



# Раздел 1. ПОСТАНОВКА ДЫХАНИЯ И ОПОРЫ

## Глава 1. Знакомство

*Твои мечты обязательно станут реальностью!*

Дорогой ученик, приветствуем тебя! Ты держишь в руках авторский учебник, в который мы вложили частичку своей души. Цель этого учебника — сделать твои мечты реальностью, позволить тебе увидеть свой огромный потенциал и раскрыть его! Мы не верим в обстоятельства, мешающие добиться успеха. Мы искренне верим в возможности, данные нам Вселенной. А потому считаем, что каждый человек, который имеет цель и мотивацию, способен достичь желаемого! Твой талант дан тебе не просто так, ведь ничего в мире не бывает беспричинно. Развивай его. Не бойся учиться и совершать ошибки, продолжай идти вперед, даже когда достижение цели кажется невозможным. Именно в такие моменты, когда тебе тяжело, но ты не останавливаешься и проявляешь упорство, ты растешь! Только ценой проб и ошибок ты познаешь реальный опыт и находишь лучшие стратегии своего развития и роста! А мы, будучи твоими персональными наставниками, сделаем процесс обучения не только результативным, но и увлекательным.

Давай познакомимся! Как ты заметил, у книги два автора: Сара и Виталия. Сейчас мы расскажем тебе немного о себе и своей деятельности.

*Сара:*

Я родилась и выросла в замечательном городе Саратове. Музыкай начала заниматься в возрасте шести лет, и с тех пор моя страсть к ней не угасает. В этом году исполнилось двадцать лет, как я ступила на этот путь. Семь из них я преподаю эстрадно-джазовый вокал и фортепиано! Имею три музыкальных образования: два средних профессиональных и одно высшее педагогическое. В свободное от учебы время я занималась написанием собственных песен и выступала на квартирниках и летних верандах популярных заведений города. Однажды я провела все лето, выступая с программой каверов на прогулочном теплоходе, который следовал по Волге. Раз за разом я ставила перед собой небольшие цели, к которым упорно двигалась маленькими шажками. Одной из них был мой долгожданный переезд в Санкт-Петербург. С переездом я продолжила работу над авторскими песнями, хотя практически все мое свободное время было занято посещением различных вокальных мастер-классов.

На протяжении шести лет я преподавала в детской общеобразовательной музыкальной школе, где обучала и возвращала совсем юных музыкантов. Я готовила их к конкурсам и концертам, радовалась их победам и достижениям. Для меня музыка — это свобода, обмен энергией со слушателями и бесконечное удовольствие!

Мне нравится раскрывать таланты своих учеников и помогать им уверенно чувствовать себя на сцене. Самому юному ученику, который у меня обучается, — пять лет, а старшему — семьдесят! В каждого из них я вкладываю частичку своей души.

С годами я все больше осознавала, что мне хочется делиться своим вдохновением и писать песни не только для себя, но и для других, бла-

годаря чему на свет появились композиции, которые вдохновили моих учеников и позволили им добиться успехов на различных конкурсах. Помимо создания авторских песен и коммерческих проектов я бесплатно создаю несложные аранжировки для своих учеников. Если кому-то из них хочется петь песню, на которую нет минусовки в интернете, или ему хочется другую аранжировку, я с радостью помогаю ему в этом.

На протяжении своей преподавательской и музыкальной деятельности я собирала информацию из различных источников, но только применив ее на практике, я смогла отделить действительно работающие техники и приемы. На своих занятиях я экспериментировала с разными методиками, анализировала и отбирала лучшие из них.

Я окончила курсы преподавателей училища им. Гнесиных, проходила тренинги у Марины Виноградовой, Алины Ростоцкой, Sasha-Vocal. Брала уроки по методике CVT, а также по методике Шерил Портер. На основании приобретенных знаний и многолетней практики я разработала собственную методику, которая позволяет добиться видимых результатов, сэкономя при этом временной и денежный ресурс ученика.

*Виталия:*

Можно просто — Лия. Я занимаюсь музыкой (вокалом и фортепиано) на протяжении двадцати трех лет, являюсь лауреатом международных конкурсов («Надежды Европы», «Хрустальная магнолия», «Играем джаз») и обладателем титулов «Мисс Музыка», «Мисс Талант» и др.

Я являюсь кофаундером (сооснователем) студии SARA VEBER VOICE и активно занимаюсь сонграйтом (пишу песни под ключ). У меня среднее музыкальное образование. Высшее образование я не связала с музыкой, отдав предпочтение менеджменту и управлению

бизнесом, но музыка всегда была и остается неотъемлемой частью моей жизни. Я проходила различные тренинги, применяя знания в собственном творчестве. У меня есть авторские песни, и я часто выступаю на различных джемах. В свободное время я занимаюсь написанием прозы. Страницы этого учебника написаны мной, ведь мне очень хотелось превратить опыт и знания коллеги в прекрасную книгу.

Уже много лет я специализируюсь на продакт-менеджменте. Наш творческий тандем образовался, когда я предложила Саре создать уникальный продукт, который действительно поможет новичкам научиться петь, а профессиональным вокалистам — усовершенствовать свои навыки и научиться новым приемам. Прежде чем издавать эту книгу, мы протестировали весь материал, адаптировали и оптимизировали его. Уже многие ученики достигли отличных результатов, обучившись по нашей программе в формате одноименного онлайн-курса. Поэтому предлагаю тебе довериться нашему опыту и настроиться на результат.

На этой странице ты найдешь QR-код со ссылкой на аудиоупражнения, которые помогут тебе быстрее обучиться вокальным приемам. Главы с такими заданиями мы поместили значком 🎧 .

Я верю, что у тебя все получится!

*Нет лучшей и высшей цели в мире, чем жить сердцем, помогая своей искрой зажечь другие.*

*(В. Гиберт)*



## Глава 2. Определяем свою вершину

Как известно, мотивация — это внутренняя установка, которая двигает нас к достижению целей, наполняя необходимой энергией.

**Важно, чтобы цель была реальной и достижимой.** Люди часто не достигают поставленных целей из-за недостатка мотивации. Тогда даже самая маленькая и несущественная неудача может оказаться камнем преткновения. Когда же мотивация сильна, человек способен преодолеть любые препятствия.

Представь себе такую ситуацию. Человек в спешке выходит на улицу, забыв зонт, от чего его настроение портится еще сильнее. А все началось с того, что он не услышал будильник и проспал; его комнатные тапки долго прятались от него под кроватью. К тому времени, как он их наконец нашел, пригорела овсяная каша, и квартиру наполнил неприятный запах. Человек так отчаянно сражался с навалившимися утренними проблемами, что не обратил внимания на льющий за окном дождь. Впопыхах выскочив из дома, он попал под ливень, поэтому отчет, который он готовил для руководства до поздней ночи, раскис. Возвращаться пешком на пятый этаж он не стал, чтобы вдобавок не получить еще и штраф за опоздание. Так и пошел он по лужам к остановке — голодный, рассерженный и без особого воодушевления.

А теперь представь другую картину. Человек, сжимая в руке распахнутый зонт, спешит, перепрыгивая мелкие и большие лужи, словно танцор балета. Сегодня он проснулся в обычное для себя время, потому что вчера вовремя лег спать. С самого утра его день расписан по четкому распорядку: душ, завтрак, десять минут на то,

чтобы посмотреть утренний выпуск новостей с прогнозом погоды и покормить кота. Далее — положить в портфель перекус, ведь после работы, вечером, у него занятия по английскому языку. И, конечно, не забыть зонт, поскольку за окном дождь. В итоге, воодушевленный и полный сил, человек спешит на работу, предвкушая вечерние занятия, где он расскажет своим товарищам выученное сочинение на английском языке.

Возможно, эти примеры кажутся примитивными, но они отражают суть сегодняшнего урока и этой главы. И важно, что эти люди, точнее их прототипы, действительно существуют. Цели достигаются гораздо проще, без насилия и внутренней борьбы, когда ты самоорганизован и воодушевлен. Когда же нет мотивации, процесс движения к цели превращается в насилие над собой. Именно поэтому так необходимо организовать и правильно мотивировать себя.

### **Как эффективно мотивировать себя?**

- Ощути свою цель.

Она должна быть понятной и максимально привлекательной именно для тебя.

- Опиши результат, которого ты хочешь добиться. Что ты будешь чувствовать при этом? Как изменится твоя жизнь? Представь, будто ты уже достиг своей цели, и опиши свои ощущения и эмоции.

- Ответь на вопрос: для чего тебе это нужно? Обоснуй это самому себе. Пунктов в твоём списке должно быть немало. Начни с самого главного приоритета, а за ним расположи менее значимые.

- Определи, что будет (чего ты лишишься), если не достигнешь поставленной цели.

- Интересуйся историями и реальными примерами успешных людей, своих кумиров, смотри тематические фильмы и читай книги, которые помогут тебе развиваться в желаемой области. Проходи тренинги и курсы.

А теперь поговорим о несложных принципах самоорганизации, следуя которым ты сможешь повысить свой уровень мотивации и научиться правильно распределять самый ценный ресурс — время. В зависимости от сложности цели необходимо построить стратегию ее реализации.

## **Чек-лист для самоорганизации**

### **1. Разбей цель на этапы.**

Например, цель — записать авторскую песню в студии.

Этапы:

- определить будущий музыкальный жанр;
- продумать структуру песни, написать музыку;
- сочинить текст песни;
- записать демо;
- выучить песню, проработав все акценты;
- найти аранжировщика и звукорежиссера (или саундпродюсера);
- найти подходящую студию звукозаписи;
- согласовать аранжировку;
- записать голос в студии;
- дождаться сведёния и т. д.



## **2. Наладь свой режим.**

Самоорганизованность тесно связана с усилием воли. Очень сложно организовать свой день, когда ты устал и совсем без сил. Поэтому необходимо наладить свой режим, выспаться и хорошо питаться.

## **3. Фиксируй задачи на бумаге.**

Этот секрет известен продуктивным людям. Наглядно прописанные цели, задачи и этапы позволяют мозгу постоянно видеть перед собой задачу и тем самым ускорять ее материализацию. Наш мозг воспринимает выделенную цель и делает вывод, что путь к ее реализации начался.

Многие добавляют в свой ежедневник фотоколлажи желаемого, визуализируют. А некоторые даже делают специальные доски у письменного стола, наклеивая стикеры с задачами рядом с открытками, красивыми рисунками и коллажами.

## **4. Создай систему поощрения.**

Разбивая цель на этапы (задачи), мы подсознательно создаем небольшие дистанции на пути. Преодолев очередную дистанцию, не забудь поощрить себя чем-то приятным: награди вкусной едой, устрой себе уютный вечер с блюдами из любимого ресторана; купи билет на концерт любимого исполнителя. Чем сложнее задача, тем выше награда! Выбирай себе поощрения с умом, ведь так ты сможешь привить себе новые привычки. Можно использовать подобный метод для любой сферы своей жизни.

Ты приобрел данный учебник, а это значит, что ты на верном пути. В данный момент, здесь и сейчас, ты находишься на первой ступени к раскрытию своего потенциала и красивого вокального звучания. Авторы искренне желают тебе удачи, дорогой ученик!

### **Задание для самостоятельной работы**

1. Ответь на вопросы:

— Какую музыку ты слушаешь, какую бы хотел исполнять?

(Можно указать стиль, любимую группу и т. д.)

— Чему бы ты хотел научиться, какие приемы освоить?

Очень важно понимать, чего именно ты ожидаешь от уроков вокала. Будь честен с собой. У каждого свой уровень подготовки, собственные цели и желания, и абсолютно все они достойны уважения!

- Возможно, ты просто хочешь научиться точно попадать в ноты и петь просто для себя и вечеров в караоке?

- Быть может, ты всю жизнь поешь тихо и не можешь почувствовать свободу своего голоса?

- Или у тебя отличный музыкальный слух и получается спеть любимые песни, но ты сталкиваешься с проблемами дыхания и быстро устаешь?

- А может, ты хотел бы записать собственные песни или каверы в студии?

- Ты уже достаточно хорошо контролируешь свой голос, но хотел бы прокачаться и научиться владеть современными вокальными приемами в исполнении?

Если ты будешь предельно честен с собой, отвечая на эти вопросы, то сможешь определить свои цели, наметить вершину, к которой ежедневно, шаг за шагом, будешь идти!

2. Выбери 3–5 песен, которые ты хотел бы спеть в ближайшем будущем.

3. Начни вести бумажный дневник по вокалу, в который ты будешь записывать свои цели, достижения, мысли и эмоции от уроков, а также песни и полезные заметки.

Благодаря этому твоя самоорганизация гарантированно повысится. К тому же твой прогресс будет наглядным, и ты сможешь отследить его на каждом этапе обучения. По окончании обучения этот дневник пригодится тебе при разборе новых песен, с его помощью ты сможешь погрузиться в рабочую атмосферу и вспомнить нюансы. А еще он послужит мотивацией для новых свершений!

### **Глава 3. Учимся расслаблять связки и мышцы**

Прежде чем мы начнем заниматься вокалом, предлагаем немного размяться и лучше почувствовать свое тело с помощью упражнений. Зачастую люди на протяжении многих лет, сами того не осознавая, имеют определенные зажимы, ставшие для них привычными, например поджатая челюсть, сутулость, зажатые шея и плечи и др. При пении все эти зажимы будут заметны и помешают свободному звуку. Ты будешь ощущать чрезмерное напряжение, тем самым нанося себе вред.

Упражнения можно выполнять как отдельную разминку. Также эта разминка поможет настроиться и расслабиться перед пением.

#### **Общие упражнения для настройки свободного звучания**

##### **Упражнение 1. «Напряжение — расслабление»**

Напряги все тело и посчитай до десяти. Напрягай все мышцы тела, в том числе и лицевые. Затем резко сбрось напряжение.

Сделай три подхода.

##### **Упражнение 2. «Омм»**

Представь, что ты набрал полный рот воды. Немного опусти подбородок вниз и издай негромкий расслабленный звук М. Звук издаем с закрытым ртом, внутри сохраняется объем, губы сомкнуты, а зубы разомкнуты. Насладись собственным звучанием, словно в медитации. Сделай вдох, прими положение, при котором нижняя челюсть немного

опущена, и издавай звук четыре секунды. Затем сделай паузу четыре секунды, вдохни и вновь издавай звук, мысленно считая до четырех.

Схема получится такая: вдох — М-М-М-М (4 сек.) — вдох — М-М-М-М (4 сек.) — вдох — М-М-М-М (4 сек.) — вдох — М-М-М-М (4 сек.) — вдох.

### **Упражнение 3. «Гримасы»**

В этом творческом упражнении тебе необходимо напрягать мимические мышцы и разные части лица: губы, скулы, брови, а также замуривать глаза. Все это помогает активизировать наши лицевые мышцы, которые участвуют в процессе пения. Также эти упражнения можно использовать как повседневный разогрев или тренировку перед выступлением. Делаем это упражнение 3–4 раза.

### **Упражнение 4. «Расслабленная челюсть»**

Прежде чем мы приступим к упражнению, предлагаем немного позевать и потянуться со звуком. Это универсальный прием, который позволит немного расслабиться.

- На левую ладонь ставим правый локоть (или наоборот, если ты левша). Ладонь сжимаем в кулак, разворачиваем кулак таким образом, чтобы большой палец смотрел на шею. Твой подбородок должен упираться в ямку между косточками безымянного и среднего пальцев.

- Локтем давим на ладонь, подбородком — на кулак. Аккуратно и плавно выдвигаем челюсть вперед и задвигаем назад (можно на звук Ы). За счет давления ты почувствуешь натяжение межчелюстных связок. Это нормально, так как наши мышцы имеют свойство растягиваться (так же, как в шпагате, например).

Делаем 3 подхода по 8 раз. Упражнение выполняется на небольшом ощущении зевания.

После упражнения снова позеваем и расслабимся, сбросив с себя лишнее напряжение.

Позевай и легко потянись с расслабленным звуком А.

### **Упражнение 5. «Расслабленная шея»**

Часто во время пения мышцы шеи перенапрягаются. Чтобы этого не происходило, необходимо немного расслабить шею.

Для начала делаем плавные круговые вращения головой. Немного опускаем подбородок и по часовой стрелке вращаем голову в одну сторону, затем в обратную. Важно, чтобы плечи оставались на месте, а круговые движения создавались именно головой. Для того чтобы выполнить упражнение правильно, расположись у зеркала. Выполняй упражнение медленно и осознанно, примерно 2–3 раза. Если голова немного закружится, лучше передохни и сделай небольшой перерыв.

Далее добавляем к этому упражнению звук — так, как мы издавали его в упражнении 2 (звук М). Плавно вращаем голову, издавая расслабленный звук М-М-М с закрытым ртом. Губы сомкнуты, а зубы разомкнуты. По ощущению это упражнение напоминает момент, когда ты только проснулся и издаешь ленивый и расслабленный звук.

### **Упражнение 6. «Расслабленные плечи»**

Немного разомнем плечи. Сделаем круговые движения плечами назад и вперед.

Встань на полу и расставь ноги на ширине плеч. Свободно опусти руки вдоль тела. Не забывай следить за своей осанкой, не задерживай

дыхание, пусть оно будет произвольным. Выполняем круговые движения по 8 подходов в каждую сторону.

Теперь поднимаем плечи поочередно. Следим за осанкой и за тем, чтобы во время упражнения двигались только плечи. Выполняем круговые движения по 8 подходов в каждую сторону.

### **Упражнение 7. «Штробас»**

**Штробас (Фрай)** — это способ звукоизвлечения, при котором мы воспроизводим достаточно низкий звук. В этот момент голосовые связки расслабленно вибрируют на низких частотах. Это один из приемов, который часто встречается в песнях и упражнениях. Он помогает развитию вокальной техники, а также используется для расслабления связок.

Штробас помогает развить нижнюю часть диапазона, снять излишнее напряжение голоса во время пения или длительного разговора. Он также служит украшением в песнях многих исполнителей. Но самое ценное его свойство состоит в том, что он является лечащим звуком. Выполняя упражнения на штробас в течение нескольких дней, можно восстановить утраченный голос.

Давай попробуем вместе издать его на звук А. По окраске это скрипучий, урчащий звук (напоминает голос девочки из фильма «Звонок»: жутковато, но эффективно).

Как найти этот звук? Его легко можно воспроизвести, представив, что ты только проснулся и с закрытыми глазами мычишь, не желая вылезать из-под одеяла. Если все же этот метод не помог тебе освоить штробас, можно взять звук и опуститься до самых низких частот сверху вниз на звук А и нащупать штробас в самом низу.

Можно заметить, как этот звук подсознательно примешивается в твою речь, когда ты задумываешься, замедляешь речь, расслабляешься или говоришь что-то мягким голосом. Этот звук постоянно присутствует и в твоей повседневной жизни, произносится неосознанно.

Приступим к упражнению:

Сидя на стуле, расставляем ноги. Делаем вдох и медленно выдыхаем на звук М, при этом добавляя штробас. На выдохе со штробасом плавно наклоняемся вниз так, чтобы шея не напрягалась, а голова под собственной тяжестью «упала».

Побудь в этом положении несколько секунд, чтобы максимально почувствовать расслабление мышц. Затем медленно поднимайся вверх, в начальное положение, постепенно выпрямляя спину, позвонок за позвонком. Можно расправить плечи, чтобы снять напряжение, а после снова сделать несколько подходов. Важно выдыхать со штробасом только при движении вниз. Когда поднимаешься, звуки издавать не нужно.

*Внимание!* Не стоит переживать, что при выполнении данных упражнений со стороны ты можешь выглядеть нелепо. Уверяем, что эти упражнения выполняли и выполняют сотни и тысячи учеников, а также знаменитые исполнители! Просто уединись в комнате, где ты будешь один, и отключись от внешнего мира.

### **Задание для самостоятельной работы**

Потренируйся и выполни все упражнения из данной главы.

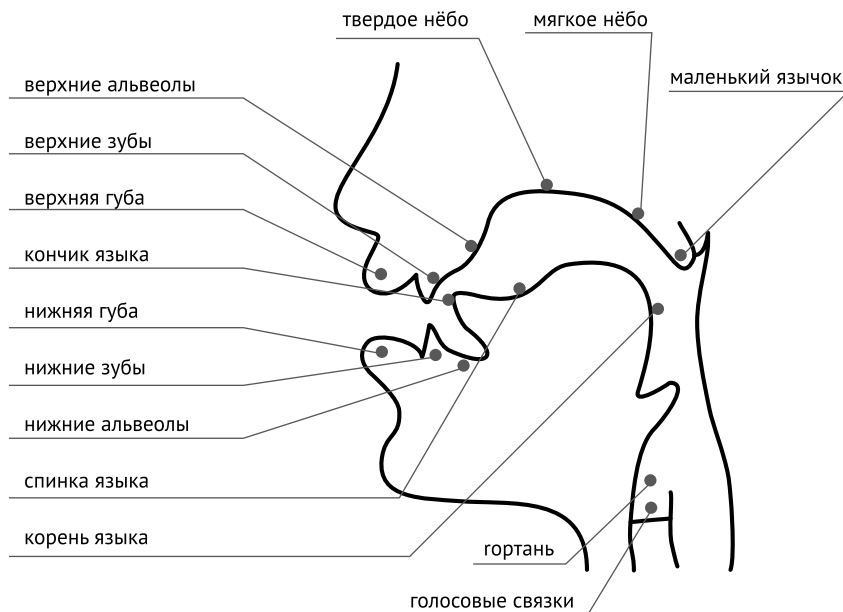


## Глава 4. Работаем над дикцией и артикуляцией 🎧

Дикция и артикуляция — важнейшие инструменты исполнителя.

Артикуляционный аппарат состоит из органов ротовой полости: щек, губ, зубов, языка, нижней челюсти, нёба, глотки и гортани. Артикуляция — основа речи и пения.

Для улучшения дикции и устранения напряжения и скованности артикуляционных мышц существует ряд несложных упражнений. С помощью такой гимнастики мы натренируем мышцы речевого аппарата, разогреем мышцы языка, губ, щек и нижней челюсти, а также сможем развить артикуляционную моторику и дикцию.



Главное правило дикции — полное освобождение артикуляционного аппарата от напряжения. Хорошая дикция зависит от натренированности языка и губ. Поэтому тренировать дикцию необходимо начиная с артикуляционной гимнастики. Давай выполним вместе несколько упражнений.

### **Упражнение 1. «Трубочка—улыбка»**

Собираем губы вместе в трубочку, а затем активно улыбаемся с сомкнутыми губами. Выполняем упражнение 5 раз.

После этого нам необходимо расслабить мышцы. Для этого сделаем сброс через губную трель. Выдыхаем без звука, заставляя губы расслабленно колыхаться.

### **Упражнение 2. «Ириска»**

Водим языком вправо-влево, немного надавливая на десны. Сначала делаем движения в одну сторону, затем в другую. Рот при этом закрыт. Затем медленно и плавно опускаем челюсть вниз. Повторяем упражнение 5 раз.

### **Упражнение 3. «Шпага и собачка»**

Это упражнение позволяет разогреть мышцы языка и способствует его правильному положению при пении.

Шпага: следует закрыть рот, напрячь кончик языка, а затем поочередно дотронуться им до внутренней стороны щек. Это упражнение можно выполнить и открыв рот. Повторить 3–4 раза.

Собачка: следует широко открыть рот и как можно дальше вытянуть острый язык.

#### **Упражнение 4. «Поцелуйчики»**

Собираем губы вместе в трубочку и быстро чмокаем, как мультяшный герой, или словно зовем собачку, издавая при этом привычный звук. Делаем так много-много раз подряд.

После нам необходимо расслабить мышцы. Для этого сделаем сброс через губную трель. Выдыхаем без звука, заставляя губы расслабленно колыхаться.

#### **Упражнение 5. «Крест»**

Собираем губы и как бы рисуем ими крест. Как это будет выглядеть: собранными губами тянемся вверх, затем вниз, после чего вправо и влево.

#### **Упражнение 6. «Дикция»**

Произносим указанные слоги от начала до конца. При этом после произношения восьми слогов выходим на следующий круг, перенося ударение на очередной слог:

БА́ ВА ГА ДА ЖА ЗА КА ЛА	БА ВА ГА ДА ЖА́ ЗА КА ЛА
БА ВА́ ГА ДА ЖА ЗА КА ЛА	БА ВА ГА ДА ЖА ЗА́ КА ЛА
БА ВА ГА́ ДА ЖА ЗА КА ЛА	БА ВА ГА ДА ЖА ЗА КА́ ЛА
БА ВА ГА ДА́ ЖА ЗА КА ЛА	БА ВА ГА ДА ЖА ЗА КА ЛА́

Далее произносим буквенные сочетания в быстром темпе:

КПТКУ	ВРЛУ	ГБДИПТ	ДБГИПТ
КПТКО	ВРЛО	ГБДЭПТ	ДБГЭПТ
КПТКА	ВРЛА	ГБДАПТ	ДБГАПТ
КПТКИ	ВРЛЭ	ГБДОПТ	ДБГОПТ
КПТКЫ	ВРЛИ	ГБДУПТ	ДБГУПТ
	ВРЛЫ	ГБДЫПТ	ДБГЫПТ

Эту тренировку можно выполнять также с пробкой от вина во рту, что позволит улучшить дикцию и разогреть наши лицевые мышцы.

*Внимание!* Выполнять упражнения с каким-либо предметом во рту (многие преподаватели предлагают использовать грецкие орехи, но в данном случае это винная пробка) следует аккуратно, чтобы не получить травму! Будь внимателен и осторожен!

### **Дополнительные скороговорки<sup>1</sup>**

1. Банкиров ребрендрили, ребрендрили, ребрендрили, да не выребрендировали.
2. Рапортовал, да не дорапортовал; дорапортовал, да зарапортовался.
3. Регулировщик лигуриец регулировал в Лигурии.
4. У нас во дворе-подворье погода размокропогодилась.
5. Скреативлен креатив не по-креативному, нужно перекреативить!

---

<sup>1</sup> [https://adme.media/zhizn-nauka/200-skorogovorok-dlya-razvitiya-dikcii-887160/?utm\\_source=adme\\_web&utm\\_medium=article&utm\\_campaign=share\\_main&utm\\_content=copylink\\_887160](https://adme.media/zhizn-nauka/200-skorogovorok-dlya-razvitiya-dikcii-887160/?utm_source=adme_web&utm_medium=article&utm_campaign=share_main&utm_content=copylink_887160)

## ОТВЕТЫ К ТЕСТАМ

### Тест к разделу 1

1. А, Б
2. В
3. А, Г
4. Б
5. А, В
6. А
7. А, Г
8. Б
9. В, Г
10. А — полутон, Б — полутон, В — тон, Г — полутон
11. А

### Тест к разделу 2

1. Б
2. А, В
3. Б, В
4. В
5. Б, В, Г
6. Грудной, головной, носовой
7. Б

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Постановка дыхания и опоры.....	3
Глава 1. Знакомство .....	3
Глава 2. Определяем свою вершину .....	7
Глава 3. Учимся расслаблять связки и мышцы.....	13
Глава 4. Работаем над дикцией и артикуляцией 🗣 .....	18
Глава 5. Вокальная позиция 🗣 .....	24
Глава 6. Постановка певческого дыхания и опоры.....	26
Глава 7. Соединение вокальной позиции с дыханием и опорой .....	30
Глава 8. Разговорно-певческие упражнения, свободный звук 🗣 .....	33
Глава 9. Распевки 🗣 .....	36
Глава 10. Интонирование и интервалы 🗣 .....	39
Тест к разделу 1.....	43
Раздел 2. Устройство голосового аппарата и его правильное применение .....	46
Глава 11. Физиология голосового аппарата.....	46
Глава 12. Основные понятия вокальных регистров.....	56
Глава 13. Резонаторы .....	62
Глава 14. Грудной резонатор.....	66
Глава 15. Носовой резонатор .....	67
Глава 16. Головной резонатор.....	68
Глава 17. Упражнения на резонаторы в различных регистрах 🗣 .....	71
Тест к разделу 2.....	74

Раздел 3. Работа с песней.....	76
Глава 18. Алгоритм работы над песней.....	76
Глава 19. Подробный разбор песни. Техника.....	84
Глава 20. Подробный разбор песни. Эмоции.....	90
Раздел 4. Секреты вокалиста.....	95
Глава 21. Секрет № 1. Как избавиться от зажима в горле при пении.....	95
Глава 22. Секрет № 2. Как перестать бояться высоких нот.....	97
Глава 23. Секретные помощники голоса.....	101
Раздел 5. Введение в вокальные приемы.....	104
Глава 24. Атака звука ☞.....	104
Глава 25. Фрай ☞.....	108
Раздел 6. Вокальные приемы.....	112
Глава 26. Тванг ☞.....	112
Глава 27. Микст (микс) ☞.....	120
Глава 28. Бэлтинг ☞.....	128
Глава 29. Субгон ☞.....	134
Глава 30. Фальцет ☞.....	137
Глава 31. Йодль ☞.....	140
Раздел 7. Вокальные украшения.....	144
Глава 32. Филировка звука ☞.....	144
Глава 33. Вибрато ☞.....	147
Глава 34. Глиссандо ☞.....	152
Глава 35. Мелизмы ☞.....	157

## Оглавление

---

Раздел 8. Психология вокала.....	164
Глава 36. Страх выступления на сцене .....	164
Глава 37. Запись в студии.....	175
Глава 38. Авторские песни.....	179
Ответы к тестам .....	186