



Содержание

Об авторе	3
Предисловие	4
I. Вопросы вокально-педагогической практики	5
Вопросы воспитания голоса и их освещение	7
в трудах педагогов-вокалистов прошлого	7
Самоосознание себя как уникальной личности	25
II. Психологические аспекты певческого процесса	25
Настрой и самовнушение	26
Обретение внутренней свободы	26
Голос как средство выразить себя	27
Снятие психических зажимов и барьеров	28
Роль беззвучных упражнений	31

III. Физическое самосознание	
певческого процесса	31
Снятие мышечных зажимов	32
Приемы релаксации	33
Упражнения по релаксации	34
Наработка ощущений	35
Физическое осознание позвоночника ...	36
Упражнения на расслабление	41
IV. Вопросы певческого дыхания	43
Упражнения для наработки навыков дыхания через нос	45
Упражнения на работу мышц- вдыхателей, помогающие правильному регулированию дыхания ...	45
Упражнения на осознание и работу мышц, участвующих в певческом дыхании	46
V. Дыхание как источник звука	50
Установка № 1	50
Установка № 2	51
Отдельно о диафрагме	53
Установка № 3	54
Установка № 4	54
VI. Голосообразование	57
Установка № 1	58
Установка № 2	59
Установка № 3	60
Установка № 4	61

VII. Освобождение мышц	
звукового канала	63
Упражнения на внутриглоточную	
свободу	63
Мягкое небо и его тренировка	66
Осознание и релаксация челюсти	69
Упражнения, исправляющие	
недостатки работы нижней челюсти	71
VII. Язык в работе над звуковым каналом	73
Упражнения на процесс	
физического осознания языка	75
Упражнения для языка со звуками	75
Упражнение на растяжение языка	76
Упражнения на расслабление	
и освобождение языка	77
Упражнения для исправления	
недостатков в работе языка	80
Упражнения для исправления	
недостатков в работе губ	82
IX. Резонаторы при полной	
мышечной свободе	84
Что мы знаем о резонаторах	84
Резонаторная лестница	87
Упражнения на освобождение	
голоса из тела	89
Изоляция мышц лица	
для резонирования в «маске»	91
О носовом резонировании	92

X. Формирование певческого тона	94
Характеристика певческого тона	94
Формирование певческого тона	95
Тренировочные упражнения	97
XI. О развитии диапазона	103
Упражнение на достижение звуков высокой певческой форманты	106
Опора и атака в природе певческого тона	108
XII. Сила голоса есть сила дыхания	111
Упражнения на растяжение межреберных мышц	112
Упражнения для энергичной стимуляции дыхательного аппарата	114
Упражнение на ощущение внутреннего пространства	116
Упражнения для достижения большого объема грудной клетки в сочетании с возросшей гибкостью межреберных мышц	117
О «центре» и наличии голоса	120
Послесловие	128
Литература	130