

Как подарить себе Новый Голос на Новый Год? Упражнение 1 из 4

Дабы к новогоднему торжеству Вы приобрели Новый Голос, сегодня же приступаем к практике!

Тогда Вы сможете удивить знакомых, сослуживцев и свою половинку шикарными изменениями в голосе уже к Новому Году.

Побочный эффект занятий – оздоровление.

Всего 4 простых, но очень эффективных упражнения для развития голоса Вы получите:

для расширения **певческого диапазона**,
для разогрева и улучшения **речевого** голоса,
для **сексуальности** в голосе,
для **оздоровления** организма при помощи вибраций голоса.

Начнем с последнего.

Во-первых – оно самое простое. Во-вторых, кроме оздоровления, упражнение можно применять для **возрождения природного голоса** и **снятия мышечных зажимов гортани**

1. Скачайте официальную аудио-версию урока
2. Смотрите неофициальную видео-версию урока

Называется «Природный тон». В результате выполнения упражнения – Вы получите наиболее естественное звучание Вашего голоса.

Готовы к выполнению?

Два фактора, которые способствуют благозвучному голосу:

Как подарить себе Новый Голос на Новый Год

Автор: admin
20.03.2014 13:03 -

Хорошая осанка – правильное положение тела.
Свободное естественное дыхание.

Прямо сейчас сядьте ровно! Ноги на полу, не перекрещивать! Выпрямите и приподнимите грудь! Опустите плечи! Втяните живот!

Как в армии! :)

Только сразу предупреждаю: напрягать пресс или другие мышцы живота – не следует!
Когда у Вас грудь приподнята – живот уже **автоматически** втянут.

Расслабление мышц живота дает свободу Вашей диафрагме – а это основа правильного дыхания. Главное – не мешать диафрагме совершать те движения, которые она захочет совершить. В этом случае – дыхание у Вас будет максимально естественным и правильным.

Ваша задача – озвучивать процесс выдоха.

То есть, Вы **вдыхаете** воздух как обычно, через нос! А выдыхаете тоже как обычно, но издаете при этом любой свободный звук, **без каких-либо усилий!**
Челюсть у Вас при этом чуть приоткрыта и максимально расслаблена.

Попробуйте прямо сейчас!

Обратите внимание на то, что голос рождается у Вас в груди, примерно в районе солнечного сплетения – именно там сидит «дирижер» нашего голосового оркестра. Он обычно спит, поэтому голоса многих людей звучат плоско и невыразительно. Этим упражнением можно его разбудить!

Звук, который у Вас получается – скорее всего будет напоминать стон. И это прекрасно!

Дело в том, что именно **стон – это природный способ исцеления и расслабления.**

Вспомните, когда у человека что-то сильно заболит – так, что невозможно терпеть! Что делает человек в таких случаях?

Стонет!

Это природа **автоматически** включает природный способ исцеления. Вибрациями от звучания голоса лечили в свое время еще Пифагор и Парацельс. Сейчас же некоторые врачи запрещают стонать – я считаю, это преступление!

Более того, лично я уже давно не болею и не хожу к врачам – потому что, если вдруг я чувствую недомогание, усталость или что-то в этом роде – сразу откладываю дела, и как Вы думаете, что делаю? **Стону.** :)

На следующий день – никаких следов болезни не остается!

А теперь **вспомните моменты** – когда Вам **ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ** хорошо. Что Вы делаете в это время? Особенно – женщины... Мужчины – реже. :)

Постанываете от удовольствия или кричите!

Кто так делает – большой молодец, потому что именно в этот момент голос соединен напрямую с подсознанием и такой стон – во-первых, способствует еще большему расслаблению и удовольствию, а во-вторых – заодно улучшает звучание голоса. Я иногда называю это **природным способом возрождения природного голоса.**

Как подарить себе Новый Голос на Новый Год

Автор: admin
20.03.2014 13:03 -

Вот такое простое и полезное упражнение «Природный тон». Просто дышите с произвольным звуком на выдохе. И помните про осанку и про «дирижера» в районе солнечного сплетения!

Выполнять упражнение можно 3-4 минуты в день – для профилактики и заодно для расслабления зажимов гортани (если они есть).

Во время выполнения упражнения – продолжительность, высота и окраска звука **не имеет значения**

. Главное – чтобы он выходил из Вас легко, без усилий, максимально естественно.

В этом случае, Ваш голос с каждым днем будет звучать все лучше и лучше!

А если вдруг, не дай Бог, случилось недомогание, стресс или усталость – то смело стоните минут 15-20 – сразу почувствуете прилив сил. :)

К врачам и в аптеки, я надеюсь, по пустякам Вы больше обращаться не будете, а начнете применять вместо этого природный способ исцеления. :)

На сегодня все!
В следующих выпусках – продолжение.

Остались за рамками сегодня:

для расширения **певческого** диапазона,
для разогрева и улучшения **речевого** голоса,
для **сексуальности** в голосе.

Как подарить себе Новый Голос на Новый Год

Автор: admin

20.03.2014 13:03 -

Вы можете прямо сейчас **бесплатно получить** всю серию уроков начальной постановки голоса с аудио- и видеопримерами.

Страница неофициальных видео-версий этих уроков.

Успехов Вам и хорошего настроения!

Кирилл Плешаков-Качалин

Автор - **Как подарить себе Новый Голос на Новый Год? Упражнение 1 из 4**

[Источник](#)