

АНАСТАСИЯ ДЕВЯТЫХ

САМОУЧИТЕЛЬ ПО ВОКАЛУ

РАСКРЫТИЕ ГОЛОСА
И СНЯТИЕ ЗАЖИМОВ

ОТ АВТОРА
БЕСТСЕЛЛЕРА
«ТЕХНИКА
ПЕНИЯ»



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Карманные справочники. Научись
основам музыкальной теории

Анастасия Девярых

**Самоучитель по вокалу.
Раскрытие голоса
и снятие зажимов**

«ЭКСМО»

2026

УДК 784(075)
ББК 85.314я7

Девярых А.

Самоучитель по вокалу. Раскрытие голоса и снятие зажимов /
А. Девярых — «Эксмо», 2026 — (Карманные справочники.
Научись основам музыкальной теории)

ISBN 978-5-04-244765-5

Страх сцены, зажимы и внутреннее напряжение — всё это мешает раскрыть вокальный потенциал, даже если вы хорошо поёте. Вторая часть бестселлера «Техника пения» поможет разобраться в причинах страха и научит с ним бороться. Анастасия Девярых, автор с 20-летним стажем преподавания, деликатно разбирает проблемы своих учеников и объясняет сложную науку простым языком: - Как сохранить пластичные связки, если вы часто переживаете? - Какие вокальные приёмы снимут напряжение, чтобы не копить в себе и не срывать на близких? - Как сделать мозг и мышцы своими друзьями? Книга о любви к себе, практикуясь с которой, вы сделаете жизнь хоть чуточку легче. Благодаря маленькому формату её можно использовать как дома, так и на репетициях в студии. Верните контроль своему голосу и звучите свободно!

УДК 784(075)

ББК 85.314я7

ISBN 978-5-04-244765-5

© Девярых А., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Вступление	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Анастасия Девярых

Самоучитель по вокалу: раскрытие голоса и снятие зажимов

Серия «Карманные справочники. Научись основам музыкальной теории»



© Анастасия Девярых, текст, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Вступление

- Почему твой голос не звучит раскрыто, полноценно?
- Почему ты не можешь спеть то, что чувствуешь?
- Почему твое пение не трогает слушателя так, как ты это чувствуешь внутри?
- Почему ты не можешь выразить телом, руками, о чем поется в песне, почему ты как Буратино – внутри все чувствуешь, а снаружи – как будто деревянный человек!
- Почему никак не удается справиться с волнением выступать?
- И вообще, что сделать с голосом, который не нравится?

Знакомы такие вопросы?

Вот и мне.

Этот внутренний голос звучал на протяжении 15 лет и практически уже кричал и заставлял меня искать причину и ответы на эти вопросы.

И вот, сейчас я готова поделиться с вами всеми советами, чтобы закрыть эти вопросы и двигаться дальше, выражая себя на все сто процентов!

Я певица и педагог, в течение почти 20 лет своей вокальной карьеры распаковывала этот ящик тайн, с помощью своего огромного желания найти истину, и конечно – с помощью людей, и как это сейчас уже очевидно в современном мире – с помощью психотерапии.

Очевидно, что наше психологическое состояние отражается на всем в нашей жизни и конечно на теле!

Но здесь я предлагаю сузить круг таких задач до тех, которые влияют на то, как мы себя ощущаем в момент пения – и **ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ**, если дискомфорта тела и внутренней борьбы гораздо больше, чем внешнего наслаждения пением?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.