

Тренировка женского голоса. Метод Tanity

<http://trans-tema.com/voice.htm>

Чтобы не разделить печальную судьбу Русалочки Андерсена, пожертвовавшей своим чудесным голосом ради Перевоплощения, нужно тренировать свой женский голос. Можно выглядеть очень женственно, и при этом голос может выдавать вас... А может наоборот делать естественным восприятие вас окружающими как девушки/женщины.

Восхитительно... вот тренировкой и займемся. Для начала несколько общих советов. [Здесь и далее советы по тому как звучать как женщина, то есть вопросы интонации, лексикона, особенностей произношения, стиля речи пока не затрагиваются].

1. Если вы курите - постарайтесь бросить. Курение - враг вашего женского голоса. Думаю, перспектива улучшить свой женский голос и восстановить здоровье - хороший стимул для того, чтобы сначала снизить количество выкуриваемых сигарет, а потом и вовсе начать относиться к курению равнодушно. Если сорвались - не корите себя, в конце концов - вы хотите бросить курить, а не заработать себе депрессию. Вскоре, после снижения дозы никотина, мысли о сигарете просто забудут дорогу к вашему сознанию. Ну а после - вы готовы к тренировкам.
2. Для начала постарайтесь научиться владеть вашим голосом как можно виртуознее: говорите то низко, то высоко; то плавно повышая высоту голоса от самого низкого до самого высокого звука, который вы можете из себя извлечь; то наоборот, плавно понижая от самого высокого до самого низкого. Попробуйте не изменяя громкость изменять высоту голоса; не изменяя высоту изменять громкость; одновременно изменять высоту и громкость голоса. Для начала можно просто тянуть какой-либо один звук, например «а» (на практике легче манипулировать чем-то средним между «а», «и», «м»), затем усложните себе задачу - говорите что-нибудь. При этом относитесь бережно к своим голосовым связкам - при первых признаках их усталости (охриплости, физически ощущаемой боли) прекратите упражнения, выпейте теплой воды. Возобновить их лучше на следующий день, либо (когда вы научитесь точно чувствовать состояние связок) на свое усмотрение, по самочувствию.
3. Когда вы более или менее научитесь управлять голосом в свойственном вам диапазоне - можно попытаться расширить его (диапазон). Вы сами почувствуете, когда именно сможете брать более высокие ноты чем могли до этого. Однако секрет женского голоса не столько в высоте, сколько в тембре. Но об этом ниже.
4. (Еще ниже ;) Параллельно с выполнением вышеупомянутых упражнений (для закрепления результата), рекомендую побольше петь, подпевать нравящимся вам певицам, стараясь достичь сходства в интонации, тембре, высоте голоса. Рекомендую напевать джазовые темы (очень полезно для слуха). Полезно подпевать Natalie Imbruglia, Portishead (альбом «Portishead», 1997 года), Garbage... Из наших: Земфире (1-ый альбом и «Прости Меня Моя Любовь»), Гостям Из Будущего (первые песни), впрочем, наверняка вы уже нашли себе подходящую вам группу/исполнительницу по вкусу и тембру.
5. Для того, чтобы ваш голос звучал женственно, нужно обогатить его тембр высокими обертонами и гармониками, постаравшись одновременно заблокировать низкие. Этому можно научиться выполняя следующие упражнения по изменению тембра.
6. Попробуйте изображать голоса разных мультяшных персонажей (либо подражая уже виденным вами, либо находя придумывая персонаж и конструируя для него голос), говорить как Чебурашка или еще кто-нибудь (как Donald Duck).
7. И наконец, самое действенное упражнение - «сплющивание» голоса (это чуть-чуть похоже на то, как Михаил Боярский поет слова «о-о ты сберегла-а-а» в песне «спасибо за день, спасибо за ночь», но более радикально). Извлекая из себя какой-либо высокий звук напрягите связки стараясь добиться тембра саксофона (у вас получится высокий «звонящий» голос). Вначале подобный тембр легче получается на предельно высоких звуках. Затем, однажды получив его, можно, постепенно понижая высоту, добиться того, что «звенеть» голос будет и на средних и низких высотах. Пробуйте и плавно и резко переходить из «звонящего», «сплющенного» голоса в «незвонящий» не изменяя высоту, в ходе произнесения (пения) одной фразы, одного слова.
8. И снова пение! Пойте, пойте и еще раз пойте! Пробуйте вибрато (быстрое циклическое изменение частоты/высоты звука), тремоло (быстрое циклическое изменение громкости). Пробуйте петь «оперным» голосом (соседи только обрадуются, уверяю вас Расширяйте динамический диапазон (максимальную разницу высот, которую вы можете воспроизвести в ходе произнесения одной фразы). И вообще, побольше пробуйте!

Комплексно используя все вышеперечисленные приемы вы сможете отыскать свой собственный женский голос. Ощущения будут просто потрясающими!!!