**Эффективные упражнения для снятия зажимов с голоса**

Есть несколько эффективных упражнений для снятия зажимов. Все начинается с простой "разминки для голоса":

1. Зевание. Зевните 4 раза со звуком.
2. Потягивание вверх. Потянитесь 4 раза вверх, со звуком.
3. Кривляние. Кривляйтесь ртом и носом 15 секунд, и издавайте при этом любые звуки.
4. Тряска. Расслабьте лицо. Начните трясти руками перед собой, чтобы все тело тряслось. Издавайте при этом любые звуки.

Далее первое упражнение на снятие зажимов, называется "природный тон".

Подготовка:

* Сядьте ровно
* Расслабьте живот
* Приподнимите грудь
* Опустите плечи
* Расслабьте лицо
* Губы сомкните
* Зубы разомкните

Упражнение:

* Издайте звук, напоминающий стон, негромко, в нижней части диапазона, продолжительность: 2-3 секунды.

Дождитесь, пока тело само вдохнет свободно и повторите упражнение минимум 8 раз.

Делайте три подхода в течение дня, и уже через несколько дней вы почувствуете, что голос звучит свободнее.

Вообще, упражнений много, рекомендую зайти на сайт "Школы природного голоса" [https://goloslogos.ru](https://sba.yandex.net/redirect?url=https%3A//goloslogos.ru&client=znatoki&sign=254d5efe7df0186a325f53bd09a82dad) , и получить упражнения для голоса в видео формате.

Успехов вам!