



# Содержание

Об авторе .....	3
Предисловие .....	4
<b>I. Вопросы вокально-педагогической практики .....</b>	<b>5</b>
Вопросы воспитания голоса и их освещение .....	7
в трудах педагогов-вокалистов прошлого .....	7
Самоосознание себя как уникальной личности .....	25
<b>II. Психологические аспекты певческого процесса .....</b>	<b>25</b>
Настрой и самовнушение .....	26
Обретение внутренней свободы .....	26
Голос как средство выразить себя .....	27
Снятие психических зажимов и барьеров .....	28
Роль беззвучных упражнений .....	31
<b>III. Физическое самосознание певческого процесса .....</b>	<b>31</b>
Снятие мышечных зажимов .....	32
Приемы релаксации .....	33
Упражнения по релаксации .....	34
Наработка ощущений .....	35
Физическое осознание позвоночника .....	36
Упражнения на расслабление .....	41
<b>IV. Вопросы певческого дыхания .....</b>	<b>43</b>
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

<b>V. Дыхание как источник звука</b> .....	50
Установка № 1 .....	50
Установка № 2 .....	51
Отдельно о диафрагме .....	53
Установка № 3 .....	54
Установка № 4 .....	54
<b>VI. Голосообразование</b> .....	57
Установка № 1 .....	58
Установка № 2 .....	59
Установка № 3 .....	60
Установка № 4 .....	61
<b>VII. Освобождение мышц</b>	
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
<b>VIII. Язык в работе над звуковым каналом</b> .....	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
<b>IX. Резонаторы при полной</b>	
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

<b>X. Формирование певческого тона</b> .....	94
Характеристика певческого тона .....	94
Формирование певческого тона .....	95
Тренировочные упражнения .....	97
<b>XI. О развитии диапазона</b> .....	103
Упражнение на достижение звуков высокой певческой форманты .....	106
Опора и атака в природе певческого тона .....	108
<b>XII. Сила голоса есть сила дыхания</b> .....	111
Упражнения на растяжение межреберных мышц .....	112
Упражнения для энергичной стимуляции дыхательного аппарата .....	114
Упражнение на ощущение внутреннего пространства .....	116
Упражнения для достижения большего объема грудной клетки в сочетании с возросшей гибкостью межреберных мышц .....	117
О «центре» и наличии голоса .....	120
<b>XIII. Дикция и вокальная орфоэпия</b> .....	128
<b>XIV. Исполнительский язык музыки</b> .....	135
<b>XV. Гигиена певческого голоса</b> .....	143
<b>XVI. Энергетический поток голоса</b> .....	155
Послесловие .....	165
Литература .....	167
<b>Приложения</b> .....	168
<i>Приложение № 1. Примерное построение     вокальной гимнастики</i> .....	168
<i>Приложение № 2. Упражнения для распевания</i> .....	171
<i>Приложение № 3. Практикум по начальному     курсу обучения</i> .....	185