

5 Разминок для голоса

Спокойный 5-минутный ритуал перед встречами, записью или Онлайн-оценкой голоса.

Быстрый старт	Сделайте все 5 минут или выберите любые 2 упражнения, если мало времени. Громкость — комфортная: без давления и боли.
---------------	---

Если появляется боль — остановитесь. Это тренировка, а не перенапряжение.

The 5-minute sequence

1) Настройка + дыхание (60с)	Встаньте ровно. Вдох через нос на 3 счёта, выдох на длинном «хаа» на 6–8 счётов. Повторите 3 раза. Рёбра — широкие, плечи — мягкие.
2) Трель губами (60с)	Трель губами от низкой ноты к средней и обратно (мягкая «сирена»). Если трудно, сделайте мягкое «ввв». Держите ровный поток воздуха.
3) «нг» → гласная (60с)	Гудите на «нг» (как в слове «поЮЩИЙ»/siNG). Почувствуйте вибрацию у носа. Откройтесь в «нг-а», не теряя вибрации. 5 медленных повторов.
4) Лестница гласных (60с)	На удобном трезвучии спойте: «у → о → а». Челюсть расслаблена, язык вперёд. Повторите 4–6 раз.
5) Дикция + намерение (60с)	Проговорите, затем пропойте 2 строки текста/лирики. Добавьте чёткие согласные (д/т/к/г) и одну эмоцию (спокойно, смело, игриво).

Видео-разбор

Следуйте по ссылке: <https://singingattitude.com/warmups?lang=ru>

Следующий шаг

Хотите персональную обратную связь? Запишитесь на Онлайн-оценку голоса — мы составим безопасный план под ваши цели.

singingattitude.com/book