

МУ ДО «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

# **Методические рекомендации «Снятие зажимов у вокалистов»**

Составитель: Малиновская Елена Сергеевна  
педагог высшей квалификационной категории

г. БЛАГОДАРНЫЙ, февраль 2022 год

## Снятие зажимов у вокалистов.

Гораздо чаще, чем от болезней и перегрузок, голос страдает от так называемых зажимов. Иногда мы чувствуем, что голос как бы пресекается, горло «перехватывает», зажимает, даже до ощущения боли, - но ничего не можем с этим поделать. Отчего это происходит?

Голосовые зажимы - это психологические реакции тела на стресс. А если ваш голос зажат постоянно, это значит, что вы испытываете перманентный стресс, даже если вы его не ощущаете.

Зажим - это привычная «grimаса тела»: точно таким же образом появляются морщины на лице, из-за застывшей grimасы страха или обиды, или гнева, или брезгливости... Мышцам лица настолько же неудобно находиться в положении grimасы, как и голосовым мышцам в зажиме, но наше тело выдрессированное стрессами, уже не замечает этого неудобства.

Из-за застывшей grimасы страдает не только наша красота, но и здоровье: то, что мы принимаем за мигрени, часто является «головной болью напряжения». И голосовые зажимы вредят не только красоте звучания, но и могут привести к серьезным болезням, вплоть до потери голоса.

Как связаны голосовые зажимы с психологическими, и можно ли освободить от них свой голос, - так, чтобы он зазвучал в полную силу своей естественной, природной красоты?

Наш голосовой инструмент подобен блок флейте: он звучит свободно, когда каждый сегмент «флейты» соединен с другим без перемычек, без зажимов. Если даже один сегмент окажется перекрыт хотя бы частично - звук будет слишком тихим, сиплым, писклявым или гнусавым.

Итак, зажим - это прерванный импульс: голос «застревает» в горле, сдерживается губами, сжимается челюстями. Чтобы «разжать» этот зажим, потренируйтесь открывать рот так, чтобы нижняя челюсть как бы «отстегнулась» от верхней и двигалась абсолютно расслабленно.

- Возьмите себя рукой за подбородок и аккуратно подвигайте нижнюю челюсть влево - вправо, вверх - вниз, вперед - назад, так, чтобы мышцы лица при этом не напрягались.

- Когда вы убедитесь, что вам легко дается это упражнение, возьмите любой текст и почитайте, держа руку на подбородке.

- На каждой ударной А, О, Э опускайте челюсть (рукой!) как можно ниже,

следите за тем, чтобы рот по вертикали раскрывался, как можно шире, - и вы удивитесь, насколько громче и свободнее зазвучит ваш голос!

Зажим также образуется в результате прерванного импульса, психологического запрета на выражение собственных эмоций.

Плакать - неприлично! Вместо того, чтобы «зареветь», мы «глотаем слезы». Что болит и зажимается в этот момент? Правильно - горло.

Зевать неприлично! Мышцы гортани перестают работать, глотка закрывается, и голос, не находя себе другого пути, выходит либо через нос (гнузавый звук), либо «застревает в горле» (глухой тусклый звук, боль, першение).

Как преодолеть этот зажим? Научитесь зевать «в голос», как зевают кошки и собаки. Попробуйте вызвать у себя зевоту искусственно и обратите внимание на то, как в это время двигается ваша гортань, глотка, где находится язык.

Поговорите сквозь зевоту (не забудьте открывать пошире рот), и вы почувствуете, как открывается путь вашего голоса, расправляются голосовые «морщины», ваш «голосопровод» превращается в широкую трубу, по которой свободно течет звуковой поток. Зевота не только снимает голосовой зажим, но и отлично тренирует мышцы гортани, необходимые для красивой, эмоционально разнообразной речи.

Еще одно упражнение, которое вы можете освоить самостоятельно и которое поможет вам освободить горло от зажимов.

Это упражнение - смех.

Наверняка вы бывали в такой ситуации: начинаете смеяться и никак не можете остановиться. Что болит в этот момент? Правильно - живот. А, точнее, диафрагма, которая и должна активно работать при голосовой нагрузке. А горло? Горло не болит, хотя вы издаете звуки, звонкие, объемные, громкие, в большом диапазоне. Если вы научитесь смеяться «по заказу», вы сможете моментально снять голосовой зажим, и, кстати, так же быстро поднять себе настроение.

Губы, которые растягиваются в улыбку тогда, когда вам вовсе не хочется улыбаться. Это - «социальная улыбка», - защитная реакция на опасность, настоящую или фантомную.

Такую «улыбку» у зверей мы называем оскалом, и означает она - «лучше не

подходи, я сильный, у меня - зубы острые». И у нас такая «натянутая» улыбка не является отражением бурной радости или спокойного счастья. С помощью этой улыбки мы, как и животные, неосознанно сигнализируем: «Я – сильный», или «Я – сильная». А также: «Не подходите слишком близко». Эта улыбка выдает наш страх: страх искренности, открытости, естественности. То есть, на самом деле, выявляет нашу слабость.

А что же голос? Голос при такой улыбке становится «плоским», «фальшивым», излишне слащавым или резким. А ведь у многих, «приклеивается» намертво и исчезает только во сне.

Итак, на звучание голоса влияют:

### 1. **Дыхание.**

-Душевное волнение передает импульс дыханию, в ответ же дыхательные мышцы сдерживают этот импульс и мешают свободному течению дыхания;

-Неправильная осанка (впалая грудь, затрудняющая работу межреберных мышц при дыхании или согнутая спина, которая мешает свободной работе диафрагмы);

-Контроль дыхания со стороны большой мускулатуры, который сводит на нет связь между эмоцией и дыханием.

### 2. **Голосовые складки и гортань.**

-Если дыхание несвободно, ответственность при извлечении звука во многом ложится на тонкие мышцы гортани. Эти мышцы, не предназначенные для подобного процесса, напрягаются и расстраивают свободную игру голосовых складок.

### 3. **Резонаторная система**

- напряжение в гортани блокирует связь голоса между резонатором горла и грудным резонатором, препятствуя звучанию в грудном резонаторе;

- напряжение корня языка, мягкого нёба, лица и шеи мешает свободному использованию носового и головного резонаторов, препятствуя звучанию в среднем и верхнем регистрах

### 4. **Артикуляционная система.**

-Когда дыхание несвободно и не может подкрепить звучание, язык пытается компенсировать эту недостаточность и его артикуляционные способности ухудшаются. Привычные психологические зажимы также часто мешают четкой артикуляции губ.

**Работая над голосом, нужно помнить:**

\* неясное мышление — существенное препятствие к чистоте артикуляции;

\* подавление эмоций — не менее существенное препятствие к свободе голоса.

Еще несколько рекомендаций для снятия зажимов, относительно позиции тела: ведь звучит, на самом деле, не горло и не связки, - голос резонирует во всем теле. И где бы в нашем теле не возник зажим, это мгновенно отражается на звучании голоса.

В свободном теле - свободный голос, а тело держится, прежде всего, позвоночником. Если вы научитесь чувствовать каждое мгновение свой позвоночник, его гибкость и подвижность по всей длине, это, практически, обеспечит вам не только свободу от зажимов, но и свободу жестикуляции, свободу дыхания.

Дыхание важно направлять вниз, так, чтобы на вдох реагировал живот, а не грудь. Когда на вдохе у нас поднимается грудь и плечи, это называется ключичным, или стрессовым дыханием. Даже если мы изначально были спокойны, такое дыхание быстро приводит организм в состояние стресса, без всяких внешних раздражителей.

Обратите внимание на то, как вы дышите, когда засыпаете или только что проснулись. На вдохе живот поднимается, на выдохе опускается, а грудная клетка и плечи остаются неподвижными. Перенесите этот алгоритм дыхания в вертикальную позицию, в которой мы обычно и находимся с утра до вечера, и вы останетесь спокойны в любой ситуации, а ваш голос будет звучать естественно, свободно и красиво.

### **1. Снятие зажима затылочных мышц.**

Исходное положение - голова прямо. Руки сплетены за головой, в области шеи. Произносите сочетание гласных ао с любыми согласными: бао, дао, гао, зао, мао и т. д. При произношении каждого звукосочетания откидывайте голову назад, и то же время, создавая сопротивление руками. Затем опускайте руки и быстро произносите те же сочетания без движения головой. Повторить упражнение 4-6 раз. Послушайте, как освободилось звучание.

### **2. Снятие зажима нижней челюсти.**

- Мягко опустить до отказа нижнюю челюсть (проверяя пальцем образование околушной впадины), затем закрыть рот. После этого произнести вслух слово с ударным гласным а (арка, барка, мама). Снова опустить челюсть, закрыть рот, затем произнести вслух слово, проверяя на слух легкость звучания. Повторить упражнение 8-10 раз.

- Правой рукой захватить нижнюю челюсть с подбородком, ладонь левой руки прижать к затылку, затем произносить слова с ударными гласными а, надавливая руки навстречу друг другу. После каждого слова руки опускать. Сразу же после этих движений снять искусственное напряжение, создаваемое руками, и произнести вслух слова или тексты с ударными гласными а, проверяя на слух легкость звучания и ощущение мышечной свободы. Повторить упражнение 8-10 раз.

- Сесть очень близко к столу. Локти поставить на стол, ладонь одной руки положить на кисть другой и крепко к ним прижаться подбородком. Спина прямая. Быстро произносить те же сочетания согласных с гласными, что и в упражнении 1, "пытаясь" на мгновение как бы оторвать подбородок от рук, откидывая голову назад, но тут же возвращая ее в исходное положение. Затем снять искусственно созданное напряжение и произнести вслух текст с большим количеством слов с ударными о, повторяя каждое слово по 2-3 раза, внимательно прислушиваясь к слуховому и мышечному ощущению свободы. Повторить упражнение 4-6 раз.

### **3. Снятие зажима мышц языка.**

- Расслабить язык, положить на нижнюю губу, произносить вполголоса таблицу гласных (у-о-а-э-и-ы), не убирая расслабленного языка. Затем убрать язык и произнести ряд губных и переднеязычных согласных звуков (б, п, в, ф, д, ж, з, с) в сочетании с таблицей гласных. Сразу же после проделанного упражнения произнести слова или небольшие тексты с преобладанием перечисленных согласных звуков, проверяя слуховое и мышечное ощущение свободы. Повторить упражнение 4-6 раз.

- Рот полуоткрыт. Кончик языка мягко прижать к верхней губе. Не отрывая его, произнести и-э-а несколько раз, затем освободить язык и произнести амба, амба, амба, проверяя слуховые и мышечные ощущения. Упражнение повторить 4-6 раз, 4. Упражнение для активизации работы губ. Произносить короткие фразы с большим количеством губно-губных согласных звуков (б, п) сначала при сильно сжатых зубах, затем нормально артикулируя. Упражнение повторять 4-6 раз.

Помните! Если вы будете делать эти упражнения регулярно, уделяя этому всего лишь 15-20 минут в день, вы быстро избавитесь от зажимов. И ваш голос зазвучит свободно.