

«Снятие психологических зажимов у начинающего вокалиста»

У большинства начинающих вокалистов из-за неуверенности в своих способностях появляются психологические зажимы, которые влияют на качество пения. Особенно это заметно перед выходом на сцену. У каждого человека зажимы проявляется по-разному. Кто-то начинает ходить в разные стороны, кто-то упорно повторяет текст и, непосредственно, выходя на сцену происходит зажим мышц шеи, голосовых связок, корня языка и многих других органов и мышц, образующих звук, в следствии чего голос становится зажатым, грубым и непластичным. Опытный педагог сразу заметит эту проблему и будет стараться её устранить во время занятий в классе, а также правильно настроит перед выходом на сцену.

Существует различное множество упражнений, которые помогут расслабить Вашу гортань, сделать её более плавной и подвижной, а также овладеть певческим дыханием.

Вам необходимо овладеть правильным певческим дыханием. Дыхание поможет не только легко петь, но и снять психологическое напряжение.

Умение петь на опоре. Вы сможете перенести напряжение с мышц горла на диафрагмальные мышцы, которые в свою очередь будут удерживать воздушный столб и Ваш звук.

Пойте уверенно, внятно, сбалансированно. Так Вы сможете почувствовать, как работают голосовые связки и в каком состоянии Вам максимально комфортно.

Чтобы привыкнуть к публике Вам нужно чаще петь в кругу своих близких, чтобы Вы не стеснялись. Приглашайте на концерты мам и бабушек, друзей, которые поддержат Вас. А после выступления Ваш педагог сделает пометки, над которыми в дальнейшем Вы будете работать.

Разучивание словесного текста должно происходить своевременно. Вначале Вы работаете над дикцией. Постепенно доводя текст до автоматизма. Чтобы легче было запомнить его, представляйте себе логические картинки, которые будут отражать смысл текста.

Музыкальный текст также требует кропотливой работы. Необходимо правильно интонировать мелодию, знать ритмический рисунок. Чувствовать и знать фразировку в мелодической линии. А также правильно использовать динамические краски. Особое внимание уделите труднозапоминающимся местам.

Следите за состоянием Вашей гортани, она должна быть максимально расслаблена. Если же Вы почувствовали напряжение, попытайтесь зевнуть вслух. Идеально для расслабленного пения подходит методика Сета Риггса «Пение в речевой позиции».

Для снятия мышечных зажимов некоторые певцы воспитывают мышечную рефлексорную память на основе самоконтроля и самоанализа. Напряжения и зажимы могут присутствовать в любом месте певческого аппарата. Некоторые дефекты

певческого звука, такие как горловой, гнусавый, с носовыми призвуками и т. д. имеют зажимы в рото-глоточном канале.

Все эти дефекты, как правило, носят приобретенный характер в результате неверных певческих навыков. А иногда и врожденный, если присутствуют физиологические дефекты, как, например, приросший корень языка. Язык при фонации не опускается «лодочкой» в полости рта, а встает «горбом» и перекрывает рото-глоточный канал.

Что касается снятия мышечных зажимов, полезно перенести часть распевания голоса и упражнений в положении «лежа». Этим методом пользовалась выдающаяся американская актриса и театральная педагога Кристин Линклейтер. Свой опыт работы Кристин Линклейтер посвятила способам и практическим рекомендациям по снятию зажимов и свободе голоса. Главную установку она делает на осознание ощущений и управление ими.

Приёмы релаксации:

Релаксация - расслабление с заданной установкой. Именно с релаксации необходимо начинать вводить учащегося в певческий процесс. Овладеть способами релаксации - значит научиться слышать и слушать себя изнутри. Расслабление не ради расслабления, где присутствует вялость, а ради способности расслабить мышцу, а потом ввести ее в актив. Смена актива и пассива даст уверенность в том, что органы, участвующие в певческом процессе, смогут вести себя так же, но уже без зажимов. Ощущения становятся регулируемы. Объем ощущений актива и пассива воспитывается на воображаемом контакте с собственными мышцами, а мышечные ощущения накладываются на внутреннее состояние собственного организма.

Необходимо овладеть всеми способами расслабления и активизации мышц для того, чтобы впоследствии снять ненужное напряжение и мышечные зажимы, оставив под контролем те мышцы, которые способствуют своей активностью улучшению качества голоса.