

АНАСТАСИЯ ДЕВЯТЫХ

САМОУЧИТЕЛЬ ПО ВОКАЛУ

РАСКРЫТИЕ ГОЛОСА
И СНЯТИЕ ЗАЖИМОВ

ОТ АВТОРА
БЕСТСЕЛЛЕРА
«ТЕХНИКА
ПЕНИЯ»



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Анастасия Девярых
Самоучитель по вокалу.
Раскрытие голоса
и снятие зажимов
Серия «Карманные справочники.
Научись основам музыкальной теории»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73801138
Самоучитель по вокалу: раскрытие голоса и снятие зажимов /
Анастасия Девярых: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-244765-5

Аннотация

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!

Содержание

Вступление	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

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 задачек 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.