

Делаем голос сильным и чистым

Вы сможете развить свой голос при помощи приведенных ниже упражнений подобно тому, как развиваете мышцы на занятиях физкультурой. Ваш голос станет более благозвучным, его диапазон расширится, произношение станет более четким.

Лучше всего выполнять эти упражнения регулярно, причем по утрам, это зарядит вас бодростью на целый день.

Упражнение 1.

Встаньте перед зеркалом. Сделайте выдох, затем вдох и произносите каждый звук до тех пор, пока у вас хватит дыхания. Итак, вдохните и начинайте:

ииииииииии
ээээээээээ
аааааааааа
оооооооооо
уууууууууу

Эта последовательность не случайна, мы начинаем со звука самой высокой частоты - "и". Если при этом положить ладонь на голову, то можно ощутить легкую вибрацию кожи. Произнесение звука "э" активизирует область шеи и горла, вы это можете почувствовать, приложив руки к шее. Произнесение звука "а" благотворно воздействует на область грудной клетки. При произнесении звука "о" усиливается кровоснабжение сердца, а упражнение со звуком "у" оказывает положительное воздействие на нижнюю часть живота.

Произносите медленно один за другим все звуки три раза.

Упражнение 2.

Теперь нужно активизировать область груди и живота, для этого надо произносить звук "м" с закрытым ртом. Упражнения на звук "м" проделайте три раза. Один раз совсем тихо, второй раз громче и в третий раз как можно громче, чтобы голосовые связки напряглись. Положив ладонь на живот, вы ощутите сильную вибрацию.

Упражнение 3.

В заключение проделайте "упражнение Тарзана". Встаньте прямо, сделайте выдох, затем глубокий вдох. Сожмите руки в кулаки. Громко произносите звуки из первого упражнения, начиная со звука "и", и одновременно колотите себя кулаками по груди, как это делал Тарзан в знаменитом фильме. Затем продолжайте, произнося звук "э" и так далее.

Это не просто забавное упражнение, которое повышает настроение, но и упражнение, которое прочищает бронхи, освобождает дыхание и насыщает энергией.

Это упражнение следует выполнять только по утрам, поскольку оно обладает возбуждающим и активизирующим действием.