Чек-лист | Эксперт

КАК ЗА 7 МИНУТ ПРИГОТОВИТЬ ГОЛОС К РАБОТЕ| Во время утренних процедур или перед выступлением.

ГОЛОС ваш рабочий инструмент? ВАМ необходимо убеждать и привлекать? Для вас голос - визитная карточка, помощник, партнер! Как говорить ясно, ярко и не уставать? Этот чек лист, о быстрой подготовке голоса к работе! Сделайте несколько полезных, простых упражнений во время утренних процедур или перед выходом в эфир или к аудитории. Вы быстро наладите дыхание, артикуляцию, раскроете резонаторы, и быстро разогреете мышцы голосового аппарата. Ощутите что голос стал послушным, звонким и объемным. И вы чувствуете себя намного увереннее. Посетите короткий Тренинг "КАК БЫСТРО ПОДГОТОВИТЬ ГОЛОС К РАБОТЕ", где вы научитесь правильно выполнять эти упражнения.

https://www.facebook.com/307467119376937/posts/1686028311520804/?d=n

Смотрите видео инструкцию к этому чек листу https://youtu.be/2Wm8tjflmjI

ДЫХАНИЕ - АРТИКУЛЯЦИЯ

- [ ] 1. Подуйте тонкой струйкой воздуха НА НИЖНЮЮ ГУБУ, произнося звук "З", Ощутите по центру губы щекотку - вибрацию.

  Щекотка на нижней губе создается постянным течением воздуха сквозь губы и зубы, Найдите такое положение нижней губы, чтоб щекотка оказалась по центру губы.

- [ ] 1а. Подуйте тонкой струйкой воздуха на нижнюю губу, произнося звук "З", но губы при этом двигайте произвольно в любых направлениях.

  Щекотка - вибрация перемещается вместе с движением губ. Звук изменяет свою окраску. Экспериментируйте с удовольствием. Поймайте свои ощущения - это приятно.

- [ ] 2. Подуйте тонкой струйкой воздуха на ВЕРХНЮЮ ГУБУ, произнося звук

"В", Ощутите по центру верхней губы щекотку - вибрацию.

Щекотка - вибрация появится при свободных губах и свободном выдохе, следите,что б губы не зажимались. Вибрация может ощущаться и на зубах , и на нижней губе, это тоже норма.

- [ ] 2а. Подуйте тонкой струйкой воздуха на верхнюю губу, произнося звук "В", но губы при этом двигайте произвольно в любых направлениях.

Щекотка - вибрация перемещается вместе с движением губ. Звук изменяет свою окраску. Экспериментируйте с удовольствием. не старайтесь удержать одну окраску звука. Не бойтесь сделать неправильно. Все получится! Поймайте свои ощущения - это приятно.

ДЫХАНИЕ, АРТИКУЛЯЦИЯ, РЕЗОНАТОРЫ, РАБОТА С ВОЛНЕНИЕМ

- [ ] 3. Возмите ЯЗЫК "В ПЛЕН" между верхними и нижними передними зубами. Мягко удержите язык. сомкните зубы. Мягкий выдох направьте в сторону носа и зубов, Прогладьте звуком, похожим на стон, все закоулочки ваших головных резонаторов. См. Видео.

Получается мягкий ниспадающий звук похожий на стон. Движение дыхания мягко расправляет небо, звучит в области носа. Язык удерживаемый зубами, позволяет расслабить дыхание и диафрагму

- [ ] 4. ОЗВУЧИВАЕМ ЩЕКОТКОЙ НОС Поочереди в каждую ноздрю, затем в обе, выдуваем тонкую длинную струйку воздуха - щекотки, как будто выдуваем пушинку из носа.

Рот закрыт, язык мягко лежит внизу в нижней челюсти, близко к передним зубам. мягкое небо поднято как будто на "удивление". выдувая воздух чувсвуем щекотку - вибрацию - на зуба, в носу или в пазухах лба. Все это норма. Ощущения могут быть разными.

- [ ] 5. СТРАННЫЙ СЧЕТ ДО 20.)) ЯЗЫК высунут вперед изо рта,) Мягкое

небо тянется вверх, в обратную сторону от направления языка. Живот свободен, голос постепенно становится выше, и тянет за собой мягкое небо. Не старайтесь произнести все согласные правил

Следите за животом! Не поджимайте его. Добейтесь гладкого, стонущего высокого звука, почти как детская жалоба, особенно после счета "8".

Если после этих материалов вы поймете, что голос вас слушается и захотите совершенствовать его работу, рекомендуем вам пройти курс Наталии Талановой - "ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ГОЛОС". За 4 занятия в минигруппе из 4 человек вы узнаете основные принципы работы голосового аппарата, и научитесь осознанно управлять дыханием, резонаторами. Ваш голос станет наполненным, обьемным, вы почувствуете его возможности и начнете ими пользоваться в полном обьеме. Ваш голос начнет вас радовать, вы станете увереннее, убедительнее. ЗА ВАМИ СТАНУТ СЛЕДОВАТЬ ЛЮДИ! Запишитесь на курс из 4 занятий по ссылке -

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

как это убрать?