

Улучшение своего голоса

Все мы знаем, насколько важно то - как ты звучишь.

Вот цикл роликов по улучшению голоса. Суть заключается в артикуляции, развитии лицевых мышц и постановке дыхания.

При выполнении упражнений, посмотрите при каком у вас дискомфорт и мышцы быстро устают. Значит эти мышцы как раз нужно качать.

Насчет постановки дыхания все просто - дышим диафрагмой. А значит при наполнении легких воздухом не должны подниматься плечи, а набираться воздух так скажем в живот.

А насчет дикции - потратьте месяц на скороговорки, будет очень заметный результат. И далее уже просто постоянная практика, оттачивание навыка.

Также важен еще посыл, то есть говорить не под нос, а громче.

https://www.youtube.com/watch?v=sBucT_aECWU&ab_channel=%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%D0%A0%D0%B5%D1%87%D1%8C

Автор заметки: Rasul#2196

Всем привет. Не нашёл здесь чата, который соответствовал бы теме моего вопроса, поэтому напишу в общий. Недавно заинтересовался темой голоса, хотел бы его "развить". Под развитием голоса я подразумеваю какие-либо упражнения и практики, которые помогли бы сделать его более низким, мужественным и "красивым", а не для, например, пения. Сам я парень, 19 лет, нынешний голос, в целом, меня устраивает, однако, было бы круто сделать его лучше.

Вопрос от: .w#3590

Тебе определённо поможет ежедневное чтение вслух в микрофон с мониторинговыми наушниками чтобы ты сразу мог слышать звучание своего голоса и исправлять его где не нравится.

Также различные распевки для голоса, для вокала, точно также в микрофон чтобы сразу себя слышать и корректировать что не нравится.

Ещё очень важно развивать уверенность в себе и тренироваться физически. Это должны быть как обычные силовые, так и специальные с актёрского мастерства, где ты тренируешь свой голос, дикцию, манеру говорить во время физической активности (ниже ссылка будет). Для развития уверенности, есть несколько путей как это сделать, один из это ввести себя в подобные состояния, когда, например, ты зол, преисполнен ненависти или, например, когда ты чрезвычайно горд собой и своим делом. Настроив себя на такую эмоционально-психическую ноту, твой голос и уверенность будут сильно отличаться от обыденного твоего состояния. Можно чаще в таких состояниях пребывать, хотя бы на тренировках.

Ну и где, вы видели актёров или певцов с плохими голосами? Тренируйся их путями, корректируя под нужную тебе тональность, дикцию, глубину голоса и пр. И будет тебе добро. Главное это делать каждый день желательно и утром и вечером. Т.к. после каждой тренировки у тебя будет улучшаться голос, но эффект будет временный на ближайшие пару часов. Чем чаще ты будешь тренироваться, тем лучше будет становиться твой обыденный голос. Ещё не останавливайся на обычном развитии дикции, голос от этого ниже не станет как ты хочешь.

[Сценическая речь, актёры, занятие, экзамен](#)

Ответ от: Смута#7050

Revision #3

Created 8 May 2023 12:38:25 by matvey033

Updated 3 March 2024 06:28:45 by Тимур