

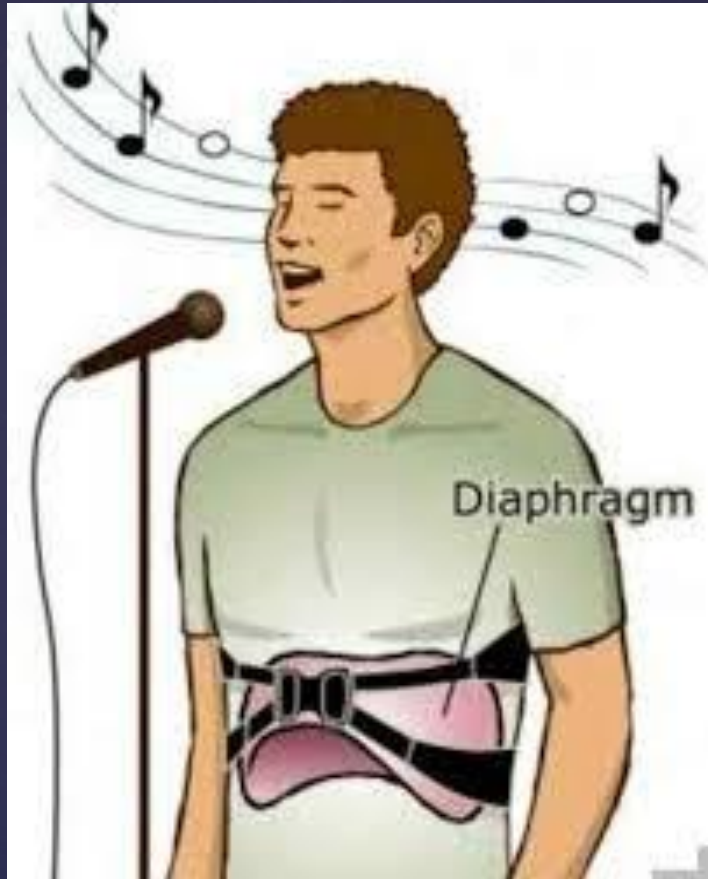
# «Певческая опора»

Правильное дыхание или пение на  
опоре – основа вокала.

Одно из значений слова  
"опора" — *"место, на которое можно  
встать, твёрдо опереться"*.

Самая главная опора для всего нашего  
тела — земля: попробуйте сейчас встать  
и почувствовать, как ваши ноги крепко  
и уверенно держат вас.

Внутри нас существует диафрагма — основная мышца, при работе которой в пении и создаётся опора. Звук при этом как будто стоит "на ногах", опираясь на неё уверенно и свободно.



И это также некое ощущение давления в области живота и поясницы, создаваемое певцом для **удержания дыхания** (удержания воздуха).

Такое давление может создаваться и удерживаться при свободной работе диафрагмы.

