



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КРАСИВОГО ГОЛОСА



Упражнения выполняются ежедневно (утром натощак). Каждое упражнение повторяется 5 раз, плечи и шея при этом должны быть расслаблены.

Упражнение 1. Лежа или сидя, спокойно вдохнуть носом, «надувая» живот, задержать дыхание на 1-2 секунды; считая до пяти, плавно выдохнуть через нос.



Упражнение 2. Вдохнуть носом, плавно выдохнуть через рот — прохладная воздушная струя («тушить огонь»). Выдох усиливать в конце упражнения.

Упражнение 3. Вдохнуть носом, плавно выдохнуть через рот — теплый выдох («согревая руки»).

Упражнение 4. Вдохнуть носом, плавно выдохнуть через рот со звуком «шшш». Следующий раз — со звуком «ссс». Выдох усиливать в конце упражнения.

Упражнение 5. Вдохнуть носом, плавно выдохнуть через рот со звуком «ууу». Следующий раз — со звуком «ооо» и «ааа». Следить за грудным звучанием.

Упражнение 6. Закрыть левую ноздрю, через правую сделать глубокий шумный вдох-выдох. То же самое сделать через левую ноздрю.

Упражнение 7. При вдохе указательным и средним пальцами обеих рук делать ввинчивающие движения по крыльям носа к переносице. Задержать дыхание на 2-3 секунды. Затем на выдохе интенсивно постукивать по крыльям носа в обратном направлении.

