Автор: admin
22.06.2012 20:34 -

Как звучать красиво? Упражнения для резонаторов

«Не допускайте того, чтобы через ваши речевые недостатки собеседники нарисовали ложную картину ваших способностей. Заставьте вашу речь работать на вас»
Фрэнк Снелл

Наш голос – как музыкальный инструмент, которому время от времени нужна настройка. Если нет патологических изменений, любой голос можно сделать более благозвучным. Добиться этого будет нетрудно, развивая нижнереберное (фонационное) дыхание и правильно пользуясь усилителями звука (резонаторами). Упражнения для тренировки нижнереберного дыхания приведены в статье «Как звучать красиво?». В этой статье рассмотрим несколько упражнений для развития верхних и нижних резонаторов.

Что такое резонаторы? Речь – это озвученный выдох. Воздух проходит через гортань, принуждая вибрировать голосовые связки. При этом возникают звуки, которые усиливаются природной акустической системой – резонаторами. Резонаторы бывают верхние и нижние (грудные). За счет верхних резонаторов голос приобретает звонкость, а за счет нижних – силу и мощь.

Упражнения для верхних резонаторов

С помощью этих упражнений можно исправить слишком глухое звучание голоса.

1. В положении стоя сделайте короткий вдох через нос. Выдыхая с закрытым ртом, без напряжения произносите звук «м» с вопросительной интонацией. Добивайтесь при этом ощущения легкой вибрации в области носа и верхней губы.

2. Глубоко вдохните. Выдыхая, произнесите одно из следующих слов: «бомм», «бимм», «домм», «донн», «бонн», «димм». Последнюю согласную произносите протяжно. Как и в первом упражнении добивайтесь вибрации в районе носа и верхней губы.

3. Глубоко вдохните. Выдыхая, протяжно произнесите какой-нибудь слог, состоящий из согласных «м» или «н» в сочетании с различными гласными (мамм, мумм, мимм,момм и т.п.).

4. Глубоко вдохните. На одном выдохе произнесите сначала коротко, а затем протяжно один из открытых слогов: «ми-миии», «мо-мооо», «му-мууу», «мэ-мэээ».

Упражнения для нижних резонаторов

Выполняя эти упражнения, старайтесь произносить гласные «о» и «у» протяжно и очень низким голосом. В идеале вы должны почувствовать выраженное резонирование в области грудной клетки.

1. Исходное положение – стоя, руки на груди. Наклоняясь вперед, на выдохе произносите гласные «у» и «о» длительно и протяжно.

2. На выдохе нараспев произносите следующие слова: «молоко», «мука», «око», «окно», «олово».

3. В положении стоя положите руку на грудь. Зевните с закрытым ртом и задержите гортань в нижнем положении. На выдохе произнесите звук «у» или «о». Если вы не чувствуете вибрацию в грудной клетке, постукивайте ее рукой.

И напоследок хочу предложить несколько упражнений для артикуляционного аппарата. Правильная артикуляция – это залог хорошей дикции и звучания голоса.

Упражнения для артикуляционного аппарата

Занимайтесь перед зеркалом. Следите, чтобы лоб, нос и глаза оставались неподвижными. Каждое упражнение выполняйте медленно и плавно.

1. Опустите нижнюю челюсть вниз. Медленно подвигайте ей вправо и влево.

2. Опустите нижнюю челюсть. Двигайте ей вперед и назад. Это необходимо делать очень медленно и плавно.

3. На счет «раз» опустите нижнюю челюсть (открыв рот). На счет «два, три, четыре, пять, шесть» удерживайте это положение. Закройте рот.

Если вам не все равно, как звучит ваш голос, улучшайте его и поддерживайте. Эти упражнения не требуют большого количества времени и специальных навыков, но в их эффективности вы убедитесь очень скоро!

Автор - **Татьяна Петлева**
Источник