

Порядок утренней распевки

Kharaj Sadhana

Утренняя распевка направлена на мягкое пробуждение голоса, углубление дыхания и постепенное раскрытие нижнего регистра. Все упражнения выполняются медленно, плавно и на полном выдохе, с вниманием к непрерывности звука.

1. Начало практики

С закрытым ртом поём на 5-й ступени (Па) выбранной раги (в данном случае — рага Билавал). Звук: «М» ~ 10 минут

2. Переход к открытой гласной

Постепенно открываем звук: М → А → М и так кружим между ними ~ 5 минут

3. Пение по парам звуков

Медленно и плавно поём следующие пары: М–А, А–Э, Э–И, И–О, О–У, У–М ~ 5 минут

4. Половинные циклы

Поём последовательности: М–А–Э–И, затем И–О–У–М и какое-то время кружим ~ 5 минут

5. Полный цикл гласных

Поём непрерывную последовательность: М–А–Э–И–О–У–М ~ 5 минут

6. Переход на ступень Ма

Переходим на 4-ю ступень (Ма) и повторяем полный цикл: М–А–Э–И–О–У–М ~ 5 минут

7. Переход на ступень Га

Переходим на 3-ю ступень (Га). Полный цикл М–А–Э–И–О–У–М или «А» / «М». ~ 5 минут

8. Переход на ступень Ре

Переходим на 2-ю ступень (Ре). Полный цикл звуков или «А» / «М» ~ 3 минуты

9. Завершение на Са

Переходим на 1-ю ступень (Са). Полный цикл звуков или «А», «М» ~ 3 минуты

Общая продолжительность практики

Весь цикл занимает примерно от 45 до 55 минут

Материал взят с сайта <https://dhrupad.online>