

АНАСТАСИЯ ДЕВЯТЫХ

# САМОУЧИТЕЛЬ ПО ВОКАЛУ

РАСКРЫТИЕ ГОЛОСА  
И СНЯТИЕ ЗАЖИМОВ



Москва

УДК 784(075)  
ББК 85.314я7  
Д25

**Девярых, Анастасия Владимировна.**

Д25 Самоучитель по вокалу : раскрытие голоса и снятие зажимов / Анастасия Девярых. — Москва : Эксмо, 2026. — 64 с.

ISBN 978-5-04-240729-1

Продолжение бестселлера «Техника пения». Новый карманный самоучитель, который раскрывает не только технические, но и психологические аспекты вокала.

Педагог со стажем преподавания более 20 лет создала безальтернативную систему обучения, которая подразумевает использование техник фонопедии и логопедии. Внутри вы найдете ответы на самые глубокие вопросы: что нам мешает раскрыться в занятиях творчеством? Как стресс влияет на наш голос? Как побороть страх сцены? Читайте и учитесь!

УДК 784(075)  
ББК 85.314я7

© Анастасия Девярых, текст, 2026

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-240729-1

# Содержание

Вступление . . . . .	5
Глава 1. Тело и процесс пения . . . . .	7
Что такое «голосовой зажим»? . . . . .	7
Звук как волна и тело как резонатор . . . . .	10
Химия чувств . . . . .	15
Подготовка к практике . . . . .	
Упражнения . . . . .	16
Пение — это способ выражать эмоции! . . . . .	17
Глава 2. Контроль эмоций . . . . .	20
Практика с Таблицей чувств . . . . .	23
Практика работы с ограничивающими убеждениями . . . . .	26
Практика «Громкий Я» . . . . .	29
Практика «Про Злость» . . . . .	33
Практика «Цветные гласные» . . . . .	37
Практика «Распевки на разные эмоции» . . . . .	38
Глава 3. Практика «Идеальная песня» . . . . .	40
Глава 4. Практика «Знакомство с голосом» . . . . .	49
Глава 5. Практика проработки телесных зажимов . . . . .	56
Заключение . . . . .	61



# 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 выступить?

— 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?

Вы узнаете, что такое вокальные зажимы, какие они бывают и как проявляются, что с ними делать. Почему так важны чувства. И узнаете несколько конкретных практик помощи себе и своим ученикам в таких случаях.