К грудному регистру относятся низкие тоны речевого голоса.

*Головной*, или верхний регистр состоит из однородных звуков и занимает верхнюю часть речевого голоса. В головном регистре, естественно, преобладает головное резонирование. Головное звучание характерно вибрационным ощущением в области головы и лица.

*Смешанный*, или средний регистр состоит из звуков среднего звучания. В речевом голосе смешанный регистр называется еще «центральной частью» голоса.

В связи с регистрами, особого внимания требует при голосообразовании вибрационное, т. е. резонирующее ощущение: головное и грудное.

Резонирующие ощущения сигнализируют о правильном голосообразовании. Вибрационные ощущения дают сигналы в центральную нервную систему о работе резонаторов. Вибрации раздражают нервные окончания и таким образом поднимают тонус нервных центров, что рефлекторно делает голос более звонким и сильным.

Границы регистров речевого голоса очень разнообразны и во многом зависят от особенностей каждого человека: от формы его резонаторных областей, от толщины и длины голосовых связок и т. д.

В зависимости от расположения органов артикуляции ротоглоточная полость превращается в сложный резонирующий аппарат произношения звуков речи.

В гортани образуется звук, не имеющий характера того или иного гласного. Свое оформление и звучание он получает благодаря совместной работе резонаторно-артикуляционной деятельности.

Рекомендуется разрабатывать «головной резонатор» только после

того, как студенты, овладев брюшным типом дыхания, научились легко и свободно звучать в нижнем регистре и утвердились в **«середине звучания»**.

Определение правильного центрального звучания, рабочей середины речевого голоса имеет огромное значение в начале обучения искусству речи актеров вообще и актеров кино и телевидения в частности.

У каждого человека есть свой, только ему присущий центр речевого голоса, т. е. исходное положение, в котором ему удобно звучать. Следовательно, центром речевого голоса называется та часть речевого диапазона, которая звучит наиболее легко и свободно, то количество речевых звуков, которое студент произносит без мышечного напряжения. Это те звуки, на которые нервная система уже выработала удобные приемы звукоподдачи.

Именно выявлению центра голоса посвящаются первые уроки речевого тренинга.

Довольно часто наблюдаются студенты, которые не утвердились в середине звучания и используют исключительно «связочный» голос, который на порядок выше их природного звучания.

Следовательно, начинать развитие речевого голоса целесообразно с упражнений, направленных на рождение истинного индивидуального свободного голоса, база которого лежит в низком звучании.

Для получения красивого, легкого и полетного голоса, необходимо разработать **верхний регистр**.

Выше голосовых связок находятся резонаторные полости. Надсвязочная резонаторная система состоит из верхней части гортани, глотки, ротовой полости, назальных и параназальных полостей. Все эти элементы соединены, слиты друг с другом и составляют так называемую «верхнюю надставную трубу». Начинается она у голосовых складок и заканчивается кончиками губ и ноздрей.

Глотка и ротовая полость являются первостепенными элементами резонаторной системы. Множество костных, хрящевидных и мышечных стенок глотки и ротовой полости активно участвуют в акустической переработке первичного звука. Эти полости усиливают звук, придают ему звонкость, полетность.

Во время звучания мы ощущаем вибрацию лобных пазух, затылочных костей и костей, расположенных в области носа, скул, губ и подбородка.

Считается, что добиваться звучания головного резонатора нужно после того, как студенты полюбят звучащий голос, как таковой. После того, как их очарует внутреннее звучание голоса, все эти урчания и гулы, которые они улавливают в своем теле. И только когда они научатся «перемещать» своим сознанием звук по ногам, рукам, позвоночнику,

можно перейти к лицевым полостям. Теперь это не составит никакого труда. Результатом такого подхода станет то, что уже никто и никогда не издаст плоского «белого» звука. И только при такой последовательности извлечения звука, верхний регистр будет звучать мягко и легко, естественно и объемно.

Ощущение звука в позиции резонаторов – одно из главнейших условий воспитания и развития речевого голоса. Благодаря соединению головного и грудного резонирования при активной работе артикуляционного аппарата и органов дыхания речевой голос приобретает мощь, красоту и силу, необходимые для профессиональной работы актера.

Для воспитания навыка использования ощущения звука в позиции резонаторов применяются согласные – сонорные звуки **М, Н, Л, Р**. Они имеют определенные преимущества при воспитании речевого голоса.

Во-первых, сонорные звуки произносятся с наименьшим напряжением окологортанной мускулатуры.

Во-вторых, они создают вибрационные ощущения.

В-третьих, они активизируют не только полости лицевого костяка, но и органов грудной клетки и т. д.

Упражнениями с использованием сонорных **М, Н, Л и Р** мы добиваемся эффекта «близости звука».

При глубоком дыхании именно это (приближение звука к губам) является наиболее сложным. Добиться этого можно последовательной работой над согласными звуками в сочетании с гласными. Например, сонорные согласные уже сами по себе звучат близко около зубов (М, Н, ЛЬ). Согласные придают нашему голосу блеск, звучность и ясность и уже несут в себе признак высокого звучания. Каждый из близко звучащих согласных усиливает и приближает звучание гласных к губам. Последовательность такова: сонорные звуки помогают снять напряжение с корня языка, если соединить их произношение с расслаблением челюсти, а значит и со свободным от напряжения языком. Они же, эти согласные, помогают создать тихую и резонирующую без всякого напряжения непрерывную линию звучания. В этой работе главное условие – отсутствие малейшей форсировки звучания, свободный язык, расслабленная нижняя челюсть и обязательный ответный резонанс в грудной клетке, спине и ногах.

## **Упражнения на владение звуком в среднем регистре**

### **■ «Березка»**

Из положения лежа на спине, нужно встать в «березку». Поднять таз и

прямые ноги вверх, оставив на полу лишь лопатки и голову. Упор сделать на локти. Перекатывая голову из стороны в сторону, ищем удобное для звучания положение. «Яблоко в рот». И начинаем говорить «НУМИ – НАМИ...». Следим за тем, чтобы вибрации ощущались в области соприкосновения лопаток и пола. После выполнения упражнения, медленно опускаем корпус на пол. Медленно переворачиваемся на живот.

### ■ **«Бас гитара»**

Лежа на животе, делаем глубокий вдох «в живот», лоб лежит на сложенных руках. Сильно напрягаем ягодицы и бедра и одновременно начинаем выдыхать воздух со звуком «Л». Стараемся максимально долго длить звук. Вибрации должны быть в области соприкосновения лба и кистей рук. Просим добиться ощущения звучащей бас гитары в лобных пазухах. Удивительным является тот факт, что практически все студенты чувствуют, как звук «прокатывается» по всем костям, от голеностопов по позвоночнику к лобным пазухам и длится долю секунды после того, как студент «снял» звук, т. е. замолчал.

Повторяем 8 раз, акцентируя внимание на зажиме ягодиц и ног, свободе мышц гортани и шеи.

### ■ **«Черепашка»**

Из положения лежа, перемещаемся в позу черепахи. То есть садимся себе на пятки, упирая лоб в ладони, лежащие одна на другой на полу.

Начинаем покачивать корпус вперед-назад, посылая в область лба звук «МА-МА-МА». Кач вперед должен приходиться на гласный звук.

Затем устанавливаем голову таким образом, чтобы в ладони упирался не лоб, а темя. Повторяем упражнение, произнося «МИ-МИ-МИ». Обязательно следим за тем, чтобы не были зажаты мышцы гортани. Для этого снова используем термин «яблоко в рот». Повторяем упражнение по 4 раза с упором на темя и 4 раза – на лоб.

### ■ **«Китайский болванчик»**

Сесть на пол «по-турецки» и начать раскачивать корпус вниз – вверх. Произносить при этом звук «МО». Гласный звук приходится на самую нижнюю точку. В верхней точке активизируем сонорный звук «М». После восьми раскачиваний, меняем качество движения. Теперь раскачиваемся вперед-назад. Меняем звук «МО» на звук «МА». Соответственно, впереди звучит «А». Сзади «М». Восемь раз.

Повторяем чередование звуков восемь раз. Начиная с четвертого раза стремимся уравнивать качество звучания и в нижнем каче и в переднем. То есть, переходя в передний кач со звуком «МА», пытаемся удержать то положение гортани, которое сопутствовало выполнению упражнения в нижнем каче со звуком «МО».

**Блок парных упражнений на развитие тактильных ощущений**

## **относительно друг друга**

### **■ «Спина к спине»**

Сесть попарно, спина к спине. После того, как почувствовали прикосновение спинами, начать по очереди звучать. Звук «МА». Необходимо настолько сильно сконцентрироваться на спине партнера, чтобы во время его звучания уловить вибрации в своей грудной клетке. Студент же, который издает звук, должен точно посылать его под лопатки своего партнера. После того, как ощутили вибрации спины друг друга, переходим к следующему, более сложному упражнению

### **■ «Стопы к стопам»**

Сесть на пол, лицом друг к другу. Упереться своими стопами в стопы партнера и по очереди произносить звук «МО» таким образом, чтобы партнер почувствовал в худшем случае тепло, а в лучшем – вибрации от ваших стоп. залогом успешного выполнения упражнения является ваша попытка дотянуться звуком до копчика партнера. Упражнение нужно делать совмещая звук с зевком и с точным артикулированием звука «О».

### **■ «Темя в темя»**

Встать на колени, опереться на руки и соприкоснуться головами друг с другом. Представить, что вы коровы, которые бодаются. Звук «МУ». Произносить его по очереди, совмещая с движениями головы и корпуса вперед.

Нужно ощутить вибрации в голове партнера. Это самое простое упражнение из блока, но чтобы верно его выполнить, нужно помнить про «яблоко».

### **■ Пальчиковый массаж лица и ушей**

Немного опустить голову и начать постукивать кончиком пальцев по лбу. Произнося долгий звук «М», пытаемся «попасть» им точно под пальцы. Губы при этом сомкнуты и расслаблены, зубы же – напротив, разомкнуты.

Затем, кончиками средних пальцев начать легонько постукивать по носу, с двух сторон от хребта носа, чуть ниже горбинки. Звук «Н».

Натянуть крылья носа и начать поглаживать их большим и указательным пальцами правой руки. Звук «М». Стараемся «привести» звук к пальцам.

Указательными пальцами делать ввинчивающие движения у основания крыльев носа. «М».

Четырьмя пальцами постукивать по участку лица, расположенному между носом и верхней губой. Произносим звук «В». Во время звучания утрировано приподнимаем верхнюю губу.



Четырьмя пальцами постукивать под нижней губой, произнося звук «З», утрированно опускать нижнюю губу.

Постукивать всеми пальцами по скулам и щекам, произнося «ЛМН».

Очень сильными пальцами произвести массаж всей волосистой части головы, захватывая подзатылочную область. Голову при этом немного наклонить вперед. Проверить, свободны ли мышцы шеи.

На полузевке начать постанывать на звук «М». Постанывания нужно произносить, непременно жалуясь. При выполнении этого действия звук должен «пойти» именно в голову.

Продолжая стонать и жаловаться, делать полный массаж ушных раковин. Сначала легкими движениями дергать за мочки ушей – вниз (16 раз).

Затем – за верхнюю часть ушной раковины – вверх (16 раз).

За середины ушной раковины – вперед (16 раз).

Найти за ушной раковиной хрящевидные бугорки и «ввинчиваем» в них указательные пальцы в одну, а затем в другую стороны по 16 раз. Взяться всей кистью за ухо и проделать круговые движения в одну и в другую стороны.

Взять указательными и большими пальцами козелки (выпуклости, расположенные у основания ушной раковины со стороны лица) и активно растереть их по 8 раз.

Плотно приложить ладони к ушам и резким движением отдернуть руки от головы.

#### ■ **Массаж грудных резонирующих полостей**

Расслабленными кистями рук активно простукивать грудную клетку, издавая долгий звук «Р».

Следует обратить внимание на то, что все подобные вибрационные упражнения желательно делать именно расслабленной раскрытой кистью, а не кулаком. Закрытая в кулак рука – это всегда показатель негативной агрессивной энергии. И даже если постукивания кулаком очень легкие, все равно совершается акт насилия. Открытая же кисть несет в себе открытую энергию, поэтому в постукиваниях ладонью нет агрессии.

Поднять согнутые в локтях руки на высоту плеч. Кисти, сжатые в кулаки, подвести к груди. Начать делать резкие, как укол, движения, поочередно каждым локтем, в стороны. На каждое движение приходится резкий звук «К».

Опустить расслабленный корпус вперед и, покачиваясь из стороны в сторону, произнести звук «Ш». Можно предложить ребятам имитировать таким образом шипение змеи, которая обвивает стопы. По траектории это

движение напоминает знак бесконечности.

Из этого же положения перейти к звуку «Ж», как бы играя в детские машинки, которые также обвивают ноги восьмеркой.

■ **«Львенок и варенье»** (упражнение для возвращения в исходную позицию)

Расслабиться. Покачать корпус. Представить, что вы – львенок, который весь перепачкан вареньем. Для увеличения слюноотделения (что очень кстати), допустим, что варенье лимонное.

Длинным языком начинаем слизывать варенье. Сначала со стоп, затем с колен, с живота, с грудной клетки, с плеч, с локтей, с «хвоста», с кистей.

Этим упражнением мы активизируем глоточные и гортанные мышцы, а также мышцы, отвечающие за работу корня языка.

Это упражнение желательно делать как можно чаще во-первых, из-за смачивания слюной ротовой полости, во-вторых, из-за хорошей тренировки языка.

**Упражнения для активизации звука в головном резонаторе на (развитие звучания в верхнем регистре)**

**«Звучащие губы»**

Положить кончик большого пальца на середину соприкосновения верхней и нижней губ и начать активно и быстро делать вибрирующие движения рукой. Произносить звук «М». Нужно помнить, что губы должны оставаться относительно расслабленными, но сомкнутыми, в то время как челюсти – разомкнутыми («яблоко во рту»). Следить за тем, чтобы звук непременно организовывался именно на губах. Показателем правильно выполненного упражнения будет ощущение щекотания в области губ.

**«Малый рупор»**

Сложить ладони малым рупором вокруг рта и начать делать вибрирующее движение руками. Произносить звук «М».

**«Большой рупор»**

Обхватить ладонями низ лица, включая нос, и повторяем на том же звуке, что и в предыдущем упражнении, такие же вибрирующие движения руками.

После того, как мы убедились, что упражнение выполнено правильно и дало положительный результат, усложняем его, добавляя текстовую структуру.

Чередую «малый» и «большой рупоры», произносим текст, в котором

много сонорных звуков. Например:  
**«МОЙ МИЛЫЙ МАГ! МОЯ МАРИЯ!»**

Важно делать акцент именно на звук «М». По мере произнесения текста, отдаляем руки, сложенные рупором, как можно дальше от лица, стремясь сохранить звук в ладонях. Таким образом, мы усиливаем звук в маске.

*«Гримасы недовольства»*

Резкими, но аккуратными постукиваниями указательным пальцем в области разных лицевых полостей, делая гримасы недовольства и раздражения, «пробиваем» звук в резонаторы:

В лобную кость прямо над переносицей – «НЭЙНЭЙНЭЙ»;

Указательными пальцами в щеки, выше кончиков рта – «ХЭЙХЭЙХЭЙ».

Делая упражнение, сохраняем «оскал» (широко растягиваем рот по горизонтали).

Очень сильно открываем рот, сохраняя «оскал». Сильно вытаскиваем наружу середину языка, кончик которого оставляем во рту, зацепив за нижние зубы. Делаем очень активные движения языком вперед-назад со звуком «АЙАЙАЙ»

**Упражнения на воспитание тихого голоса, не теряющего при этом своей выразительности и внятности**

**«Микрофон»**

Представим, что мы находимся в маленькой студии звукозаписи. Подносим близко к губам воображаемый высокочувствительный микрофон и начинаем произносить текст, прислушиваясь к каждому звуку. Важно помнить, что при малейшем скачке голоса микрофон фонит. А если мы неточно посылаем в него звук, то возникают провалы в голосе и отражение звука от стен. Произносим текст с большим количеством взрывных звуков: **«ТКЁТ ТКАЧ ТКАНИ НА ПЛАТКИ ТАНЕ», «ОТ ТОПОТА КОПЫТ ПЫЛЬ ПО ПОЛЮ ЛЕТИТ».**

По мере выполнения упражнения ту убыстряем, то замедляем ритм текста. При этом следим за ровностью и четкостью звука, за «волнами», исходящими из нашего речевого аппарата.

Кроме того, мы используем и настоящую технику. Мы просим подключить микрофон в большом зале, и учимся говорить в него, одновременно записывая тексты на магнитофон. В дальнейшем мы прослушиваем записи, «диагностируем» и исправляем недостатки.

**«Имитация голосов известных артистов»**

Важным этапом работы является прослушивание записей великих чтецов, аудиозаписей, состоящих из отрывков различных кинолент, где работали выдающиеся российские артисты.

Обсуждаются индивидуальные акустические краски разных артистов и делаются упражнения, в которых имитируются их голоса.

Для достижения более достоверного эффекта, на первом этапе работы нужно закрыть глаза, представить перед собой большой экран и спроецировать на этот экран образ артиста, которого вы имитируете.

Это упражнение повышенной сложности. Оно получается не сразу. Поэтому для начала лучше спроецировать на экран близкого, а чаще родного человека. Представить его настолько подробно, чтобы без труда повторить малейшие нюансы его мимики. И только после того, как получится, переходить к образам актеров.

### **«Киносценарий»**

Написать киносценарий. Кроме ролей, расписать звуковую партитуру с множеством разнообразных шумов (звуки шагов, капающей воды, скрип дверей, плач ребенка, лай собаки и т. д.)

На занятии распределяются роли и шумы и озвучивается это кино, представляя, что работа идет в профессиональной студии.

### **«Мультики»**

Упражнение совершенно аналогично предыдущему. Разница только в том, что пишется сценарий анимационной картины.

## **Развитие звука в трёх регистрах**

Подготовительные упражнения на развитие звука в трех регистрах

### **«Тяжелый шланг»**

Из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно делаем наклон вперед. Представляем, что на полу лежит тяжелый шланг. Берем его в крайней правой нижней точке и перетаскиваем его по полу в крайнюю левую точку. Следим за тем, чтобы артикуляционный аппарат был расслаблен, небная занавеска поднята.

Произнести на максимально низком и тихом звучании текст:

**НА МЕЛИ МЫ НАЛИМА ЛЕНИВО ЛОВИЛИ.  
ДЛЯ МЕНЯ ВЫ ЛОВИЛИ ЛИНЯ.  
О ЛЮБВИ НЕ МЕНЯ ЛИ ВЫ МИЛО МОЛИЛИ  
И В ТУМАНЫ ЛИМАНА МАНИЛИ МЕНЯ.**

Важно, чтобы звук ощущался не только в нижней части тела и груди, но и в «куполе», т. е. в лобных пазухах, затылочных и теменных костях.

### **«Канат»**

Беремся одной рукой за воображаемую ниточку, которая находится на уровне вытянутой вверх руки, и, произнося тот же текст, перетягиваем ее из одной стороны в другую. Звучим в верхнем регистре. Следим за тем, чтобы студенты не запрокидывали головы. Для удобства звучания, напротив, немного опускаем голову, поднимаем небную занавеску и, посылая звук в воображаемую ниточку, следим за ней глазами.

Упражнения надо выполнять легко, без усилий. Важно научиться различать, когда упражнение делается силово, а когда движение выполняется с минимальной нагрузкой. Делать нужно с удовольствием.

### **Распределение звука по трем регистрам**

**Упражнения делаются на стихотворение А. С. Пушкина «Играй, Адель...»**

Звучание в **нижнем** регистре

Для необходимого звукоизвлечения делаем следующие движения:

- Стоим прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Поднимаем обе руки вверх и беремся ими за воображаемые утяжелители, которые нам нужно через сопротивление опустить до пола, при этом сгибаем колени и делаем довольно резкие движения бедрами. Низкий звук как бы протягиваем через корпус и бросаем на землю. Следим за свободой шейных мышц.

Затем переходим к звучанию в **среднем** регистре. Это движение аналогично движению «обнять плечи» из «парадоксальной гимнастики» Стрельниковой.

- Одновременно делаем активное встречное движение рук на уровне грудной клетки и легкое приседание. Звук должен быть мягким, округлым, объемным и распределяться на уровне груди и спины.

После этого переходим к звукоизвлечению в **верхнем** регистре:

- Бросаем корпус вперед, делая свободными руками движение, которым захватываем как можно больше воздуха и, поднимаясь, выбрасываем его вверх. Работают в основном головные резонаторы.

**ИГРАЙ, АДЕЛЬ** – *нижний регистр*

**НЕ ЗНАЙ ПЕЧАЛИ** – *средний регистр*  
**ХАРИТЫ, ЛЕЛЬ** – *верхний регистр*  
**ТЕБЯ ВЕНЧАЛИ** – *нижний регистр*  
**И КОЛЫБЕЛЬ** – *средний регистр*  
**ТВОЮ КАЧАЛИ** – *верхний регистр*  
**ТВОЯ ВЕСНА** – *нижний регистр*  
**ТИХА** – *средний регистр*  
**ЯСНА** – *верхний регистр*

.....  
**РАЗВИТИЕ ДИАПАЗОНА ГОЛОСА**  
.....

**«Воздушный шарик»**

Стоя прямо, одна нога вынесена вперед, берем в руки воображаемый воздушный шарик и начинаем слегка подбрасывать его, сопровождая каждый бросок соответствующим звуком.

От самого пола, слегка присев, - самый низкий звук начального диапазона, чуть выше – повышаем на одну ноту, еще выше, еще... И таким образом – до самой верхней ноты. В верхней позиции допустим небольшой прыжок.

Сначала делаем упражнение, опираясь только на таблицу гласных:

**У – О – А – Э – И – Ы**

Затем прибавляем в начало слога согласные в порядке алфавита:

**БУ – БО – БА – БЭ – БИ – БЫ;**

**ВУ – ВО – ВА – ВЭ – ВИ – ВЫ;**

**ГУ – ГО – ГА – ГЭ – ГИ – ГЫ; и т.д.**

Затем повторяем упражнение, опуская шарик (переход от крайнего верхнего звука в крайний нижний).

И, наконец, поднимаем шарик с нижней позиции в верхнюю и проделываем ту же цепочку в обратном направлении.

**«Облако»**

Это упражнение делается в трех различных вариантах:

*Первый вариант* аналогичен предыдущему упражнению, только вместо шарика у нас есть маленькое и очень юркое облачко, которое норовит улететь. Наша задача, поднимая и опуская его, не отпустить облачко.

Делаем это упражнение на звуке «О».

*Второй вариант.* Мы выпиваем это облачко, и оно начинает руководить нашими движениями изнутри. Тело мягкое, подвижное и тяжелое. Поднимаясь и опускаясь, - повышаем и понижаем по диапазону со звуком «О».

*Третий вариант.* Мы оказываемся внутри большого, вязкого, влажного и тяжелого облака. Наша задача – отвоевать у него свое пространство. От стоп до макушки. Звук – прежний.

Выполняя упражнение, следует обратить внимание на то, что в каждом варианте звук воспроизводится в отличном от предыдущего качестве.

### **Комплексные упражнения**

#### **Направлены на:**

- развитие звуковысотного диапазона;
- закрепление приобретенных навыков в динамическом диапазоне;
- развитие темпо-ритмических навыков;
- совмещение звучания с динамикой тела;
- умение импровизировать в звуковой партитуре;
- развитие максимального внимания относительно партнера.

#### **«Звук – тело»**

Два студента – юноша и девушка – присаживаются на пол, на четвереньки лицом друг к другу. Вся остальная группа становится зрителями, которые очень внимательно следят за тем, что происходит на площадке.

Некоторое время эта пара сосредотачивает свое внимание друг на друге. Без слов они договариваются между собой о том, кто будет ведущим, то есть «звуком», а кто ведомым, то есть «телом звука».

После этого ведущий начинает потихоньку звучать, а ведомый каждой клеточкой своего организма отражать виртуально этот звук.

Ведущий, меняя темпоритмы, увеличивая и уменьшая уровень звука, повышая и понижая его в тональности, должен следить за тем, чтобы его партитура была без труда выполняема телом партнера.

После выполнения этого этапа упражнения по хлопку педагога они меняют ролевые функции. «Человек – тело» начинает лидировать, а «человек – звук» выполнять ту импровизированную партитуру, которую предлагает «тело».

Затем студенты меняются местами и упражнение продолжается.

Важно обращать внимание исполнителей на то, что в упражнении недопустимо «играть на публику». Все внимание направлено только на партнера. Ничего не нужно показывать, только чувствовать и слышать

звук.

### **«Подарки»**

Студенты садятся на пол в круг (на наших занятиях мы совсем не используем стулья). Один ученик выбирает себе в кругу партнера, которому он хочет сделать подарок. Конечно же подарок – звук. И начинает импровизировать звуком, сопровождая эту импровизацию пластическим выражением тела. По ходу выполнения упражнения, он обязательно должен добраться по площадке до своего партнера и, «отдавая звук», прикоснуться к нему.

Партнер, в свою очередь, «беря звук» (в буквальном смысле этого слова), повторяет его и убирает свой подарок.

Теперь уже он выбирает себе партнера и дарит свой импровизированный «подарок».

### **«Бовордон»**

Студенты сидят в кругу. Каждый выбирает себе язык, на котором он сейчас будет изъясняться.

Один из учеников начинает рассказывать рядом сидящему какую-нибудь конкретную историю якобы на одном из существующих и известных всем языков (немецкий, итальянский, французский, английский, финский, эстонский, украинский, польский и т. д.).

Имитируя язык, очень важно уловить и воспроизвести мелодику этого языка. Слушающий, поняв, о чем идет речь, продолжает рассказывать следующему и так далее.

Очень важно, чтобы *история была конкретной*. Упражнение считается выполненным, если партнер понял, о чем ты говорил.

По ходу упражнения можно вступить в диалог.

## **Упражнения на совмещение звуковысотного и динамического диапазона на основе текста**

### **«Каноны»**

Студенты делятся на две группы, юноши выстраиваются по голосам с одной стороны площадки, девушки – с другой. Выполнять упражнение начинают юноши, опираясь на самую низкую ноту. После того, как юноши произносят первую строку с высокой ноты, вступают девушки.

Следующую часть строки мальчики повышаются в звуковысотном диапазоне на полтона, девушки – понижаются. И так они прочитывают стихотворение до конца. Последняя фраза произносится девочками в максимально низком режиме, мальчиками – в максимально высоком.

Существует *второй вариант этого упражнения*



Мальчики делятся на три голоса в своей группе, девочки – в своей.

Мальчики читают стихотворение в канон: сначала звучат самые низкие (басовые), через три такта включаются в звучание баритоны, еще через три такта – теноры. Читают стихотворение до конца.

Потом то же самое прочитывают девушки.

Последней фазой упражнения служит объединение женских и мужских голосов. Они читают стихотворение каноном, по голосам. Мальчики одного голосового регистра читают в унисон с девочками того же регистра.

Выполняя упражнение, нужно следить, чтобы студенты не переходили в вокальный режим. Именно речевыми голосами, в разговорном режиме строятся эти каноны.

Также важно внушить студентам, что даже при исполнении такого сложного технического упражнения, они должны оставаться живыми и все-таки доносить до слушателя смысл и сохранять авторский голос. В этом заключается первоочередная задача педагога – научить их совмещать сложную форму с глубоким содержанием.

- «Машина»
- «Егорки»
- «Этажи»
- «Целый месяц под дождем»
- «На вышку я легко взбегаю»

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КООРДИНАЦИИ  
РАБОТЫ ГОЛОСОВОГО АППАРАТА

**Упражнения для тренировки внутриглоточной полости, для ощущения звука в резонирующих полостях:**

- Раскрытой ладонью (между большим и указательным пальцем) прикрыть полуоткрытый рот, прижав губами межпальцевую складку, произнести [м] один, два, три раза подряд, затем, отняв руку, проговорить проверочный текст. (Текст №1 (б).) Упражнение повторить 4-5 раз.
- Полуоткрытый рот закрыть плотно ладонью, стараться произнести текст с большим количеством взрывных согласных, затем убрать

ладонь и произнести вслух тот же текст. (Текст №2.) (Через перенапряжение к свободе.) Повторить 4-5 раз.<sup>3</sup>

- Закрывать раскрытой ладонью ноздри, оставляя небольшое отверстие для воздуха, протянуть звук [н] или [м] (выдыхаемый воздух вибрирует нос), отнять руку и произнести проверочный текст. (Текст №1 (а)) Повторить 4-5 раз.
- Закрывать ладонью рот, а пальцами – ноздри, пытаться произнести звук [м], затем убрать ладонь и произнести текст с большим количеством [м] и [н]. (Текст №1 (а) и (б); Текст №3)<sup>4</sup>.

ТЕКСТ №1.

а) МОЛЛИ МИЛЛЕР КУПИЛА МЫЛО,  
МОЛЛИ МИЛЛЕР МЫЛАСЬ УМЕЛО,  
НО ОКАЗАЛОСЬ МЫЛА МАЛО,  
ЧТОБЫ ОТМЫТЬ ТАК МНОГО МЕЛА.

б) МОЛВИЛА МОЛЛИ: «ВОТ ТАК МИЛО.  
ЕСЛИ БЫ БЫЛО МЕНЬШЕ МЕЛА,  
МНЕ БЫ ХВАТИЛО ЭТОГО МЫЛА,  
МОЖЕТЕ МНЕ ПОВЕРИТЬ СМЕЛО.

ТЕКСТ №2.

а) ТКЕТ ТКАЧ ТКАНИ НА ПЛАТКИ ТАНЕ.  
б) БОБР ДОБР ДО БОБРЯТ.

ТЕКСТ №3.

НОННИНА НЯНЯ НОННУ НА НОЧЬ НАМЫЛА.

***При зажимах гортанно-голосовой полости рекомендуется:***

- Широко открыть рот, направить указательный палец в рот по направлению к мягкому нёбу. Корень языка невольно освободится, после этого произнести вслух один из гласных в сочетании со взрывными [б] и [д]. Повторить упражнение (с пальцем во рту), произнося другой гласный звук, проверяя качество звучания и ощущение свободы мышц глотки.
- «Хочу произнести гласные, но не могу». Гласные мысленно «тянутся» (медленно, протяжно), все внимание сосредоточенно на раскрытии мышц глотки. Для певцов полезно мысленно пропеть либо гамму, либо несложную мелодию.

<sup>3</sup> Эти упражнения (№1 и №2) создают ощущение грудного звучания.

<sup>4</sup> Эти упражнения (№3 и №4) создают ощущение головного звучания.

- Положить палец в рот под верхнюю губу на верхнюю десну и произнести согласные в сочетании с гласными:

**ГИ – ГЭ – ГА – ГО – ГУ – ГЫ**

**ВИ – ВЭ – ВА – ВО – ВУ – ВЫ**

- Захватить нижнюю губу пальцами посередине и опускать ее вниз при произнесении:

**ЫХ – ЭХ – АХ – ОХ – УХ – ЫХ**

(АХ – АЛЯ; ОХ – ОЛЯ; УХ – УЛЯ; ЭХ – ЭЛЯ; ЮХ – ЮЛЯ)

### **Упражнения для освобождения от мышечных зажимов верхней челюсти грудной клетки:**

- Руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, при вздохе плечи чуть напряжены. Мышечное ощущение: «хочу оторвать руки, но не могу».
- Вдох при легком наклоне вперед (спина прямая), руки, сложенные на груди («по-наполеоновски»), при вдохе поднимаются, лицо прячется в них. Выдох медленный, звучащий на сочетаниях:

**БММ, ВММ..., ЗММ, и т. д.**

+ НОННИНА НЯНЯ НОННУ НА НОЧЬ НАМЫЛА

Во время выдоха корпус постепенно выпрямляется.

### ***Психологическая саморегуляция голосового аппарата:***

Цель упражнений – снять напряжение гортанно-глоточной мускулатуры, активизировать движение диафрагмы со звуком. Рекомендуемые упражнения организуют условный рефлекс правильного голосообразования.

Условные обозначения:

/+/- - диафрагма опускается вниз, живот при этом выпячивается.

/-/- - диафрагма поднимается вверх, живот при этом втягивается.

Перед выполнением упражнения производят небольшой вдох (носом). После выполнения – мышцы живота расслабляются.

- Произнести: **АМ** /+/, **МА** /-/  
**АН** /+/, **НА** /-/  
**АЛ** /+/, **ЛА** /-/  
**АР** /+/, **РА** /-/
  
- Произнести: **АММА** /+/, **МАМ** /-/  
**АННА** /+/, **НАН** /-/  
**АЛЛА** /+/, **ЛАЛ** /-/  
**АРРА** /+/, **РАР** /-/
  
- Произнести: **ДОБЫЛ** /+/, **БОБОВ** /-/, **БОБЫЛЬ** /+/  
**КУПИ** /+ /-/, **КИПУ** /-/, **ПИК** /+/

**ТКЕТ** /-/, **ТКАЧ** /+/, **ТКАНИ** /-/, **НА ПЛАТКИ** /+/, **ТАНЕ** /-/

- Произнести: **МММ...** /-/, **ННН...** /+/, **ЛЛЛ...** /-/
- Произнести: **АМБА** /-/, **БА** /+/, **БА** /-/  
**АНДА** /-/, **ДА** /+/, **ДА** /-/  
**АЛГА** /-/, **ГА** /+/, **ГА** /-/  
**АРДА** /-/, **ДА** /+/, **ДА** /-/

**Упражнения для создания ощущения смешанного звучания: головного и грудного:**

- Поставить раскрытую ладонь на нижнюю челюсть, под нижнюю губу, слегка надавливая внутрь, произнести:  
**ГМ, ГН, ВМ, ДМ, ДН.**  
Затем произнести проверочный текст.  
(«Молли Миллер...», «Ноннина няня...»)
  
- Руки сплести на затылке, локти отвести в стороны и, делая легкое, откидывающее назад движение головой, подхватить дыхание носом при открытом рте, возвращаясь на выдохе в исходное положение, -

произнести несколько раз подряд: **МММ... ННН**

- Одна рука – на затылке, другая – на темени. Локти развернуть, произнести **[М]** и **[Н]**, слегка нажимая при произнесении на затылок и темя.
- Руки сложены в рупор, рот полуоткрыт, локти развернуты и приподняты, произнести долгое **[Н]**, затем убрать руки и произнести проверочный текст.
- Рука – на затылке, другая – на нижней челюсти; слегка надавливая встречным движением, произнести сначала долгое **[М]**, а затем – сочетание:  
**АМБА, АМБА, АМБА...**
- Сделать из рук «шалашик» – средний и указательный пальцы сомкнуть на переносице, губы сомкнуты, локти разведены в стороны; сначала тянуть долгое **[М]** и **[Н]**, затем произнести проверочный текст.
- Взять короткий вдох, затем, закрывая поочередно ладонью то одну, то другую ноздрю, тянуть долгие **[М]** и **[Н]**, потом произнести проверочный текст.
- Слегка нажимая на носовую перегородку, взять вдох, приподнимая кончик носа, на выдохе тянуть поочередно долгие **[М]**, **[Н]**, **[Л]**, **[Р]**. Отнимая палец, филировать звук (постепенно то усиливая, то затихая), но не меняя его высоты и направления.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алферова Л. Д. Речевой тренинг: дикция и произношение. Учебное пособие. - СПб: СПбГАТИ, 2003
2. Вербовая Н. П., Головина О. М., Урнова В. В. Искусство речи. – М.,
3. Журавлев А. П. Звук и смысл. – М., 1981.
4. Емельянов В. В. Развитие голоса. – СПб, 2000.
5. Кнебель М. О. Слово в творчестве актера. – М., 1964.
6. Козлянинова И. П. Произношение и дикция. – М., 1977.
7. Колесов В. В. Культура речи – культура поведения. – Л., 1998.
8. Комякова Г. В. Исправление речевых недостатков. – Л., 1974.
9. Корогодский З. Я. Начало. – СПб., 1996.
10. Ласкавая Е.. Сценическая речь. Учебное пособие. – М.:ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2005
11. Линклейтер К. Освобождение голоса. – М., 1993.
12. Маркичева Т. Б., Ножин Е. А. Мастерство публичного выступления: Учебное пособие. – М., 1989.
13. Нарушение речи и голоса у детей / Под ред. С. С. Ляпидевского и С. С. Шаховской. – М., 1967.
14. Оливия Дьюхерст-Мэддок. Целительный звук. -М.- КРОН-ПРЕСС, 1998.
15. Петрова А. Н. Сценическая речь. – М., 1981.
16. Станиславский К. С. Собр. соч.: В 9 т. – М., 1958-1961.
17. Филичева Т. Б., Чевелева Н. А., Чирина Г. В. Основы логопедии. – М., 1989.