



Viara Ivanova Music Tuition

Ако имаш нужда от

подкрепа

Горе главата!

За да е свободен гласът е нужно да са свободни както мускулите, които пряко участват в пеенето, така и свързаните с тях тъкани. При повечето хора, особено при тези от нас, които работим "на бюро", се забелязва ежедневно схващане на вратните мускули.

Друг много често срещан източник на дискомфорт е подсъзнателното "стискане на зъби", продукт на стреса, с който сме се научили да живеем и водещо до излишно напрежение на челюстта.

Идеи:

Опитай се да си напомняш - поне веднъж дневно да отделяш време за раздвижване на врата:

- Вдигни рамене към ушите
- Отпусни надолу
- Прави бавни кръгове с глава и рамене
- Погледни през рамо, първо отляво, после отдясно
- Забележи дали някъде има напрежение/ стягане

Добра идея е също да посещаваш масажи или да медитираш.

Бележки

Обърни внимание

Често вокалистите са изненадани от количеството информация, което един добър педагог може да "разгадае" за тях още при първата среща. Дори казват "Как е възможно? Познавате гласа ми по-добре от мен!"

Това е така, защото понякога хората не отделят време да се запознаят с гласа си, не са се научили да разбират знаците, които собственият им организъм им дава.

Опитай се да насочиш вниманието си към тялото си, вслушвай се в реакциите му.

Когато пееш кои мускули чувстваш, че работят? Изпитваш ли напрежение? Това напрежение има ли своето отражение върху звука и начина ти на пеене?

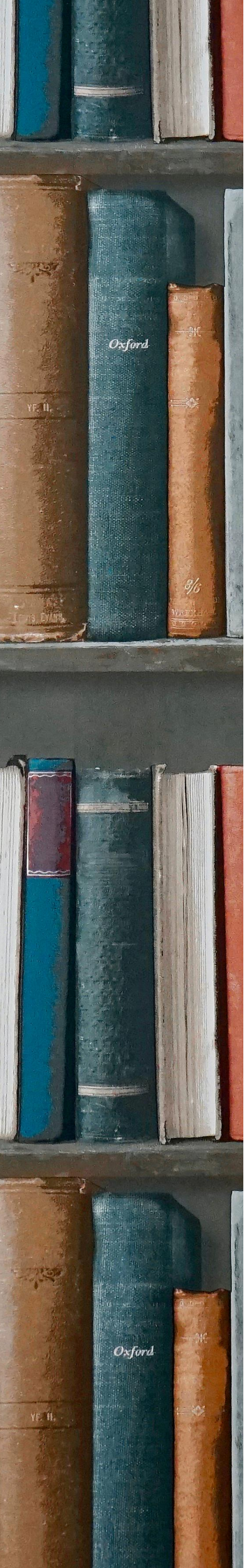
Обърни внимание на дишането. Въздушната струя постоянна ли е? Какво количество вдишваш и издишваш? Как влияе то върху звука и начина ти на пеене?

Правиш ли излишни движения, гримаси?

Успяваш ли да изолираш мускулите?

Развил ли си достатъчна самостоятелност на челюстта, устните, езика, небцето и ларинкса?

Бележки



Намери причините за стреса

Така е, в днешно време всички живеем в стрес. Дори и децата. Затова трябва да се научим да го разпознаваме и да полагаме грижи за себе си.

Ето няколко идеи за успокояване:

- **Постави длани на корема.** Почувствай как се издига при вдишване и спуска при издишване.
- **Когато усетиш, че нещо е на път да те ядоса или притесни, не реагирай.** Не се карай. Не пиши зловни коментари. Не влизай в "обяснителен режим". Не си представяй автоматично най-лошия възможен изход. Отложи отговора си за по-късно, когато няма да си подвластен на емоцията.
- **Бъди честен със себе си. Намери точните думи, за да опишеш причината за твоята реакция:** *обида, усещане за подценяване, несправедливост, завист, ревност, страх?*

Важно е да осъзнаеш, че винаги ще има действия и коментари по твой адрес, които няма да са ти приятни. Но от теб зависи какво внимание ще им обръщаш и дали ще им позволиш да ти влияят.

Бележки



Виара Иванова

BA(HONS) APPLIED MUSIC

вокалист, автор и
преподавател по
съвременно пеене



ViaraIvanovaMusicTuition



viara_music

www.viaraivanova.com

- индивидуални уроци по съвременно пеене
- вокални консултации
- онлайн и видео обучения
- семинари и работилници
- вокални аранжimenti