



Полезные советы для вокала

Полезные советы для вокалистов. Несколько правил и упрежнения для вокалистов.

☐ Тренировка

Ежедневно нужно тренировать свой голос. Это как в спорте, что бы достичь успеха, нужны упорные и долгие тренировки. (только когда болев, лучше воздержаться так как можно посадить голос). Нетренированному голосу для начала подойдет 15 минут тренировки - отдых. Тренируясь не надо стараться дотянуться до самой высокой ноты, этим вы можете посадить голос или образоваться могут узелки, так как при неправильной подачи голоса, получается петь на "горле", лучше тренировать голос на среднем диапазоне.

Питание

☐ Продукты полезные и вредные

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ВОКАЛИСТА: Семечки, арахис, сухарики с приправами и солёные, кетчупом острый, горчица, хрен, приправы. Жирное, жареное, газировки.
ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ: Тёплый не сладкий чёрный чай. Он помогает восстановить эластичность слизистой оболочки. Обычная без газа вода, пить ее стоит небольшими глотками Я думаю многие слышали что многие вокалисты едят сырые яйца. Их не стоит петь перед пением, но это средство : смягчает горло, способствует мягкому и красивому пению. Перед употреблением убедиться в качестве продукта.

Упражнения для голоса

☐ Первое

Расположить кончики пальцев на щеках так, чтобы они поддерживали лежащую вокруг губ кожу. Вы должны подтянуть кожу так, чтобы ваши зубы соединились. Благодаря этому ваши мышцы остаются расслабленными, и чтобы двигать ими, не нужно много воздуха. Затем используя звук (например на «М» пропевая ноты по порядку), позвольте вашим губам вибрировать как можно более свободно и равномерно. Пускай всю работу

делает воздух. Расслабьте губы, мышцы лица и горла. Выполняя все упражнения нужно избегать прерывистости звучания.



!!При использовании слишком большого количества воздуха или слишком высоких нот активизируются внешние мышцы, которые препятствуют движению губ и языка!! При достижении трудной ноты, вам нужно наклониться вперёд, и пропев её, вернуться в прежнее положение. Это упражнение поможет если вы себя почувствуете зажатым или когда нужно будет «дотянуть» какую-то ноту



Иногда голос бывает так «зажат» мышцами, что связкам очень трудно сузиться и укоротиться в степени, достаточной для перевода звука из грудного голоса в головной. Можно начать с «не связанной» вибрации голосовых связок, которую обычно называют фальцетом. «Несвязанный» фальцет, как и «связанный» головной голос, позволяет вам ощутить свободу пения в высоком регистре вашего диапазона без всякого напряжения. Но в отличие от головного голоса, фальцет не может соединиться с вашим грудным голосом (отсюда термин «Несвязанный»). Нетренированному голосу, однако, гораздо проще петь фальцетом.



Именно поэтому он может быть полезен при приведении головного голоса в «связанное» состояние. (на звук «уи») Идя вниз к вашему грудному голосу, постарайтесь сделать переход как можно более плавным. Снижайте звук аккуратно, так чтобы «не упасть» вниз. С каждым разом старайтесь приходить в грудной голос все более уверенно.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?