

## Советы и рекомендации

Голова не должна быть задрана вверх. Это является основной и достаточно грубой ошибкой при пении. Такое положение очень вредит голосу. Гортань находится в сжатом состоянии, которое отражается на свободе связок. Результатом такой позы послужит «испорченный» звук и быстрое уставание мышц.

Голову необходимо слегка наклонить вперед. Она должна быть в свободном состоянии, без напряжений и фиксирования.

Ноги лучше всего располагать на уровне плеч. Хороша поза стоя, когда одна нога находится слегка впереди от второй. При этом вес должен располагаться равномерно. Не стоит делать упор на пятки.

Челюсть так же должна находиться в комфортном и расслабленном положении. Таким, как будто Вы собираетесь позевать. Зачастую некрасивое пение становится следствием зажатой челюсти. Рекомендуется широко открывать рот.

### **Следим за осанкой**

Прямое положение спины позволяет максимально захватывать воздух, издавать приятный и чистый звук. При этом необходимо выбирать такую позицию постоянно. Не только во время репетиций с учителем или во время концерта.

Прямая спина должна стать необходимым атрибутом пения, даже когда Вы находитесь дома и Вас никто не видит. Прежде чем взять в руки музыкальный инструмент или слова песни, необходимо занять правильную позицию.

Необходимо постоянно следить за спиной. Во время пения в ней должно возникать некое напряжение. Это происходит за счет того, что ребра во время репетиций находятся в расправленном состоянии и позволяют создать чистую интонацию.

Плечи должны находиться в одном положении и как бы замереть. Во время пения, какую бы высокую ноту Вы ни брали, плечи не должны опускаться или подниматься. Их положение должно быть фиксированным.

### **Обучение всегда начинается с позы стоя**

Зачастую в фильмах можно увидеть блистательную игру актеров, которые еще умудряются брать высокие октавы на ходу или в неудобной позе. Для тех, кто уже покорил высоты пения, будет совершенно не сложно исполнить роскошный мотив сидя в кресле качалке.

Однако тем, кто только становится на тропу обучения пению, необходимо помнить, что поза стоя – это залог успешной певчей работы. Именно она позволяет правильно дышать во время репетиций. А мышцы, которые граничат с гортанью и прочими песнопевчими органами, не будут сжиматься, мешая обучению.

Прежде чем приступить к пению, необходимо выровнять плечи и подтянуть живот. Со временем такая позиция станет классической и удобной, которая максимально поможет раскрыть талант. Однако позиция стоя не должна напоминать стойку смирену. Такая позиция должна быть комфортной и удобной.

