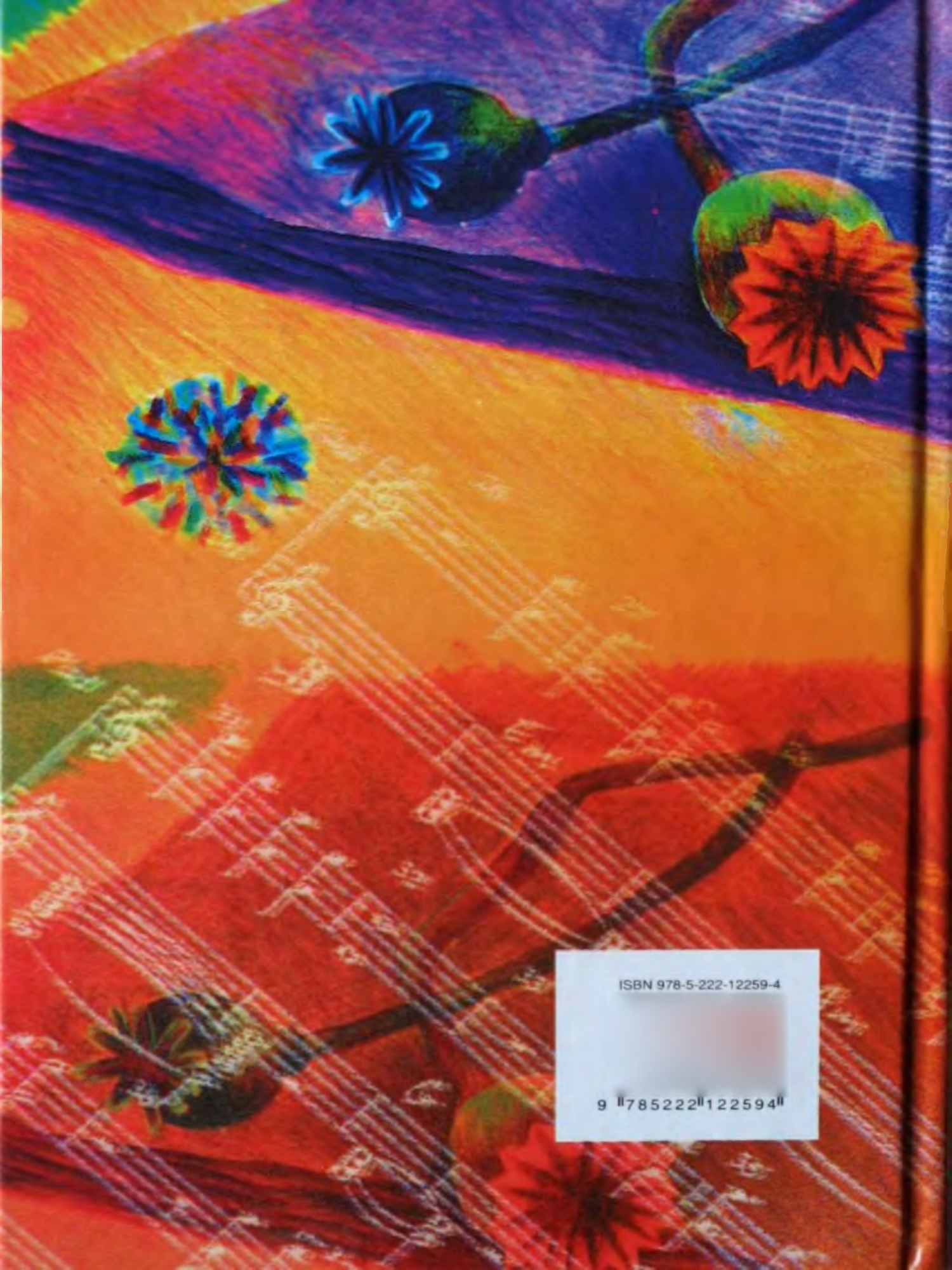
Н.Б. Гонтаренко

# Сольное пение

## Секреты вокального мастерства



ISBN 978-5-222-12259-4

9 ‖785222‖122594‖

УДК 784
ББК 85.314
КТК 865
Г65

**Гонтаренко Н. Б.**
Г65 Сольное пение: секреты вокального мастерства / Н. Б. Гонтаренко. — Изд. 3-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2007. — 155, [1] с. : ил. — (Любимые мелодии).

ISBN 978-5-222-12259-4

Предлагаемая книга является методическим пособием для преподавания вокала на всех профессиональных уровнях. Автор на основе своего многолетнего опыта поднимает важные проблемы вокального воспитания. Объёмно, доступно и систематизированно раскрывает методы и приёмы работы с певческим голосом. Параллельно анализирует опыт работы выдающихся педагогов, апробированный в своей творческой деятельности.

Основная цель автора: помочь педагогам с помощью этой методики развить необходимые профессиональные навыки по раскрытию голоса и освобождению его от психологических и физических зажимов. Книга также адресована всем, кто стремится развивать вокальные способности.

ISBN 978-5-222-12259-4

УДК 784
ББК 85.314

© Н. Б. Гонтаренко, 2007
© Оформление: ООО «Феникс», 2007

# Об авторе

Гонтаренко Надежда Борисовна — отличник народного образования, педагог (отделение музыки и пения Крымского государственного института им. Фрунзе), методист по музыкально-эстетическому воспитанию (Одесский государственный педагогический институт им. Ушинского), художественный руководитель и хормейстер (воплотила на сцене 16 музыкальных спектаклей в детской оперной студии городского театра «На Большой Морской», г. Севастополь).

Коллектив детской оперной студии под руководством Н. Б. Гонтаренко стал дважды дипломантом и лауреатом:

- II Республиканского смотра детского театрального творчества в честь 40-летия Победы в ВОВ, г. Киев, 1985 г.;
- международного фестиваля детских музыкальных коллективов «Золотой петушок», Москва, ГАДМТ им. Н. Сац, 1993 г.;
- международного фестиваля музыкального творчества «Благослови детей и зверей», Санкт-Петербург, 1994 г.;
- международного фестиваля детских музыкальных коллективов «Театральная весна — 95» (дипломы в четырех номинациях), Москва, ГАДМТ им. Н. Сац, 1995 г.;
- Гран-при международного фестиваля детских музыкальных коллективов «Искусство — любовь моя (дипломы в восьми номинациях), Москва, ГАДМТ им. Н. Сац, 1997 г.

Н. Б. Гонтаренко ведет неустанный поиск новых ускоренных методов в раскрытии певческого голоса. Если у вас будет возможность познакомиться с Надеждой Борисовной, вы увидите, насколько это творческий человек.

Мы уверены: прочитав эту книгу, вы сможете на практике использовать ее советы и качественно по-новому взглянуть на проблему развития голоса.

Серия
«Любимые мелодии»

Н.Б. Гонтаренко

# Сольное пение

## Секреты вокального мастерства

Издание третье

Ростов-на-Дону
Феникс
2007

# Предисловие

*Ах, голос!*
*Как он чист, силен и ровен.*
*Душа открыта настежь в нем.*
*Как он прекрасен, благороден,*
*Что в сердце трепетно моем...*

Н. Гонтаренко

Моя сорокалетняя педагогическая деятельность дала мне возможность накопить огромный опыт и желание поделиться им, а 14 лет работы в созданной мной оперной студии усилили эту необходимость.

Преподавая вокал студийцам, актерам театра, студентам Ярославского театрального института, приходилось находить методы быстрого формирования голоса, а значит, открывать, освобождать его, органично прививая ценные профессиональные навыки.

Методы, которые помогали мне открыть голос, многим казались странными и выходящими за рамки общепринятых вокальных установок. Например работу над певческим дыханием я начинала в положении лежа, использовала беззвуковые упражнения и вокальную гимнастику с релаксацией и т. д. Но благодаря именно им — я получала подтверждение, результативности своей интенсивной методики.

Впоследствии я обнаружила, что в разных странах педагоги по вокалу находятся в поисках методов освобождения голоса, мне было приятно, что я была не одинока в своих исканиях.

Итак, в основу моей книги легли методы и приемы, наблюдения и находки, превосходно помогающие формированию певческого голоса.

Книга посвящается всем тем, кто влюблен в красоту голоса и призван открыть его слушателю.

Желаю удачи!

*Надежда Гонтаренко*

# I Вопросы вокально-педагогической практики

Мой поиск начинался с изучения опыта работы выдающихся педагогов консерваторий, различных певческих школ, певцов-педагогов, которые смогли обобщить основные принципы и методику своей работы.

В данной книге речь пойдет не столько о вокале как предмете, сколько о так называемой постановке голоса как музыкального инструмента, которым надо научиться владеть в вокальном процессе.

Только здоровый голосовой аппарат, хорошая вокальная выучка, ежедневный тренаж могут служить основой, надежным фундаментом, на котором выстраивается высокое творческое достижение певца. При обучении педагог обязан тонко чувствовать индивидуальную природу голосового аппарата и всю физиологию певческого организма. И в связи с этим индивидуально отбирать удобные и полезные приемы в процессе обучения. Полезно вместе с учеником анализировать и исправлять ошибки. Обработка голоса и освоение певческих премуд-

ростей — это процесс, в котором педагог реализует свою профессиональную школу и свой опыт.

Конечная цель любого обучения — добиться того, чтобы ученик пел свободно, полетным звуком, без напряжения, точно фокусируя звуки, способствующие тембрально яркому звучанию.

Педагогов, работающих с певцами, можно разделить на две категории.

Одни любят и умеют «ставить голоса», их заботит больше техническая сторона вокального процесса.

Другие — увлекают ученика высокими музыкальными идеями, развивая художественное, образное видение исполнительства.

И все же главный эстетический принцип — слияние технической и художественной стороны вокального процесса. Кропотливая работа над звуком, его свободой, над точным воспроизведением всей конструкции музыкальной фразы с выявлением музыкальной сути и значимости — неотъемлемая часть педагогической направленности.

Изучая страницы истории русской вокальной педагогики, видим, как сложно формировался академический певческий тон. На формирование этого тона огромное влияние оказывало профессиональное церковное пение, использующее округлое, благородное звучание.

Для начала предлагаю своему читателю в краткой форме ознакомиться с основными методическими принципами работы с голосом выдающихся педагогов русской и зарубежной вокальной школы.

# Вопросы воспитания голоса и их освещение в трудах педагогов-вокалистов прошлого

## Из методического опыта работы профессора Петербургской консерватории Наталии Александровны Ирецкой

Педагог в своей практике особое внимание уделяла следующим моментам:

1. Выработке певческого тона. Тембр голоса доводился до чистоты без призвуков и тремоляции на основе чистой и четкой атаки звука в среднем регистре.
2. Во всех регистрах одинаковая сила звучности.
3. Скрипичная певучесть. Даже паузы должны не разрывать, а, наоборот, связывать фразы (непрерывность мысли).
4. Однородность мысли, однородность звучания, легато на глубоком дыхании.
5. Сохранению ощущения вокального вдоха помогает технический прием «поющей паузы» (не терять респираторные ощущения, возникающие при пении предыдущей фразы).
6. Упражнениям для мышц брюшного пресса, а также гимнастике певческого дыхания, зевка и корня языка.

## Из методического опыта работы профессора Московской консерватории Елизаветы Андреевны Лавровской

Основные методические критерии и принципы:

1. Индивидуальный подход во всем.

2. Развитие и фиксация дыхательных ощущений, сопровождающих правильное певческое голосообразование. Приучала анализировать эти ощущения.
3. Беззвуковые дыхательные упражнения (легкий глубокий вдох, при расширении ребер диафрагма опускается без толчков).
4. Атака звука без «подъездов».
5. Беззвучная артикуляция каждого слова.
6. На регистровую работу влияют размер и форма резонаторных полостей, которая связана с положением гортани и типом дыхательных движений. *Принцип* — воздействовать на ровность певческого голоса посредством регуляции дыхательного посыла.
7. Знание музыкального и поэтического текста, а далее техническая и музыкальная сторона произведения в работе над исполнительским планом.

**Из методического опыта работы преподавателя Ленинградской консерватории Василия Михайловича Луканина**

Основное внимание уделялось следующему:

1. Заботился о сохранности тембра.
2. Внимание — на центр диапазона для голосообразования и голосоведения.
3. Поощрял самостоятельность в творчестве студентов: «Трудолюбив и жаден до учения».
4. Выработка подвижности голоса на вокализах и упражнениях.
5. Стремился воспитать артиста-интерпретатора.

## Из методического опыта работы профессора Ленинградской консерватории Ивана Ивановича Плешакова

Основные методические принципы:

1. Во всем простота и естественность.
2. Воспитывал мышечно-слуховые ощущения, которые студент запоминает. Прием назван «Способ непосредственного воздействия на тембр гласных». Он заключается в следующем:
   а) формирование гласных в высокой певческой позиции (купол);
   б) эластичная опора их на дыхании.
3. Однородность звучания. Фиксировал прием голосообразования на красивом тембре. Найденное звучание с помощью упражнений укреплялось и распространялось на тоны, расположенные рядом.
4. Задержка дыхания в певческом положении и создание подсвязочного давления («пой на себя») — образная установка петь на задержанном дыхании, а не на «вытолкнутом из себя» (ощущение опоры). Комплексный вдох через рот и нос.
5. Легкий полузевок при взятии дыханий. Положение гортани не фиксировалось, челюсть свободная.
6. Правильно сформированный звук в центре диапазона выстраивал по динамике. Подача дыхания и «высокая» позиция звучания. Начинал распевание с «О» — обеленность к «А» с переходом на «У» — расширение глотки.
7. Мягкая атака звука начиналась с высокой певческой позиции, с ощущения *«купола»* на эластичной опоре.

8. Принцип прикрытия звука. Переходные ноты и верхний диапазон пытался связать в поиске формы ротоглоточного рупора, при этом *смешать* регистры голоса.

**Из методического опыта работы профессора Одесской консерватории Ольги Николаевны Благовидовой**

Основные принципы ее работы:

1. Дыхание нижнереберное, диафрагмальное (вдох плавный, глубокий, вниз и в стороны через нос). Активное состояние организма сохранять с ощущением певческого пояса, используя толчок дыхания диафрагмой. Следила за подсвязочным давлением в верхнем головном регистре, чтобы звук не «садился» на горло. Предостерегала от «замыкания» дыхания во время сохранения в дыхательной установке. Плавная подача дыхания на каждом звуке, без толчков, но на опоре.
2. О регистрах и резонировании голоса: округлый звук, а не прикрытый; начало распеваний — с округления гласной «О»; «ощущение большой головы» достигается путем хорошего подъема небного свода, ощущение «зевка» в форме параболы. Искала необходимую «форму звука», «высокую позицию» звука с сохранением на всем диапазоне.
3. Воспитание мышечных ощущений, т. е. положение аппарата при «внутренней улыбке», легкий полузевок, мягкое небо поднято.
4. Особое внимание — работе над дикцией, т. е. правильному формированию гласных и сохранению их в одной позиции на всей протяженности. Умело лик-

видировала пестроту звука, формировала «высокое произношение» близкой, высокой позиции. Эмоциональное осмысливание слова.

5. Работа над техникой голоса. Условие — тщательность «выпевания на позиции» каждого звука. Выравнивание вокальной линии с середины голоса.
6. Для выработки диапазона брала гаммообразные упражнения и арпеджио на легком эластичном дыхании.
7. Ощущать высоту неба, как бы пропуская по нему дыхание.

**Из методического опыта работы профессора Ереванской консерватории Павла Герасимовича Лисициана**

Принципы его работы:

1. Только индивидуальный подход по поводу введения певческого аппарата в вокальный процесс.
2. О певческом дыхании не раз говорил: «Держи положение вдоха!». В работе над дыханием подбирал упражнения, способствующие волнообразной работе мышц брюшного пресса с фазами напряжения и расслабления, что делало дыхание активным, крепким, но не закрепощенным. Обращал внимание на точную координацию дыхания и позиционной высоты звука, на поиски воображаемой широкой амплитуды с рекомендацией как можно выше ощущать в головном резонаторе некую звуковую точку и в то же время как можно ниже, из глубины, «черпать» дыхание.
3. Уделял внимание поискам высокой вокальной позиции, яркости, «вправленности» звука. О голов-

ных и грудных резонаторах, об их взаимосвязи. Стремился к тому, чтобы возбуждались устойчивые звуковые колебания в лобных пазухах на всем диапазоне голоса сверху донизу, чтобы звук по ощущению певца фокусировался в одной точке.

4. Велась работа по украшению тембра — чистого, естественного, не замутненного призвуками при свободном и низком положении гортани.
5. Атака звука вырабатывается абсолютно точная, без подъездов, с синхронным соединением активного дыхания и позиционной высоты звука. Излишняя напряженность, закрепощенность дыхания и гортани фиксировалась педагогом и ликвидировалась. Налаживалась легкость и рациональность атаки звука.

Его ученики говорили, что «в вокально-методическом мастерстве — умении за короткий период научить певца на основе правильной организации дыхания находить высокую позицию звука и яркое резонирование — ему не было равных».

**Из книги «Советы молодым педагогам-вокалистам» заслуженного деятеля искусств УССР профессора Харьковской консерватории Павла Васильевича Голубева**

1. Определил типы дыхания: ключичное (клавикулярное, верхнереберное) — преобладает движение верхних ребер, ключиц и плеч; среднереберное (грудное, костальное, боковое) — преобладает движение средних ребер и грудной клетки; нижнереберное — преобладает движение нижних ребер; диафрагмальное (брюшное, абдоминальное) — преобладает движение диафрагмы. Осторожно подби-

рал тип дыхания в индивидуальном порядке. Разграничил понятия «опоры дыхания» и «опоры звука» в зависимости от вокально-педагогических задач.

2. О развитии диапазона голоса. Понятие «тесситурный режим» в упражнениях в объеме квинты и октавы, начиная от среднего участка диапазона — верный путь к его расширению и сохранению качества тембра. В работе над расширением диапазона учитывал принятое в вокальной педагогике деление голосов на: сопрано, меццо-сопрано, тенора, баритоны и басы, включая их тесситурные возможности.
3. В работе в области легкого звукообразования и устойчивой точной интонации использовал упражнения с техническими трудностями (упражнения делал двукратными — арпеджио, октава, но на одном дыхании).
4. Большая работа над исполнительским планом произведений и исполнительскими возможностями ученика.

### Из методических указаний Профессора Софийской консерватории И. А. Иосифова

1. Рекомендовал максимальную мобилизацию всего организма, как духовную, так и мышечную, для озвученности с подключением эмоционального тонуса.
2. Звуковую линию вести так, чтобы согласные не меняли качества певческого тона. На предельных нотах искать ощущение широты глотки.

3. Хорошо организованная дыхательная энергия определяет певческое состояние организма, влияет на силу звука. Рекомендовал следующий прием: наклониться, вдохнуть и определить «пояс напряжения», вернувшись в вертикальное положение, вспомнить зафиксированный при наклоне «пояс напряжения» дыхания и сохранить это состояние при пении.
4. Акустические свойства звука: полетность, металличность, яркость, блеск, высокая певческая позиция и свобода. Певческий тон голоса как бы «в удобстве» звука.

### Мои выводы после изучения и обобщения методики обучения вокалу Дмитрия Огороднова

Дмитрий Огороднов «изобрел» алгоритмы по вокалу, задача которых — соединить зрительное ощущение (наглядное пособие), мышечное ощущение (движение руки по схеме алгоритма) с воспроизведением вокального звука.

Судьба подарила мне встречу с Д. Огородновым, который демонстрировал успехи своей практики в использовании певческих алгоритмов. Бесспорно, они развивают продолжительность выходящего дыхания и приближают к открытию грудного резонирования, если не «оторвать» голос, зафиксировав его только в высокой певческой форманте. Тот, кто не глубоко проникся этой системой, «загоняет» голос в фальцетный способ фонации.

Каждый педагог-творец находится в постоянном поиске наилучших методов и приемов, помогающих ему в его работе. Дмитрий Огороднов имеет хорошие результаты в вокальной работе с детьми. Его опыт работы

может быть использован полностью и частично в *групповых занятиях,* но не в индивидуальных.

Для хоровых коллективов единая манера певческого тона — главное условие для слияния голосов в единую звуковую палитру.

Думаю, что эффект упражнения алгоритмом заключается в выработке певческого дыхания, что воспитывает самоконтроль, слуховое, зрительное, интонационное внимание, умение слышать и слушать себя. Развивать эти качества, конечно, очень ценно.

Второй эффект заключается в том, что процесс фонации сопровождается жестом руки, что позволяет координировать мышечную вокальную систему с внешним проявлением качества звука. Задача в том, что льющийся звук должен по продолжительности совпадать с движением руки. Для начального обучения этот процесс очень важен, так как учащиеся сами управляют процессом дыхания, его распределением по рисунку алгоритма и одновременно формируют навык долгого, протяжного экономного выдоха.

Однако алгоритм как наглядное пособие закрепощает зрительный ряд и подчиняет весь вокальный процесс схеме алгоритма. В работе с детьми алгоритмы помогают сосредоточить внимание на певческом процессе, но это и отвлекает внимание от истинной физиологии певческой фонации.

Д. Огороднов утверждает, что в работе над звукообразованием гласный звук «У» при фонации сам по себе способствует правильному звукообразованию (без особых усилий со стороны поющего). Однако гласный звук «У» в зависимости от положения ротовой полости, от физических условий гортани индивидуума отзвучивается поразному.

Моей практикой доказано, что звуковой фокус, принадлежащий гласной «У», можно менять. Это зависит от физиологического устройства глотки, гортани и полости рта поющего, что является природной индивидуальностью каждого человека. Согласно этому, отдельные методы и приемы выявления голоса и «обработки» певческого голоса надо подбирать чисто индивидуально. Звук с гласной «У» можно: «загнать» под корень языка, «зажать» им просвет между корнем языка и верхним высоким небом, «зажать» мышцы шейного отдела под корнем языка, а главное, «У» не способствует расширению звукового канала в рото-глоточной области певческого аппарата. Хочу заметить, что при фальцетном способе фонации, гласная «У» хорошо «проталкивает» звук в головной резонатор. И опять-таки, все в руках педагога.

### Анализ методов и систем общепринятой вокально-педагогической практики. Методические рекомендации автора на основе педагогического опыта

Все педагоги по-своему гениальны, популярны и воспитали плеяду прекрасных исполнителей. Это великие труженики, мастера высокого класса.

Для чего я предложила читателю познакомиться с основными методическими принципами в работе знаменитых педагогов, вокалистов, профессоров?

Во-первых, это интересно, так как появляется возможность сравнить изложенные методические требования со своими.

Во-вторых, есть возможность проследить единство мнений в методических требованиях.

В-третьих, можно понять, что именно поиск, творчество педагога, его интуиция и опыт постоянно двигают, расширяют и развивают методику преподавания.

Хочу заметить, что если в методическом опыте педагога отсутствует пункт работы над каким-либо вокальным навыком, это не означает, что педагог не применял его в своем методическом арсенале. Просто его опыт перекликается с опытом других представленных педагогов.

Теперь мы узнали, что каждый из педагогов-вокалистов считал доминантным в своей работе.

Я благодарна авторам книг, педагогам, знания которых расширили мои познания и дали толчок собственным размышлениям и поискам.

Как методист, я проанализировала литературу в поисках основополагающих моментов в преподавании. Столкнулась с тем, что методической литературы по «постановке голоса» мало. Ни одна из книг, которые я изучала, не раскрывала «секретов» преподавания. Зачастую в этих книгах были общепринятые разделы: о дыхании, о звукообразовании, о звукоизвлечении, об артикуляции, о работе над дикцией или правила певческой орфоэпии.

Не редкость, что о своей вокальной работе писали не сами педагоги, а их ученики, последователи, поэтому в основу этих книг ложились личные наблюдения, индивидуальный взгляд и *общие* правила преподавания, распространившиеся на весь класс данного педагога.

Такова методика Дмитрия Огороднова, опирающаяся на опыт коллективного способа обучения в условиях школьной системы. Он разработал *общие* правила, увлекая детей певческими алгоритмами, с помощью которых он добивался нужных результатов путем длительных тренировок и внушаемых установок.

Но как «вытащить» индивидуальную природу, собственную самобытность? Как при этом процессе привить *вокальные ощущения*, используя свой организм, как инструмент? И как отыскать, найти вместе с учеником ощущение полного наслаждения от появления свободного голоса в свободном теле?

Считаю, что некоторые певцы и музыканты не вправе преподавать только потому, что они учились и поют сами. Наличие голоса и профессиональная выучка — еще не аргумент, чтобы взять на себя ответственность в «постановке» голоса.

Педагог должен изучить анатомо-физиологические данные своего ученика, должен в совершенстве знать механику и природу физиологических особенностей органов, участвующих в голосообразовании в каждом индивидуальном случае с учетом природных физических данных.

Вреден и метод подражания педагогу, или передача педагогом собственных наработок в ощущениях. Ведь каждый организм, его физиология и устройство — различны.

Педагогу необходимо для каждого ученика индивидуально подобрать тот или иной тип дыхания, способ звукоизвлечения в выработке певческого тона и т. д., опираясь на возраст, пол, характеристику голоса, физическое устройство певческого аппарата и многое другое, что способствует формированию голоса.

Это означает, что единой методики для всех и каждого нет. И, конечно, справедливо утверждение знаменитого итальянского педагога Генриха Панофки (1807–1887), что «нужно было бы написать столько методик, сколько учеников». И не случайно, что свою книгу он назвал «Искусство пения», а не «Методика». И он пред-

ложил «Теорию и практику для всех голосов». Мы находим у него очень много полезных советов, практикуемых и по сей день.

Например он пишет: «Хорошему педагогу нужна наблюдательность, интуиция, которые помогли бы раскрыть способности, характер учеников и путь, по которому надлежит вести каждого из них». Он стремился объяснить голосообразование на научной, анатомо-физиологической основе, предостерегал от подражания, писал о сохранении голоса, его охране, режиме занятий, о дефектах голоса, о возрастных изменениях, дал характеристику и классификацию голосам с указанием диапазонов, а также некоторые выкладки по певческому дыханию, созвучные и нашему времени.

Каждый педагог — это творец и исследователь, который открывает новые горизонты на проблемы обучения. Например, по сей день идут дебаты по поводу применения «твердой атаки».

Выдающиеся педагоги итальянской школы, начиная с М. Гарсиа (сын) (1806–1906), рекомендовали «твердую атаку», которой большинство педагогов приписывали появление «узелков» и всяких иных болезней голоса. Но в практике «твердой атакой» пользовались многие известные певцы: Полина Виардо, Мария Малибран, Корелли, Лаблаш и др. У нас ее рекомендовали педагоги С. Юдин, В. Багадуров, Е. Егоров. Похоже, что лишь только глубокая исследовательская научная работа, возможно, решит эту проблему на уровне физиологии, а следовательно, подтвердит или отвергнет рекомендованную классиками «твердую атаку».

А пока педагоги определяются в этом вопросе по-разному. Большинство из них применяют «мягкую атаку» или идут за традиционным мнением. Однако ясно, что и

здесь подход к решению вопроса вытекает только из особенностей индивидуальной природы певца.

П. Г. Лисициан — певец и педагог, «садовник широкого профиля» (так говорили о нем его ученики как о педагоге высокого класса), имел свой печальный опыт. Профессиональное обучение обернулось для него временной потерей голоса. Эта ситуация дала повод к анализу изучения своей природы. Он не доверялся слепо педагогам, сразу не принимая на веру их замечания, пока не проверял их сам, тонко чувствуя природу своего голосового аппарата. Анализируя, он отбирал удобные и полезные для себя приемы и упражнения. И еще (что редко!) он обучался у двух педагогов одновременно, сверяя свое звучание с голосами итальянских певцов и особенно с Баттистини.

Лисициан прошел стажировку в Италии, посетив уроки более 60 педагогов, и обладал всеми атрибутами бельканто. Он отметил, что у педагогов есть разногласия по поводу дыхания. В одних классах его берут носом, в других — ртом, компромиссный вариант — в маленьких паузах дышать ртом, в больших — носом. Мнения на этот счет расходятся до сих пор.

Мне кажется, что если носовые щели узкие, то заполнение дыханием затруднено, и тут нужен индивидуальный подход. Многие педагоги рекомендуют вдох через нос, но и комбинированный (и ртом, и носом).

Считаю, что лучше принять такую установку. Входящее дыхание начинать носом, а добирать ртом. А в целом варьировать его в соответствии с вокальными задачами, характером музыкального произведения, индивидуальной природой голосового аппарата и многим другим. Главное, чтобы входящее дыхание было непринужденным, легким, бесшумным, объемным и удобным для

поющего и осуществляло нужные функции для дальнейшего вокального процесса.

Неоспоримо, что дыхание с его опорой варьируется в зависимости от исполняемого произведения. Ясно, что в консерваториях, училищах, вокальных отделениях различных вузов идет тщательный отбор голосов для обучения с отличными природными данными. Задачей педагога остается только «шлифовать» грани природного таланта, развивать его и, конечно, сохранять. Но мы знаем и случаи, когда студентов ожидает профнепригодность после нескольких лет обучения. Причины на то разные.

Чаще всего студент не в состоянии выдержать физическую нагрузку на голосовой аппарат или неправильно использует режим работы с голосом. Либо педагог упускает ликвидацию зажимов, не анализируя индивидуальную природу голосового аппарата.

А что, если педагогу приходится «открывать» голос? В вокальном словаре И. Кочнева пишет: «Постановка голоса — это процесс развития в голосе качеств, необходимых для его профессионального использования. Голос может быть поставлен для сценической работы, ораторской речи, пения в различных жанрах вокального искусства. Методика постановки голоса опирается на общие принципы использования дыхания, артикуляции и резонаторов».

Привычный для всех термин «постановка голоса» подразумевает работу педагога с голосом как с музыкальным инструментом. Но *как* и на *чем* осуществляется процесс развития голоса, т. е. сам механизм установок, приемов и способов необходимо найти и осознать.

У той же И. Кочневой читаем: «Вокал — это работа над способом вокализации музыкального произведения. Подчинение работы голосового аппарата исполнитель-

ским задачам». Разбирается исполнительский план, способы реализации художественного замысла вокального произведения, раскрытие музыкальных образов, работа над эмоциональным сопереживанием (темпом, динамикой, нюансировкой и т. д.). Занимаясь вокалом, педагоги в основном вокализуют произведения на основе вокальных качеств голоса.

Это способы звуковедения, голосообразования (твердая, мягкая и придыхательная атаки), дикции и артикуляции с правилами вокальной орфоэпии. Расстановка цезур по определению музыкальных фраз, раскрытие образной и смысловой нагрузки в соответствии с характером музыкального произведения, его стиля, авторского почерка, исполнительских традиций (если имеется национальный колорит). Большая работа в исполнительском плане ведется со средствами музыкальной выразительности (темпа, динамики, манеры, характера звучания и т. д.).

По своим педагогическим задачам вопросы «постановки голоса» и вокала в корне различны.

Чаще педагоги занимаются именно вокалом, так как работа с голосом — это процесс длительный и сложный, а зачастую нам нужен быстрый результат. Если голос «поставлен» от природы и красив по тембру, то лучше не вмешиваться в его физиологию, а заниматься вокализацией. Вообще термины «постановка», «ставить голос» создают ситуацию психологического зажима, т. е. с голосом надо конкретно что-то делать, поэтому я считаю, что в практике лучше использовать термины «развитие голоса», «воспитание голоса», «формирование голоса».

Кстати, только в книге С. Б. Яковенко о П. Г. Лисициане я прочла: «Привычное определение — ставить голос — к работе Лисициана не подходит. Скорее это поиск природной красоты и естественности звучания.

Голос для него, как драгоценный камень. Чтобы он обрел истинную форму и засверкал, нужно аккуратно отделить от него посторонние наслоения, не повредив тонких граней, не поцарапав его».

Такова работа с певческими голосами. Чтобы максимально выявить индивидуальный тембр, нужно снять все лишние мышечные напряжения, ликвидировать призвуки, тогда и польется чистый, первозданный голос с его неповторимой, индивидуальной природой.

Практика в работе с голосом определяется в основном подбором певческих упражнений с различными задачами формирования того или иного навыка. Правильно подобранные упражнения в индивидуальном порядке положительно сказываются на развитии и формировании голоса как музыкального инструмента, и это бесспорно.

Но как «открывать» голос, в какой последовательности развивать нужные вокальные ощущения, как развивать весь певческий аппарат и органы, участвующие в певческом процессе?

Кстати, все педагоги говорят о свободе голоса при фонации, но редко — о его освобождении, т. е. о том, что мешает голосу быть свободным и полетным и как этого добиться.

Вот с чего, по моему мнению, надо начинать. Прежде всего удалить мышечные и, конечно, психологические зажимы. Я пришла к выводу, что надо научить поющего умению слышать и слушать себя, т. е. обратиться внутрь себя и уметь прослеживать все ощущения во время фонации, научиться их контролировать.

Согласна, что на первом этапе обучения есть общие правила преподавания, опирающиеся на законы природы, логики и опыта педагога. Причем некоторые педагоги самостоятельным путем приходили к выводам, которые совпадали с опытом другого педагога.

История знает немало таких случаев. Например, наш М. И. Глинка нашел много общего в своих взглядах на процесс обучения с итальянским педагогом Генрихом Панофка. М. И. Глинка написал упражнения для усовершенствования гибкости голоса (для баса О. Петрова), где оговаривал «по моей методе — усовершенствовать натуральные тоны без всякого усилия».

Это меняло взгляд на преподавание. В основу обработки голоса кладется предварительное укрепление средних нот диапазона. Г. Панофка в своем трактате писал: «Считаю, что в начале обучения развивать голос на тех нотах, которые берутся с легкостью и тембр которых достаточно звучен (т. е. с середины диапазона)». К этим выводам они пришли каждый самостоятельно. Кстати, М. И. Глинка считал, что сами упражнения влекут за собой необходимые навыки во всем дыхательном аппарате и нужную гибкость голоса, а вдох и выдох подчиняется воле певца.

Но как подвести поющего к осознанию певческого процесса, если голос — это инструмент, и надо не только овладевать им, но и расширять познания о нем. Поэтому у каждого певца должен нарабатываться свой опыт овладения голосом. Певец овладевает своим инструментом через определенные, известные только вокалистам, ощущения за счет внутреннего вокального слуха.

Обобщая все вышесказанное, приходим к выводу, что педагогу необходимо:

1. Учить слышать и слушать себя, осознавать и контролировать свою певческую природу.
2. Находить методы и приемы, снимающие мышечные и психологические зажимы.
3. Воспитывать вокальные ощущения, превращая их в необходимые навыки.

# II Психологические аспекты певческого процесса

Процесс фонации — психологический процесс, т. е. особый вид настроя нашей психики, всего организма, подчиненный творческим задачам.

## Самоосознание себя как уникальной личности

В каждом ученике надо выявить самые лучшие его физические и человеческие качества. В контакте с ним с первых минут общения необходимо раскрыть красоту этих качеств, их значимость для самого ученика, для его окружения, а также необходимость их в творческом процессе.

Неординарные проявления должны иметь поддержку. Повышая самооценку, желательно выявить для ученика только ему присущую красоту, внешнюю и внутреннюю. Эта самооценка, воспитанная педагогом, важна для укрепления желаний, воли при необходимости выразить себя через голос.

Важно осознание внешнего эффекта. Это вопросы поведения, общения с окружающими, отношения к занятиям, педагогу и получаемым знаниям. Сюда же входят вопросы внешнего вида на сцене и внутренней пси-

хологической подготовки к творческому проявлению. Для уверенности в себе можно использовать различные аутогенные установки и психологические тренинги.

## Настрой и самовнушение

Психологический настрой начинается с «видения себя как бы со стороны», с психического самоосознания своего «Я» и направления его на восприятие себя как уникального существа, созданного природой. В воспитании чувства своей значимости можно использовать похвалу и всяческую поддержку малейшему успеху или любому шагу вперед в овладении процессом.

Об эмоциональном зажиме можно говорить много. Поэтому помогает настрой следующего порядка: «прояви все лучшее, что есть в тебе», «представь, что твой голос и есть ты сам, а твое «Я» — прекрасно и удивительно»; «дари свой голос с любовью и радостью, от всей души, испытывая при этом возвышенный внутренний полет».

## Обретение внутренней свободы

Свободный голос в свободном теле! Можно ли освободить голос, то есть дать ему возможность звучать легко, полетно, объемно и т. д.? Конечно, да, если знаешь, как управлять этим процессом.

Психологическая свобода — есть эмоциональная свобода. Голос — это богатство и дар Божий. И стоит подумать, как его сохранить, как им распорядиться, кому и как довериться и как голос должен служить высокому искусству.

Голос всегда отражает наше внутреннее состояние, поэтому необходимо оградить себя от психических

перегрузок, стрессов, неудач и т. д. Процесс фонации должен быть радостным и трепетным. Нет никого, кто бы ни волновался перед чем-то значимым в своей жизне, только само волнение должно сопровождаться возвышенными помыслами добра, любви и радости. Такая психическая установка никогда не перекроет голос, идущий от сердца.

На уроках по скрипке замечательного педагога Н. В. Бабухиной я слышала: «Скрипка — это продолжение тебя, твоей руки. Держи ее нежно, ничего не напрягай, руки твои мягкие, ласковые, как твои чувства к ней». То же можно сказать и о нашем голосе как о музыкальном инструменте внутри нас. Выражай его легко и свободно. Слуховой самоконтроль соединяется с эмоциональным началом в обретении внутренней свободы, а умение слышать и слушать себя должно войти в профессиональную привычку.

## Голос как средство выразить себя

Аутогенная тренировка состоит в следующем: «Я пою — значит, творю, созидаю», «Мой голос — отражение моей души», «Я пою с любовью и радостью» — эти установки и есть психологический шаг в поиске самого себя в своих переживаниях, в соединении со своим инструментом — голосом.

Ни одного звука без особого тонкого, возвышенного чувства к нему. Нельзя звуком любоваться, если он рожден без любви. Интонация мелодий и звук сначала рождаются в нашем внутреннем представлении. В воображаемом представлении «рождать звук внутри себя» — есть радость творческого начала.

Через голос мы выражаем себя, поэтому сначала внутренним самоконтролем «входим в себя», а потом отдаем свой голос как подарок. Эмоционально разделяем себя с красотой своего голоса, своей души. «Наполнись звуком, как сосуд водой, и выливай звук, как воду из сосуда».

Прав педагог Д. Огороднов, который в психологическо-эмоциональном плане давал следующие установки: «Голосом вырази свою доброту, выражай ее свободно, непринужденно, в звуке выражай свое чувство, возглашай, утверждай доброе, вечное, как свое достоинство, как самого себя, любуйся нежностью и искренностью звучания, ищи их в звуке голоса, старайся возвыситься над собой, вложи волю преодолеть самого себя, затаив в себе чувство радости».

Прежде чем петь, подумай, что композитор хотел сказать этой музыкой людям и как это расскажешь ты.

«Каждым звуком, каждым движением выражай что-либо, — требовал от певцов великий А. Тосканини, — выражай чувство полно и искренне».

## Снятие психических зажимов и барьеров

Это ликвидация чувства стыда, боязни, болезненного волнения и стрессового состояния перед выходом на сцену, перед публикой, аудиторией. Если это присутствует, то проявится как неспособность к личностному проявлению себя в творчестве. Многие артисты, певцы так и не «раскрылись» по-настоящему, испугавшись самих себя, не сумев раскрыть свою индивидуальность, природу своего таланта. Не для каждого нашелся педагог, режиссер, учитель, который сделал бы это вместе с ним.

Психологические проблемы бывают в любом возрасте. Часто личные проблемы психологического характера

замыкают внутренний мир, и очень трудно вырваться ему на свободу. Творческая личность без этой свободы состояться не может. На обретение полноты своей творческой индивидуальности, как и внутренней свободы, иногда уходят годы поисков, тренировок, смены педагогов и репетиторов.

Нельзя не обращать внимания на атмосферу психологических контактов и ауру, которую создает ученик вокруг себя, формируясь как музыкант. Его привычки, вкусы и взгляды должны быть под контролем педагога, формироваться им, если между учителем и учеником установлены доверительные отношения. Если существует какая-либо проблема проявления себя в жизни, то это обязательно скажется и на творчестве.

Личные неудачи, неправильный образ мыслей в восприятии мира вокруг и себя в нем мешают внутренней свободе. Задача педагога — освободить певца от влияния внутренних психологических зажимов. Внутренний мир — это и есть богатство каждого. Проникнуть в него, вытащить все самое ценное, красивое, обогатить его своим личным опытом — вот путь правильной установки в системе вокальной педагогики.

А как ценно это в дальнейшей работе по развитию способностей голоса к воспроизведению мысленных и эмоциональных импульсов! Если найти дорогу в свой мир, это дает чувство истинного наслаждения, что и пробуждает творческое состояние.

Опираясь на воображение, педагог «творит», «лепит» ученика вместе с ним. Процесс этот двухсторонний. С одной стороны педагог «не диктатор» направляет, формирует умение, а ученик параллельно анализирует и приспосабливает прием или способ к своей индивидуальной физиологии, тем самым развивая свой профессиональный опыт.

Совершенствование умения и мастерства должно опираться на вдохновение и внутреннюю психологическую интуицию, как педагога, так и ученика. В творческом процессе мы раскрываем музыкальный образ, рожденный мыслями и чувствами, как композитора, так и исполнителя. Отсюда выстраивается исполнительский план произведения.

Одухотворенность — основа исполнителя. Ей подчиняются все средства музыкальной выразительности. Ранее утверждали, что средства музыкальной выразительности создают музыкальный образ.

Я предлагаю идти от обратного. Музыкальный образ подает объем оттенков в разнообразии чувств, в передаче которых и используются все средства музыкальной выразительности. Без эмоциональной одухотворенности музыка мертва. Такой посыл на исполнительство рождает осмысленное, осознанное самовыражение, где одновременно присутствуют и характер, и манера, и чувства, необходимые в раскрытии образа. Кто-то сказал: «Говорить языком звуков — вот наука, которую надо постигать».

# III Физическое самосознание певческого процесса

Я считаю, что для певческого процесса все наше тело является как бы музыкальным инструментом, как, например, скрипка или виолончель. Поэтому в дальнейшем в своих рекомендациях я буду проводить сравнения способов фонации с принципами органики этих инструментов. Например, наше туловище — это деки, звуковой канал — это струны и т. д. А инструментальный способ вокализации можно сравнить с работой смычка.

## Роль беззвучных упражнений

Физическое самоосознание свободы в певческом процессе нацелено на снятие мышечных зажимов. Здесь надо наработать ощущение, когда каждая необходимая мышца организма, как музыкального инструмента, контролируется сознанием. В практику необходимо включить беззвучно исполняемые упражнения на определение мышц, участвующих в фонации, и для нахождения нужных ощущений.

В литературе я читала, что «дыхание нельзя развивать в отрыве от пения, а только в процессе». Но прак-

тика показала, что невокализованные упражнения приносят свою пользу, а порой они просто необходимы.

Подтверждение этому я нашла в книге А. И. Севастьянова «132 упражнения для учителя по развитию голоса и дыхания», изд. Москва, 2002 год. Это учебно-практическое пособие по профессиональной культуре учителя рассматривает одну из проблем по технике речи и речевого голоса учителя и раскрывает методы речевой подготовки на комплексе специальных тренировочных упражнений, включая и беззвучные.

Однако в результате различных целевых установок в речи и пении один и тот же анатомо-физиологический аппарат используется неодинаково, и механизмы его функционирования значительно отличаются друг от друга. У одного и того же человека певческий голос не всегда соответствует речевому, бывает высокий речевой и низкий певческий и наоборот.

Еще один пример. В речевом голосе звук не успевает образовывать вибрацию, характерную для певческого голоса, а отсутствие вибрации придает голосу другой тембр. Принцип вокализации присущ только певческому процессу и роль беззвучных упражнений для него явно необходима.

Мысль о беззвучных тренировочных упражнениях прослеживается в опыте многих педагогов-вокалистов. Эти упражнения помогают наработке нужных ощущений, учат их контролировать и управлять ими.

## Снятие мышечных зажимов

Для снятия мышечных зажимов педагогу необходимо воспитывать мышечную рефлекторную память на основе самоконтроля и самоанализа. Напряжения и зажимы могут присутствовать в любом месте певческого аппарата.

Некоторые дефекты певческого звука, такие как горловой, гнусавый, с носовыми призвуками и т. д. имеют зажимы в рото-глоточном канале.

Все эти дефекты, как правило, носят приобретенный характер в результате неверных певческих навыков. А иногда и врожденный, если присутствуют физиологические дефекты, как, например, приросший корень языка. Язык при фонации не опускается «лодочкой» в полости рта, а встает «горбом» и перекрывает рото-глоточный канал.

Что касается снятия мышечных зажимов, то я пришла к выводу, что полезно перенести часть распевания голоса и упражнений в положении «лежа». И оказалось, что моему методу нашлось подтверждение в книге выдающейся американской актрисы и театрального педагога Кристин Линклейтер «Освобождение голоса», переведенной ее ученицей Ларисой Соловьевой, ныне педагогом Российской академии театрального искусства (ГИТИСа).

Свой опыт работы Кристин Линклейтер посвятила способам и практическим рекомендациям по снятию зажимов и свободе голоса. Главную установку она делает на осознание ощущений и управление ими.

Предложенные ниже установки при работе с голосом — результат не только моего личного опыта, но и наилучших способов и приемов разных педагогов-вокалистов.

## Приемы релаксации

**Релаксация** — расслабление с заданной установкой. Именно с релаксации необходимо начинать вводить учащегося в певческий процесс. Овладеть способами релаксации — значит научиться слышать и слушать себя

изнутри. Расслабление не ради расслабления, где присутствует вялость, а ради способности расслабить мышцу, а потом ввести ее в актив.

Смена актива и пассива даст уверенность в том, что органы, участвующие в певческом процессе, смогут вести себя так же, но уже без зажимов. Ощущения становятся регулируемыми. Объем ощущений актива и пассива воспитывается на воображаемом контакте с собственными мышцами, а мышечные ощущения накладываются на внутреннее состояние собственного организма.

Необходимо овладеть всеми способами расслабления и активизации мышц для того, чтобы впоследствии снять ненужное напряжение и мышечные зажимы, оставив под контролем те мышцы, которые способствуют своей активностью улучшению качества голоса.

Из упражнений по релаксации выносим опыт: знание двух контрастных ощущений — релаксации и актива, которые можно регулировать.

## Упражнения по релаксации

Все упражнения выполняются лежа на спине.

1. Научитесь наблюдать себя со стороны.
2. Ощутите контуры своего тела, как бы начертанные в воздухе.
3. Закрыв глаза, познайте свое тело внутри (1—2 мин.).
4. С закрытыми глазами мысленно путешествуйте внутри своего организма (прочувствуйте каждый внутренний орган).
5. Начиная со стопы и пальцев ног и постепенно переходя к туловищу, а потом к голове, начинайте каждую мышцу в теле вводить в актив (напряжение), потом в пассив (расслабление). Помогайте

воображением: будто костные суставы наполняются воздухом при активе, потом освобождаются от него при пассиве. Можно подключить *ощущения: тяжесть — легкость, зажим — разжим.* При пассиве мышцы как бы «тают», «растворяются».

6. Ягодицы, живот, пах прочувствовать на активе и «растворить» на пассиве.
7. Позвоночник от копчика до черепа поддается чувству гравитации на активе, а на пассиве — постепенное расслабление до чувства легкости.
8. Поясница и весь живот напрягаются и расслабляются, входят в зажим и разжим.
9. Лопатки отделяются от позвоночника, устремляясь в разные стороны на активе; на пассиве занимают исходное положение (раздвигаем, соединяем).
10. Руки во всех суставах (локтевые, плечевые, кистевые) «наполняются воздухом» на активе и «растворяются» на пассиве.
11. Мышцы лица «растапливаются» (расслабляются).
12. Формируем ощущение тяжести в голове на активе и ощущение легкости (как воздушный шар) на пассиве.

В результате релаксации все мышцы «тают», а суставы «наполняются воздухом», а каждый орган способен отделиться от туловища и парить отдельно.

Вся система релаксации представляет собой своего рода медитацию.

## Наработка ощущений

Наработка *ощущений* построена на процессе внимания, наблюдения, анализа и контроля. Задания на но-

вые ощущения формируют более высокий уровень нашего сознания.

Если каждое ощущение вместе с педагогом оговаривается словами, то оно обретает конкретную форму. Но иногда сознание противится переменам. Это происходит в случае, если учащийся не в состоянии наблюдать за своими ощущениями, анализировать их и контролировать. Тогда эту функцию берет на себя педагог. Он ставит вслух вопрос и анализирует вместе с учеником его ответ.

Вам не надо будет тратить время на контроль, если вы позволите каждой мышце «рассказать» о себе. Результаты предложенных способов пассива и актива обсуждаются вместе с учащимся, фиксируются его сознанием и закрепляются мышечной памятью.

## Физическое осознание позвоночника

Позвоночник — это опора не только для всех органов и корпуса, но и для певческого дыхания. Мышцы поясничной области со стороны спины активно участвуют в так называемом у вокалистов поясе напряжения. Прием «пояс напряжения» при ауфтакте иногда считается необходимым (особенно в случае мужских голосов) для сохранения певческого состояния.

Однако напряжение и зажим (зажатость) — разные вещи, которые нельзя путать. Напряжение — это мобилизация, максимальная активность организма, как духовная, так и мышечная. Хорошо организованная мышечная энергия определяет певческое состояние организма и влияет на силу звука.

Мышцы долевые, идущие вдоль почек ниже лопаток и опускающиеся в область поясницы, очень важны, они являются как бы нижней декой нашего живого музы-

кального инструмента. Именно они дают нам нужный тонус в ощущении певческой активности и энергетического тонуса. Эти же мышцы помогают в создании подсвязочного давления («пой на себя»).

В приемах некоторых педагогов это означает петь на удержанном дыхании, а не на «вытолкнутом из себя». Циркуляция дыхания в певческом положении как раз и опирается на мышцы, окружающие позвоночник со стороны спины и поясницы. Надо заметить, что для циркуляции певческого дыхания могут быть подключены разные мышцы, и это тоже чисто индивидуально.

Когда слабо развиты мышцы пресса и диафрагмы всей нижнереберной системы, то тогда перенос сознания на мышцы со стороны спины может сыграть решающую роль. Иногда «пояс напряжения» сопряжен только с мышцами реберно-диафрагмальной области, иногда пресса. Удачно исполняются звуки высокой тесситуры, если «пояс напряжения» опускается до паха.

Но я считаю, что само слово «напряжение» не только отражает разные понятия, но и может способствовать зажимам. И поэтому предлагаю преподавателям вместо термина «напряжение» использовать термин «активность».

Устаревший метод «пояс напряжения» не является эффективным приемом для свободно льющегося голоса, так как подсознательно ведет некоторых певцов к зажимам мышц. И опять очень тонкая грань между активностью, напряжением и зажимами. Задача педагога — тонко регулировать данные представления в сознании поющего, потому что именно он управляет импульсом всех своих мышц.

Однако вернемся к позвоночнику. Чтобы осознать его роль и значимость, выполняем следующие упражнения:

**1. Знакомство с позвоночником**

Физическое осознание позвоночника начинается с изучения его строения. Снимая напряжения мышц, окружающих позвоночник, держите его устремленным вверх. Из упражнений с позвоночником мы опять выносим знание двух чувств: релаксации и зажима, т. е. актива и пассива, которые можно регулировать. Мы учимся замечать зажимы во всех органах тела и снимать их. Неправильная осанка, вялая, согнутая спина мешают работе диафрагмы.

Итак, позвонки, как кубики, накладываются друг на друга от копчика до седьмого шейного позвонка. Далее пропускаем энергетический поток по позвоночнику снизу вверх, ощущая, что все межпозвонковые диски вытягиваются, а с ними и весь позвоночник.

Наблюдаем себя со стороны и сосредотачиваем внимание на позвоночнике. Необходимо развить физическое самоосознание через конкретную релаксацию, когда напряжение снимается и в теле освобождается энергия. Нарабатывается состояние яркого самоощущения и потенциальной подвижности позвоночника. Мы как бы видим каждый позвонок, встроенный в ствол позвоночника, начиная с копчика и заканчивая шейными позвонками, на которых голова плавает, как воздушный шар.

**2. Выравнивание позвоночника**

Все части позвоночника должны нести одинаковую нагрузку в поддержании тела. Если для поддержания тела нижняя часть позвоночника слабая и не выполняет своих функций, то для поддержки тела напрягаются мышцы живота, что не позволяет им откликаться на приемы дыхания. Когда верхняя часть позвоночника слабо поддерживает грудную клетку и плечевой пояс,

то помогают грудные мышцы, которым тогда трудно участвовать в процессе дыхания. Когда шейные позвонки не выровнены — расстраивается весь звуковой канал. Зажатые шейные позвонки автоматически зажимают мышцы челюсти, гортани, языка и даже губ.

Мы контролируем позвоночник, чтобы сделать мышцы свободными для движения. Они не должны выполнять работу скелета, иначе они используют дополнительную энергию. Чем лучше вы представляете себе связь движения тела с работой костей скелета, тем более экономичными будут мышечные затраты.

**3. «Выстраиваем» и «расслабляем» позвоночник (рис. 1)**

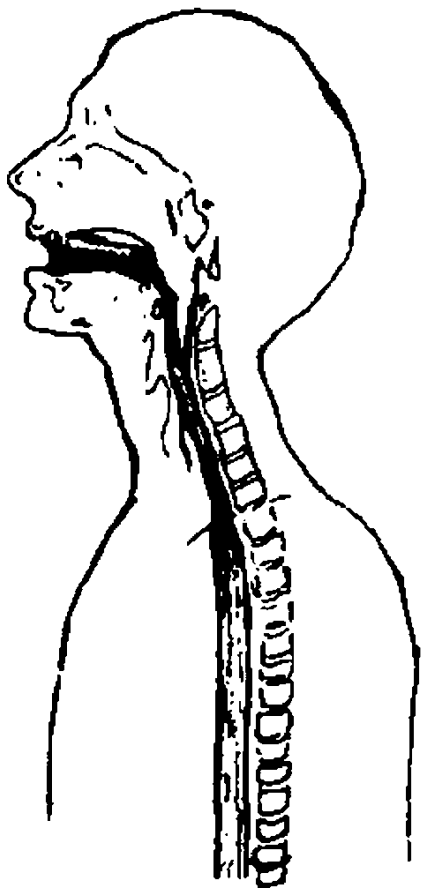


**Рис. 1.** Позвоночник — опора дыхания

Сначала сосредотачиваем внимание на копчике. От него, как башню из кубиков, начинаем выстраивать позвонок за позвонком, накладывая их друг на друга. Поднимаемся вверх по туловищу. Одновременно как бы выравниваем, вытягиваем позвоночник до седьмого позвонка.

На шейные позвонки особое внимание: шея не должна напрягаться, голова свободно повисает на вершине туловища. Почувствуйте, что вес головы — обуза для позвоночника, и под тяжестью головы он начинает рассыпаться сверху донизу, позвонок за позвонком. Представьте себе позвонки в этом движении один за другим. И так мы «выстраиваем» и «расслабляем» позвоночник, пока, дойдя до вершины позвоночника, не найдем новое ощущение для головы. Мы не поднимаем нашу голову в результате построения шейных позвонков, а голова как бы «всплывает» на вершине позвоночника.

Упражнение это дается для того, чтобы освободить мышцы туловища, плеч, шеи и головы. А наш позвоночник можно представить как трамплин для движущегося вверх потока энергии.

**4. Мысленные путешествия (с закрытыми глазами)**

а) Мысленно просмотрите себя внутренним взглядом от стопы ног вверх по туловищу, освобождая и расслабляя мышцы;

б) ощутите контуры тела, как бы начертанные в воздухе;

в) ощутите воздух, коснувшийся тела;

г) познайте свое тело внутри, потянитесь, зевните, встряхнитесь;

д) пропутешествуйте внутри черепа (с верхней точки через лицо, горло к груди);

е) поиграйте с мышцами по всему скелету на зажим и разжим, на актив и пассив. Задача: каждую мышцу в теле зажать и расслабить, начиная со стопы ног, икр и т. д. вверх по туловищу; или можно начать с рук, переходя на плечи, туловище через ребра к мышцам живота, ягодиц и ног до ступней.

**5. Для осознания мышц шеи**

Повернуть голову к левому плечу. Зафиксировать упор головы на 2–3 секунды, почувствовать движение мышц, затем перевести голову к правому плечу, медленно, плавно, мягко опуская голову на грудь. Затем так же перевести к левому плечу, зафиксировав упор головы.

а) Для задних мышц шеи. Руки на затылок. Прижимая руки к шее, напрячь мышцы шеи, затем отпустить (3–4 раза);

б) руки на колени. Подпереть голову ладонью и отдохнуть. Меняя силу рук, переносить ощущение то на левую, то на правую ладонь.

Нужно отметить, что единых, подходящих для всех певцов приемов воздействия на мышечную систему быть не может. Применение их требует понимания конкретной физиологии поющего и неотступного контроля над изменением качества голоса. Мышечные приемы следует использовать с осторожностью и чисто индивидуально. Из системы предлагаемых упражнений выбирать по индивидуальным признакам, целям урока и задачам педагога.

## Упражнения на расслабление

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно вдоль тела. Приподнимаясь на пальцах, одно-

временно поднимать руки вверх, потягиваясь всем телом и взглядом. Потом, как бы сбрасывая тяжесть, резко наклониться вниз, при этом руки падают свободно, касаясь пола.

2. Поза бодрости и усталости (для корпуса и любых органов).
3. Развалиться на стуле, откинув голову, руки висят, рот полуоткрыт.
4. Сидя опереться лбом о стол и мягко переводить голову справа налево и обратно. Во время поворота головы тянуть звук «М» или «Н». Зубы разомкнуты для создания резонатора.
5. Актив и пассив (рис. 2).

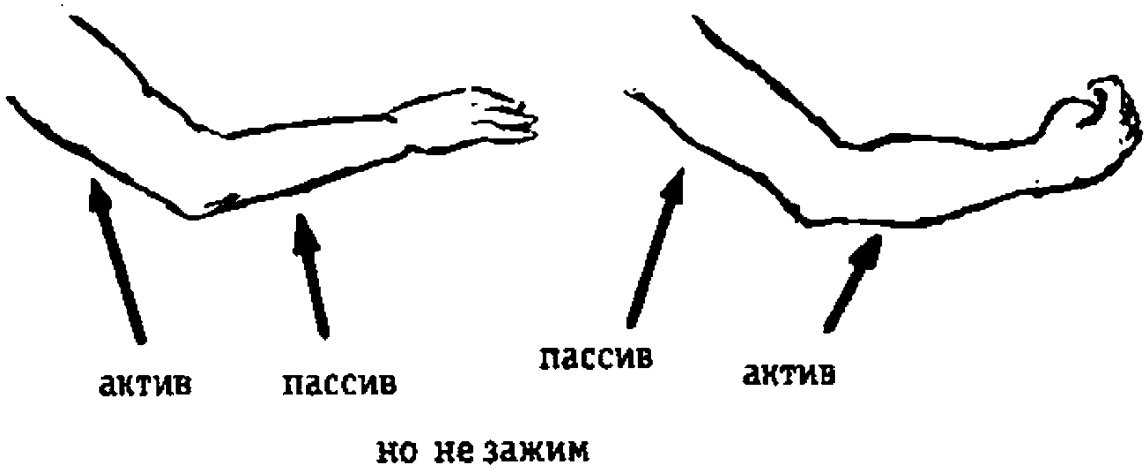



**Рис. 2.** Упражнения на расслабление

# Вопросы певческого дыхания

Дыхание — энергетический источник голоса. Недаром итальянцы говорят: «Как вдохнешь, так и запоешь». Певческий вдох сопровождается активной работой мышц-вдыхателей, расширяющих ребра, грудную клетку и диафрагму, которая, опускаясь и сокращаясь, дает свободу для наполнения воздухом легких. По типу вдоха определяется нижнереберное диафрагмальное (косто-абдоминальное) и диафрагмальное (абдоминальное, брюшное) дыхание.

Тип дыхания у певца может варьироваться в зависимости от пола и типа голоса. Верхнереберное дыхание обычно не практикуется, так как у некоторых певцов ведет к напряжению мышц шеи. Однако такие педагоги, как Ф. Ф. Заседателев, Д. Л. Аспелунд, С. П. Юдин, считают, что у колоратурного сопрано тип дыхания в основном грудной.

Для пения принципиальное значение имеет не столько тип дыхания, сколько характер выдоха. Выходящее дыхание должно быть плавным, без толчков, лишнего напряжения, но и достаточно организованным. Здесь

мы воспитываем мышечную память на основе анализа и самоконтроля. Выдох осуществляется при действии мышц брюшного пресса, диафрагмы и ребер в сложном процессе голосообразования и резонирования звука.

Длительность и сила дыхания развиваются при помощи упражнений на дыхание без звуков. Они помогают дыхательным мышцам осуществлять свою работу более точно, тем самым мы развиваем способность управлять мускулатурой и необходимыми мышцами. Характер вдоха, его длительность и объем диктуются музыкальной фразой и выразительными задачами.

Входящее дыхание производится быстро, бесшумно, только через нос, или через нос и рот одновременно, или через нос с дальнейшим добиранием дыхания через рот. Все зависит от физических данных поющего и музыкального произведения.

Входящее дыхание лучше сопровождать представлением, будто мы наполняемся ароматом цветка. Грудь и плечи при этом абсолютно спокойны. Перебор воздуха мешает, и поэтому мера вдоха определяется до ощущения полноты.

Наполненность необходимо соразмерить с распределением дыхания на музыкальную фразу. В быстрых и подвижных темпах дыхание берем ртом или комплексно (ртом и носом одновременно). Носовое дыхание нормализует работу не только органов дыхания, но и голосового и артикуляционного аппарата. При вдохе через нос сухой воздух увлажняется, холодный — согревается, а пыль оседает на слизистой оболочке. Это предохраняет голосовые связки от сухости, загрязнения и охлаждения. Вдох носом обеспечивает более полное дыхание, способствует активизации нервно-мышечных тканей и пазух носа, принимающих участие в сложном процессе фонации.

## Упражнения для наработки навыков дыхания через нос

1. Поглаживая нос снизу-вверх указательными пальцами, делаем вдох, похлопывая пальцами по ноздрям — выдох.
2. Широко раздув ноздри, вдохнуть. На выдохе, наоборот, снять напряжение с мускулатуры.
3. Зажать правую ноздрю пальцем, сделать вдох левой ноздрей. Выдыхая, производить легкое похлопывание по ноздре. Выполнять упражнение, поочередно зажимая то одну, то другую ноздрю.
4. На выдохе протяжно тянуть звук «М» или «Н» или постукивать кончиками пальцев одновременно по обеим ноздрям.
5. Зажав ноздри пальцами, сосчитать до десяти. Повторить счет с открытыми ноздрями.
6. Широко открыть рот, дышать носом.
7. Рот открыт. Вдох через нос, ноздри расширяем. Затем медленно выдыхаем воздух через рот (небная занавеска поднята вверх). Повторить несколько раз подряд, рот остается открытым.
8. «Паровоз» — работа носом: вдох — выдох. Постепенно ускоряем, как поезд набирает скорость.

## Упражнения на работу мышц-вдыхателей, помогающие правильному регулированию дыхания

Следует воспроизводить движения, имитирующие виды работ: работа с рубанком, подметание метлой или косьба. Они помогают правильному регулированию дыхания, на губах ощущается теплый выдыхаемый воздух. Осознаем конкретные ощущения, а именно:

1. Правильная осанка (ощущение опоры корпуса).
2. Ощущение мышц брюшного пресса и нижних ребер.
3. Ощущение свободы в рото-глоточной полости.

Выдох должен:

1. Происходить без толчков ровной выдыхаемой струей, лучше со звуком «УХ», «АХ», «ЭХ».
2. Обладать гибкостью и эластичностью, выполняться с одинаковой легкостью при положении стоя, сидя и лежа.

## Упражнения на осознание и работу мышц, участвующих в певческом дыхании

1. Руки на нижних ребрах, большие пальцы назад. Наклон туловища вперед — *выдох*, при одновременном нажиме руками на ребра. Локти вперед. Выпрямляясь, развести локти в стороны, а ребра раздвинуть и сделать *вдох*. Мысленно представляем работу мехов в баяне, выполняя без наклона.

2. Встать прямо, правая рука на диафрагме, левая на ребрах так, чтобы большой палец руки уходил под лопатку, а остальные пальцы обнимали ребра. Сделать легко и быстро *вдох* через нос. Левая рука ощущает расширение ребер сбоку и в области спины, а правой — представляем движение диафрагмы вниз. *Выдох* свободный, равномерный, можно со звуком «С», «Ш», «Ф».

При вдохе необходимо:

- контролировать участие мышц;
- контролировать равномерность расходования входящего дыхания;
- использовать небольшой объем воздуха, так как переизбыток его отражается на качестве звука.

Выдох можно варьировать:

- представлять, что дуем на горящую свечу так, чтобы пламя не погасло;
- левую руку поднести к губам, проверяя теплоту дыхания;
- выдохнуть через рот, мысленно или вслух произнося поочередно на каждом выдохе любую из гласных И, Э, А, О, У;
- производить фиксированный выдох, т. е процеживать воздух через сопротивляющиеся губы, или небольшое отверстие между губами, или между вытянутыми вперед губами.

Выдох с сопротивлением хорошо тренирует мышцы, участвующие в процессе выдоха.

3. Лежа расслабиться. Зажать двумя руками нижнюю область ребер так сильно, чтобы их сдавить. Потом дыханием раздвинуть их и затаить дыхание на 5 секунд. Далее количество секунд увеличивать. Выдох производить со вздохом облегчения через рот или на согласную «С».

4. Встать прямо. Пятки вместе, носки развернуты, спина и голова прямые. Поднимаемся на носки — *вдох*. Позвоночник вытягиваем за руками вверх. *Выдох:* при приседании; при наклоне вниз с расслаблением всех мышц (спины, шеи, головы); при повороте корпуса в одну из сторон.

5. *Вдох* носом. Руки на ребрах. Наполниться дыханием, а затем ровный, спокойный, продолжительный *выдох* на «С», «Ф», «Ш». Мысленно считаем такты в размере 4/4. Доводим распределение дыхания до четырех тактов и более.

6. Руки на животе. Полунаклон назад — *вдох*. Возвращаясь в исходное положение — *выдох* и далее:

- наполниться дыханием, втягивая мышцы пресса и живота под ребра и помогая руками. Затаиться

в задержке, затем резко мышцы расслабить, сделав *выдох* через рот резко, со вздохом облегчения;

- *вдох* носом быстрый, поверхностный. Наполниться дыханием, а, освобождаясь от дыхания, слушать мышцы диафрагмы, которая опускается, как поршень, вниз. Мышцы ребер при этом как бы «садятся» на этот поршень. *Выдох* носом. Можно на одном певческом тоне пропевать одну из гласных А, У, О, И;
- ртом или носом делаем резкий *выдох*, подобный выпрыскиванию из флакона духов. Одновременно сжимаем и разжимаем кисть, имитируя процесс.
- руки на нижнереберных мышцах. Подталкиваем мышцы вперед, как бы качая воздух и произнося или пропевая на одном звуке «ха-ха», «ух-ух», «их-их», «эх-эх».

Для наработки навыков необходимо упражнения выполнять от 5 до 8 раз и не менее 10–15 дней тренировочных занятий.

Главное — научиться контролировать работу мышц и органов, чтобы подготовить их к общему процессу певческой фонации, так как упражнения на дыхание — это только начало в осознании всей механики.

Всякого рода технические приемы без точного указания, как именно их выполнять, как, например: «дышите правильно», «направляйте звук в маску» и т. д., нарушают автоматизацию регулирования процесса голосообразования и ведут на практике к ухудшению голоса. Вот почему задача педагога заключается в том, чтобы, вмешиваясь косвенным путем в «голосовую стихию», вырабатывать технику голосообразования не по частям,

а в целом — именно: дыхание, касание звука, освобождение фонационных путей от мышечных зажимов. Все это будет подготовительным этапом в воспитании навыков и обработке механизмов голосообразования.

При помощи упражнений формируется динамический стереотип, систематическое поддерживание которого позволяет педагогу добиться желаемого эффекта с наименьшей затратой труда и времени. Постепенно такой эффект станет достигаться автоматически.

Подготовительный этап самый ответственный. Он закладывает фундамент. Педагог, влияя на функции голосового аппарата, прививает профессиональные навыки, свойственные данной индивидуальности.

Психофизиология указывает нам, что процесс голосообразования представляет собой чрезвычайно сложный мышечный механизм. Следует учитывать, что координированная работа мышц, резонаторов, дыхательной системы идет по принципу автоматизированных движений из отделов центральной нервной системы.

«Воспитывать» голос — значит выявить все лучшие качества, свойственные голосу данного человека, прививая соответствующие навыки до тех пор, пока голос не приобретет необходимые профессиональные качества. Это значит выработать комплекс условных рефлексов — непривычное сделать привычным, т. е. сформировать динамичный стереотип. Навыки правильного звучания автоматизируются в процессе многократных, целеустремленных тренировочных занятий, а при отсутствии их — они утрачиваются.

# Дыхание как источник звука

После упражнений на релаксацию, физическое самоосознание и на развитие мышц, обусловливающих певческое дыхание, приступаем к процессу освобождения дыхания. Задача — убрать мышечные зажимы и дать полную свободу для певческих ощущений. Установки на первых этапах выполняются лежа, потом стоя.

## Установка № 1

1. Дыхание дает движение вашему телу, а не наоборот (осознать).

2. Насколько возможно — ощущать мышцы желудка, плеч и низа живота свободными.

3. Внимание сосредоточьте на физическом центре своего тела и позвольте ритму вашего естественного дыхания «рассказать» о себе.

4. Выходящее певческое дыхание есть следствие правильной внутренней релаксации.

5. Путь прохождения воздуха к выдоху должен быть свободным, как, например, по каналу, по трубе или по шлангу (представить и ощутить).

6. Научитесь «перемещать» дыхание отдельно в каждую из трех зон легких (верхнюю, среднюю и нижнюю).

7. Научитесь владеть задержкой дыхания:

вдох, выдох,

пауза — задержка, или пауза — задержка,

выдох вдох

Вдох переносим в центр тела.

8. Поток певческого дыхания незаметно, естественно, свободно перемещается из центра тела в переднюю часть рта (рот приоткрыт). Дыхание, касающееся горла, имеет звук «ххх», а касающееся верхних зубов и нижней губы — «фффф».

9. Поток дыхания выдувается в переднюю часть рта, куда мысленно мы его направляем. Дыхание переместится, если оно освободится изнутри, и по пути у него нет препятствий.

## Установка № 2

1. Убедитесь, что в момент перемещения дыхания (вдох) в центр вашего расслабленного тела происходят легкие «подъемы» и «падения», так как мышцы желудка подтягиваются, а диафрагмы — опускаются.

2. Осознайте «скользящее» движение потока воздуха, который, нагреваясь внутри, стремится вверх наружу.

3. Положите ладонь на центр так, чтобы узнавать, что происходит внутри вас. Вы и ваше дыхание едины: освобождается ваше дыхание — освобождаетесь и вы.

4. Сделайте вздох с выдохом облегчения (без звука, как после тяжелой физической работы). Зафиксируйте, что при этом большой объем воздуха входит в легкие и, «скользя», выходит с облегчением, т. е. с расслаблением всех мышц. *Это самый правильный импульс для певчес-*

*кого дыхания.* Теперь вы — «диспетчер» импульсов, а ваши чувства — адресаты этих импульсов. К чувству облегчения надо приучить все свои мышцы.

5. Облегченно вздохните, представьте, что этот вздох опускается прямо в пах, а затем, прокатываясь, «выпадает» из вас. Это еще один способ расслабления мышц в процессе выдоха. Мышцы живота, околореберные мышцы и диафрагма — все спадает, как расслабленная рука, которая падает.

6. Вызовите чувство облегчения, и пусть вздох облегчения бесконтрольно «выпадает» из вас. Глубокий вздох дает большое объемное дыхание.

7. Усвойте и закрепите в себе *легкий вздох удовлетворения и глубокий выдох облегчения.*

До этого момента все установки выполняем лежа, потом все ощущения переносим в положение стоя. Контролируем различия ощущений: в какой части тела дыхание вызывает ответное движение? Если в ребрах, спине и боках — ваше дыхание развивается по типу нижнереберного. Если в животе и паху — то по типу диафрагмального (брюшного). Если подключаются частично все органы, то дыхание смешанного типа, нижнереберно-диафрагмальное.

Проконтролируйте, с какого места освобождается ваше дыхание, какими путями проходит, что ощутили нового. Окончательный контроль над дыханием — это ваши мысли и ощущения.

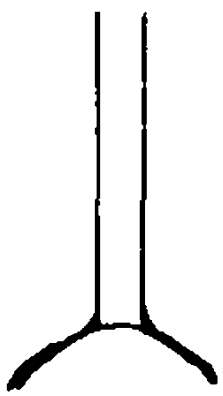
Переходя из положения лежа в положение стоя, мы говорим себе: «Все хорошо» или «Меня подташнивает». Значит, я не признаю каких-то изменений. А почему? В положении лежа кислорода больше, вестибулярный аппарат бездействует и мышцы расслаблены естественным образом. Значит, установку 1-ю и 2-ю повторяем

до тех пор, пока дыхание сможет «рассказать», что ему нужно.

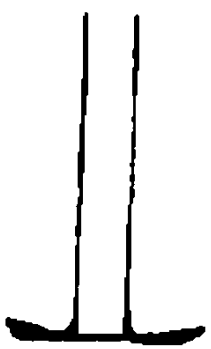
## Отдельно о диафрагме

Она опускается при вдохе, толкая желудок вниз. В эту цепь взаимосвязанных движений подключаются поясничные позвонки. Свободные от зажима, они вытягиваются и укорачиваются в зависимости от силы дыхания. Эти позвонки создают благоприятные условия внутри организма, помогая легким легко увеличиваться во время дыхания (рис. 3).

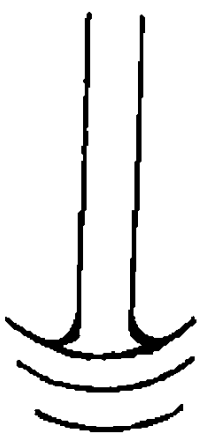
Когда стоим, движений позвонков почти не заметно, а чтобы проверить их работу, можно лечь на пол лицом вниз и проделать все, что предлагает установка № 2. Мысленно представляем, что диафрагма в положении покоя имеет форму купола, входящее дыхание опускает диафрагму, и она выравнивается до плоской. Выходящее дыхание поднимает диафрагму опять в форму купола.



Покой — диафрагма в виде купола



Выходящее дыхание опускает диафрагму



Диафрагма работает, как поршень

Рис. 3. Диафрагма

## Установка № 3

1. Представьте центр диафрагмы в виде изначальной точки дыхания. Диафрагма — это центр взаимодействия дыхания и голоса.

2. Вздох облегчения практикуем, представляя тело в виде цилиндра, а диафрагму — в виде резиновой пластины, которая поднимается и опускается входящим и выходящим дыханием.

3. Дыхание — это облегчение, а облегчение — это дыхание. Прислушайтесь, может ли облегчение (дыхание) воздействовать на нижнюю часть вашего тела (от диафрагмы вниз).

4. В ритме естественного дыхания практикуем вздох облегчения, который выходит на звуке «Ф».

## Установка № 4

Франческо Ламперти (1813–1892), преподавая вокал в Миланской консерватории, написал свой труд «Искусство пения». Ему принадлежит известный всем прием работы над плавным расходованием выходящего дыхания: он предложил дуть на зажженную свечу, что формирует продолжительность и ровность выдоха. Также он утверждал, что виноват только педагог в том, что не умеет научить ученика правильному *вздоху*.

Оговорился ли великий педагог или намеренно употребил термин «вздох» вместо «вдох», но действительно на механизме «вздоха» выстраивается целая методика формирования певческого дыхания.

Искусство профессионального дыхания состоит в умении:

- управлять своим вдохом и выдохом;
- открывать свободный доступ в резонирующие полости;

- распределять объем дыхания в соответствии с объемом звуковой фонации;
- овладеть ощущением полноты звукового канала.

**Основные характеристики голоса:**

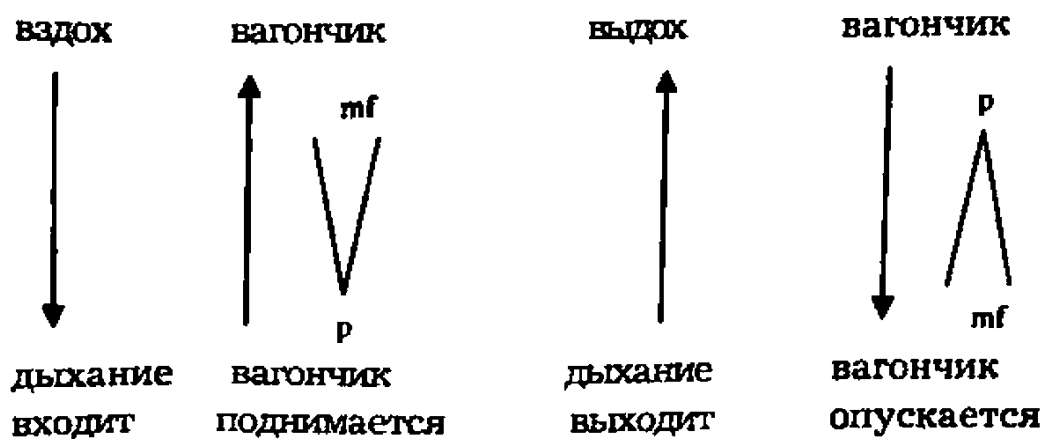
1. *Глубина и объем.* Определяется эластичностью мышц — вдыхателей и выдыхателей.

2. *Высота.* Направление и стремление воздушной струи по звуковому каналу с подключением резонаторов.

3. *Полетность.* Из звукового канала, наполненного вибрациями, звук выплескивается, как фонтан.

Итак, представим, что наш позвоночник — это шпалы, на которые ложатся рельсы. Рельсы внутри нашего туннеля, а туннель и есть наш звуковой канал. По рельсам двигается вагончик от копчика до последнего шейного позвонка. Вдыхаемый воздух подкатывает вагончик к подбородку, а выдыхаемый отправляет его вниз.

Упражнение выполняем сначала лежа на спине. Езду лифта или вагончика по звуковому каналу сначала надо делать без звука, изучая принцип импульсов, а потом на любом примарном звуке, исполняя его с *crescendo* и *diminuendo*.



Данная установка помогает черпать дыхание из глубины, освобождать пространство для звукового канала, заставляет диафрагму работать по принципу поршня, а также ощущать себя как музыкальный инструмент в полном объеме.

# Голосообразование

Голосообразование — рождение звука. В певческом ощущении это чувство «места» звука. Момент соединения дыхания со звуком очень важен. Касание звука происходит внутри дыхания. Рождение звука напрямую связано с вибрацией. Вибрация — колебания резонирующих полостей. Фонация без вибрации обедняет голос, делает его однообразным. Вибрация придает голосу теплоту и льющийся характер, участвует в создании индивидуального тембра голоса, делая звук живым и выразительным.

Певческая вибрация в основном — природное качество голосового аппарата, но она может быть наработана искусственно и поддается усовершенствованию. Вибрация в основном образуется в гортани в результате свободного колебания мышц.

Устойчивая вибрация — показатель свободы и правильной работы мышц гортани. Применяя специальные упражнения, снимающие излишнее напряжение гортани, можно добиться гибкости и развить амплитуду колебаний.

Частая вибрация воспринимается как блеяние («барашек» в голосе — тремоляция), а более редкая вибрация — как качание. Качание в голосе — результат ослабления мышц рото-глоточной полости или результат излишнего напора дыхания, или мутация голоса.

## Установка № 1

*Выполняется в положении лежа на спине.*

1. Представьте целый «пруд» вибраций в нижней половине туловища. Образованию вибраций помогаем руками, выполняя качания в области живота. Опускаем вздох облегчения импульсом на дно воображаемого «пруда», наполненного вибрациями. Рот открыт. Звуковой канал свободен, и ничто не препятствует освобождению звука «ха-а-а» наружу через рот.

2. Убедитесь посредством рук, что чувство облегчения связано с вибрациями. Перенесите внимание на физическое осознание связи между звуковыми вибрациями и дыханием. Вообразите, что источник ваших вибраций глубоко внутри вашего тела. Извлекая звук «ха-а-а», осознаем местоположение вашего источника вибраций, нарабатывая свой опыт.

3. Вообразите, что вибрации, которые живут в вас, ощутимо касаются центра диафрагмы. Издайте звук «ха-а-а» на выходящем дыхании.

4. Закрепите касание звука, наполненного вибрациями. Ощутите, что зарождение звука происходит в центре тела.

5. Коснитесь звука в центре диафрагмы. В ритме певческого дыхания (уже оформленного) позвольте вибрации сделать двойной «подскок» — «ха-ха».

Пробуем —

дыхание входит \/

касание звука — ха-ха

расслабление внутри

дыхание перемещается \/ ха-ха \/ ха-ха \/ ха-ха.

Дыхание со звуком должно родниться с ощущением дыхания без звука. Звук не делайте, он возникает естественно в результате «касания звука» через вибрации и дыхание. Совсем не просто оградить мышцы гортани от участия в *образовании звука в области диафрагмы*. Именно поэтому в установке № 1 используется положение лежа.

## Установка № 2

*Выполняется лежа.*

1. Ваше видение звука происходит в глубине тела. Возьмите вздох облегчения, во время звучания потрясите живот руками, расслабляя мышцы. Вы услышите вибрацию голоса на фоне струи дыхания. Затем представьте, что массируете вибрациями внутреннюю полость живота, и доверьтесь ощущению, что вибрация при касании звука находится в глубине тела, а не в горле или во рту. Исполняем \/ ха-ха \/ ха-ха и т. д.

2. С ощущением вибрации внутри тела посчитайте от 1 до 5. Повторите упражнение «на касание звука», подмечая изменения в диафрагме.

3. Это упражнение выполняем стоя. Медленно выстраиваем позвоночник — позвонок за позвонком — и повторяем «касание звука»:

\/ ха-ха \/ ха-ха \/ ха-ха.

4. Возьмите вздох облегчения, подайте звук и «потрясите» им живот с помощью рук: \/ ха-ха \/ ха-ха

и т. д. Звук образуется в теле глубоко, легко и свободно. Таков источник звука.

5. Входим в состояние релаксации, обращаем внимание внутрь себя. Изучаем легкий (ненапряженный), глубокий, с пониженной затратой энергии звук. Глубина звучаний на этом этапе есть результат освобождения дыхательных мышц и мышц гортани. При этом упражнении голосовые связки производят вибрации низкой частоты и рождают низкий звук.

## Установка № 3

*Выполняется стоя.*

1. Ищем вибрации, усиливающие звук. Начинаем с поиска вибрации на губах. Чтобы ее воспроизвести, губы слегка смыкаем и на «М» (мычанием) ищем вибрацию. На выходящем дыхании имитируем игру на губной гармошке или расческе без оценки качества звука.

2. Поток вибраций, поднимающийся из середины тела, вливается в вибрацию губ. Поем по одному звуку, двигаясь по полтона вниз от «фа» до «си бемоль». Звук воспроизводится как жужжание. Вибрации всплывают из глубины тела, из его середины.

3. Напряжение убивает вибрацию. Стимулируем губы на освобождение и расширение зоны вибрации, то есть имитируем звук работающего мотора (звук «Б»), подключая деки губ. Далее пальцем касаемся губ при движении вниз-вверх. Озвучьте эту игру, чтобы вибрации переместились в полость рта. Дайте этому движению свободу.

4. Сохранив губы расслабленными и убрав палец, выдуваем поток воздуха с вибрациями «мм» сквозь губы. Вообразите, что ваши губы начинаются от щек, и по-

чувствуйте, как вибрация пошла по всему лицу. Вам стало щекотно.

5. Выдуваем вибрации сквозь губы:

— вздох облегчения;

— касание звука;

— вибрации на «мммм».

Основой упражнения «мммма» является осмысление его звучности как среды со своим началом, серединой и концом. Касание звука — начало рождения звука; собранные губами вибрации «мммм» — середина; улетающая с губ вибрация «мммм» — конец.

Вибрации невозможны, пока есть зажимы в задней части шеи, в подбородке и гортани. Задача: устранив напряжение, увеличить количество вибраций. Для этого надо найти ощущение *«легкой головы»*.

Мысленно перемещаем свое сознание из области головы в середину тела. Устраняем зажимы или проверяем свободу через вращение головы от плеча к плечу. Начинаем исполнять «мммм» на произвольной ноте, а далее после каждого круга вращения головой поднимаемся на новую высоту звука на 3–4 тона вверх и затем опускаемся на столько же вниз. Во время выполнения упражнения пытаемся во рту образовать зевок, а губы сомкнуть на «мммм».

Итак: освободили губы, чтобы освободить вибрации; освободили мышцы головы и шеи, чтобы вибрации пропустить в голову.

## Установка № 4

1. Вызовите в себе чувство восхищения, и ваш энергетический центр должен наполниться эмоциональным содержанием. Звук, сформированный в центре, не должен встречать препятствий на своем пути до тех пор,

пока не достигнет губ, где он преобразуется в звучащий звук «мммм». Свободное пространство за губами ведет прямо в дыхательный центр, а вибрации выходят через *макушку вашей головы*. Обратите внимание, что ваш центр тяжести в данном случае находится на середине стопы, а желудок расслаблен.

2. Звук «мммм» опустите вниз через позвоночник (позвонки «расслабляются»). Оказавшись внизу, возьмите новое дыхание и на звук «мммм» выстройте заново свой позвоночник. На вершине освободите звук через открытый рот. Одновременно осуществляйте контроль над вибрациями: пусть они движутся по всему вашему телу.

Эта установка помогает наиболее полно освободить дыхание. Голос проходит через многие мышцы, излишнее напряжение которых иногда ошибочно принимается за помощь. Поэтому очень важно работу над вибрациями посвятить выявлению резонирования.

Считается, что резонирование разделяется на грудное, головное и смешанное. В поисках индивидуальных способов резонирования полезно развить все его виды. Ощущение вибраций в верхней части лица, когда резонируют (вибрируют) носовые и придаточные полости, называют «маской».

Этот термин связан с присутствием в голосе высокой певческой форманты. Ощущение «маски» для певца необходимо как один из показателей правильного голосообразования и позволяет голосу звучать ярко, звонко, понятно. Но высокая певческая форманта нужна не для всех типов певческих голосов, и при формировании певческого тона необходимо выявить индивидуальный способ фонации, наиболее полно раскрывающий тембр голоса и его объемность.

# Освобождение мышц звукового канала

Еще П. Г. Лисициан подметил, что всех преподавателей *объединяют единые требования:* низкий, короткий вдох, низкое положение гортани, регистровая ровность и сглаженность переходных звуков. Это *главные условия* для оценки вокального мастерства.

Обратите внимание, что выделено низкое положение гортани. Действительно, наш звуковой канал и есть рото-глоточный (рис. 4). Глотка представляет собой мы*шечный канал, состоящий из* мышц-сжимателей, которые во время пения должны быть расслаблены. Чтобы этого добиться, предлагаются следующие *упражнения.*

## Упражнения на внутриглоточную свободу:

1. Рот слегка открыт, *пальцы рук фиксируют* положение подбородка около передней части шеи. Произносить медленно *про себя* О — У — А, не *меняя положения* рта.

2. Расширить ноздри и попытаться зевнуть с закрытым ртом.

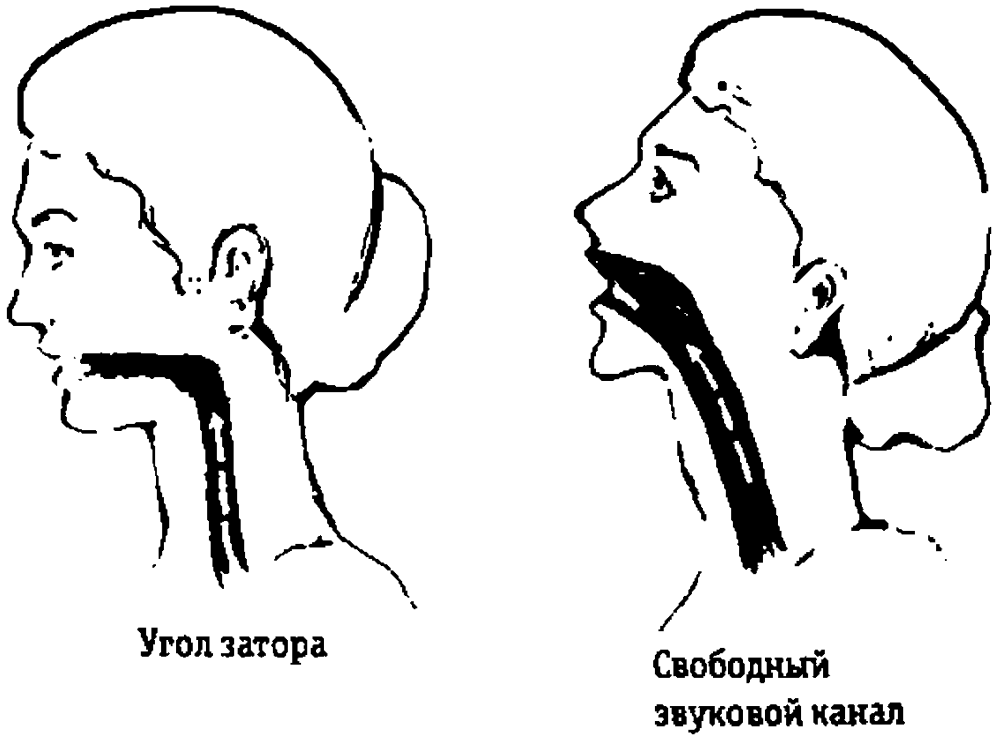



**Рис. 4. Внутриглоточная свобода**

3. Протяжно тянуть звук «М»; со звуком «полоскать горло», запрокинув голову назад (нижнюю челюсть не выдвигать вперед).

4. Раскрыть рот (расстояние между зубами — 2 пальца), протянуть звукосочетание АММ... АММ...(звук «А» — тихим шепотом, «М» — протяжно, звучно). Переносить вибрацию с «М» глубоко в глотку.

5. Произнести медленно, беззвучно А — Э — О, стараясь шире раскрыть зев, а не рот. Затем, повторяя (беззвучно) эти гласные, наклонить голову вниз, до соприкосновения с грудью. Потом медленным плавным движением запрокинуть голову назад, продолжая произносить или протягивать на стоне гласные.

6. Двумя пальцами охватить место гланд на глотке и сделать движение, как будто хотим проглотить что-то объемное. Вспоминаем расширение глотки птиц при заглатывании пищи.

7. Мышцы тела расслаблены. Правая рука на груди (для ощущения вибрации). Левую руку поднести к губам для проверки теплого дыхания и *тихо, низко простонать* на разные гласные, начиная с У и О, как самые удобных для стона. Делать по схеме: короткий, небольшой вдох, теплый выдох со стоном, т. е. стон звучит как бы в середине выдоха. Никакого напряжения в глотке быть не должно.

8. Короткий вдох, теплый выдох с легким «Х», затем тихий, глубокий грудной звук, как бы продолжение теплого выдоха. Этот тихий грудной звук выполняется на качании диафрагмы и нижнебрюшных мышц по направлению сверху вниз.

Схема: вдох — теплый выдох со стоном — удар-качание диафрагмы — теплый выдох.

Можно удвоить, утроить ударение: вдох — теплый выдох со стоном — ударение — ударение — ударение — теплый выдох. Ударение делается плавно, звучание грудное, глубокое. Делать такую «волну» на каждый гласный звук. Предварительно следует выполнить упражнения на релаксацию для снятия физического напряжения.

Приемов и методов работы с ротоглоточным каналом очень много. Для снятия мышечных зажимов в области гортани, исходя из своей практики, я говорила, что при входящем дыхании в звуковом канале необходимо найти ощущение «распускающегося цветка». Это ощущение надо сохранить, пока звук льется.

Преподаватель Уральской консерватории Э. Чарели тоже предлагает заканчивать занятие аутогенной тренировкой: «Произнесите медленно несколько раз: "Мое дыхание и тело спокойно, в полости зева распустился цветок. Голос звучит спокойно, свободно и гордо"».

## Мягкое небо и его тренировка

Мягкое небо с маленьким язычком — мышечное образование, расслабляемое при дыхании, благодаря чему возникает свободный проход из глотки в носоглотку и ротовую полость. При пении мягкое небо поднимается и иногда перекрывает проход в носоглотку, и тогда голос принимает гнусавый оттенок. Это чисто индивидуальная особенность, которая не всегда поддается корректировке.

Движения мягкого неба подчинены воле поющего, а его активное поднятие в вокальной педагогике подвергается специальной тренировке.

Пространство между мягким небом и языком называется *зевом*, а при певческом процессе — *зевком*. Это один из самых распространенных мышечных приемов, способствующий нахождению правильного положения гортани во время пения. Благодаря ощущению зевка мягкое небо активизируется, поднимаясь вверх, корень языка опускается, задний отдел рта освобождается для звукового канала. Нам остается избавиться от скованности и излишнего напряжения.

Надо заметить, что высокие голоса, особенно женские, часто употребляют «полузевок», так как по естественной природе звукообразования они используют как бы «прокатывание» звуковой массы по верхнему небу.

Как же привить навык ощущения зевка? Для этого используем следующий прием. Протягивая воздух через рот, ощущаем «холодок». Именно это место в гортани нужно приподнять. Это движение скрыто от окружающих. Во рту остается положение округлости, которое конкретно влияет на качество звука, его тембр, окраску.

Ученику надо дать возможность ощутить разницу способа звукообразования без зевка и с зевком. При академической манере звукообразования полезно выслушать поющего и найти лучший вариант певческого тона, при котором положения зевка, головы и резонаторов сыграют главную роль в нахождении певческого тона, присущего данному голосу.

В своей передней части небо — твердое, костистое, а в отдаленной части — мягкое и мясистое. В средней части рта оно имеет форму купола. Длинные гланды могут вызывать хриплое, гортанное звучание. Иногда они становятся препятствием для использования верхнего регистра. В таких случаях регулярный и осознанный тренинг мышц мягкого неба приводит к уменьшению гланд и освобождает проход в звуковом канале.

Мягкое небо можно рассматривать как «дверной проем», через который звук проникает из гортани в полость рта, или как «люк» на пути к верхнему и среднему резонаторам. Упражнения на тренировку мышц мягкого неба необходимы, так как если мышцы ленивы, то мягкое небо, как тяжелый занавес, поглощает и заглушает вибрации, создавая дефекты голоса.

Одни вибрации останавливаются у «дверного проема», другие идут в носовую полость и создают дефект под названием «носовой звук». Другой дефект певческого звука состоит в том, что мягкое небо становится «одеревенелым» и голос звучит монотонно, так как мышечный тонус неправильно реагирует на изменяющуюся высоту звука. Мышцы поднимают или опускают мягкое небо, если поднимается или опускается по диапазону ваш голос.

Нюансировка голоса — это и есть движение мышц мягкого неба. Возьмите зеркало и посмотрите, как вы споете высокую ноту. Сразу непроизвольно, согласно

вашему импульсу, мягкое небо приподнимется. Это связано с функционированием нервной системы. Сознание не всегда может оперировать мышцами мягкого неба.

Чтобы сохранить целостность и выразительность естественного голоса, надо натренировать мышцы ротоглоточного канала таким образом, чтобы они реагировали с большей подвижностью. Если мягкое небо работает как «дверной проем» (мышцы будут в тонусе), то вибрации освободятся и пройдут в головные резонаторы.

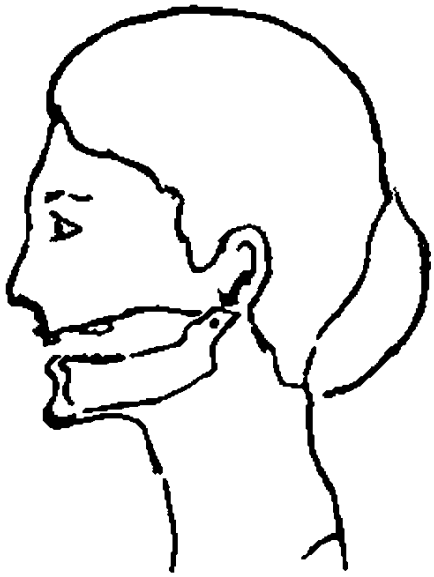
Если произнести звук «К», а потом «КАА», то можно заметить, где формируется звук. Он зарождается:

1) у твердого неба с приподнятым корнем языка;

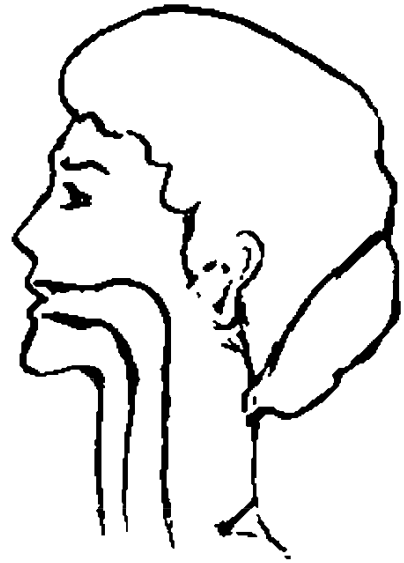
2) формируется смыканием задней поверхности языка с поверхностью мягкого неба (несколько дальше того места, где «К» обычно зарождается).

Выполните звук «К» на входящем дыхании. Он возникает, когда задняя поверхность языка и поверхность мягкого неба «разлетаются» в разные стороны. На выходящем дыхании этот звук образуется также в результате отталкивания этих поверхностей. Здесь отметьте тот холодок, о котором говорилось выше. Рукой ощутите упругость откликающегося дыхательного центра на упругие движения мышц в звуковом канале, приложив пальцы к месту перехода от челюсти к горлу. Далее можно вызвать зевок спонтанно, как будто на самом деле хотите зевнуть. Если сосредоточить внимание на мышцах, образующих зевок, то результаты анализа помогут расширить осознанную работу в области мягкого неба (рис. 5).

Далее попробуйте при зевании мышечную ткань вытягивать не по вертикали, а по горизонтали. В результате образуется круглое отверстие, растянутое по горизонтали и по вертикали одновременно.



Мягкое нёбо без зевка



Мягкое нёбо в положении зевка

**Рис. 5.** Мягкое нёбо и его тренировка

В завершение вызовите несколько настоящих, естественных зевков. Так вы наилучшим образом соприкоснетесь с непроизвольным процессом. Очень полезно, если вы научитесь зевать по горизонтали. Мышцы, растянутые только по вертикали, иногда приобретают тенденцию перекрывать гортань, тут все зависит от физических данных поющего. Горизонтальный вид движения мышц мягкого неба необходим при взятии высоких звуков (тенденция низких голосов). Это движение внутри гортани помогает протолкнуть вибрации сквозным образом прямо в центр головы.

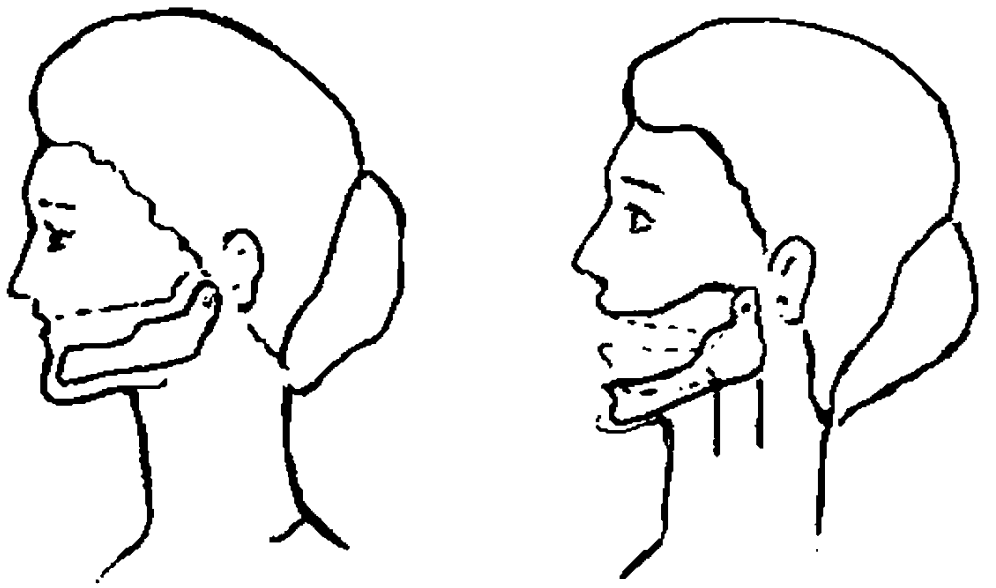
## Осознание и релаксация челюсти

Сжимая зубы в задней полости рта, почувствуйте, как возле ушей мышцы собираются в пучок. Зевните и заткните пальцами уши в момент, когда нижняя челюсть

опускается. Вы услышите движения в челюстном суставе. Именно сюда вы направите свое внимание для релаксации челюсти.

Верхние зубы — верхняя челюсть;

Нижние зубы — нижняя челюсть (рис. 6).



Челюсть на шарнире в естественном положении

Освобожденная челюсть при певческой фонации

**Рис. 6.** Осознание и релаксация челюсти

Они соединены шарниром, который мы уже нащупали возле уха. Мышцы, соединяющие челюсть, сложно переплетены. Представим себе, что когда нижняя челюсть опускается, верхняя максимально поднимается. Совершая эти действия, верхняя челюсть берет на себя часть нагрузки от нижней челюсти, уменьшая опасность давления на язык и гортань. Одновременное движение двух челюстей происходит на инстинктивном, рефлекторном уровне в ответ на импульсы страха, гнева, горя, радости (при крике).

Нижняя челюсть играет большую роль в правильном рождении и направлении звука. Займитесь ею, но все в меру и без насилия. Учитесь медленно и свободно *опускать* и поднимать челюсть так, чтобы не было напряжения. Проверьте углубление под подбородком, чтобы и там не было напряжения. Челюсть опускается на расстояние двух пальцев между жевательными зубами (не больше).

## Упражнения, исправляющие недостатки работы нижней челюсти

1. Нижней челюстью двигаем влево-вправо (можно помочь руками). Все, что происходит в челюстном суставе, — предмет вашего внимания. Связки и мышцы сустава должны осторожно растягиваться. Попытки растянуть мышцы активно нарушают эластичность.

2. Приложите ладони к челюстным суставам по обе стороны лица. Большой палец ложится под подбородок. Плавным движением опускаем челюсть вниз, рот широко раскрывается. Большим пальцем поднимаем челюсть, пока задние зубы не сомкнутся. Все движения фиксируются и зависят от ваших рук. Если руки убрать, челюсть «падает», как бы не имея своих мышц. Можно представить, что к челюсти прикреплен груз, и он растягивает движение «падающей» челюсти, а руки ее закрывают.

3. Поучитесь поочередно поднимать и опускать верхнюю челюсть, потом нижнюю, но не механически. Обнаруживайте мышцы, приводящие в движение верхнюю челюсть. Они в задней области шеи. И челюстные мышцы расслабляются в большей степени, если нагрузка ляжет на мышцы задней поверхности шеи.

4. Произносите сочетания ПАЙ, БАЙ, МАЙ, ТАЙ, ДАЙ. Медленно отклоняйте голову назад при каждом сочетании, в то же время удерживая (по возможности) пальцами рук подбородок в прямом положении. Создается некоторое сопротивление в мышцах челюсти и шеи. На конечном «Й» руке удается вернуть голову в прямое исходное положение. Проделав упражнение 2–3 раза, следует произнести эти же сочетания свободно, вслух, проверяя ощущение мышечной свободы и легкости.

5. Медленным движением, поворачивая голову, достаньте подбородком поочередно то правое, то левое плечо, произнося при этом сочетания ПАЙ, БАЙ, МАЙ, ТАЙ, ДАЙ. На «Й» касаться плеча.

Все упражнения повторяются 4–5 раз подряд.

# VII Язык в работе над звуковым каналом

Язык — мышечный орган, сплошная плоть и мускул от основания до кончика, выполняющий артикуляционную функцию. Состоит из мышечных волокон, способных к разнообразным изменениям своей формы и положения. Язык корня прикреплен к подъязычной кости, связанной с гортанью. Перемещение языка передается гортани и нижней челюсти, что надо учитывать при занятиях вокалом. При фонации язык находит новые, удобные положения, и рациональность его положения решается индивидуальностью, исходя из удобства для поющего.

Язык влияет на качество голоса и чистоту произношения. Он восприимчив к психологическим обстоятельствам. Нервное напряжение передается мышцам языка, которые тянут его назад, или расплющивают, или ставят поперек горла. В результате этих зажимов горловой канал меняет форму и пагубно влияет на вибрации и резонаторы. Напряжение языка иногда передается на всю гортань и влияет на работу голосовых связок, и наоборот, напряжение гортани распространяется и на язык, его корень, что влияет не только на тембр и артикуляцию, но и на качество звучания в целом.

Напряжение — как цепная реакция. Из диафрагмы передается гортани, из гортани языку, от языка к челюсти и наоборот. Когда дыхание не свободно, язык «берет на себя ответственность» как одна из компенсирующих мускулатур.

Чудесные голоса из-за напряжения языка издают скрипящий, сиплый, монотонный звук, а «грудные» голоса не достигают верхних регистров. В большинстве случаев виноват язык и его корень, не способный принять условия, необходимые для фонации. Чтобы голос свободно выражал эмоции, мышцы языка должны быть расслаблены, особенно в своей задней части, у корня (рис. 7).

**Рис. 7.** Язык при певческой фонации

## Упражнения на процесс физического осознания языка

1. Кончиком языка дотянуться до подбородка, до носа на счет 1, 2, 3 и завернуть язык на мягкое небо. Повторить 5–6 раз.

2. Массаж языком внутренних сторон щек и губ.

3. Щелкаем языком, имитируя цокот копыт.

4. Выполняем круговые движения языком в форме жала по губам, облизывая их.

5. Кончик языка ставим за верхними зубами. Далее выполняем скользящие движения языком по верхнему небу, отправляя язык глубоко в гортань (имитируем языком скольжение на санках). Упражнение подтягивает и укрепляет мышцы вокруг голосовых связок.

6. Сворачиваем язык трубочкой и делаем глотательное движение.

7. Засасываем кончик языка влево, вправо между верхними и нижними зубами в конце челюсти.

8. Сложить язык ложечкой и присосать к верхнему небу.

Упражнения подбираются педагогом по необходимости, по количеству, по объему выполнения от 5–6 до 8–10 раз. Выполнять все упражнения нецелесообразно. Лучше их разнообразить, преследуя определенные цели. Упражнения можно выполнять беззвучно, но лучше со звуками «Н», «Г», «К».

## Упражнения для языка со звуками

1. Расслабить мышцы языка, придав ему форму «лопаты», высунуть его вперед на нижнюю губу и произнести гласные «И», «Э», не убирая язык за зубы.

2. Приподнять кончик языка и, скользя по небу вниз, придать ему форму «крючка», затем произнести гласные «О», «У», не меняя положения языка.

3. Кончиком языка касаемся трех точек: за зубами, в куполе твердого неба и дотягиваясь до мягкого неба. При этом произносим звук «Н».

4. Выбрасываем язык между зубами и губами со звуками в сочетании двух согласных «бл», «мл», «кл».

5. Протяжно тянуть звук «М», а в этот момент кончиком языка делаем круговые движения по верхним и нижним деснам (или поглаживания внутренней стороны губ и щек).

Качество формирования гласных зависит от положения челюсти, губ и языка. Язык поющего должен лежать во рту плоско, лучше в форме «лодочки», т. е. «утоплен» в своем центре вниз с приподнятыми краями. Это идеальное положение языка при фонации. Своим кончиком он касается зубов нижней челюсти и исключен всякого напряжения. Если этот певческий навык попадает под контроль педагога, то проблем не возникает.

Плохо, когда начинающий певец подражает другим певцам. Он не способен контролировать свои мышечные импульсы. Тогда в задачу педагога входит переучивать, что иногда делает процесс обучения для поющего не столь интересным, как он того ожидал, и более длительным.

Работа с языком может начинаться с его растяжения и сознательной релаксации. Это делается для того, чтобы *растянуть* язык у его основания.

## Упражнение на растяжение языка

Возьмите зеркало. Легкая улыбка. Челюсти широко раскрыты. Середину языка начните «перекатывать» (наподобие большой волны, прорывающейся через нижние

зубы) до тех пор, пока не почувствуете, что язык как бы растянулся у нижнего основания. Действующие мышцы середины языка при «перекатывании» тянут корень языка из горла. Упражнение повторяется несколько раз через расслабление (релаксация — растяжка).

В начале упражнения горло может иметь тенденцию перекрываться языком. Дышите ртом, и горло откроется. При улыбке легче держать верхнюю челюсть в приподнятом положении, при этом движения языка более свободные. Кончик языка держим за нижними зубами. Когда язык перекатывается, не тяните его вниз. Ни верхняя челюсть, ни верхняя губа в упражнении не участвуют. Иногда трудно расслабить язык. Для этого есть специальные упражнения.

## Упражнения на расслабление и освобождение языка

1. Челюсть расслаблена, рот открыт на ширину одного пальца. Высунутый слегка язык «трясется» между зубами.

2. Замкнув кончик языка у нижних зубов, перекатываем язык внутри полости рта, едва заходя за передние зубы. Движение языка ускоряем от середины вперед-назад до тех пор, пока не почувствуем, что расслабленный язык трясется по всей длине (волна языком внутри рта).

3. Теперь произведите освобождение языка со звуком. Звук освобождается из центра, а мышцы языка его не подталкивают. Надо как бы «избавиться» от языка. Без него звуковой канал становится еще шире. Исследуйте физические ощущения, возникшие от ясности воображения и четкости установок. Вообразите себе легкость, с которой можно извлекать звуки, если бы

не было языка и если бы он не мешал. Желаемый результат — «убрать» язык из процесса формирования звука.

Поем после вздоха облегчения:

— язык плоский, он освобождается

— язык с перекатом вперед

А — А — И — А — И — А

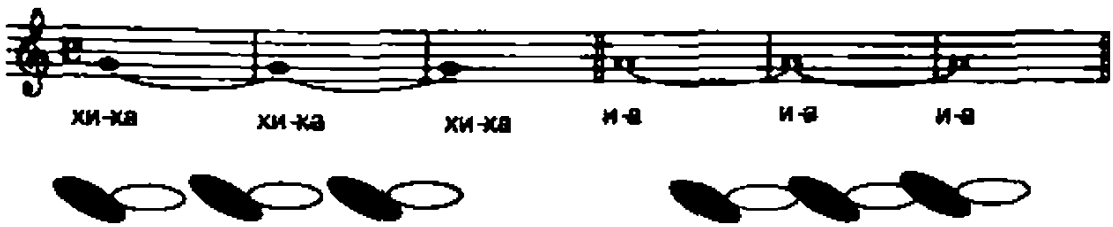
Внимание: челюсть расслаблена, вздох полный, из центра вибрации звук выдыхается вперед по горизонтали, не *падая* на поверхность языка. Выходящее дыхание скользит поверх языка.

4. Тряся язык со звуком «А» и поднимаясь по диапазону, закрепите следующее: поток вибраций, который бьет ключом из источника дыхательного центра, распространяется над поверхностью расслабленного языка. Как только устанете держать язык расслабленным, начните опускаться по диапазону вниз, обращая внимание на способность к релаксации по мере снижения высоты. Если язык будет свободным — звук беспрепятственно придет в переднюю часть рта.

5. Перекатите середину языка вперед. Кончик языка находится за нижними зубами, как при потрясывании языка. Оставьте язык в этой позиции. Освободите звук из дыхательного центра в пространство между поверхностью языка и небом. Пусть вибрации выльются в звук «хиии». Поиграйте языком в этой позиции, пока не почувствуете вибрации против верхних зубов, нацеливая дыхание поверх языка в верхние зубы. Прошепчите «хиии» и затем выдохните на звуке.

Теперь увеличим пространство между языком и небом на звуке «хааа». Поиграйте языком в обеих позициях, повторяя сначала «перекатывающиеся» вибрации «хии-хии-хии», а затем вибрации расслабленного языка «хаа-хаа-хаа». Дыхание входит между каждой серией звуков. Тренируйтесь, поднимаясь и опускаясь по диапазону. Не теряйте связи с центральной стартовой точкой.

6. На одном долгом дыхании, чередуя «хиии» и «хааа», сделайте вдох, «перекатывая» звук вперед и не беря нового дыхания, а затем опустите язык плашмя, исполняя «хааа». Двигаемся по диапазону.




Добавьте вызывающий вздох облегчения для стимуляции нового дыхания на каждой последующей высоте звука. Освободить мышцы языка от зажимов невозможно, пока не научимся основам расслабления в разных его участках. Поднимаясь по диапазону, следите за поведением языка на разной звуковой линии. Так ли свободно он перекатывается? Так ли свободны мягкие ткани под челюстью?

Приложите палец к мягкому месту между костями челюсти и наружной части рта. Вы почувствуете, в каком положении находятся мышцы языка, которые должны быть мягкими, даже если язык в движении. Лежит ли язык плоско у основания рта или оттягивается назад? Используйте зеркало.

Задача в том, чтобы мышцы языка не реагировали на потребность более интенсивного звучания. Неважно, касается ли это высоты тона, эмоциональной насыщенности или большей силы звучания. Все это является прерогативой дыхания и резонирования. Язык должен быть свободным для того, чтобы подать четкую, чистую дикцию и помогать артикуляции.

Продолжая тренировки, следите, чтобы мышцы языка не сжимались, а вытягивались и не напрягались, иначе за этим последует напряжение и в области дыхательного центра. Язык обычно напрягается, чтобы компенсировать слабое, ленивое, затухающее дыхание.

Чтобы помочь языку оставаться свободным, опустите вздох облегчения как можно глубже. Если же он будет сопровождаться глубоким чувством облегчения, то вы избавитесь от ряда психологических комплексов типа «не получится», «не смогу». Не терпите, не старайтесь — только вызовите вздох облегчения.

## Упражнения для исправления недостатков в работе языка

1. Положите кончик языка на нижнюю губу и, не убирая его, произносите сочетания «БЯ».

2. Быстрым движением высуньте язык, затем подтяните за зубы и произнесите «АС».

3. Тяните звук «М», поглаживая языком зубы.

4. Произнесите несколько раз подряд сочетание согласных, в артикуляции которых принимает участие язык: «ТКР», «РКТ», «КРТ», «ДРТ» и т. д.

5. Тяните звук «М», вытянув и загнув язык на верхнюю губу.

6. Добиваясь предельно звонкого и чистого звучания «М», произносите «МК», «МГ», «МХ» или «ХИ», «ГИ», «КИ».

Язык играет не менее важную роль в формировании фонетической гаммы звукообразования. Поэтому надо развивать его гибкость и способность *сокращаться*, как бы втягиваясь концом в середину, каким он бывает при произнесении звуков «Е», «И» или «Ы».

Возьмите зеркало. Кончик языка мягко касается верхних зубов, как при звуке «Н». Теперь переведите его мысленно быстро на положение для звуков «Ы» или «Е» (посмотрите в зеркало). Все время проверяйте под подбородком углубление-ямочку при втягивании языка на позицию звуков «И» или «Ы», чтобы не было напряжения. *Если напряжение есть, значит, корень языка давит.*

Начните сначала: *вывалите* мягкий расслабленный язык. Именно вывалите, а не высуньте. «Ямочка» под подбородком стала мягкой — корень языка освобожден. Осторожно приводите язык снова на позицию звука «И» или «Ы» — ту, которая из них вам поможет правильно тренироваться. Все это очень индивидуально. В зеркале видно, что язык как бы «вобрался», сократился. Он не острый и плоский, а как бы удвоился в объеме. Кончик языка не виден, он как бы втянулся в середину. Это нам и надо. Потренируйтесь в этом умении легко и произвольно «вбирать» язык, причем корень языка не должен давить на нижнюю часть глотки. Это легко проверить на ощупь — под подбородком в ямочке.

В работе с детьми многие педагоги используют упражнения для языка в игровой форме, называя их «Поиграем в «веселый язычок»», и даже сочиняют целые сказки о языке, губах и челюсти. Например, «Сказка веселого язычка». Она начинается со слов «Домик открывается, а там живет язычок, гуляет он (движение языка поверх губ)...».

Ребята легко, непринужденно, включаясь в игру, выполняют упражнения для ощущения физической свободы языка и других органов ротоглоточного канала. Подбор упражнений связан с целями и задачами педагога, а уж включить их в сюжет сказки — дело фантазии и выдумки педагога.

Как воспитывать те или иные навыки, обдумывает сам педагог. Это поле его творческой деятельности: найти форму, способы и методы в соответствии с возрастом поющих, возможностями, условиями ситуации, стадии обучения и т. д. В данном процессе обучения в лице педагога должны объединиться психолог, музыкант, педагог — личность, жадная на познания, увлекающаяся, способная увлечь и повести за собой.

## Упражнения для исправления недостатков в работе губ

Давно известно, что губы осуществляют четкость дикции и входят в систему артикуляционного аппарата.

1. Произвести массаж губ:
   а) протяжно втянуть согласный звук «В», постукивая кончиками пальцев, вызывая вибрации по верхней губе от центра к уголкам губ;
   б) протяжно втянуть звук «З», оттягивая вниз губу и массируя ее.
2. Тянуть звук «М», то вытягивая губы трубочкой вперед, то растягивая их в стороны.
3. Произносить несколько раз подряд сочетания согласных, в которых активно участвуют губы: МБ, БМ, МП, ПМ, ПБ, БП, ВТ, ТВ и т. д.
4. Возьмите зеркало. Внимание на верхнюю губу. Двигайте ею вверх и вниз. Сомкните зубы, а нижнюю губу

потяните вниз, открыв нижние зубы. Выдувайте воздух сквозь губы с ощущением, что воздух «слетает» с губ.

5. Растяните губы (оскалив рот). Потом надуйте губы, держа зубы сомкнутыми. Когда зубы сомкнуты и челюсть неподвижна, артикулирующие мышцы работают независимо от неподвижной челюсти. Повторяйте упражнение то смыкая зубы, то размыкая их. Когда мышцы поднимают и опускают губы, мышцы челюстного сустава совершенно свободны.

6. Играйте пальцами по губам вверх-вниз, вызывая вибрацию губ на звуке «М», потом на «Б». Вибрации возникнут, когда губы расслаблены.

К. Станиславский в своем трактате для актеров писал: «Я внимательно следил за его губами. Они напоминали мне клапаны музыкального духового инструмента, тщательно прошлифованные; при их открытии или закрытии воздух не просачивался в щели. Благодаря этой точности звук получал исключительную четкость и чистоту. В таком совершенном речевом аппарате, какой выработал в себе актер Торцов, артикуляция губ производится с невероятной легкостью, быстротой и точностью. У меня не то. Мои губы недостаточно плотно смыкаются, они пропускают воздух, у них плохая прошлифовка, и согласные не получают необходимой четкости и чистоты».

При вокальной фонации губы должны работать так же, как советовал Станиславский своим актерам.

# Резонаторы при полной мышечной свободе

## Что мы знаем о резонаторах

Резонирует звук в полостях певческого аппарата. Это придает ему силу и формирует тембр. Резонанс возникает, когда совпадают частоты собственного тона с частотой звука.

Грудной резонатор — вибрации верхнеключичного отдела, нижнереберного, спины, грудной клетки, трахеи и крупных бронх. При этом рождаются низкие обертоны голоса.

Головной резонатор — вибрации в голове (область «маски», зубов и темени), в черепе вплоть до затылка. Рождаются высокочастотные обертоны.

Смешанный резонатор — одновременные вибрации в головном и грудном отделах, иногда даже в лопатках и спине.

Постоянные резонаторные области неизменны по форме. Это носовая, придаточные полости, трахея и бронхи. При изменении их размера меняется и резонанс во всем ротоглоточном канале.

Максимальное умение «прощупывать» резонаторы помогает выравнивать и сглаживать регистры, что является особенно тонким и важным делом в формировании голоса.

Педагог, занимающийся голосом, должен обладать «функциональным» слухом, т. е. таким, который по качеству звучания голоса распознает функции голосового аппарата. Это качество следует воспитывать и в учениках.

Еще Камилло Эверарди (1825–1899), воспитывая тенора Д. А. Усатого, первого учителя Ф. И. Шаляпина, говорил: «Если направить воздушную струю в одно место резонатора, то получится один тембр, а в другое — иной, и возможно, лучший». Это говорит о том, что мы можем произвольно создавать те условия в нашем аппарате, которые будут способствовать правильному звукообразованию за счет резонаторов.

При использовании предлагаемых методических приемов ученик может преодолеть свои личные недостатки и вместе с педагогом найти собственные способы совершенствования. Педагог должен отобрать те методы и приемы, которые наилучшим образом помогут раскрыть голос.

Развитие голоса всецело зависит от правильного его воспитания, то есть от целого ряда специально подобранных индивидуальных упражнений, которые при постоянной тренировке легко и привычно (рефлекторно) направляют голос, поддерживая его свежесть и гибкость.

Не надо заботиться о «полетности» звука, потому что верно звучащий голос неизбежно полетит вперед и будет искать выход, стремясь передать тот или иной оттенок мысли и чувства. Чем сильнее эмоциональный прилив, тем стремительней «полетит» наш голос. Забота сводится к наиболее точному использованию резонаторов, но не к усилению звука.

Тайна большого красивого голоса заключается не столько в физическом явлении звучания голосовых связок под давлением на них воздушной струи, сколько в том, чтобы уловить певческий тон в головном резонаторе и с помощью других резонаторов и вибрирующих мышц сконцентрировать его и оформить. Вся эта шкала «грудное — головное — смешанное звучание» является все той же знакомой нам воздушной трассой от диафрагмы до головы.

Голос, его качество, ровность звучания на всех регистрах зависят от способности правильно пользоваться резонаторами автоматически, т. е. привычно, произвольно и без усилия. Ощущение резонанса легче всего определить в грудном звучании (для низких и средних голосов). Звучание грудное — это самый теплый, глубокий тон, когда вибрации резонируют в грудной клетке. Но необходимо следить за тем, чтобы направлять наш голос в верхний резонатор. Только при таком условии отраженный в груди звук будет подлинно грудным.

Также нельзя всю палитру диапазона сажать на грудной резонатор. В среднем и высоком регистрах он становится обедненным обертонами, скованным и негибким, нарочито приглушенным и заниженным вообще. Голос лишь пользуется грудным резонансом, когда грудная клетка откликается на голос, направленный вверх.

Представим себе комнату со стеклянным потолком и медным полом. Направляем звук в потолок, а он, не находя выхода, отражается гулом в медном полу. Точно так же действует и грудное звучание. Приходится говорить об этом, имея в виду ложно понятое грудное звучание, без учета резонанса в голове. Есть выражение «звук становится на грудь». Грудное звучание — не самостоятельно образующийся тон звука, а тон, *отраженный*, находящий отзвук, опору и окраску в грудном

костяке. По типу резонирования он уже смешанный. И если звук стремится вверх, то он никогда не будет искусственно интонационно заниженным. Он сохранит подвижность, гибкость во всех своих регистрах, приобретет устойчивость и ровность звучания.

Смешанный резонатор захватывает всю резонаторную лестницу. В природе женских и мужских голосов система функций резонаторов различна, так же как различна и физиология женского и мужского организмов. В каждом типе голосов превалирует какой-либо вид резонирования или его элемент. Низкие голоса вибрируют, выбирая низкие грудные обертоны и подключая грудное резонирование сильнее, а высокие, соответственно, подключают больше головной резонатор, который выражен высокой певческой формантой.

Нужно знать, что голосовые складки бывают разной толщины, длины и различного расположения волокон. И есть, конечно, выраженная закономерность — чем толще и длиннее голосовые складки, тем голос ниже, и наоборот, чем короче и тоньше, тем голос выше. Каждая нота голоса имеет собственную резонаторную ступень (рис. 8).

## Резонаторная лестница

Лестница — это ваше тело от груди до темени. Опытным путем вы можете обнаружить, что каждой резонаторной области присущи различные вибрации — энергии, зависящие от меняющейся высоты звука. Вообразив резонаторную лестницу, мысленно пройдитесь ступенька за ступенькой снизу вверх, при этом двигая голос вверх по диапазону. Равномерно повышая тон, вы найдете каждому из них соответствующую ступень резонаторной лестницы.

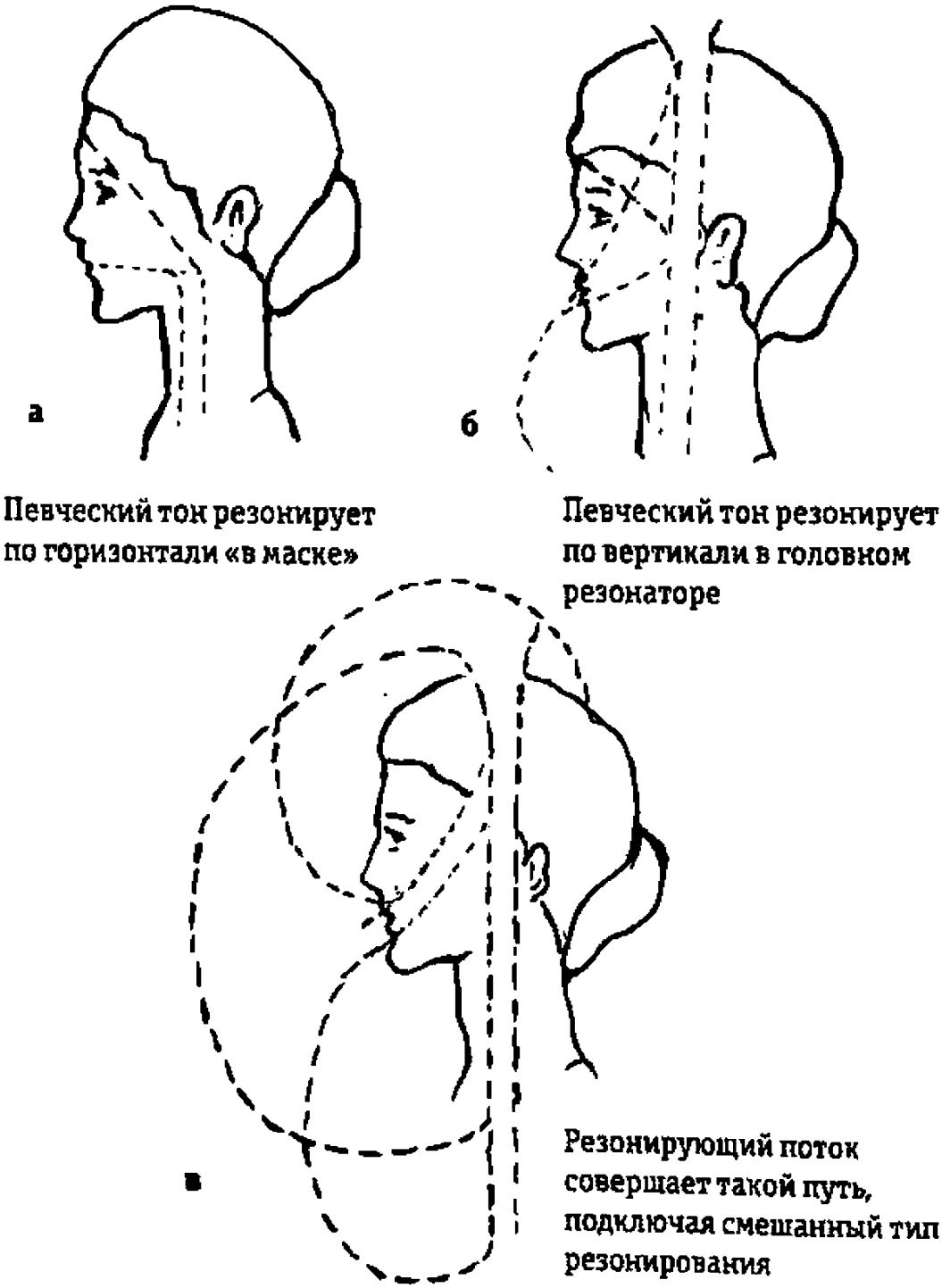



**Рис. 8.** «Полётность» звука в резонировании

Внутри грудного резонаторного пространства звучание основано на релаксации. Внутри резонаторной полости рта звук содержит больше силы и жизни. Внутри пространства «маски» возбуждается особая резонирующая энергия, которая имеет эмоциональную окраску.

Чтобы «открыть» головной резонатор, попробуйте освободить свои эмоции с помощью крика в голосе. При крике происходит смешивание вибраций, отзвучивающихся по всей резонаторной лестнице. Дайте возможность импульсу крика возникнуть в дыхательном центре, а далее стремительно освободите себя в крике. Крикните звуком — долгим, легким «АУ», «ХЭЙ», но при этом дайте расслабиться челюсти, языку и гортани. Крик берет начало из энергетического центра — солнечного сплетения и диафрагмы. Вы кричите долгое «А» или «Э» и «собираете» вибрации во всех имеющихся резонаторах. Заметим — чем больше тело расслабится, тем большее количество вибраций освободится.

Мы помним, что концепция голосового центра как физического источника звука — в центре диафрагмы, в области солнечного сплетения. Однако это не исключает восприятия голоса или энергии, берущих начало глубже и ниже.

## Упражнения на освобождение голоса из тела

1. Вообразите, что вы стоите далеко от своего друга и хотите его окликнуть. У вас возникает желание освободить себя в крике. Но чтобы окликнуть друга, нет необходимости «толкать» и напрягать мышцы. Ощутите свободный звуковой канал и легко выдохните из центра «Э-э-э-й». Освобождая свой голос, «вытряхните» звук, легко потряхивая плечами вверх-вниз. Затем, легко под-

прыгивая всем телом, дайте волю голосу и опять крикните «Э-э-э-й». Дайте волю частям тела: колени сгибаются-разгибаются, и все мышцы освобождаются.

2. Представьте, что под вашей стопой находятся пружины и тело ведет себя наподобие болтающейся марионетки. Из центра крикните «Э-э-э-й», подпрыгивая, как на пружинах, по всей комнате. Ваше тело «болтается», а звук, попадая под влияние движений, «выгряхивается».

3. Выкрикивая «Э-э-э-й» и медленно опускаясь вперед вдоль позвоночника, повисните вниз головой. «Э-э-э-й» «выпадает» из макушки свободно болтающейся головы. Позвольте дыханию легко переместиться. Затем медленно разверните позвоночник, поднимаясь вверх, и выкрикните опять «Э-э-э-й» (новое дыхание берется в любом месте упражнения). Когда вы достигнете вершины, освободите себя в долгом крике, доставляющем удовольствие.

4. Лягте на пол, на спину. Освободите все мышцы, а затем свободно из центра в потолок крикните «Э-э-э-й». Перевернитесь на живот, прикасаясь лбом к рукам. Вызовите несколько вздохов облегчения. Заметьте, что при глубоком вдохе позвоночник или поясница вытягиваются, а при выдохе укорачиваются. Осознавая это, лежа ничком, крикните «Э-э-э-й». Эта поза помогает уловить напряжение в задней части шеи и челюсти.

Теперь можно зафиксировать звук, который как бы «выпадает» изо рта в ответ на силы гравитации. Перекатываясь с живота на спину (туда-сюда), легко освобождаем звук из тела. Тело свободно, и когда оно «падает» на живот или на спину, удар должен вытолкнуть звук. Летом попробуйте это проделать на природе. Катитесь по зеленому склону холма и кричите, добиваясь всеми

способами освобождения от малейшего физического напряжения.

Можно использовать следующий метод: плотно прислониться к стене теменем головы и исполнять любой звук. Это поможет открыть звуковой канал.

## Изоляция мышц лица для резонирования в «маске»

Выполним следующие упражнения.

1. Поднимите и опустите поочередно левую и правую бровь.

2. Поднимите и опустите правую щеку, затем левую.

3. Поднимите и опустите сначала верхнюю, потом нижнюю губу.

4. Оттяните и отпустите в сторону правый угол рта, затем левый.

5. Сморщите переносицу, двигайте ею вверх, потом вниз.

6. Зажмурьтесь, расширьте правый глаз, затем левый. Потом поочередно открывайте и закрывайте правый и левый глаз.

7. Приподнимите левую бровь и одновременно оттяните правый угол рта и наоборот.

8. Сожмите мышцы лица и отпустите (глаза и рот широко открыты). «Потрясите» кожей лица. Проверьте с помощью зеркала, насколько вам удались предлагаемые движения. Далее можно растянуть или вытянуть мышцы лица по всем направлениям: вертикально, горизонтально, диагонально. Теперь все, чем мы занимались, надо исключить из системы резонирования. Мышцы лица нужно знать для того, чтобы какие-то из них убрать в ощущении, а какие-то развивать для певческого про-

цесса. Следует также обратить внимание на мимику лица в процессе исполнительства.

Звук, резонирующий в «маске», вызывает вибрации в гайморовых пазухах по обеим сторонам носа. Это средние полости, а верхние занимают пространство над носом и бровями. Резонирование в маске у некоторых вызывает психофизическую перестройку, но она нужна для удовлетворения потребности открыть верхнюю часть диапазона. Чтобы найти резонирование, вызвав вибрации в «маске», достаточно мычание на «М» перенести от гортани в полость рта и носа и заставить эти вибрации распространиться по всем полостям лицевой части.

## О носовом резонировании

Неправильно используемый носовой резонатор может формировать звук с примесью гнусавости. Это происходит оттого, что мышцы мягкого неба и корни языка из-за мышечного напряжения направляют звук в полость носа. Когда в голосе слышится гнусавость, это говорит о наличии аденоидов. Тем не менее носовой резонатор — это часть целой резонаторной системы. Перекрывая ноздри пальцами, вызываем вибрации в самом носу, которые отзвучиваются костью носа. Необходимо укрепить мысленное видение прохода в носовую полость следующим образом.

Втягивая воздух носом, подготовьте проход для звука в носовую полость. Гудящий звук «мии-мии-мии» пошел в нос. Помогите пальцами растянуть вибрации от переносицы в разные стороны, начиная от ля первой октавы и поднимаясь по диапазону. Начиная вибрации в переносице на «мии» с переходим на «мэй», увеличиваем резонаторную полость в разные стороны, захватывая всю область «маски».

Далее для вибрации подберите такую высоту звука, которая вызывала бы у вас сильную резонаторную связь. Черепной резонатор отзвучивает верхнюю тесситуру голоса. Совмещения этих вибраций в работе с диапазоном описаны в главе «О развитии диапазона».

# Формирование певческого тона

## Характеристика певческого тона

**Его качества:**

1. Сочность, звучность, «полетность», объем, плотность, округлость и сила.
2. Наличие тембровой устойчивости, окрашенной обертонами.
3. Мягкая атака, легкость, светлость. В поиск певческого тона закладываются природные факторы личности и его духовное начало. В певческий тон вкладываем как механическую природу ощущений, присущую индивидуальной природе певца, так и приобретенные навыки и умения владеть собой и своими мышцами при фонации.
4. У певческого тона нет преград к диапазоновому ограничению, ему присущи сглаженные регистровые зоны.

Певческий тон органично вплетается в исполнительский процесс и творческие задачи. Он может быть углубленным, полетным, легким, созерцательным и т. д. Понятие певческого тона складывается из качества зву-

ка, который рождается при зевке или в полузевке с низким положением гортани и при эластичной работе зоны мягкого неба и с открытым звуковым каналом.

За счет самоанализа внутренних ощущений и сенсорного слуха формируем певческий тон, выслушивая и вкладывая в него все лучшие качества, ведущие к наполненности, объему, красивой тембровой окраске и звучности. Кому-то нужна «прикрытость» звучания, чтобы *придать голосу мягкость, бархатность, кому-то* — наоборот, «открытость» для клокотания вибраций, за счет которых большее количество обертонов окрашивают тембр.

В задачу педагога входит убрать с певческого тона все дефекты, такие как призвуки — горловой, гнусавый, носовой, «белый» звук, качание и тремоляцию. Все эти дефекты *носят, как правило, приобретенный* характер. Основными причинами их возникновения являются неправильные певческие навыки, плохое обучение или самостоятельные занятия без соответствующих знаний.

## Формирование певческого тона

Выявить певческий тон можно, подражая стону с закрытым *ртом больного или спящего человека*. Направив таким образом звук в «маску», нужно открыть рот и продолжать стонать или мычать. При этом прежний стон превращается в звук, свободно выходящий наружу. Певцы знают, что звук, который посылается в «кость», т. е. в череп, приобретает металл и силу. Задача — найти темброво-тональный стержень рождающегося звука. Учим мыслить правильно о качестве образовавшегося звука, который должен вобрать в себя всю его характеристику.

Многие педагоги прошлого, такие как Този, Крашентини, Ламперти, Эверарди, Мазетти и наш М. И. Глинка,

говорили о таком голосообразовании, при котором предлагается начинать формировать певческий тон с «натуральных» нот, то есть с середины диапазона, с примарных звуков, которые в силу своей природы являются однородными и благодатными. Надо заметить, что единых систем нет. Есть только органическая творческая природа, которую педагог раскрывает и развивает, шлифуя все грани «инструмента». Кстати, примарный тон у мальчиков ниже, чем у девочек. С 7 до 13 лет — время формирования внутренних голосовых мышц.

Существуют разные мнения, с какого звука лучше всего закреплять певческий тон. Многие вокалисты консерватории предпочитают выстраивать его на гласной «А», переходящей в «О». Вокалисты-практики предпочитают использовать гласные «О», «И», «У». Мое мнение таково, что в процессе распева нужно чередование гласных, через которые мы добиваемся единой манеры фонации и плавного перехода от одной гласной к другой. Тем самым используем прием «выглаживания» гласных в единой манере или фокусе. Предпочтение отдаю слогу «Ле», который невольно поднимает верхнее небо в положение зевка, дает ощущение округлости, опускает нижнюю челюсть и «проталкивает» звук в головной резонатор высокой форманты.

Ощущение округлости звука как певческого тона, завершается плавным переходом слога «Ле» в гласный «О» или «У». Гласный же звук «А», когда он не оформлен, зачастую звучит открыто и выбивается из общей линии при фонации остальных гласных. В таком случае к «А» лучше прибавить «Х». Слог «ХА» при фонации рождается глубоко в глотке, что способствует ощущению звукового канала.

«Прикрытый» звук или формирование манеры «прикрытого» звука иногда очень опасны, так как сама фор-

мулировка в отношении звука стимулирует зажатость в разных областях певческого аппарата, при этом мешает выявить природный тембр голоса.

Хочу заметить, что на певческий тон существенно влияет положение головы. Поднимите голову вверх. Спойте «А» как бы в потолок. Потом повторите, держа голову прямо. И еще раз — опустив голову вниз. Вы сразу услышите, что качество певческого тона в его звукообразовании различно. Первый тон более открытый, «полетный», светлый, второй — матовый, объемный, а третий невольно захватывает тембры грудного резонирования. Поэтому положение головы — важное условие не только для формирования певческого тона, но и для осознания звукового канала.

## Тренировочные упражнения

Начнем с дыхательных импульсов. Берем дыхание через нос, а выходит оно через нос и рот одновременно. Язык — в положении звука «Э» или «Ы». В момент выходящего дыхания вы услышите чуть ощутимый щелчок у задней стенки глотки (гортани). Этот щелчок вы услышите при условии, если ваше дыхание пойдет правильным путем, а именно: оно будет подниматься по задней стенке глотки, упираясь в череп, но ни в коем случае не в рот. Вообразите, что на месте темени у вас вытяжная труба, в которую стремится воздушная струя — ваш выдох. На самом деле воздушная струя стремится частью через рот, частью через нос. Не торопитесь. Все проделаем еще раз и по порядку.

1. Нижнюю челюсть «уронить» (опустить).

2. Язык привести в положение на «Е» или «Ы» (проверьте все с помощью зеркала, добейтесь правильной позы аппарата).

3. Входящее дыхание носом (ноздри широко раскрыты).

4. Выдох глубокий, теплый, прогревающий гортань, плавный, без толчков. Не выдувайте, а выдыхайте. Это упражнение делайте много раз, но следите, чтобы не было напряжения. Проверяйте лоб (морщинки), веки (моргают излишне), шея (тугая, напряженная) и т. д. Избавьтесь от этого.

Выполняйте все спокойно, овладейте происходящими в вас процессами, чтобы неудобное стало незаметным и привычным, т. е. рефлекторным.

Разумеется, данного упражнения недостаточно для формирования нужного навыка. Здесь разбираются лишь основные условия для организации правильного певческого тона. Если они выполнены, то зарождение певческого тона произойдет органично и закономерно на основе природного дыхания.

Для «полетности» звука главным образом используют переднюю часть лица, но секрет «полетности» не только в одной «маске». У нас обилие резонирующих полостей, в том числе и затылочные. Таким образом, секрет звучания и есть «тайна голоса». Звук не должен «выпадать» изо рта. Он направляется в резонирующие полости головы вместе с воздушной струей, как бы поднимающей наш звук, который вместе со словом все равно неизбежно выйдет изо рта. Но при указанном навыке этот звук вылетает оформленным, собранным, в определенном резонансном фокусе, отточенным всеми частями нашего аппарата.

Никогда не «давите» на голос, желая усилить его громкость. Известно, что самый тихий звук, верно и полно резонирующий, всегда будет слышен в большом помещении и на последнем ряду. Таким путем можно выработать слышимость *pianissimo*, очень ценного нюанса в передаче человеческих чувств.

Сила голоса не в громкости, а в его «полетности» (см. рис. 8). Во всех общепринятых приемах выработки «полетности» звука резонирует в основном «маска». Звук летит по горизонтали (рис. 8, *а*). Звук как бы взбирается по вертикали с тем, чтобы вылететь изо рта, но никогда не по прямой горизонтальной линии (рис. 8, *б*). Дыхательная струя совершает примерно такой путь, как указано на рисунке 8, *в*. Дыхание циркулирует непрерывно, черпая свое питание в глубине легких. Рожденный звук в вибрациях стремится к «надставной» трубе, поднимаясь по задней стенке глотки в череп. Очень важно для работы над звуком образно понять, запомнить, «увидеть» этот воображаемый тракт, прокладываемый нашим дыханием. *Поэтому создаем в себе образ, для чего* направляем внимание и волю на «трубу» в ротоглоточном канале, которая из узкой должна превратиться в широкую. Чем выше звуки по диапазону, тем шире наша «труба».

На первом этапе обнаружения певческого тона необходимо почаще обращаться к легкому, еле слышному стону. Этот пойманный тон голоса с сознательным контролем направляем через все резонаторы, «прощупывая» их, насколько это возможно. Мы начинаем понимать, что рождаемый звук зависит от нашего умения формировать его в определенном, наиболее выгодном фокусе.

Фокус может находиться в разных местах ротоглоточного канала. Силу голоса нужно еще искать в постепенном нарастании от *piano* до *forte* и их взаимоотношениях. Полезно петь при этом *glissando*. Певческий тон хорош, когда он звучный, но на начальном этапе обучения и в начале распевания следует давать лишь половину звука. Итак, еще раз закрепляем навыки для осознания певческого тона:

1. Нижняя челюсть сброшена на грудь.

2. Язык расслаблен в положении для звука «Е» или «Ы».

3. Все мышцы свободны. Рука на диафрагме — контролер.

4. Вдох носом (ноздри раскрыты, как окна в сад). Тонизируем мягкое небо холодком, добирая дыхание. Одновременно наполняемся любимым запахом, удерживая его в памяти, а далее как бы наслаждаемся объемом запаха в широкой и полой груди, сохраняя вдыхательное положение.

5. Выдох со стоном облегчения.

Затем вдох и толчок диафрагмы в одно мгновение со вздохом (при опущенной челюсти). Вдох и «глубинный» выдох, как будто мы своим дыханием согреваем озябшие руки. Еще вспомните курящего человека. Дым при его разговоре выходит и через рот, и через нос, но курящий об этом не думает. Так же и у нас — часть воздуха выходит через нос, часть через рот, при выдохе ощущаем щелчок в ушах. Чуть слышимый щелчок совпадает с началом выдоха — вот это правильно!

А теперь сделайте вдох и проверьте сохранение вдыхательного положения. Опять вдох, и не произносите, а подумайте о слоге «Ой», выдыхая, как будто не вы, а ваше дыхание вздохнуло. Вздох — и сразу «Ой». Не произносите, а только подумайте — это очень важно. Здесь дело не в «О» или в «Й», а в намерении пожаловаться интонационно. Еще и еще раз повторите тон в себе, в дыхании, но не форсируйте и не насилуйте выход звука. Это есть стон внутри себя.

Создайте все условия для рождения звука. От верно родившегося первого звука создаем непрерывность линии звучания. Самое трудное — подготовить свой аппарат к беспрепятственному, верно организованному, свободно рождаемому звуку — первой ноте во всей

непрерывной линии звучания. К качеству певческого тона обязательно надо прислушаться, меняя положения: лежа — сидя, сидя — стоя, лежа — стоя.

А теперь пробуем следующее. Принимаем положение лежа. Подбородок приподнят. Исполняем примарный тон. Учитель берет ученика за две руки и поднимает его в положение сидя. При этом звучание не прекращается. Ученик никаких усилий к смене позы не принимает, но продолжает извлекать звук, к качеству которого ухо уже настроилось. Выслушали голос и опять опускаемся в положение лежа. Задача слуха — выслушать певческий тон по его качествам. Упражнение предлагается выполнять лежа, потому что в таком положении снимаются все шейные, гортанно-горловые зажимы. Главное — выстроить выход первого звука, поставив его на воздушную струю свободного дыхания.

Немаловажен подбор гласного звука для формирования певческого тона. Надо заметить, что округление гласного «О» надо сохранить при переходе к другим гласным звукам. Важно также сохранить резонаторные ощущения в позиции гласного «О». Мысленно представляем себе гласный «О» глубоко в гортани. Цепочка гласных, вырабатывающая кантилену и выравнивающая регистры, у каждого педагога своя. Кто-то начинает с «А» (округленность с добавлением «О», т. е. формируем «О», а поем «А»):

А — Э — И — О — У.

Другие начинают с «О», что для последующих гласных требует горизонтального раскрытия глотки (внутренняя улыбка) через «Э»:

О — Э — И — О — У;

О — Э — И — О — А

(заканчиваем ощущением широкого «А»).

Иногда наиболее эффективным является следующий ряд гласных, так как гласный «И» открывает головной резонатор:

И — У — Э — О — А
И — Е — У — О — А

Здесь идет фонематическое тяготение гласных (Е → И), (О → А), (А → О), (У → О).

Полезно пройти упражнение на трех звуках вверх и вниз по полтона в объеме своего диапазона.

А–Э–У
О–Э–И
У–О–А
И–О–А

Следите, чтобы звук «Э» раздвигался горизонтально в области мягкого неба на внутренней улыбке. Тогда «У» прозвучит глубоко, захватывая грудное резонирование. При сочетании гласных с «И» все прозвучит само по себе без напряжения, а при У — О — А «А» будет звучать в новом качестве, т. е. звонко, ярко, золотисто.

Последовательность О — А — И — У позволяет выстраивать резонаторную лестницу. Куполом «зевка» создаем пространство, пустоту, представляя, что голова полая, и воздушный столб выходит свободно через голову, как по трубе парохода.

# О развитии диапазона

Когда мы открыли и выровняли примарные звуки нашего диапазона, то далее укрепляем звуки низкого регистра. Он и есть фундамент голоса, дающий возможность открыть высокие регистры. Здесь же будем добиваться и выравнивания регистров.

Благодаря воздушному тракту так называемое грудное звучание низких звуков ни в коем случае не должно «направляться в грудь». Все звуки, и высокие, и низкие, образуясь в звуковом канале, уносятся вверх активной воздушной струей. Низкие тона неизбежно отразятся в груди и даже в спине. Средние могут отразиться в твердом небе и затылке, а высокие — в головном костяке, в носовых и лобных пазухах. Все наше тело звучит. Так постепенно мы воспитываем в себе способность «слышать» весь свой голосообразующий аппарат.

Если вы будете бояться переутомить голос, то никогда не разовьете свой диапазон. Не бойтесь громкого звучания голоса, так как излишняя физическая осторожность сдерживает энергию, которая снабжает ваш голос «топливом». Таким образом, можно создать порочный

круг, однако надо понимать, что излишне громкое звучание голоса иногда лишает поющего возможности прислушиваться к своей интонации, вызывающей детонирование. Если наступило переутомление голоса, лучше вернуться к релаксации. Звучание на «хамм» или закрытым ртом обеспечивает естественный массаж голосовых связок.

Высокая часть диапазона малодоступна для осознания. Высокое резонирование происходит в возбудимой части черепа. В процессе развития диапазона ступени резонаторной лестницы, ведущие от переносицы ко лбу, весьма «шатки». «Срыв» голоса происходит зачастую именно в высокой части диапазона. На вершине резонаторной лестницы звуки высокой частоты должны отражаться легко и сильно. Вы не почувствуете черепного резонанса, пока не начнете тренировать свой голос на обычном крике.

При крике формируется звук огромной энергии. Начинать «штурмовать» верхнюю часть диапазона надо все равно с упражнений по всему диапазону и хорошо укрепить фундамент. Чтобы освободить голос в максимально широком диапазоне, все упражнения должны опираться на четкое представление резонаторной лестницы. Это и сделаем.

Представьте, что ваше тело — это дом:

«подвал» расположен под грудной клеткой;

1-й этаж — полость рта;

2-й этаж — полость между ртом и глазами;

3-й этаж — от бровей до линии волос;

«чердак» — верхняя часть черепа.

От своего учителя по вокалу я часто слышала выражение: «Соединяй чердак с подвалом или подвал с чердаком». Это касалось как струи воздуха с вибрациями при выходящем дыхании, так и резонаторной лестницы.

Такой же прием я обнаружила и в книге Кристин Линклейтер. Она советует следующее. Можно представить *свой голос в виде движущегося лифта.*

Используя для выявления голоса длинное «хэ-э-эй», начните движение из «подвального помещения» к «чердаку», «навещая» по дороге все этажи-резонаторы. Но заметьте: лифт работает, а дом не двигается. Поэтому движению голоса ничто не помогает: ни язык, ни губы, ни подбородок. После того, как лифт поднялся на самый верх, позвольте дыханию переместиться и совершить движение лифта вниз, представляя, что лифт спускается с той же скоростью по дороге вниз. Повторите это упражнение несколько раз.

Энергия, приводящая в движение «лифт» (движение голоса), исходит из «подвального помещения», независимо от *того, откуда лифт начинает* свое движение. Сосредоточьтесь на чувственном восприятии резонанса, а высота звука будет побочным продуктом в упражнении. *Хорошо прокатывать «лифт»* с ощущением позвоночника. В то время, когда голос поднимается вверх по диапазону, позвоночник как бы опускается, а когда голос *опускается вниз, позвоночник* поднимается.

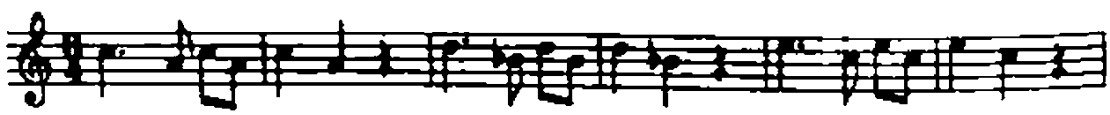
Далее можно лечь на пол, на спину и медленно пройтись по всему звуковому диапазону, экзаменуя все ступени *резонаторной лестницы.* Здесь также полезна игра воображения, так как лежа на спине мы представим свой позвоночник в виде железной дороги, а звук голоса — в виде поезда, направляющегося из депо (копчика) к конечной остановке (верхнему позвонку) и наоборот.

Передвигаясь по всему голосовому *диапазону, вы используете* только силу мысли и дыхание. Вы не нуждаетесь в побочном «подталкивании» звука, помогая ему достичь высоты. *Замечаем, что мышцы* гортани не участвуют в «подталкивании» звука, а полость рта свободна.

Для звуков высокого регистра необходима дополнительная энергия — психическая, которая так же велика, как и физическая. Это означает, что высокие звуки могут извлекаться при очень небольшой работе со стороны брюшных мышц. Высокие ноты извлекаются путем увеличения давления между воздушной струей дыхания и голосовыми складками — давления, создаваемого путем увеличения активизации в дыхательных мышцах и гортани.

## Упражнение на достижение звуков высокой певческой форманты

Опустите вниз позвоночник и в положении вниз головой зафиксируйте самый высокий звук, который «вылетает» через макушку головы на «А». Потом, ощутив фальцетный звук на той же высоте, исполните «И-И-И», который напоминает тирольский звук, но не тяните его долго. «Выстройте» позвоночник вверх и опять фальцетом повторите «И-И-И». Вы должны почувствовать, что звук звучит в куполе черепа.



и т. д.

К данной тесситуре можно подойти постепенно, подключая психическую энергию, но не добавляя напряжение со стороны внешних мышц брюшины. Внутренняя дыхательная мускулатура приводится в активность центром диафрагмы. Приучайте связки к растяжению и освобождению мышц горла буквально до мышиного писка,

или подобно детской игрушке-пищалке, которая издает писк при нажатии резиновой формы, или наподобие детской игрушки, когда при снятии крышки из волшебной коробки пружинисто выскакивают фигурки. Делайте это легко и игриво.

Первоочередная задача — снятие зажимов психологических — чувства страха и сомнений. На первых порах качество звука несущественно, главное — принцип и способ овладения. Так мы познакомимся с сильными эмоциональными вибрациями без напряжения, не травмируя голос.

Вы не должны погружаться ни в один из звуков, принадлежащих вершине резонаторной лестницы, пока тщательно не «разомнете» свой голос распеванием. Надо соблюсти последовательность упражнений, начиная с самосознания и физической релаксации. Не исключено, что тело и голос будут противиться, не желая перемен, находясь в плену старых привычек.

Для расширения диапазона используются гаммообразные упражнения на легком и эластичном дыхании, а также упражнения, построенные на широких арпеджио. При высокой позиции звука ощутите «внутреннюю улыбку», широко раздвигая горизонтально место «холодка» глубоко в глотке. Самый высокий звук высвечивайте на выходящем дыхании вздоха облегчения по резонаторной лестнице к макушке головы. Одним из приемов взятия высокой ноты является проталкивание высоты звука в полость носового прохода, скользящего от мягкого неба. Звук как бы «подцепляется» в этом месте «крючком» и толкается в верхнюю часть лба. Одновременно подключаются мышцы щек. Они активизируются подъемом вверх. Но все это можно выполнять лишь при хорошо организованном звуковом канале.

## Опора и атака в природе певческого тона

Для правильного формирования певческого тона и манеры голосообразования в вокальной практике бытует термин «опора». Субъективное ощущение опоры у разных певцов может быть различно. Одни чувствуют ее как определенную ступень организации дыхательных мышц, другие — как столб воздуха, упирающийся в небо, третьи — как ощущение торможения воздуха на уровне гортани. Отсюда и такие разновидности понятий и терминов: «опора дыхания», «опора звука», «опора звука на дыхании». Эти ощущения не природные, а развиваются в процессе освоения вокальной техники.

Сущность опоры звука — сложное физиологическое явление, в основе которого лежит антагонизм между выдыхательными и вдыхательными мышцами. Впервые этот термин педагоги определили в 18-м веке. Понятие об опоре не всегда обоснованно и относится к мышечным сокращениям и повышению воздушного давления. Воздушное давление под голосовыми связками — источник звуковой энергии. «Опора» способствует включению диафрагмы в сферу нашего сознания.

В основе «опоры», несомненно, лежит экономное расходование и распределение выходящего дыхания. Опорное звучание заключается в том, чтобы «уловить» певческий тон в голове (начиная с тихого мычания или еле слышного стона). И все же «опора» — это прежде всего ощущение диафрагмы, так же как у артистов балета — ощущение спины. Если певческий звук на опоре, он будет слышен в любом помещении. Овладение опорой целиком связано с профессиональной работой над дыханием.

Петь надо всегда полным голосом, пока он не окрепнет и не выровнятся регистры. Технические трудности

постигаются постепенно, в медленном темпе, пока не впоются все звуки, как позиционно, так и интонационно. *Звук на опоре — это собранный, хорошо несущийся* звук, не лишенный разных способов смыкания певческих связок.

Само слово «опора» не очень удачно с точки зрения психофизических рефлексов, ведь при этом слове сразу дается установка, что что-то надо опирать, а это неверно. Опора, «опертость» уже привились в практике характеристики голоса, хотя это, прежде всего, есть мышечно-мускулатурная организация певческого аппарата. Об этом уже говорилось ранее при установках на певческое дыхание и голосообразование.

«Опертость» — это оттолосок старых вокальных школ. В современной вокальной школе в характеристике качества певческого тона этот термин уже отсутствует. Само слово «опора» ведет к образованию зажимов, что полностью противоречит данной методике. Слово «опора» может закрепостить диафрагму и вернуть нас опять к ощущениям «пояса напряжения». А наша цель: в свободном теле — свободный голос.

Атака в методике обозначает качество смыкания связок на начало звука. Различают три типа атак.

Твердая атака — плотное смыкание связок за счет плотной струи воздуха и подсвязочного давления. Образуется напор сгущенного в подсвязочном пространстве воздуха для смыкания связок.

Мягкая атака — одновременное смыкание связок на посыле дыхания. Струя воздуха проходит через связки естественно, легко, свободно. Она обеспечивает наилучшие звуковые возможности.

Придыхательная атака — голосовые связки смыкаются на вытекающей струе воздуха. Если есть утечка

воздуха сквозь неплотно сомкнутую голосовую щель, то это порождает «подъезды» к звуку.

Певец должен владеть всеми тремя видами атак и употреблять их в зависимости от выразительных задач.

Атака — это также быстрота, с которой гортань переходит из дыхательного положения в фонеторное (звуковое) в момент зарождения звука на гласной букве.

Для некоторых усилия, направленные на создание дыхательной опоры для звука, вызывают напряжение, которое препятствует образованию естественного процесса. Принуждая мышцы удерживать грудную клетку расширенной, мы способствуем уничтожению инстинктивной связи между эмоциями и дыханием. Сдерживая мышцы, мы сдерживаем свои эмоции. Эластичность дыхательных мышц — основа эмоциональной подвижности.

Обратим свое внимание на то, что сила голоса есть сила дыхания, т. е. активность мышц — вдыхателей и выдыхателей.

# XII. Сила голоса есть сила дыхания

Вспомним, что диафрагма — это мышца, которая подчиняется нашему дыханию. Действуя как поршень, она меняет положение диафрагмы при входящем и выходящем дыхании.

Область живота управляема. И надо вообразить, что дыхание, заполняя легкие, само по себе опускается в живот. Потребуется немало времени, чтобы это состояние глубокой певческой релаксации стало реальным. Эмоциональная энергия и передача ее в звуке предполагают большой объем дыхания и активную работу дыхательных мышц. Но помните, что любая попытка поддержать звук путем сохранения дыхания создает мышечное напряжение. Вот почему упражнения старого образца, нацеленные на сдерживание дыхания грудной клеткой, так непродуктивны. После таких установок, как «поддержи звук», «обопри звук», «вытолкни звук» и т. д., трудно заставить внутреннюю дыхательную мускулатуру расширяться и сжиматься без напряжения. Теряется эластичность в работе мышц. Неестественная попытка удерживать грудную клетку расширенной унич-

тожает инстинктивную связь дыхания и эмоций. Сдерживая мышцы, мы сдерживаем эмоции. Еще раз замечу, что эластичность дыхательных мышц — основа эмоциональной подвижности. Полезно прислушаться, как звучит ваш голос: выразительно или всего лишь громко?

Давайте еще раз поговорим о дыхательном аппарате, в котором 3 группы дыхательных мышц: брюшные, диафрагмальные и межреберные. Межреберные растягиваем, делая их подвижными и эластичными, а впоследствии «удлиняем». Они создают внутри грудной клетки полость, которую могут занять расширяющиеся легкие. В начальном этапе упражняем их изолированно от мышц брюшных. 24 ребра, составляющие грудную клетку, замыкают легкие и своим весом, и своей костной упругостью.

И еще — если верхняя часть позвоночника (между лопатками) ослаблена — это скажется на межреберных мышцах. Они берут на себя функцию поддерживать грудную клетку. При такой ситуации межреберные мышцы не в состоянии помогать накачивать воздух в легкие. Они находятся на внутренней и внешней стенках грудной клетки, и для стимуляции подвижности этих мышц придется немало потрудиться, чтобы воспитать нужные ощущения.

## Упражнения на растяжение межреберных мышц

1. Поднимая руки к потолку, ощутите свою спину растягивающейся. Изучите связь между движением рук и растяжением мышц боковых сторон грудной клетки. Дыхание при этом входит и выходит.

2. Вытягивая руки вверх, зевните и потянитесь. Почувствуйте, как тянутся в длинном зевке ваши руки,

происходит растяжение в задней части глотки. Вместе с зевком растягивается и задняя часть грудной клетки.

3. *Ощутите связь позвоночника с грудной клеткой.* Для этого мысленно медленно опускайтесь через часть позвоночника между лопатками. Если вы ясно ощутите структуру скелета и позволите грудной клетке «рассыпаться», убирая позвонок за позвонком, то ощутите связь ребер с позвоночником.

4. «Выстройте» позвоночник, удерживая в сознании картину широкой поверхности спины. Тыльной частью ладони положите руки на спину, заводя их назад, глубоко вздохните и послушайте реакцию ребер со стороны спины. Конечно, грудная клетка более подвижна сбоку и спереди, но нам важно, чтобы спина была свободна от напряжения. Иногда боковые ребра берут на себя большую нагрузку за процесс дыхания, но при этом нельзя уменьшать значимость певческого дыхания во взаимодействии с диафрагмой.

5. Натяните и расслабьте задние межреберные мышцы. Для этого поднимите руки локтевыми точками вверх на уровень плеч. Силой воображения установите связь между локтями и ребрами. С поднятием рук потяните спину и боковые ребра. Так вы растянули мышцы задней части грудной клетки. Теперь сведите локти друг к другу и потяните спину еще сильней. Передвиньте локти назад, чтобы межреберные мышцы спины расслабились, потом вперед, чтобы растянуть мышцы спины. Этот же процесс растяжения проделайте для передней части грудной клетки, натягивая и расслабляя уже передние межреберные мышцы.

Эти упражнения можно использовать с воображаемой резинкой, прикрепленной от локтей к разным частям грудной клетки.

6. Растягивая резинку, мы растягиваем разные части грудной клетки. Вообразите, что грудная клетка превратилась в «открытый зонт». Сохраните грудную клетку расширенной, опустив руки и плечи. Дыхание становится затрудненным. Затем слегка опустите нижние передние ребра и дышите, но позвоночник держите вытянутым. Не позволяйте задним ребрам «рухнуть», пусть «рухнет» вся грудная клетка, как будто вы опустили все ваши ребра в живот. Плечи не поднимаются, поясница не сгибается, колени могут быть слегка согнуты.

Растягивая и расслабляя межреберные мышцы, мы создаем новые условия для дыхания. Если вы наладите контакт с мышцами, используя работу воображения, ясно представляя свою грудную клетку, то будете тренировать эти мышцы независимо от привычных образов дыхания.

Эти упражнения создают новые пространства для дыхания. Если вы как музыкальный инструмент есть труба органа, то она теперь сможет из узкой превращаться в широкую. Это нам и нужно для ферматных высоких нот. Если мы научимся ощущать, как наша «труба» становится шире нас самих, то цель достигнута.

Наш звук проходит через звуковой канал, начало которого ниже пупка. Далее он как бы скользит своими вибрациями по подготовленному пространству по задней стенке гортани и выходит в «надстроечную трубу» нашей головы.

## Упражнения для энергичной стимуляции дыхательного аппарата

Это упражнение предложила Кристин Линклейтер под названием «Вакуумизация легких». При выполнении этого упражнения возникает ощущение «извлечения лег-

ких» по той причине, что есть естественная вакуумная сила, стимулирующая активность дыхательных мышц.

Итак, выдохните весь воздух из легких, выталкивая его до упора на букву «Х». «Выжмитесь» до последней капли воздуха. Быстро закройте рот, зажмите ноздри, чтобы воздух не попал в легкие. Подумайте об огромном вакууме внутри вас. Чтобы этого добиться, попытайтесь раздвинуть межреберные мышцы, расширяя грудную клетку, как при вдохе, но без него. Отметьте в эту минуту пространство грудной клетки. Откройте нос, воздух хлынет и заполнит вакуум. Не помогайте себе, пусть дыхание само заполнит вас.

Итак, еще раз:

- освободите легкие на «Х»;
- зажмите нос, закройте рот;
- *пытайтесь вдохнуть, расширяя ребра настолько,* насколько это возможно (как открытый зонт);
- представьте себе вакуумное пространство;
- впустите в него воздух.

Условия дыхания очень необычны. Вы можете почувствовать головокружение, но это на первых порах. Воображая, что легкие заполняют собой все туловище, проделывайте вакуумизацию, представляя дыхательный аппарат в виде шестиугольной коробки. Вакуумизируйте легкие 3–4 раза. Упражнение действует оживляюще на весь организм. Его цель — растяжение дыхательной мускулатуры путем использования естественных рефлекторных ощущений. Развивая «глубокое дыхание», мы *увеличиваем силу мышц* и осуществляем связь с необходимым импульсом.

На более энергичных упражнениях при распевании не придавайте мышечной энергии чрезмерное значение. Взаимодействие с импульсом необходимо для того, чтобы

голосовой и эмоциональный аппараты развивались одновременно. Если голос развивает свою силу независимо от эмоций, звук может начать подменять собой чувства. Вредно сознательное культивирование голосовой энергии, которая более доступна, нежели эмоциональная, и наоборот. «Сорвать голос» можно тогда, когда эмоциональный импульс пошел, а голосовой не готов его принять.

## Упражнение на ощущение внутреннего пространства

Силой воображения представьте, что ваша грудь — это эластичные стенки четырехугольника, как коробка. Вздох облегчения «выпадает» из вас, а эластичные стенки четырехугольника должны «сложиться» по направлению друг к другу. Лежа на полу, перекатитесь на правый бок, лишая его подвижности, возьмите вдох в левый бок. Потом перекатитесь на левый бок и возьмите дыхание в правый бок.

Перевернитесь на спину и возьмите вдох всем своим четырехугольным дыхательным аппаратом (коробкой), обращая внимание на то, что вы готовы к большому дыханию. Образ эластичного четырех- или шестиугольника нужен, чтобы помочь создать ощущение внутреннего пространства.

На сцене нам нужно больше усилий для выражения эмоций. Для этого объем вашего дыхательного аппарата должен увеличиться. Напряжение сокращает мышцы, что и уменьшает дыхание. Если же ваше нутро открыто и готово принять мощный импульс, вы будете на полпути к свободному владению сильными эмоциями, а значит, и сильным, ярким голосом. После вздоха облегчения с желанием расширить стенки четырехугольника заметьте, что чувство облегчения начинается в тазовом

поясе, а затем наполняет вас, как вода наполняет кувшин до горлышка.

Связь с дыханием существует на всем пути вплоть до паха. И это неудивительно. Если вы кашлянете, то услышите толчки (зажимы) в паху и пояснице. Других путей, по которым энергия могла бы свободно изливаться, нет.

## Упражнения для достижения большего объема грудной клетки *В сочетании с возросшей гибкостью* межреберных мышц

Давайте представим дыхательный аппарат в виде дышащей коробки с четырьмя сторонами — межреберными мышцами. Без остановок подряд вызовите четыре глубоких вздоха облегчения в вашу «коробку». Выполните эти вздохи с наслаждением. Затем отдохните. Далее мысленно представьте себе диафрагму во время вздоха как трамплинную доску, рассекающую дыхательную «коробку» под напором ветра, вызванного импульсом.

При сильных вздохах ваши внутренние органы будут сотрясаться. Внешние стенки живота из-за внутреннего сотрясения ничем не контролируемых мышц будут напоминать что-то вроде желе. Повторите четыре вздоха облегчения и отдохните.

Затем сделайте шесть вздохов облегчения, более коротких и направленных в центр купола диафрагмы. И только на самом последнем вздохе дышащая «коробка» должна сложиться под влиянием чувства глубокого облегчения. Позвоночник остается вытянутым.

Это дыхание может показаться затрудненным, но его надо развивать в себе как способность воссоздавать

повторяющиеся импульсы облегчения, не превращая их в поверхностные, бессмысленные и механические. Закрепляя импульс, повторите упражнение на 4–6 коротких вздохов по направлению к центру диафрагмы.

Теперь в самый центр диафрагмы впустите несколько быстрых, легких и приятных импульсов ожидания. Пусть ожидание, стимулирующее дыхание «взбудоражит» центр купола диафрагмы. Дыхание свободно и быстро влетает и вылетает, освобождаясь в финальном вздохе облегчения.

В ходе упражнения не надо чрезмерно наполнять и опустошать легкие. Упражнение заключается в следующем. Нужно воспроизвести 10 легких импульсов ожидания, а затем освободить дыхание, послав в центр диафрагмы импульс вздоха облегчения. Чем быстрее и легче будут вздохи, чем больше они сконцентрированы на центре диафрагмы, тем лучше. Итак, выполняем: ожидание — облегчение, ожидание — облегчение и т. д.

**Цель упражнений**

*с четырьмя вздохами облегчения*: быстро снабдить дыханием всю дыхательную полость, а затем так же быстро освободить дыхательную полость;

*с шестью вздохами:* способствовать генерированию энергии и проверить мышцы на эластичность;

*с десятью вздохами:* увеличить скорость дыхания, при этом податливость мышц становится необходимостью.

При изменении процесса дыхания во время усиления эмоций упражнения способствуют тому, чтобы тело было свободно от зажимов, то есть лишено «сдерживания». Эмоциональная энергия стимулирует активность мышц. При фонации вы должны позволить энергии «литься», не давая мышцам возможности сдерживать прилив этой энергии, сжимать и приостанавливать ее течение.

Учащенное дыхание, проделанное в союзе с телом и разумом, подготовит дыхательную мускулатуру для обслуживания эмоциональной силы, а также может быть использовано для стимуляции энергии в чистом виде.

Как вызвать в себе ассоциацию ожидания или ее импульс? Только через воображение. Представьте, что вы получили таинственную записку, в которой вас просят совершить путь, полный неожиданностей. Вы должны попасть в комнату пустого дома и ждать там незнакомца. Состояние ожидания на пороге неизвестности возбуждает непроизвольное *учащенное* дыхание. Отныне, что бы ни случилось внутри вас с вашими чувствами, вы должны уметь возбуждать в себе импульс учащенного дыхания, что и есть трепет диафрагмы, при котором мышцы диафрагмы учащенно вибрируют. Учащенное дыхание можно ассоциировать с моментом обнаружения, если вы спрятались и вот-вот будете обнаружены, но тот, кто вас ищет, оказывается вашим другом, и вы облегченно вздыхаете.

Эмоции, возникшие в результате таких историй, используются, чтобы чувственно представить себе работу диафрагмы на учащенном дыхании.

Убедитесь и проверьте переход от ощущения ожидания к ожущению облегчения. Главная задача в том, чтобы освободить нервно-мышечный процесс, вызывающий напряжение мышц вокруг диафрагмы и в самой диафрагме.

Далее практикуйте исходящее из центра дыхание, наполненное ожиданием, но со звуком. При этом представьте, что ваша диафрагма — доска трамплина, а ваш звук в виде мячика пружинно подпрыгивает вверх-вниз на середине этого трамплина. Дыхание входит звуком «а» независимо от быстроты подскока мячика. Пусть мячик подпрыгивает 5–6 раз, а затем совершит большой

прыжок с трамплина и вылетит из вас, пересекая комнату — «аааааааа...».

Затем повторите историю ожидания посещения гостя в пустой комнате, но со звуком.

С точки зрения физиологии выгодно формировать голос в вибрационном центре — диафрагме. Трепет диафрагмы может возродить целый «пруд» вибраций. Вибрации, приводящие в движение голосовые связки более экономичным путем, улучшают звучание. Перебор дыхания вызывает «придыхание» в голосе, однако экономичность — это не сдерживание. Использование вздоха облегчения имеет целью освободить сознание от сдерживания дыхания.

После упражнений на учащенное дыхание вы почувствуете, что затраты усилий на процесс дыхания сокращаются. Дыхание перемещается с большей легкостью, чем раньше, а все усилия на рождение звука (при касании его) исчезают. В этой ситуации легко управлять качеством звука, его нюансировкой, так как он остается по своему качеству и силе таким, как вам нужно.

## О «центре» и наличии голоса

В ходе наших тренировок, установок и упражнений часто использовалось слово «центр» (центр тела, диафрагмы, дыхательный центр, энергетический). Ориентировочно мы находили место этого центра, подчиняя ему наши ощущения.

Данные установки помогали привить необходимые профессиональные навыки и умения. Но после того, как нужные ощущения найдены и выполнили поставленные цели и задачи, нам предстоит отказаться от мысли, что какой-либо «центр» присутствует. Местонахождение «центра» стирается. Это последнее, чем следует овладеть

в нашей практике. Мы должны прийти к мысли, что центр может быть везде.

Работая с «центром», мы достигали большей экономичности в затрате усилий на овладение навыками. Физическое самосознание усовершенствовалось. Теперь же, овладев методикой, можно перенести большую ответственность за звучание голоса в область сознания. Предлагаю последнее предложение.

Вызываем в себе «трепет диафрагмы — освобождение». Для этого представьте себе свою грудную полость в виде клетки с поющей птицей. Быстрое трепетание крыльев птицы и есть скорость вашего учащенного дыхания. Трепет, возникший в области диафрагмы, опустите, погрузите в глубину себя ниже диафрагмы. Звук «а» черпаем из глубины дыхательно-звукового канала. Ощущение зарождения и исхода дыхания из глубины и есть то состояние процесса певческого дыхания, к которому мы стремились.

Уточните в глубине вашего тела, где приобретает живучесть ваш звук.

Он может зародиться:

- против позвоночника за солнечным сплетением;
- в диафрагмальной области;
- в области паха;
- в межреберной области;
- в верхнеключичной.

Ваш внутренний центр имеет право перемещаться. В соответствии с особенностями создаваемого характера певческого голоса «центр» может переселяться то в одну часть вашего тела, то в другую. Когда центр смещается, ваше самосознание фиксирует изменяющуюся концентрацию энергии, а ваш голос как бы фильтрует эмоциональное состояние звука.

Подвижность «центра» помогает голосу выполнять то богатство тонкой нюансировки, которое способно передать самое возвышенное состояние души. В этом и заключается наивысшее профессиональное мастерство исполнителя.

Хочу поделиться своим интересным наблюдением. Оно касается в основном певцов-мужчин, но практически равнозначно для всех. Не зная человека, я определяю наличие у него певческого голоса по внешним признакам. Если кончик мочки уха ложится на одну линию с линией верхней губы, то голос присутствует. Это говорит о том, что физиологическое расположение головы, ушей и кадыка уже готово к вокальной фонации (рис. 9).

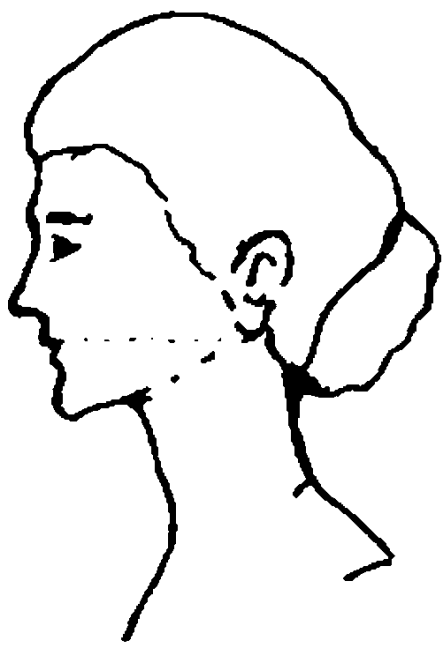


Рис. 9. Наличие голоса

Свое наблюдение я проверяла и проверяю постоянно на внешнем виде выдающихся певцов прошлого и современного вокального мастерства.

*Павел Лисициан*
в опере Н.А. Римского-Корсакова «Садко»

*Надежда Обухова*

*Сергей Лемешев*

*Виктория Лукьянец*
в опере Г. Доницетти «Лючия ди Ламмермур»

*Евгений Нестеренко*

# Послесловие

*И сколько чувств святых,*
*прекрасных*
*Твой голос в сердце разбудил*
Ю. Жадовский

Голос — бриллиант. Он засверкает, если очистить каждую его грань от того, что мешает ему светиться полетно и ярко.

Мешают же в основном зажимы в разных местах певческого аппарата. Освободите голос, и он не будет бояться усталости, он польется, как вода из кувшина, а мышцы и органы, участвующие в его «полетности», наполнятся внутренней радостью и восторгом. Такой голос, управляемый свободной внутренней энергией, всегда доставит эстетическое удовольствие как поющему, так и слушателю.

Все, что написано мной, и все, о чем не написано, надо знать только для того, чтобы подойти к самому главному — дыханию души. Без света и чувственности, идущих из нее, — голос мертв.

Как прекрасно о голосе писали поэты:

*О, пой! Пусть эти тоны льются.*
*Пускай в груди на этот внятный зов*
*Все прошлые страданья отзовутся,*
*Протекшего все тени встрепенутся,*
*И сонная пробудится любовь...*
В. Бенедиктов

*Волненья прошлых дивных дней*
*Мне голос твой напоминает,*
*И льются слезы из очей,*
*И сладко сердце замирает.*

А. Плещеев

*Под звуки прошлое встает*
*И близким кажется, и ясным.*
*То для меня мечта поет,*
*То веет таинством прекрасным.*

А. Блок

Вы можете общаться с голосом, как с музыкальным инструментом, и вам будут говорить: «Хорошая школа!». Но только голос, обвенчанный с внутренним состоянием искренности, наполненный эмоциональной палитрой, гибкий на тончайшие нюансы человеческих чувств, наполненный сердечной энергией, может воскресить чувства слушателей и тронуть до глубины души.

Хочу выразить благодарность своему педагогу по вокалу Леонтию Кондратьевичу Куц, привившему мне самое ценное качество — способность голосом передавать чувства, мысли и состояние души.

Также хочу поблагодарить Наталию Ильиничну Сац, которая, прослеживая успехи моей студии в оперном жанре, подала мне идею написать эту книгу.

# Литература

1. *Багадуров В.А.* Очерки по истории вокальной методологии. — М., 1929, 1932, 1937.

2. Вопросы вокальной педагогики. Вып. 6. — Л.: Музыка, 1982.

3. *Дмитриев Л.Б.* Основы вокальной педагогики. М., 1968 г.

4. *Заседателев Ф.Ф.* Научные основы постановки голоса. — М.: Музиздат, 1937.

5. *Ламперти Ф.* Искусство пения. — М.: Изд-во Юргенсона, 1892.

6. *Лебедева И.А.* О. Н. Благовидова — педагог. — М.: Музыка, 1984.

7. *Левидов И.И.* Постановка голоса и функциональные расстройства голосового аппарата. — М., 1929.

8. *Линклейтер Кристин.* Освобождение голоса. — М.: Гитис, 1993.

9. *Мазурин К.М.* Методология пения. — М., 1903.

10. *Малютин Е.Н.* Экспериментальная фонетика и научные основы постановки голоса. — Орел, 1924.

11. *Мануэль Гарсиа (сын).* Школа пения. — М.: Музиздат, 1957.

12. *Мордвинов В. И.* Практика основной работы по постановке голоса. — М.: Музиздат, 1948.

13. *Назаренко И. К.* Искусство пения — М.: Музиздат, 1948.

14. *Огороднов Д.Е.* Музыкально-певческое воспитание детей в общеобразовательной школе. — М.: Музыка, 1972.

15. *Панофка Генрих.* Искусство пения Bel canto (теория и практика для всех голосов). — М.: Музыка, 1968.

16. *Работнова Л.Д.* Основы физиологии и патологии голоса певца. — М.: Музгиз, 1932.

17. *Севастьянов А.И.* 132 упражнения для учителя по развитию голоса и дыхания. — М.: Педагогическое общество России, 2002.

18. *Юдин С.П.* Формирование голоса певца. — М.: Музиздат, 1962.

19. *Юссон Р.* Певческий голос. — М., 1974.

20. *Яковенко С.Б.* Павел Герасимович Лисициан (уроки одной жизни). — М.: Музыка, 1989.

# Приложения

*Приложение 1*

## Примерное построение Вокальной гимнастики

Начинать гимнастику надо с участием педагога, а далее — самостоятельно. Разминка занимает 20–30 минут и должна стать регулярной перед вокальной работой (уроком, репетицией, концертом).

**1. Физическое самосознание (без звука) (5 минут)**

«Выстройте» свой позвоночник вверх, вытянитесь и опуститесь, повиснув вниз головой. «Перекатите» голову по кругу, расслабьте (с помощью рук) челюсть и язык, разомните мягкое небо, зевните, потянитесь во все стороны.

**2. Мягкое небо (1,5 минуты)**

Втяните в себя дыхание через холодок. Зафиксируйте холодок в мягком небе, формируя зевок и растягивая ротоглоточный канал по горизонтали и вертикали. Крикните «хай».

**3. Язык и челюсть (1,5 минуты)**

Выполните упражнения на расслабление и освобождение языка и челюсти, разомкните зубы, перекатите голову на «ха-а-а-м» для расслабления шейного отдела.

**4. Дыхание (2 минуты)**

Выравнивая позвоночник, сбалансируйте вес тела. Закрыв глаза, представьте свой скелет. Ощутите ритм своего обычного дыхания, потом подключите вдох и выдох облегчения на звуке «Ф». Приучайте диафрагму опускаться вниз при выходящем дыхании.

**5. Освобождение себя в звуке (4 минуты)**

Начните распевание, лежа на полу, потом с перекатыванием с живота на спину. Далее, стоя для релаксации кричите, освобождая себя в звуке «хэй», «хай». «Вытряхните» звук, потрясывая плечами и всем телом. «Перекатите» голову в крике, стоне, крикните, «уронив» позвоночник и повиснув вниз головой.

**6. Касание звука (10 минут)**

Запрокиньте голову назад и ощутите связь с центром диафрагмы. Выдохните из центра и освободите челюсть и язык. Формируйте звук «ха-ха-а-а-х» для поиска вибраций в центре тела. Выполняйте распевание «хи-и-и-и-х», ха-а-а-а-х» по диапазону (на 1–2–3 звуках).

**7. Вибрации (5 минут)**

Соберите вибрации на губах «м», на мычании распространите вибрации в «маску», далее в череп, мысленно доставая вибрацией макушку головы. Формируя главный тон вибрации, ищите в звуковом канале на резонаторной лестнице. Пойте упражнение «ракета» — глиссандо по диапазонам снизу вверх и обратно. Для этого дается стартовый тон внизу и верхний вверху, голос скользит по полутонам от стартового тона до верхнего. Начинаем с объема в 1 октаву и доходим до двух и более.

**8. Резонаторы (3 минуты)**

Для изучения вибраций в груди и голове, идущих от центра, запрокиньте голову назад: «ха-а-а-а»;

поднимите голову: «хииии»;

уроните голову вперед: «хи-хи-хи».

Повторите все в обратном порядке. «Уроните» звук в область грудной клетки и затем проверьте резонирование по всему каналу.

Далее следует сделать упражнения выборочно по 1–2 в соответствии текущими задачами и определенной стадией обучения или для получения навыков и умений, необходимых конкретному обучающемуся.

Потом можно приступать к певческому распеванию, исполняя его по системе сложности, по индивидуальному подбору и в соответствии с поставленными задачами. Предложенные распевания не обязательно выполнять в полном объеме и в данной последовательности. Их очень много, и каждый педагог в зависимости от творческого процесса сам комплектует необходимые певческие упражнения с учетом многих факторов: возраста ученика, степени выучки, педагогических целей и т. д.

Все распевки лучше аккомпанировать в малой и большой октавах, что помогает вытаскивать обертоны грудного резонирования. Распевки исполнять с движениями по полтона с середины диапазона сначала вниз, потом по всему диапазону вверх и обратно.

Очень полезны распевания на staccato по $T_5$ и арпеджио для ощущения качающегося дыхания, наполненного вибрациями. Обратить особое внимание на формирование гласных. Они рождаются в ротоглоточном канале, тогда как для согласных нужны губы, язык, челюсть и весь рот.

Голос останется «плоским», если вибрации для гласных образуются во рту и на зубах. Казалось бы, наоборот — близкий звук должен быть «полетным». Однако в этом случае он теряет самое ценное свое качество — тембральные обертоны и силу, а «сдувание» звука с губ не гарантирует его «полетности», так как он лишается «трубы», продолжающей звуковой канал.

Итак, выполняя вокальную гимнастику, учитесь слышать, слушать и управлять своими ощущениями.

*Приложение 2*

# Упражнения для распевания

Предлагаю комплекс упражнений по распеванию голоса, использованный в моей практике.

## УПРАЖНЕНИЕ № 1
### Подготовка ощущений певческого аппарата к процессу фонации

Поем с закрытым ртом, при этом глубоко опускаем нижнюю челюсть, смыкаем губы и делаем их «поющими», а также поем на предлагаемые слоги.

Используем движение звуков вверх по полтона, потом вниз, или же на одном звуке.

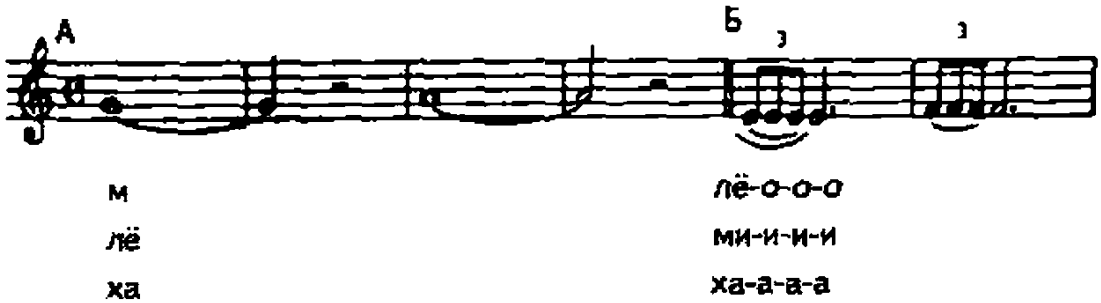
*Проследить:*

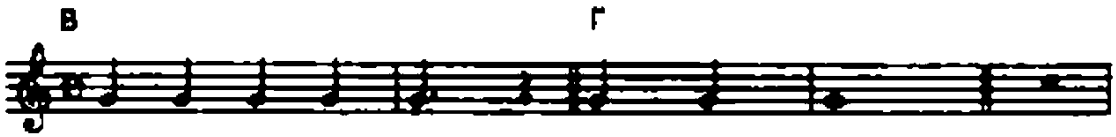
1) зубы разомкнуты, нижняя челюсть глубокая;

2) губы в состоянии щекотливости;

3) распевание начинать на примарных звуках согласно диапазону каждого голоса;

4) ощутить округлость мягкого неба.






| | | | |
|---|---|---|---|
| ха - и - ха - и | ха | ха - а | а |
| лё - о - о - о | о | о - а | о |
| а - э - и - о | у | ми - и | и |
| | | и - лё | а |

*Педагогическая цель:*

1) разогреть связки на натуральном, естественном певческом тоне;

2) закрепить сенсорным ощущением процесс фонации на примарном тоне;

3) выстроить интонационный слух;

4) закрепить положение «зевка» в звукообразовании («зевок» — движение мышц гортани под корнем языка, по ощущению напоминающее распускающийся цветок);

5) подключить необходимые резонаторы и закрепить всю систему певческого дыхания.

## УПРАЖНЕНИЕ № 2
### для развития певческого дыхания (по системе Дмитрия Огороднова)

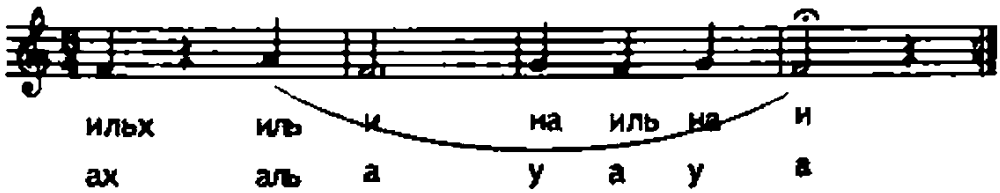
*Проследить:*

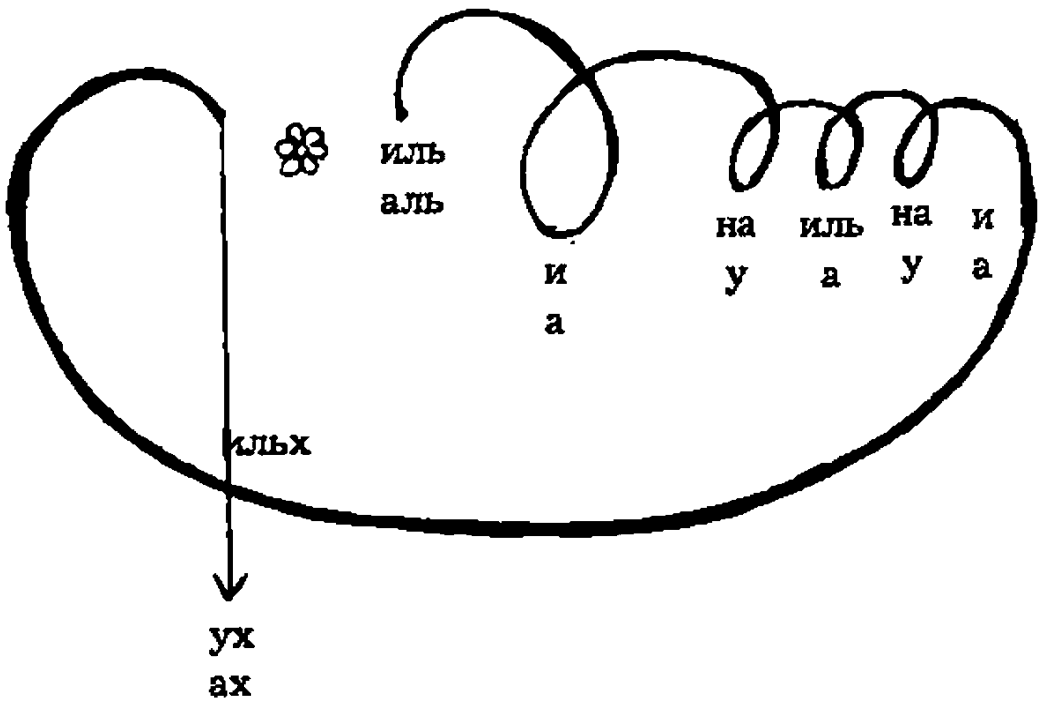
1) исполнять упражнение от примарного тона соль вниз до «си бемоль» и обратно, тональность меняется в момент паузы, через которую дается тональная настройка;

2) последний звук на фермате увеличивает продолжительность ровного, спокойного освобождения от дыхания в зависимости от его объема;

3) добиваться свободной, легкой нижней челюсти;

4) мелодические обороты и гласные звуки чередуются и на каждом занятии меняются, а цели и задачи остаются.




*Педагогическая цель:*

1) упражнение развивает певческое дыхание;

2) дает ровность певческого тона при смене гласных звуков;

3) формирует правильную артикуляцию гласных звуков.

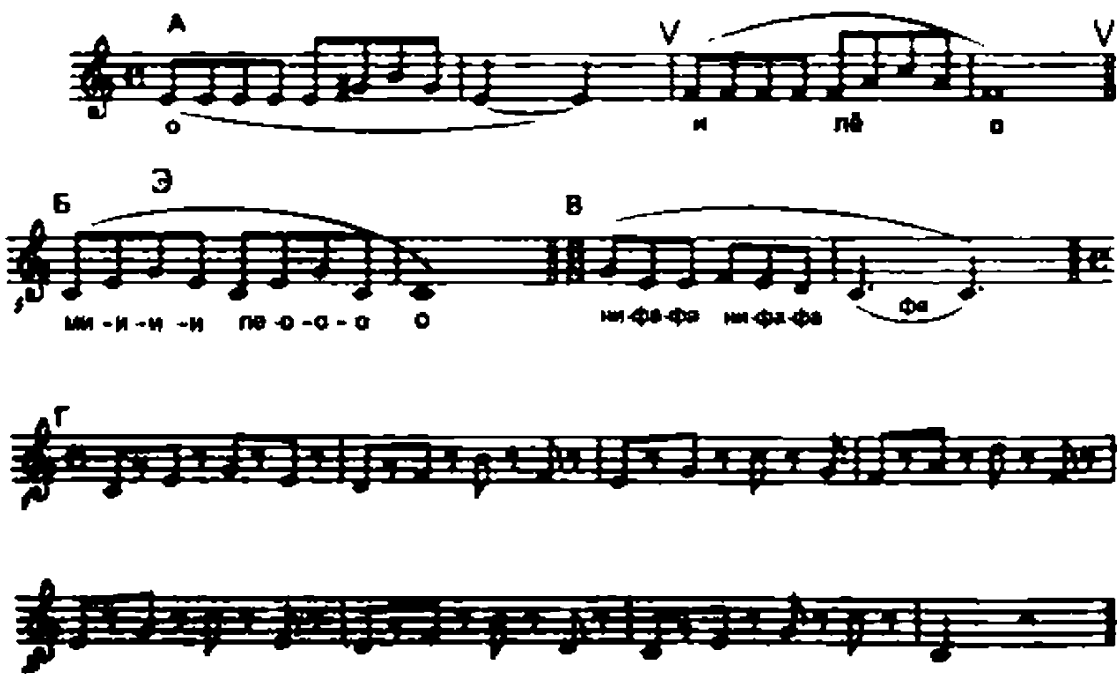
## УПРАЖНЕНИЕ № 3
### Система упражнений на staccato

*Проследить:*

1) за процессом певческого дыхания и движением диафрагмы на касание каждого звука; можно подключить и проконтролировать все типы певческого дыхания;

2) упражнение исполняется на одном дыхании или на придыхательном качании, двигаясь по полтона вверх от «си бемоля» малой октавы до «до» второй октавы или «си» первой, а далее вниз до «си бемоля». Начинать с примарного тона;

3) каждая гласная формируется в одном фокусе. Действуют «средняя» и «верхняя» точки зевка.



*Педагогическая цель:*

1) выстроить певческий тон;

2) определить для певческого тона место фокуса:

«нижнее» (в маске),

«среднее» (под зевком),

«верхнее» (под куполом неба на внутренней улыбке);

3) отшлифовать певческий тон на вибрациях в звуковом канале, открывая головной резонатор.

## УПРАЖНЕНИЕ № 4
### Система упражнений на legato для выравнивания регистров

*Проследить:*

1) за сохранностью ровной вокальной линии на округленном певческом тоне. Каждый звук, как бусинку, нанизывать на ровную нить, тем самым преследуя принцип *сглаживания* гласных. Один звук как бы «переливается» в другой или «вытекает» из другого. Инструментальная вокализация возникает с ощущением «длинного смычка»;

2) за сохранностью звука одной силы близкого формирования;

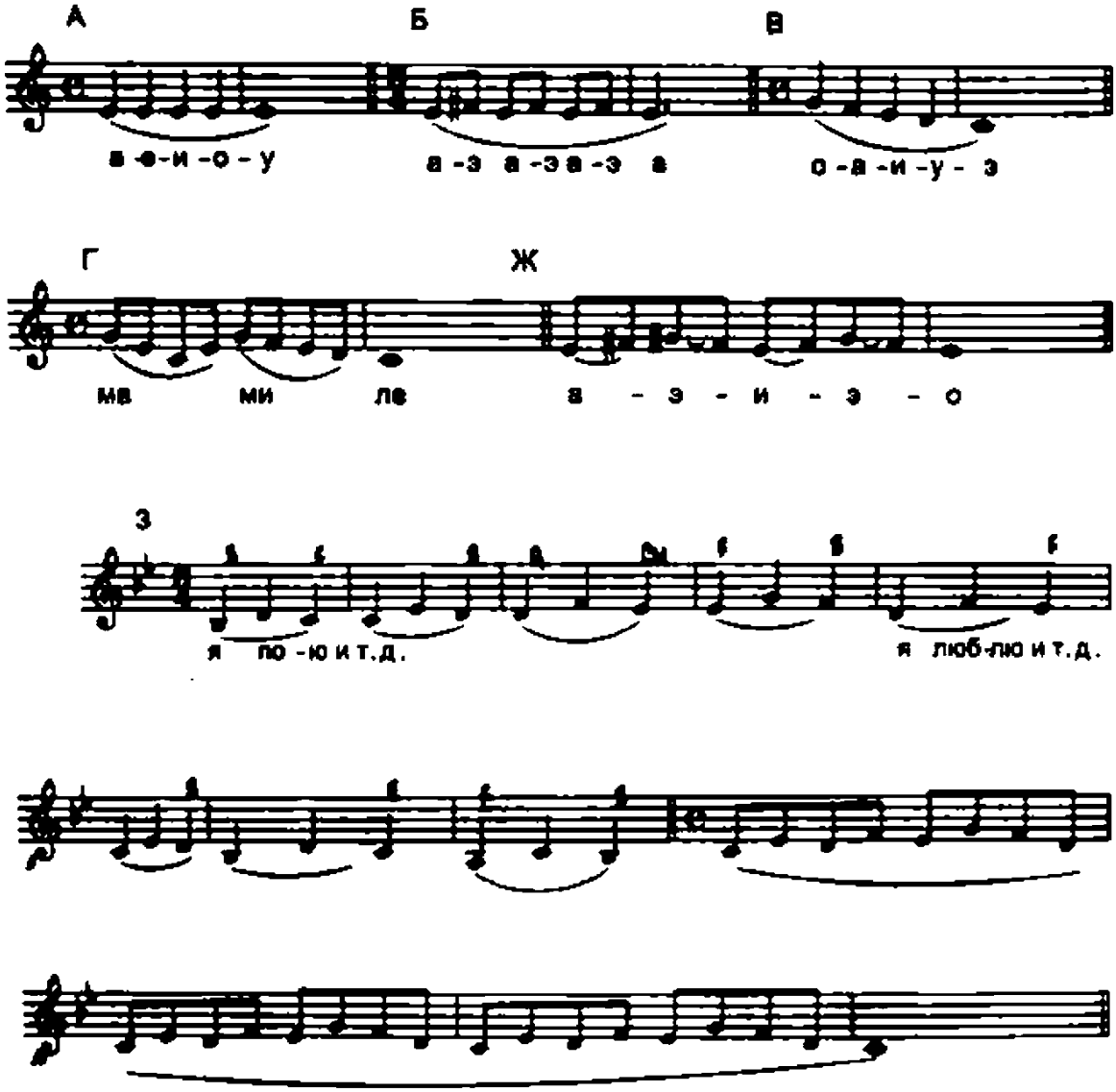
3) за настройкой первого тона и сохранения его на протяжении всего упражнения;

4) за закреплением позиций верхнего тона во всех группах;

5) за закреплением наработанных ощущений.

Упражнение петь от «си бемоля» малой октавы вверх до второй октавы в зависимости от подготовленности голосов и далее вниз.

В упражнениях использовать чередование гласных «И» — «Е», «У» — «О», «О» — «А», «А» — «О».




*Педагогическая цель:*

1) развитие кантилены (плавного звуковедения);

2) сглаживание гласных звуков и переход от звука к звуку;

3) распределение дыхания на певческую фразу;

4) свобода и полнота звучания.

## УПРАЖНЕНИЕ № 5
### Система октавных упражнений

*Использовать:*

1) мажорные и минорные гаммы;

2) широкие арпеджио больше октавы;

3) петь разными штрихами (legato, staccato, marcato);

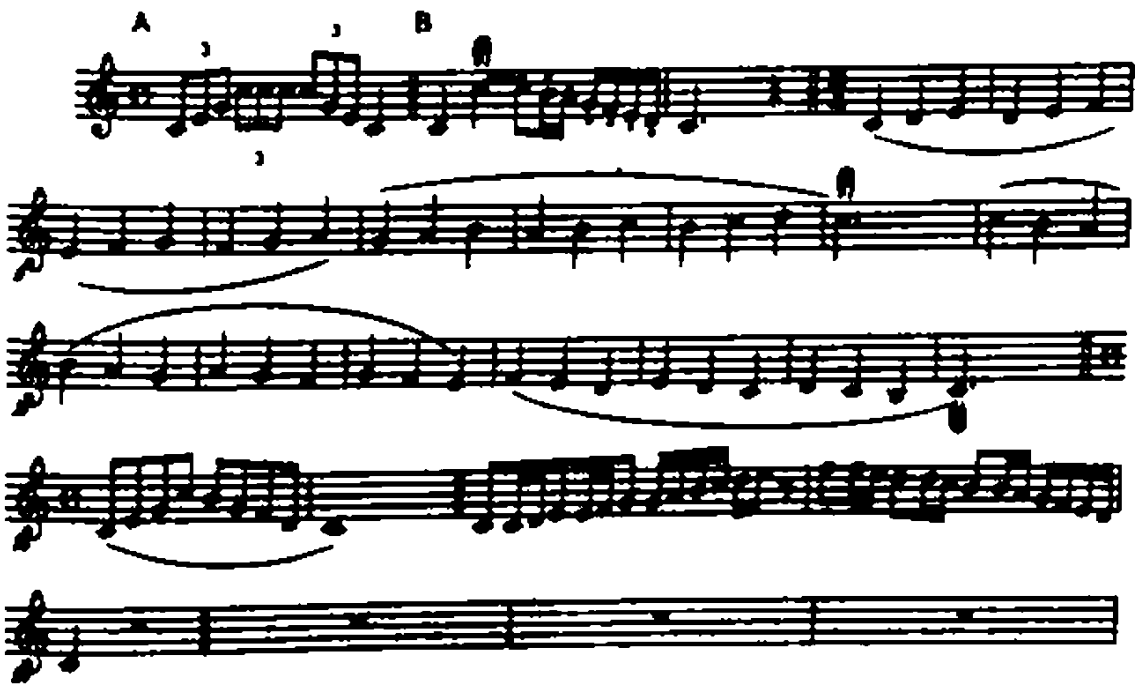
4) начинать упражнение с «ля» малой октавы, заканчивать «ми» второй октавы;

5) все упражнения исполнять, используя тональности в хроматическом порядке.

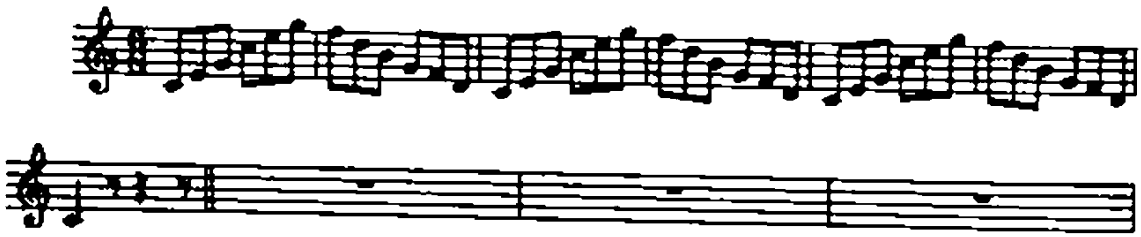
*Проследить:*

1) за неразрывностью вокальной линии (точно распределять певческое дыхание);

2) за сохранностью звучности верхнего тона при движении вниз.



Арпеджио Россини



Исполняется на одном дыхании.

*Педагогическая цель:*

1) развитие диапазона голоса;

2) сглаживание регистров, выравнивание голоса на всем диапазоне;

3) распределение дыхания;

4) высвечивание верхнего тона;

5) использование гамм и широкого арпеджио.

## УПРАЖНЕНИЕ № 6
### на технику голоса: подвижность, легкость и гибкость

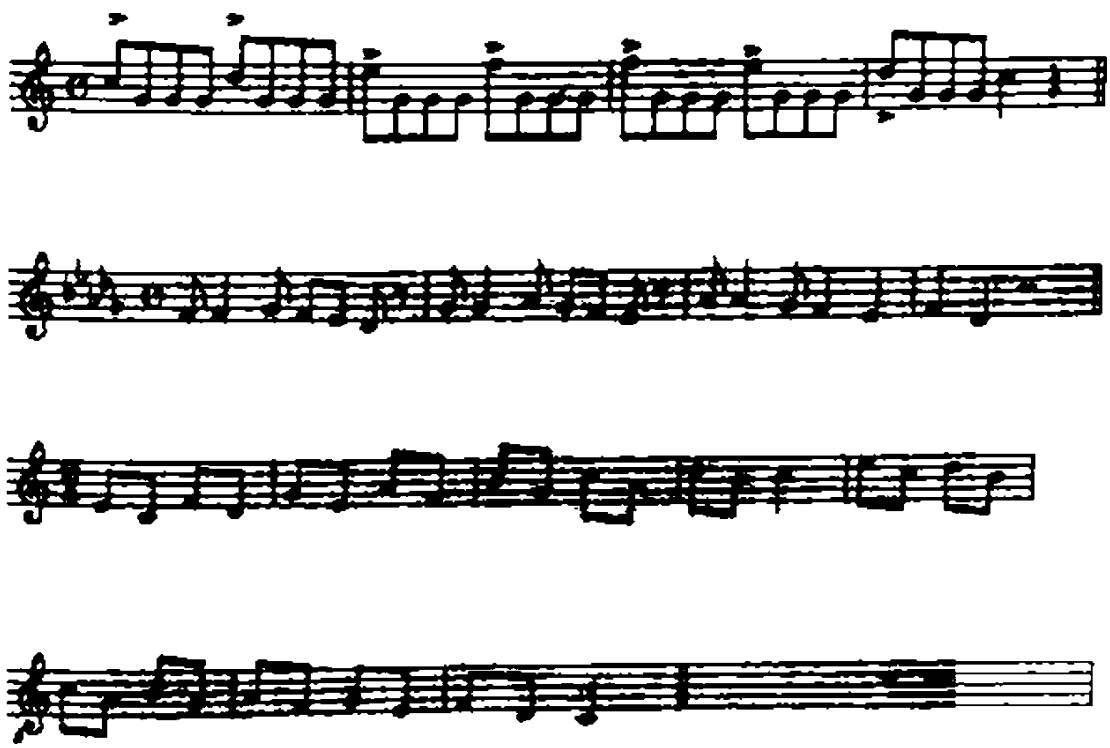
*Выполнять:*

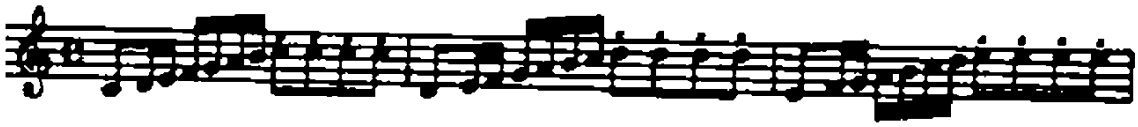
1) петь с продвижением в тональностях по полтона, соответственно диапазона;

2) петь как legato, так и на staccato;

3) начинать петь в медленном темпе и ускорять по мере отработанного исполнения;

4) петь с названием нот и на гласный звук.



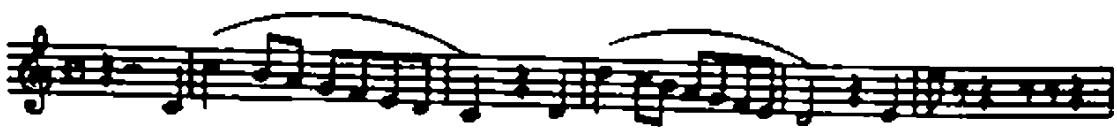


и т.д.

*Педагогическая цель:*

1) сглаживание звуков в вокальной линии;
2) яркое, четкое звучание всех нот;
3) сглаженные переходы в разные регистры.

Целесообразно использовать упражнения с превышением октавы и со скачками в октаву.



и т.д.

## УПРАЖНЕНИЕ № 7
### на однохарактерность звучания гласных

*Проследить:*

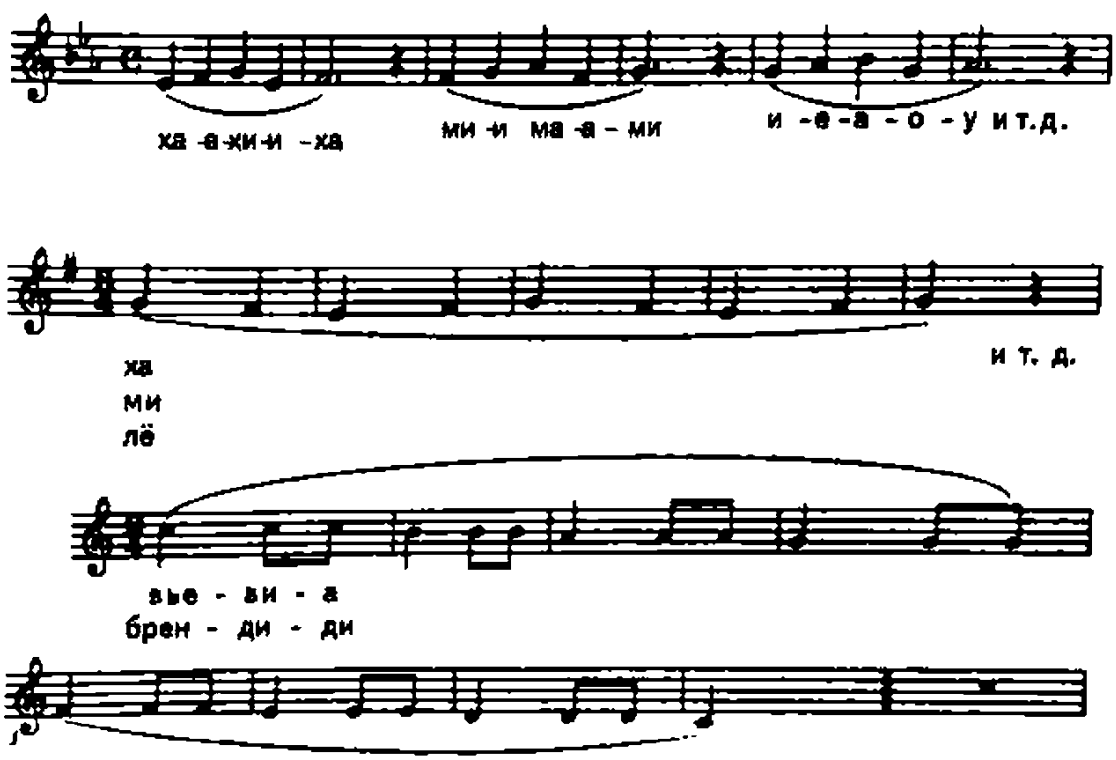
1) за использованием гласных в порядке:

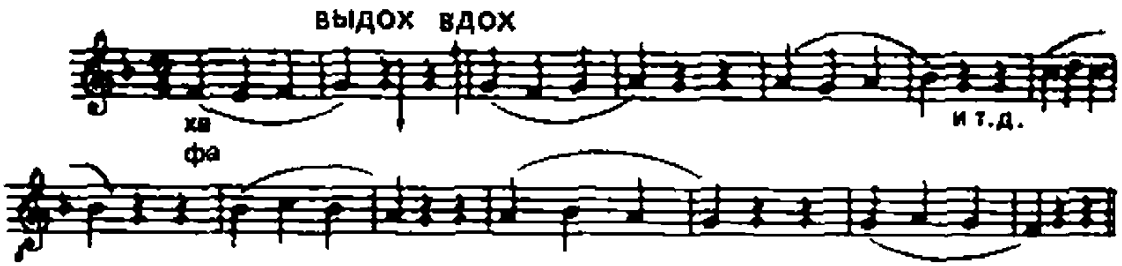
| | |
|---|---|
| А-Э-И-О-У | ХА-А-ХИ-И–ХА |
| У–О–А–е–И | МИ-И-МА-А-МИ |
| О–А–У–И–е | И-Е-А-О-У |
| А–О–У–И–е | О-У-И-Е-А |

2) за использованием вместе с гласными согласных: «З», «М», «Д» и т. д.;

3) за выравниванием гласных в куполе с мягкой опорой, на смешанном резонаторе;

4) на выдохе сбросить оставшееся дыхание, на вдохе ощутить аромат цветка.






На выдохе сбросить оставшееся дыхание.
На вдохе ощутить аромат цветка.

*Педагогическая цель:*

1) избежать пестроты звучания по тембру, сохранить окраску для всех гласных;

2) исполнять на середине диапазона (гласные осторожно подменяются);

3) избегать чрезмерной артикуляции, ощущать резонирование, яркость и «полетность» звука;

4) добиться инструментального способа звуковедения, меняя динамику звучания.

## УПРАЖНЕНИЕ № 8
### на развитие гармонического слуха

Гармонический слух помогает ощутить вокальную линию своего голоса внутри гармонии. Голос певца является интонационной вершиной, выделенной из всей палитры гармонической фактуры. Гармония украшает и поддерживает голос.

*Выполнять:*

1) воспитывать тяготение к данной природе звучания, чтобы исполнительство вызывало эстетическое наслаждение;

2) к двухголосию подводить постепенно, чтобы внутренне не отпугнуть, а напротив, достигнутую удачу закрепить эмоционально;

**Упражнения:**

1. Пение гамм в двухголосном варианте. Первый голос поем, второй играем. После первого звука голоса разъединяются в терцовое звучание.
2. Пение гамм секвенциями. Для второго голоса на первой доле выдержанный звук по звукоряду.
3. Пение канонов. Один голос играем, другой поем.
4. Пение упражнений с передачей мелодий с голоса в голос, или на фоне выдержанного звука второй голос ведет свою тему.
5. Пение тонического трезвучия в различных вариантах (два звука играем, третий поем, изменяя порядок нот).

*Педагогическая цель:*

1) научить вслушиваться в свой голос на фоне других голосов;

2) учиться сливать свой голос в общий унисон гармонического звучания. Удерживать свою партию;

3) воспитывать чувство ансамбля;

4) подчинять свой голос общей гармонической фактуре аккомпанемента.

*Приложение 3*

# ПРАКТИКУМ
## по начальному курсу обучения

У каждого педагога может возникнуть вопрос, с чего же начать. Предлагаю план нескольких первых занятий, который может корректироваться педагогом в зависимости от успехов и возможностей ученика, поставленных целей и задач в процессе обучения.

### Занятие № 1

1. Релаксация, актив и пассив (лежа).

2. Физическое самосознание. Работа с позвоночником. Певческая установка (стоя).

3. Система входящего и выходящего дыхания, выдох на «Ф», «С» с примарным тоном на продолжительность (лежа).

4. Физическое осознание гортани, языка, поиск «зевка», внутренней улыбки, перемещение «холодка» (стоя).

5. *Освобождение себя в звуке.* На примарных тонах касание звука «Ле-О-О-О» (певч. упражнение № 1В), а далее в хроматическом порядке от «си бемоля» малой октавы вверх и вниз.

6. Певческое упражнение № 1Б на «Ле», переходящее в «О», на «МИ», переходящее в «И». Оформляем мягкое небо в певческое положение.

7. Беззвучные упражнения на певческое дыхание.

## Занятие № 2

1. Релаксация. Актив, пассив мышц-вдыхателей. Работа с позвоночником (лежа, потом стоя).

2. Диафрагма, ее функции и работа при певческом дыхании.

3. Дыхание, вздох с выдохом облегчения.

4. Беззвучные упражнения на язык, физическое осознание и освобождение челюсти.

5. Понятие о звуковом канале. Работа с мягким небом, внутренняя улыбка, зевок, округлость.

6. Освобождение себя в звуке. Певческие упражнения №№ 1Б, 1В. Звук формируем без подъездов, звуковой поток не касается языка.

7. Певческое упражнение №2. Алгоритм применяем со вздохом с выдохом облегчения.

## Занятие № 3

1. Релаксация, элементы певческой гимнастики (лежа).

2. Понятие о формировании певческого тона. Певческие упражнения №№ 1А, 1Б, 1В.

3. Дыхание. Певческое упражнение № 2 со вздохом с выдо-хом облегчения.

4. Понятие о вибрациях в звуковом канале.

5. Певчевческие упражнения №№ 3А, 3Б на legato с формирова-нием гласных. Следить за льющимся звуком.

6. Певческие упражнения №№ 3Б, 3В на staccato с качанием диафрагмы.

7. Беззвучные упражнения из главы «Сила голоса есть сила дыхания».

## Занятие 4

1. Психологические аспекты певческого процесса.

2. Упражнения на расслабление.

3. Певческое упражнение № 1Г. Из глубины дыхания «подхватываем» «ниточку со звуком» и «вытягиваем» ее по звуковому каналу на «О-А-О».

4. Певч. упражнение № 1В. Формирование гортани. Поем, качаясь с закрытыми глазами.

5. Понятие о резонаторах. «Резонаторная лестница». Певческие упражнения №№ 1В, 4А.

6. Выстраиваем звуковой канал («трубу»). Певческие упражнения №№ 1Б, 4В. Внутреннее восхищение собой и звуком.

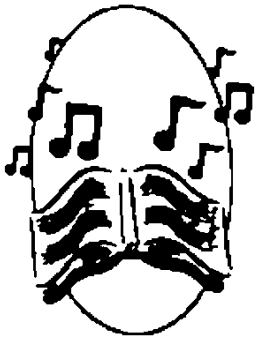
7. Певческое упражнение № 43 со словами: «Я пою», «Я люблю». Поем в хроматическом порядке от «си бемоль» малой октавы согласно диапазону вверх и вниз. Добиваемся благородного звучания. В исполнение вложить эмоциональное состояние.

На каждом занятии педагог прививает ученику:

1) бережное отношение к звуку и голосу;

2) умение анализировать, оценивать и контролировать свои ощущения и наработки в певческих навыках;

3) желание к самостоятельным поискам в творческом процессе в союзе с педагогом и без него.



# Содержание

Об авторе ..... 3

Предисловие ..... 4

**I. Вопросы вокально-педагогической практики** ..... 5

Вопросы воспитания голоса и их освещение ..... 7

в трудах педагогов-вокалистов прошлого ..... 7

Самоосознание себя как уникальной личности ..... 25

**II. Психологические аспекты певческого процесса** ..... 25

Настрой и самовнушение ..... 26

Обретение внутренней свободы ..... 26

Голос как средство выразить себя ..... 27

Снятие психических зажимов и барьеров ..... 28

Роль беззвучных упражнений ..... 31

**III. Физическое самосознание певческого процесса** ... 31
Снятие мышечных зажимов ... 32
Приемы релаксации ... 33
Упражнения по релаксации ... 34
Наработка ощущений ... 35
Физическое осознание позвоночника ... 36
Упражнения на расслабление ... 41

**IV. Вопросы певческого дыхания** ... 43
Упражнения для наработки навыков дыхания через нос ... 45
Упражнения на работу мышц-вдыхателей, помогающие правильному регулированию дыхания ... 45
Упражнения на осознание и работу мышц, участвующих в певческом дыхании ... 46

**V. Дыхание как источник звука** ... 50
Установка № 1 ... 50
Установка № 2 ... 51
Отдельно о диафрагме ... 53
Установка № 3 ... 54
Установка № 4 ... 54

**VI. Голосообразование** ... 57
Установка № 1 ... 58
Установка № 2 ... 59
Установка № 3 ... 60
Установка № 4 ... 61

**VII. Освобождение мышц звукового канала** ... 63
Упражнения на внутриглоточную свободу ... 63
Мягкое небо и его тренировка ... 66
Осознание и релаксация челюсти ... 69
Упражнения, исправляющие недостатки работы нижней челюсти ... 71

**VII. Язык в работе над звуковым каналом** ... 73
Упражнения на процесс физического осознания языка ... 75
Упражнения для языка со звуками ... 75
Упражнение на растяжение языка ... 76
Упражнения на расслабление и освобождение языка ... 77
Упражнения для исправления недостатков в работе языка ... 80
Упражнения для исправления недостатков в работе губ ... 82

**IX. Резонаторы при полной мышечной свободе** ... 84
Что мы знаем о резонаторах ... 84
Резонаторная лестница ... 87
Упражнения на освобождение голоса из тела ... 89
Изоляция мышц лица для резонирования в «маске» ... 91
О носовом резонировании ... 92

**X. Формирование певческого тона** ..... 94
Характеристика певческого тона ..... 94
Формирование певческого тона ..... 95
Тренировочные упражнения ..... 97

**XI. О развитии диапазона** ..... 103
Упражнение на достижение звуков высокой певческой форманты ..... 106
Опора и атака в природе певческого тона ..... 108

**XII. Сила голоса есть сила дыхания** ..... 111
Упражнения на растяжение межреберных мышц ..... 112
Упражнения для энергичной стимуляции дыхательного аппарата .... 114
Упражнение на ощущение внутреннего пространства ..... 116
Упражнения для достижения большего объема грудной клетки в сочетании с возросшей гибкостью межреберных мышц ..... 117
О «центре» и наличии голоса ..... 120

Послесловие ..... 128

Литература ..... 130

**Приложения** ..... 132
*Приложение № 1.* Примерное построение вокальной гимнастики ..... 132
*Приложение № 2.* Упражнения для распевания ..... 135
*Приложение № 3.* Практикум по начальному курсу обучения ..... 148

Серия
«Любимые мелодии»

Надежда Борисовна Гонтаренко

**СОЛЬНОЕ ПЕНИЕ.
СЕКРЕТЫ ВОКАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА**

| | |
|---|---|
| Ответственный редактор | *Оксана Морозова,* |
| Технический редактор | *Галина Логвинова* |
| Корректор | *Алла Багдасарян* |
| Макет обложки | *Инна Лойкова* |
| Компьютерная верстка: | *Анна Патулова* |

Сдано в набор 15.08.2007 г. Подписано в печать 25.09.2007 г.
Формат 84x108 $^{1}/_{32}$. Бумага типографская № 2.
Гарнитура Jornal.
Тираж 3 000 экз. Заказ № 3067.

ООО «Феникс»
344082, г. Ростов-на-Дону,
пер. Халтуринский, 80

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО «ИПП «Курск»
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.
E-mail:kursk-2005@yandex.ru
www.petit.ru

Качество печати соответствует качеству представленных диапозитивов

# Торговый дом Феникс

**ОТДЕЛ ОПТОВЫХ ПРОДАЖ**
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80
Контактные телефоны: (863) 261-89-53, 261-89-54, 261-89-55, 261-89-56, 261-89-57, факс 261-89-58

**Начальник отдела**
**Родионова Татьяна Александровна**
e-mail: torg152@phoenixrostov.ru

**Заместитель начальника отдела**
**Мезинов Антон Николаевич**
e-mail: torg151@phoenixrostov.ru

**Менеджер по продажам на территории Москвы, Центра европейской части России и республики Казахстан**
Чермантеева Татьяна Степановна e-mail: torg155@phoenixrostov.ru

**Менеджер по продажам на территории Урала и Северо-Запада**
Хомутецкая Екатерина Владимировна e-mail: torg153@phoenixrostov.ru

**Менеджер по продажам на территории Сибири**
Шейгец Александр Владимирович e-mail: torg154@phoenixrostov.ru

**Менеджер по продажам на территории ближнего и дальнего зарубежья**
Ярута Игорь Игоревич e-mail: torg150@phoenixrostov.ru

**Менеджер по продажам**
Горбаченко Мария Павловна e-mail: torg103@phoenixrostov.ru

**Менеджер по продажам на территории Дальнего Востока**
Штокалов Кирилл Гениевич e-mail: kgs@phoenixrostov.ru

**Менеджер по работе с бюджетными организациями**
Гордеева Ольга Олеговна e-mail: torg180@phoenixrostov.ru

**Менеджер по работе с бюджетными организациями**
Франк Татьяна Викторовна e-mail: ural@aaanet.ru

*Торговый дом* **Феникс**

## РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА:

**МОСКВА**
ул. Космонавта Волкова, д. 25/2, 1-й этаж
тел.: (495)156-05-68, 450-08-35; e-mail: fenix-m@yandex.ru
*Директор:* **Моисеенко Сергей Николаевич**

Шоссе Фрезер, 17, район метро «Авиамоторная»
тел.: (495)517-32-95; тел/факс: (495) 789-83-17
e-mail: mosfen@pochta.ru, mosfen@bk.ru
*Директор:* **Мячин Виталий Васильевич**

*Торговый Дом «КноРус»*
ул. Б. Переяславская, 46. Тел.: (495)680-02-07, 680-72-54, 680-91-06, 680-92-13; e-mail: phoenix@knorus.ru

---

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**
198096, г. Санкт-Петербург, ул. Кронштадтская, 11, офис 17
тел.: (812) 335-34-84; e-mail: fnx.spb@mail.ru
*Директор:* **Стрельникова Оксана Борисовна**

---

**ЕКАТЕРИНБУРГ**
620085, г. Екатеринбург, ул. Сухоложская, д. 8
тел.: (343) 255-11-27; e-mail: bookva@isnet.ru
*Директор:* **Подунова Наталья Александровна**

---

**ЧЕЛЯБИНСК**
*ООО «Интер-сервис ЛТД»,*
454036, г. Челябинск, Свердловский тракт, 14
тел.: (351) 721-34-53; e-mail: zakup@intser.ru
*Менеджер:* Морозов Александр

# Торговый дом Феникс

**НОВОСИБИРСК**
*ООО «ТОП-Книга»*, г. Новосибирск, ул. Арбузова, 1/1
тел.: (3832) 36-10-28, доб. 1438; e-mail: phoenix@top-kniga.ru
*Менеджер:* **Михайлова Наталья Валерьевна**

---

**УКРАИНА**
*ООО ИКЦ «Кредо»*, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131
тел.: +38 (8062) 345-63-08, 348-37-91, 348-37-92,
345-36-52, 339-60-85, 348-37-86; e-mail: moiseenko@skif.net
**Моисеенко Владимир Вячеславович**

---

**НИЖНИЙ НОВГОРОД (Верхнее Поволжье)**
Нижний Новгород, Мещерский Бульвар 5, кв. 238
тел./факс: (8312)-77-48-70; e-mail: fenixn@rambler.ru
*Директор:* **Коцуба Вячеслав Вячеславович**

---

**САМАРА (Нижнее Поволжье)**
Самара, ул. Товарная 7 «Е» (территория базы «Учебник»)
тел.: (846)-951-24-76; e-mail: fenixma@mail.ru
*Директор:* **Митрохин Андрей Михайлович**

---

**КРАСНОДАР (Южный Федеральный Округ)**
Краснодар, ул. им. Гудимы 61
тел.: (861)-274-30-11, 272-08-69; e-mail: yugkniga@mail.ru
*Директор:* **Черкашин Сергей Сергеевич**

---

**Вы можете получить**
**книги издательства «Феникс» по почте, сделав заказ:**

344082 г. Ростов-на-Дону,
пер. Халтуринский 80, издательство «Феникс», «Книга-почтой»,
Лоза Игорю Викторовичу,
тел. 8-909-4406421, e-mail: tvoyakniga@mail.ru