**Вправи на розвиток відчуття резонаторів**

*Масаж*

Гігієнічний та вібраційний масаж виконується для зняття напруги і скутості мімічних і мовних м’язів, м’язів рук, шиї, ніг, живота, і навпаки, відповідно, для підвищення тонусу слабких і млявих м’язів.

*Техніка гігієнічного масажу.*

Проводьте легке погладжування долонями 5-10 разів:

- від середини лоба до скронь і під очима – від зовнішнього кута до перенісся;

- від перенісся до привушної впадини;

- передньої поверхні шиї в напрямку до тулуба;

- рук, плечей в напрямку до тулуба;

- живота круговими рухами за годинниковою стрілкою.

*Техніка вібраційного масажу.*

Наберіть повітря в нижню частину легенів, підтягніть м’язи передньої стінки живота. Різко скорочуючи м’язи, штовхніть потік повітря на передні зуби, видобуваючи звук [М]. Повторіть вправу не менше 10 разів, добиваючись відчуття вібрації та відчуття лоскоту на губах.

Наступним етапом вправи є виведення звуку [М] на весь період видиху.

Енергійно постукуйте пальцями обох рук з проголошенням звуку [М]:

- по верхній частині голови;

- від середини лоба до скронь;

- від крил носа до скронь;

- закриваючи почергово праву і ліву ніздрі;

- по верхній щелепі;

- по нижній щелепі;

- по верхній частині грудей;

- ребрами долонь по передній стінці живота, по бокових, по спині;

- по спині справа і зліва.

Станьте прямо, ноги на ширині плечей, стопи розміщені паралельно. Розслабте корпус. Опустіть тіло вперед. Ноги прямі і в міру напружені. Перевірте, чи достатньо розслаблені у вас руки, м’язи шиї. З проголошенням звуку [М] розслабленими кистями рук поплескуйте себе спочатку по ногах, потім по животу, боках, шиї, плечах, руках, потім по спині, обходячи нирки. Весь час перевіряйте свободу шийних м’язів.

Проголошуючи звук [М] повторіть цю саму вправу, розтираючи все тіло долонями.

Після вібраційного масажу, який краще проводити стоячи, відпочиньте, зробивши 5-10 повільних спокійних вдихів і видихів.

Пам’ятаючи про те, яку важливу роль у розвитку звуковисотного діапазону грає «середина звучання», тобто вільне володіння звуком в середньому регістрі, ми пропонуємо наступні вправи:

Вправа №1

Вдихніть, зафіксуйте м’язи передньої стінки живота, штовхніть звук [М] на передні зуби і утримуйте його в одній точці протягом усієї вправи. Повільно переведіть голову у крайню праву позицію, не рухаючи плечима. Зафіксуйте положення у крайній точці, потім повільно переведіть голову у крайню ліву позицію. Вправу виконуйте, уявляючи, ніби ви прислухаєтесь до звуків справа і зліва.

Вправа №2

Вдихніть, зафіксуйте м’язи передньої стінки живота, штовхніть звук [М] на передні зуби і утримуйте його в одній точці протягом усієї вправи. Виконання те саме, що і вправи №1, але рухи головою робіть у напрямку вперед-назад, не втрачаючи акторської задачі «я прислухаюся».

Вправа №3

Вдихніть, зафіксуйте м’язи передньої стінки живота, штовхніть звук [М] на передні зуби і утримуйте його в одній точці протягом усієї вправи. Виконання те саме, що і вправи №1, але рухи головою робіть по колу вправо і вліво, утримуючи звук у потрібній точці.

Вправа №4

Вдихніть, зафіксуйте м’язи передньої стінки живота, штовхніть звук [М] на передні зуби і утримуйте його в одній точці протягом усієї вправи. Зафіксуйте нижню частину тіла. Підніміть руки паралельно до підлоги в різні сторони. Тягніться руками почергово вправо-вліво не нахиляючи корпус. Вправу необхідно робити плавно, без різких рухів.

Вправа №5

Вдихніть, зафіксуйте м’язи передньої стінки живота, штовхніть звук [М] на передні зуби і утримуйте його в одній точці протягом усієї вправи. Виконання те саме, що і вправи №3, але рухи корпусом робіть у напрямку вперед-назад.

Вправа №6

Вдихніть, зафіксуйте м’язи передньої стінки живота, штовхніть звук [М] на передні зуби і утримуйте його в одній точці протягом усієї вправи. Виконання те саме, що і вправи №3, але рухи корпусом робіть по колу, вліво і вправо, не припиняючи звучання.

Вправа №7

Вдихніть, зафіксуйте м’язи передньої стінки живота, штовхніть звук [М] на передні зуби і утримуйте його в одній точці протягом усієї вправи.

Верхню частину тіла зафіксуйте, плавно рухайте тазом у напрямку вправо-вліво до крайного положення.

Вправа №8

Вдихніть, зафіксуйте м’язи передньої стінки живота, штовхніть звук [М] на передні зуби і утримуйте його в одній точці протягом усієї вправи. Виконання те саме, що і вправи №5, але рухи тазом робіть у напрямку вперед-назад.

Вправа №9

Вдихніть, зафіксуйте м’язи передньої стінки живота, штовхніть звук [М] на передні зуби і утримуйте його в одній точці протягом усієї вправи. Виконуйте те саме, що і у вправі №5, але рухи тазом робіть по колу, не втрачаючи відчуття резонаторів.

Вправа №10

Вихідне положення – лежачи на спині. Вдихніть, зафіксуйте м’язи передньої стінки живота, штовхніть звук [М] на передні зуби і утримуйте його в одній точці протягом усієї вправи. Виконання – повільно підніміть прямі ноги на 90°. У крайньому положенні зафіксуйте ноги, зробіть вдих, виведіть звук на передні зуби і плавно та обережно опустіть прямі ноги на підлогу.

Вправа №11

Вдихніть, зафіксуйте м’язи передньої стінки живота, штовхніть звук [М] на передні зуби і утримуйте його в одній точці протягом усієї вправи. З положення лежачи на спині, станьте в стійку «берізка». Стежте за тим, щоб вібрації відчувалися в області дотику лопаток і підлоги. Крайнє положення зафіксуйте, зробіть вдих, виведіть звук на передні зуби і плавно та обережно опустіть корпус і прямі ноги на підлогу.

Вправа №12

Вдихніть, зафіксуйте м’язи передньої стінки живота, штовхніть звук [М] на передні зуби і утримуйте його в одній точці протягом усієї вправи. З положення лежачи на спині, станьте в «берізку». Прямими ногами потягніться назад, за голову. Крайнє положення зафіксуйте, зробіть вдих, виведіть звук на передні зуби і плавно та обережно поверніться у положення «берізка», далі опустіть корпус і прямі ноги на підлогу.

Вправа №13

Вихідне положення – лежачи на животі, упріться долонями рук перед грудьми. Вдихніть, зафіксуйте м’язи передньої стінки живота, штовхніть звук [М] на передні зуби і утримуйте його в одній точці протягом усієї вправи. Виконання – плавно випряміть руки, піднімаючи верхню частину корпусу. У верхній точці зробіть вдих, виведіть звук на зуби і плавно поверніться у вихідне положення.

Вправа №14

Вихідне положення – сидячи на підлозі по колу, ногами до центру кола. Спина пряма. Вдихніть, зафіксуйте м’язи передньої стінки живота, штовхніть звук [М] на передні зуби і утримуйте його в одній точці протягом усієї вправи. Повільно піднімайте прямі ноги на 45°. Руками упріться у підлогу. У крайній точці вдихніть виведіть звук на зуби і плавно опустіть ноги на підлогу.

Вправа №15

Вихідне положення – лежачи на підлозі по колу, ногами до центру кола. Вдихніть, зафіксуйте м’язи передньої стінки живота, штовхніть звук [М] на передні зуби і утримуйте його в одній точці протягом усієї вправи. Повільно піднімайте прямий корпус на 45°. У крайній точці вдихніть, виведіть звук на зуби і плавно опустіть корпус на підлогу.

Вправа №16

Вихідне положення – сидячи на підлозі по колу, ногами до центру кола. Спина пряма. Вдихніть, зафіксуйте м’язи передньої стінки живота, штовхніть звук [М] на передні зуби і утримуйте його в одній точці протягом усієї вправи. Витягнувши вперед руки намагайтеся дістатися кінчиків пальців ніг. Ноги в колінах не згинайте. У крайній точці вдихніть виведіть звук на зуби і плавно поверніться у вихідне положення.

Коли техніка вказаних вправ буде засвоєна, спробуйте виконати їх, тримаючись за руки або за лікті, зі своїми партнерами, сидячи по колу. Крім того, їх можна виконувати індивідуально, сидячи на стільці.

Розвитку голосового діапазону сприяє робота над гекзаметром. Гекзаметр – від грецького hexametros – шестимірник, шестистопний дактиль: віршований розмір античної епічної поезії. Приміром «Іліада» та «Одіссея» Гомера.

Цю вправу можна робити за допомогою інструмента. Читці тренують голос у діапазоні півтори октави за хроматичною гамою, підвищуючи чи понижуючи тон на кожному наступному рядку вірша.

Приклад №1 (Гомер. «Іліада»)

Гнів оспівай, богине, Ахілла, сина Пелея,

Пагубний гнів, що лиха багато ахеям накоїв:

Душі славетних героїв навіки послав до Аїду

Темного, їх же самих він хижим лишив на поталу

Псам і птахам. Так Зевсова воля над ними чинилась

Ще відтоді, як у зваді лихій розійшлись ворогами

Син Атреїв, володар мужів, і Ахілл богосвітлий.

Хто ж із безсмертних богів призвів їх до лютої сварки?

Син то Зевса й Лето. Владарем тим резгніваний тяжко,

Пошесть лиху він на військо наслав, і гинули люди

Через те, що жерця його, Хріса, зневажив зухвало

Син Атреїв. Той до ахейських човнів бистрохідних

Доньку прийшов визволять, незліченний підносячи викуп.

Приклад №2 (Павло Тичина. «Вітер з України»)

Хмари кругом облягли – і поле у тінь уступило.

Птаство ввеселе примовкло. Затихнули, зщулились трави.

Тільки берези смутились. За ними вербиці хитнулись.

Виринув вітер з діброви й курними шляхами понісся,

Наче той кінь, що злякався й тіка від пожежі. Далеко!

Вже він далеко забіг, а йому, вороному, здається:

Велет жене-здоганяє, гриви огню розпустивши.

Так той вітер шалений, вістун громогніву і зливи,

Десь аж в байраки забіг і знесилений впав там на землю.