



Базовые
упражнения
VK ставим голос

Постановка голоса: базовые упражнения

Как работать с книгой?

Делайте упражнения последовательно, так как они описаны здесь.

Избегайте механистичности. Слушайте как отзывается звук, что меняется в голосе. Каждое упражнение помогает исследовать голос и звучание.

Старайтесь услышать это.

Сколько нужно заниматься?

Занимайтесь ежедневно 15-20 минут. Лучшее время – утро.

Когда я услышу результаты?

Результаты вы услышите после 2-3 месяцев занятий. Но при условии, что занимались каждый день.

Я занимаюсь, но результата нет. Что не так?

Здесь может быть две причины. Либо вам нужно больше времени: все мы развиваемся с разной скоростью, стандартов роста нет. Либо вы делали упражнения на автомате: не вслушивались в звук, работали невнимательно. Внимание ускользает, польза снижается.

Дыхание



Для силы голоса нужна подвижная диафрагма. Она не даёт быстро выкачать воздух из легких. Поэтому голос звучит громче и ровнее. Диафрагма почти не поддаётся тренировке, но воздействовать на неё можно через мышцы живота. Эти мышцы мы и будем тренировать.



[Посмотрите урок с теоретической частью](#)

Цель

Научиться работать мышцами живота и помочь включиться диафрагме.

Упражнение №1

Сядьте на стул с ровной спиной. Выдохните воздух со звуком «**фффф**». Выдох должен быть «холодный» — такой когда вы охлаждаете ожог и порез. Старайтесь чтобы выдох был длинным. Для этого мысленно считайте до 10. Итак, **вдох** — живот уходит наружу, **выдох** — живот внутрь, расслабление.



[Ссылка на Упражнение №1](#)

Упражнение №2

Представьте, что вокруг вас летают пушинки. Старайтесь отдувать пушинки как можно дальше от себя – вверх, чем выше, тем лучше. Чтобы пушинка не падала, снова и снова дуйте на неё. Поворачивайте голову и отдувайте пушинки сбоку, за собой. Следите за тем, чтобы челюсть и гортань не напрягались.



Нижняя челюсть

Чтобы голос звучал объёмно — нужна свободная нижняя челюсть. Когда челюсть зажата, зажимаются язык, губы, щеки, мягкое нёбо. Ухудшается дикция.

Упражнение №3

Большими пальцами помассируйте челюстные мышцы сверху вниз. Не давите сильно.



[Ссылка на Упражнение №3](#)

Губы

Губы помогают формировать звук. Зажатые губы делают звук плоским, закрытым. Одна из проблем большинства начинающих — малоподвижные губы.

Упражнение №4

«Тёплым» выдохом согрейте пальцы рук.

Затем так же с выдохом подвигайте поочерёдно верхней и нижней губой.

Зубы должны обнажаться. Для дополнительного контроля возьмите зеркало и посмотрите насколько удаётся обнажить зубы.

У кого-то будут видны дёсны, у кого-то лишь небольшое движение губ.

Тренируйте подвижность.



[Ссылка на Упражнение №4](#)

Язык

Так как язык соединён с гортанью, ему передаётся любое напряжение. Звук становится плоским и зажатым, меняется тембр. Следующие упражнения расслабят язык.

Упражнение №5

Представьте, что ваше лицо циферблат, а язык — их стрелка. Высуньте язык и с «тёплым выдохом» вращайте языком по циферблату. 12 — вверх к носу, 6 — вниз к подбородку, 3 — к левому уху, 9 — к правому.

Важно каждое движение делать с выдохом. Корень языка опустится, а это поможет открыть проход для звука.



[Ссылка на Упражнение №5](#)

Голосовые упражнения

В голосовых упражнениях важно найти середину голоса и начать её расширять. Когда не знаешь, где середина, сложно понять где у тебя верх и низ голоса.

На что обращать внимание на занятии:

1. Следите за тем, чтобы не было напряжений и неприятных ощущений в горле.
2. Вибрации в теле. Чем больше вибраций, тем богаче звук.
3. Слушайте, что происходит со звуком. Если делать упражнения механистично, пользы будет мало.

Упражнение №6

Представьте, что вы устали и хочется постонать на звуке «м». Стон свободный, без кряхтения, треска.

Губы сомкнуты, шея, спина, лицо и руки расслаблены. Не завышайте и не занижайте звук, ищите середину голоса



[Ссылка на Упражнение №6.1](#)

Теперь подключайте гласные: **ммАммОммУммЭммИммЫмм**

Произнесите «**на стоне**» целые фразы. Это упражнение поможет снять напряжение со связок, губ, языка.

Маму я молю упрямо:

Молока налей мне, мама,

Ах, больной я, ай-ай-ай!

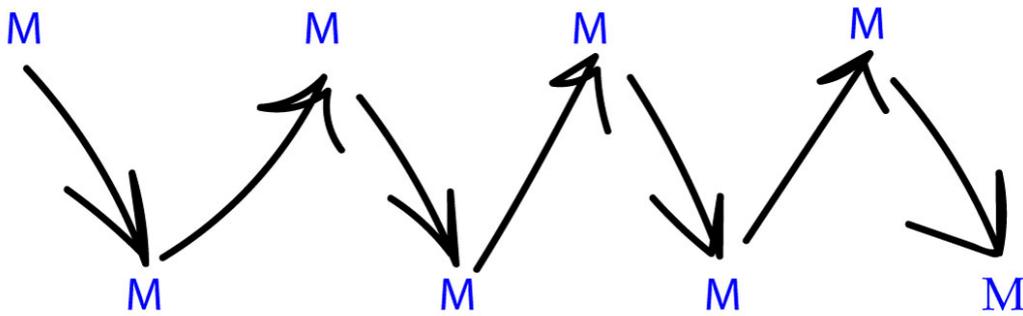
Молока мне, мама, дай.



[Ссылка на Упражнение №6.2](#)

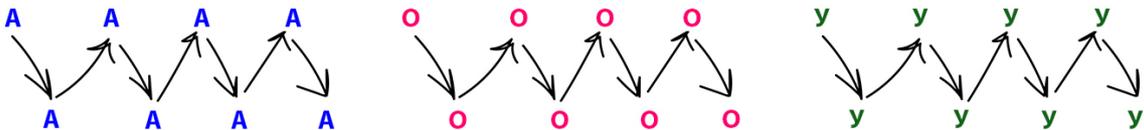
Упражнение №7

Представьте, что укачивает ребёнка. С сомкнутыми губами, напевайте знакомый мотив на звуке «М».



[Ссылка на Упражнение №7](#)

Затем тот же мотив, но с другими гласными.



Упражнение №8

Чтобы голос звучал ниже и объемнее, научимся посылать звук в грудь.

Лучший звук для этого «р».

Произнесите раскатисто следующие сочетания:

Ррррок, ррррук,

Прррум, трррум; крррум, брррум, дрррум, грррум;

Пррром, тррром, кррром, бррром, дррром, гррром;



[Ссылка на Упражнение №8](#)

Упражнение №9

Для развития низкого звучания, добивайтесь вибрации в спине. Найдите деревянную поверхность — это может быть пол, стол, стена — и лягте на спину. Дерево поможет ощутить вибрации в спине.

Теперь представьте, что вы направляете звук в спину. На низком и расслабленном звуке помычите: мммммм.

Мычание должно быть долгое и протяжное — так проще ощутить вибрации в спине.



Дикция



В блоке «Звук» мы расслабляли губы, язык и челюсть — для того, чтобы звук стал объемнее. В этом блоке будем разминать эти мышцы — для улучшения дикции. Когда язык, губы, челюсть сонные, в них нет тонуса, качество дикции становится хуже.

Упражнение для губ

1. Сожмите губы как можно плотнее, затем энергично растяните их в улыбке. Сделайте это медленно 10 раз, затем еще 10 раз, но уже быстрее.



2. Медленно повторяйте следующие слоги, затем увеличьте скорость и еще активнее включайте губы в работу:

Упражнение для губ

2. Медленно повторяйте следующие слоги, затем увеличьте скорость и еще активнее включайте губы в работу:

би-ми-би-ми-би-ми-би-ми

бо-по-бо-по-бо-по-бо-по

фли-фли-фли-фли-фли

вро-вро-вро-вро-вро-вро

ви-ву-ва-ху

бли-би-ки-бли-би-ки

мла-мла-мла-мла-мла-мла



Послушайте пример упражнения

Упражнения для языка

1. Прижмите язык к одной щеке, затем к другой. Уприте его в верхнюю губу и нижнюю.



2. Вытяните губы в трубочку и протисните язык через образовавшееся отверстие. Повторите 3-5 раз.



Упражнения для челюсти

1. Произнесите следующие звуки низко опуская челюсть. Растягивайте и удлиняйте гласные:

во-о-о-о-о-о-о-о-о-о-о

ба-а-а-а-а-а-а-а-а

муа-а-а-а-а-а-а-а

жуо-о-о-о-о-о-о-о-о-о

2. Произнесите следующие слоги, старайтесь низко опустить челюсть:

бах-бах-бах-бах-бах

мах-мах-мах-мах-мах

вах-вах-вах-вах-вах

фах-фах-фах-фах-фах

пах-пах-пах-пах-пах



Послушайте пример упражнений

Упражнение №9

Следующие сочетания отрабатывайте в среднем темпе и постепенно наращивайте скорость. Не гонитесь за скоростью. Главное условие – каждый звук должен звучать отчётливо.

ФСПУ – ФСПО – ФСПА – ФСПЭ – ФСПИ – ФСПЫ

ВЗБУ – ВЗБО – ВЗБА – ВЗБЭ – ВЗБИ – ВЗБЫ

ФПРУСТ – ФПРОСТ – ФПРАСТ – ФПРЭСТ – ФПРИСТ – ФПРЫСТ

ВБРУСТ – ВБРОСТ – ВБРАСТ – ВБРЭСТ – ВБРИСТ – ВБРЫСТ

ЧРЮК – ЧРЁК – ЧРЯК – ЧРЕК – ЧРИК – ЧРИК

ЧЛУНС – ЧЛОНС – ЧЛАНС – ЧЛЭНС – ЧЛИНС – ЧЛЫНС

ЦВУМ – ЦВОМ – ЦВАМ – ЦВЭМ – ЦВИМ – ЦВЫМ

ЦМУСТ – ЦМОСТ – ЦМАСТ – ЦМЭСТ – ЦМИСТ – ЦМЫСТ



[Ссылка на Упражнение №9](#)

Языколомки

Потренируйтесь в выговаривании следующих фраз. Сначала будет сложно: фразы будут звучать старательно. Постепенно нужно прийти к лёгкому произнесению, без спотыканий и пробуксовок.

Адьюнкт ткач.

**Вавилу ветрило промокросквозило,
промокровысквозило.**

Вы маневрировали? Вы выманеврировали?

Вьюнок и хмель расперезавиваются.

Кшепшицюльский и Пшекшицюльский шли Амалии

Штокфиш.

Курфюрст скомпрометировал Ландскнехта.

Интонация

Монотонный и ровный голос звучит скучно, а мелодичный и подвижный — интересно. В этом блоке поработаем с мелодией речи, интонацией. Чем более подвижная и разнообразная мелодия речи, тем эмоциональнее и выразительнее речь.

Схемы не нужно запоминать, они лишь помогут почувствовать движение тона голоса. Стрелки указывают на то, что происходит с голосом: он поднимается, опускается или остается на том же уровне.



Послушайте пример упражнения

№1

Ровный тон

Молоко



Тон идет вверх

Молоко



Тон идет вниз

Молоко



Тон идет вверх и вниз

Молоко



Тон идет вниз и вверх

Молоко



Теперь давайте попрактикуемся на фразах

№2 Это тебе интересно?
Это тебе интересно.

№3 Мой голос звучит всё увереннее?
Мой голос звучит всё увереннее.

Профиль голоса

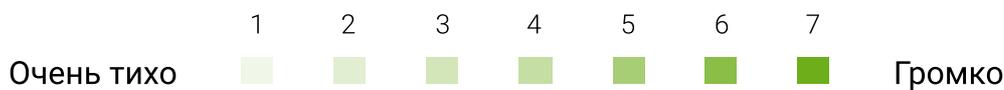
Этот профиль разработан, чтобы помочь определить какие качества вашего голоса можно улучшить. Оценка 4 и меньше говорит о том, что над этим качеством нужно поработать.



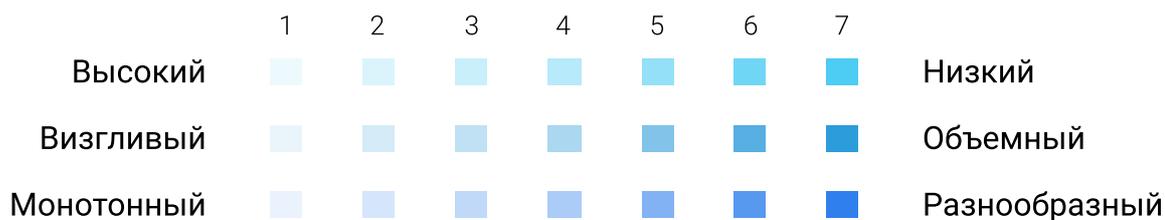
Посмотрите инструкцию как заполнять профиль



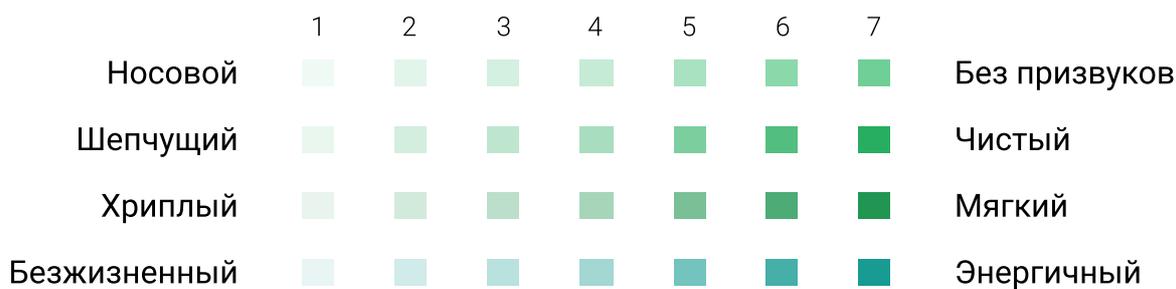
Громкость



Тон голоса



Качества голоса



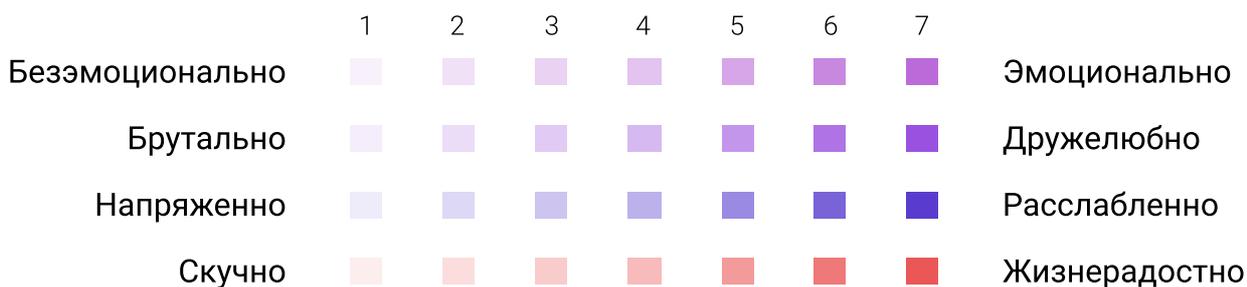
Дикция



Скорость речи



Мелодичность



Что дальше:

Что можно делать дальше:

Вебинары [«Как уверенно говорить на камеру»](#)

[Индивидуальная консультация по постановке голоса](#)

Видеокурс [«Как сделать портфолио диктору»](#)

Подписаться на «Ставим голос»

Мой блог — <https://www.demyanoff.ru/blog>

Группа в ВК — https://vk.com/stavim_golos

Канала в Телеграме — <https://t.me/stavimgolos>

Канал в Ютубе — <https://www.youtube.com/c/Ставимголос>

В группе и канале я даю упражнения, рассказываю о новых техниках, записываю уроки о постановке голоса.

Написать мне

Мне интересно какие результаты вы получили после занятий с этой книгой, с какими трудностями столкнулись.

Поделитесь своим опытом!

Почта: info@postavimgolos.ru