



## **Эффективная распевка**

Каждый вокалист должен усвоить одно правило: распевка — это святое! Большинство проблем, связанных с голосом, вызваны непониманием важности разогрева связок. Должен признаться, я и сам раньше этого не понимал, поэтому у меня часто страдали связки.

Прежде чем распеваться, желательно дать крови разбежаться по телу. Сделайте пару-тройку физических упражнений, таких, как наклоны, приседания, отжимания и тд. (главное не перестараться, это всего лишь подготовка). После этого можно приступать к вокальным упражнениям. И только после хорошей распевки можно браться за песни.

### **Распевка 1. Мычим.**

Сперва найдите наиболее удобную позу. Прислонитесь спиной к стене или примите лежачее положение, хотя это и не обязательно. Главное — быть расслабленным и не зажиматься. Представьте, что через ваше тело пропущена длинная верёвка, которая выходит из головы. Представьте теперь, что верёвка привязана к потолку и туго натянута. Вот такая вот хорошая поза для начала...теперь вдыхаем и пробуем помычать — то есть издать звук “м-м-м” своим обычным разговорным голосом, как будто вы съели что-то очень вкусное. Теперь раскачаем этот звук между двумя удобными для нас нотами. Будьте полностью расслаблены, не пытайтесь ставить рекордов высоты — помните, это всего лишь разогрев. Помычите так минуты 2-3.

### **Пылесос**

Следующее упражнение называется «пылесос» Звук можно записать как “вф-вф-вф” – нечто среднее между «в» и «ф». Это неплохой массаж для ваших связок, так что наберите воздух и раскачивайте звук между двух удобных для вас нот. Обратите внимание – звук должен быть ровным, медленно спадающим и поднимающимся, а не прыгающим.

Подсказка — чтобы звук не прыгал нужно поддерживать постоянный поток выходящего воздуха, представьте, что из вашего рта, вместо воздуха льётся вода, которая ни на миг не прерывается и не бьёт толчками, а наоборот, льётся ровным, непрерывным потоком. Этот поток поддерживается диафрагмой. Шея должна быть расслаблена, особое внимание уделите мягкому месту под подбородком, оно тоже не должно зажиматься (можете проверять его время от времени рукой). И так продолжайте 2-3 минуты.

### **Моторная лодка**

Теперь то же самое на звук похожий на моторную лодку. Попробуйте делать это упражнение держа ноту так долго, как сможете. Делать 2-3 мин.

## Сирена

В этот раз представьте себе, что вы сирена. Сперва пробуем делать это головным звуком. Затем грудным (обычный разговорный голос). Напомню девушкам, что их грудной голос находится в самом низу диапазона.

### Моторная лодка + Сирена

Теперь делаем 3 упражнение, но совмещаем его с 4 и идём так высоко и так низко, как можем не напрягаясь. Чувствуете хоть какое напряжение — прекращайте и делаете паузу.

### Распевка 2.

Можно использовать следующую систему распевок:

**Ми-Мэ-Ма-Мо-Му** на одной ноте, постепенно повышая.

**Мм-Мм-Мм-Мм / Мо-Ми-Мо-Ми-Ма** по тризвуку (два раза)

То же самое только по всем нотам до квинты.

**Мо-Ме-Ми-Му-Ма** по тризвуку. Резко, отрывчато.

Универсальный вариант для всех голосов: **Ми-йо-ми-йо-ми**. (обратить внимание, чтобы голос не «заваливался» на «о»).

Для настройки резонатора: **у-у-у-у-у**отрывчато через очень маленькое отверстие в губах. Губы напряжены, зубы максимально раскрыты.

Для очистки связок: с квинты плавно по гамме вниз **Льо-о-о-о / стакатто: льо — о — о — о — о** по тризвуку туда и назад.

Предпоследняя распевка: **Ой!-Ой!-Ой!-Ой!-Ой!** очень резко и отрывисто по тризвуку. Это должно быть похоже на одноименный крик, только с определенной высотой звука. Следите, чтобы звук ударялся в корни передних зубов.

Последняя распевка — гамма. Сначала плавно, потом на **стакатто**. Особое внимание обратите на «ре» и «си» — они должны быть «овально-вертикальные». «Си» и «фа» имеют сильную тенденцию к занижению, контролируйте по инструменту.

### Советы по эффективной распевке

— После того, как вы проснулись, нельзя петь в течение 2 часов.

— Пейте много воды комнатной температуры в течение дня и особенно во время репетиции или распевки.

- Делайте физические упражнения – это разгоняет кровь и ускоряет распевку
- Не напрягайтесь.
- Если нет возможности распеться, то перед пением почитайте вслух 15-30 минут, тщательно артикулируя.