

## **Екатерина Юрьевна Белоброва**



***“Техника эстрадного вокала “***

## Добро пожаловать!

Вы держите в руках брошюру, посвященную эстраднему вокалу. Здесь вы найдете ответ на многие вопросы по специфике вокальной техники в различных стилях (поп, рок, хард'н'хэви, джаз, блюз, фанк, рэп, фолк, и пр.) и творчестве знаменитых вокалистов, информацию об организации занятий, гигиене голоса, советы по работе на сцене и в студии, и многое другое. Ваш навигатор в мире вокала - **Екатерина Юрьевна Белоброва** - преподаватель Государственного Музыкального Училища Эстрадно-Джазового Искусства /ГМУ ЭДИ/ им.Гнесиных, Московского Областного Колледжа Искусств /МОКИ/, Института Современного Искусства /ИСИ/ и Московского Рок-лицея. Лидер-вокалистка группы «Налей!».

## Содержание

<b>Теория вокала</b>	4
· Роль дыхания	4
· Освобождение голоса по системе Кристин Линклэйтер	7
· Теория лифта	22
· Изучение искусства продуктивной вокальной практики	26
<b>Обучение эстраднему вокалу</b>	28
· Занятия	28
· Технические приёмы	31
· Упражнения	33
· Гигиена голоса	39
· Нюансы	41
<b>Работа вокалиста</b>	42
· Оборудование (Типы микрофонов)	42
<b>Здоровье вокалиста</b>	45
· Гомеопатия для вокалиста	45

**Визуальные наблюдения за дыханием в пении и мнения педагогов и певцов о роли дыхания**

Если внимательно присмотреться к тому, как пользуются своим дыханием профессиональные певцы, можно отметить большое разнообразие видимых дыхательных движений. Так же разнообразны субъективные ощущения, сопровождающие работу дыхания, и столь же противоречивы мнения певцов о технике и роли дыхания в пении.

Есть певцы и певицы, у которых набор дыхания происходит совершенно незаметно, их грудь не показывает никаких видимых движений. У других грудная клетка весьма ощутимо включена в работу. Иногда движения грудной клетки используются настолько полно, что заметно, как поднимается ее верхняя часть в области ключиц. И само количество набираемого дыхания для пения у разных певцов различно.

Разные певцы по-разному относятся к проблеме дыхания вообще, к типу и количеству дыхания, необходимого для пения. Практически все певцы высшей квалификации, в частности солисты театра "Ла Скала", участвовавшие в опросе, признавали необходимость дыхания в пении, умение распределять его на музыкальной фразе и т.п. Но у одних было представление о дыхании как о ведущем факторе процесса звукообразования, другие не придавали ему такого значения. Так, одна из известных отечественных артисток сказала, что дыхание является для нее главным в процессе образования певческого голоса и в звуковедении. От того, как и куда набрать дыхание, как задержать его и как расходовать, зависят, по ее мнению, все основные качества звука. Второй певец сообщил, что, собственно, никогда об этом серьезно не задумывался: "Дышу, вероятно, как в речи, только беру побольше, когда большая фраза". Очевидно, для него определяющим в управлении певческим голосообразованием является не дыхание, а иные певческие ощущения, посредством которых он осуществляет контроль.

Столь же противоречивы суждения о дыхании итальянских певцов. Д. Семионато: "В своем пении я всегда следовала и следую принципу естественности. Нельзя привить никаких специальных способов дыхания, надо только следовать природе. Я могу сказать, что дышу в пении так же естественно, как и в речи". С Брускантини: "Пение - это вовсе не натуральная вещь, как многие думают. Это все очень искусственно, найдено. Только настоящая учеба вырабатывает определенные навыки пения, только когда меня научили пользоваться дыханием, я моментально почувствовал облегчение".

Различное отношение к вопросу дыхания, естественно, наблюдается и в школах пения. В одних классах обучение начинается с показа правильного певческого дыхания, в других - педагог ничего не говорит о дыхании, если не видит грубых ошибок (перебора дыхания, поднятия плеч во время вдоха, запираания дыхания).

Но и среди тех, кто уделяет большое внимание дыханию в процессе обучения, тоже нет единодушия по вопросу о количестве дыхания, которое следует набирать, и о типе дыхания, которым следует пользоваться. Некоторые педагоги считают ненужным специально набирать дыхание для пения, а предлагают лишь хорошо выдохнуть перед вдохом. При этом дыхание само войдет в легкие в необходимом количестве. Есть и противоположная точка зрения о том, что нужно брать много дыхания, активно его удерживать, опираться: "дыхание не может быть лишним".

То же касается типов дыхания. Одни считают, что во время пения грудь должна быть поднята, хорошо развернута, а живот втянут; другие говорят, что надо вдыхать вниз, в живот, но потом перевести дыхание в грудь, а живот подбросить; третьи рекомендуют делать вдох в бока, четвертые - в спину, пятые - только в живот, выключая грудь из движения, шестые - пользоваться нижнебрюшным дыханием.

В отношении к различным типам дыхания явно прослеживается тенденция к смягчению однозначной жесткой позиции. Так, педагоги первой четверти XX века почти в

ультимативной форме требуют определенного типа дыхания, причем этот тип у них варьирует от чисто грудного - верхнего до глубокого нижнего. Современные педагоги обычно не столь ультимативны в своих суждениях, хотя разноречивой в рекомендации целесообразного типа дыхания сохраняется.

### **Некоторые исторические данные о дыхании при пении**

В итальянском вокальном искусстве XVII и XVIII вв., в так называемой старой итальянской школе, дыханию в пении уделялось большое внимание. В эту эпоху, когда мастерство определялось техникой рулад, трелей, пассажей и каденций, певцы изумляли слушателей исключительно долгим певческим дыханием. Владение голосом строилось на грудном типе дыхания, создававшим возможности для длительного дыхания при умении его сберечь. Г. Манштейн: "Вдох должен производиться без толчков и без раздутия живота, а грудь должна подниматься и опускаться незаметно, чтобы набранного воздуха хватило на возможно долгое время".

Во второй половине XIX века новая итальянская школа провозгласила иные правила: умеренный набор воздуха сменяется более полным вдохом, а тип дыхания становится более низким. Ф. Ламперти: "Во время пения нужно незаметно опускать плечи, расширять грудобрюшную преграду и мускулы живота:". Этот грудодиафрагматический тип дыхания характерен для вокальной техники всех национальных школ начиная примерно с середины прошлого столетия.

- Исторически характер дыхания и характер звука, которым пользовались певцы, были тесно взаимосвязаны друг с другом.
- Вокально-техническое совершенство может быть достигнуто при любом типе дыхания.
- Грудной тип дыхания не является неверным. На нем можно выработать и большую длительность звучания голоса, и большое вокально-техническое мастерство.

### **Типы дыхания в пении**

В жизни люди используют смешанный тип дыхания, при котором участвует и грудная клетка, и диафрагма в разном их соотношении. В пении, где большинство исполнителей, приспособившись к особым задачам певческого голосообразования, ищет наилучшей дыхательной поддержки, традиционно различаются следующие типы дыхания:

- Чисто грудной тип (реберный, костальный) и его разновидность - ключичное (клавикулярное, верхнегрудное). Дыхание осуществляется за счет расширения и поднятия главным образом верхней части грудной клетки, а диафрагма пассивно следует за ее движениями, т.е. выключена из своей активной вдыхательной функции. Живот при этом типе вдоха втягивается, а верхняя часть грудной клетки, ключицы и иногда плечи заметно поднимаются.
- Грудобрюшной тип-1 (рёберно-диафрагматический, костоабдоминальный) Во вдохе равномерно участвуют и грудные стенки, и диафрагма
- Грудобрюшной тип-2 (нижнерёберно-диафрагматический, костоабдоминальный) То же, но с преобладанием брюшного дыхания.
- Чисто брюшной тип (диафрагматический, абдоминальный) Грудная клетка неподвижна. Вдох осуществляется только опусканием диафрагмы, и живот при этом выпячивается вперед.

Есть педагоги, считающие существенной для пения работу так называемой тазовой диафрагмы (мышечное дно таза, запирающее выход из него). Однако, тазовая диафрагма никакой роли в дыхании не играет. Мысль о роли тазовой диафрагмы в пении могла родиться у некоторых певцов и педагогов как следствие субъективных ощущений, возникающих в этой области от сильного поднятия внутрибрюшного давления во время пения.

История вокального искусства и современная практика показывают, что хорошее профессиональное звучание возможно при любом из названных типов пения. Ведь задача дыхательных органов во время пения - это точно координированная с другими отделами голосового аппарата подача дыхания - натренированность, выработанность певческого выдоха. Выбор типа дыхания должен диктоваться соображениями удобства и

качественности звучания, а не предвзятым мнением о необходимости развивать определенный, якобы наиболее выгодный тип дыхания. У опытного певца дыхание расходуется мало и оно может быть подано за счет любого отдела выдыхательных мышц. Однако, одно условие всегда должно выполняться: координация дыхания со звуком должна вырабатываться постепенно, последовательно и в одном направлении: нельзя сегодня петь на брюшном дыхании, а завтра на ключичном.

Есть основания полагать, что нижнерёберно-диафрагматическое дыхание создает оптимальные условия для деятельности диафрагмы: при этом типе дыхания площадь прикрепления диафрагмы увеличивается, вследствие чего её тонус повышается. Большинство певцов поют на этом типе дыхания.

Кроме того, дыхание может варьировать в пределах выработанного типа у каждого певца, в зависимости от характера звучания произведения. Лирический стиль исполнения обычно требует более высокого типа дыхания. Драматические произведения нуждаются в более низком, плотном дыхании.

Часто певец сам не знает, каким типом дыхания он пользуется, и его представление об этом может расходиться с точными наблюдениями за дыханием, зафиксированными при помощи аппаратуры.

### **Практические выводы**

При хорошем голосообразовании не следует разрушать сложную систему рефлексов, которыми оно достигается. Например, если ученик пользуется при пении грудодиафрагматическим дыханием, вряд ли имеет смысл учить его какому-то особому типу вдоха, чтобы улучшить голосообразование. При правильной тренировке в пении при этом типе дыхания может быть достигнута высокая степень профессионализма.

#### **Организация певческого выдоха**

Не столько важен тип вдоха сколько организация выдоха. Здесь выработаны общие правила:

- По окончании фразы излишек дыхания полезно выдохнуть прежде, чем начать новый вдох.
- Выдох должен быть активным.

## Техника эстрадного вокала / Теория вокала / Освобождение голоса по системе Кристин Линклэйтер

Книга К.Линклэйтер "Освобождение голоса" неоднократно выходила в крупнейших издательствах США, переведена на многие европейские языки. По методике Линклэйтер занимаются большинство театральных школ Америки. На русский язык книга переведена Ларисой Соловьевой, которая ведет сейчас занятия по этой методике в Москве.

Упражнения этой системы направлены на освобождение голоса от напряжения, на развитие и укрепление его, прежде всего как человеческого инструмента и как инструмента актерского. Это, скорее, освобождение природного голоса, нежели развитие голосовой техники. (Но мне думается, что и вокалистам будет очень полезно получить некоторые навыки расслабления, освобождения от зажимов.)

Цель метода Линклэйтер - заставить интеллект формировать голос в прямом контакте с эмоциональными импульсами, не являясь для того препятствием. Так как звучащий голос является результатом физических процессов, мышцы тела должны быть свободными от напряжения, чтобы стать восприимчивыми к импульсам мозга, которые порождают речь. Естественный голос наиболее заметно блокируется и искажается физическим напряжением. Он также страдает от эмоциональных, интеллектуальных и душевных зажимов. Все эти помехи - психофизического свойства. Когда они устраняются, голос будет в состоянии передавать весь диапазон человеческих эмоций и все богатство мысли.

Линклэйтер предлагает работать над упражнениями не в одиночку, а с кем-то вдвоем, время от времени возвращаясь к методике и проверяя друг друга - совместное обучение будет успешнее.

Вы не должны делать скоропалительных выводов, что верно, а что неверно. Не доверяйтесь только "самоцензуре", ваш внутренний судья не всегда объективен, основываясь на привычных ощущениях и оценках. Пренебрегите своим интеллектом ради новых эмоциональных и чувственных впечатлений. Чтобы результат работы был налицо, вам надо уделять занятиям не менее часа в день в течение года. Обратите внимание, как вы пользуетесь голосом целый день, таким образом продолжив практические упражнения. Не ждите сиюминутного успеха и запаситесь терпением. Даже если вы целиком постигнете методику и осуществите ее на практике в упражнениях, пройдет еще немало времени, пока результаты обучения проявятся в спектаклях, где вы играете.

Схема, демонстрирующая механизм работы голоса:

- а) серии импульсов зарождаются в двигательной части коры головного мозга и через нервные окончания участвуют в формировании речи;
- б) движение импульсов регулируется таким образом, чтобы по прибытии их в соответствующие участки тела обеспечить их координированную деятельность;
- в) часть глотки открывается, дыхательные мышцы вдоха сокращаются, давление в области грудной клетки понижается, воздух относительно свободно проникает в легкие;
- г) когда в легких наберется воздух в достаточном количестве, мышцы живота и грудной клетки выталкивают воздух обратно через участок звукового канала горла, рта и носа;
- д) голосовые складки частично закрывают глотку, препятствуя потоку воздуха, его выходу;
- е) пластичные голосовые складки начинают вибрировать, когда между ними проходит воздух;
- ж) эти вибрации расслаивают выходящий поток воздуха, который порывами проходит через звуковой канал;
- з) эти порывы приводят в движение воздух в резонаторных полостях рта и носа, формируя звук в звуковом канале;
- и) форма, объем, степень открытости резонатора определяет обертоное качество звука, в то время, как высота звука зависит от темпа, в котором вибрируют голосовые складки;
- к) есть два типа резонанции: первый придает форму и окраску голосу, не преобразованному в речь, во втором случае звук претерпевает изменения,

приспосабливаясь к речи. Первый тип звучания присущ человеку от природы. Второй - тесно связан с речью. Усилия, необходимые для перехода от первого типа ко второму, а также движения, которые эти усилия вызывают, мы называем артикуляцией.

### **Почему голос не работает**

В процессе общения голос сталкивается с препятствиями, которые не дают ему прозвучать непосредственно, ведь непосредственность зависит от рефлекторных реакций. Большинство же людей потеряли эту способность, а возможно, и желание - вести себя непосредственно (исключение - моменты, выходящие из-под контроля - сильная боль, страх, экстаз). Рефлекторный ответ на возбуждения вытесняется по мере нашего взросления в результате влияния родителей или учителей, затем друзей, звезд экрана и т. д. (достаточно вспомнить, как нас учили вести себя на людях - "сидеть тихо", "не кричать" и пр.). Ответ зрелого человека предусматривает баланс между контролируемым и инстинктивным.

Общение начинается с импульса, который передается через спинной мозг к нервным окончаниям, регулирующим мышцы, приводящие в движение органы речи. Энергия импульса, его большее или меньшее напряжение, будет зависеть от стимула, который порождает этот импульс. Предположим, кто-то говорит вам: "Доброе утро!". Если вы видите этого человека ежедневно и он вам безразличен, - стимул будет минимальным. Это вызовет слабый ответный импульс и минимальное изменение в дыхании. Мышцы горла лишь в малой степени будут участвовать в процессе вибрации для "дежурного" ответа. Если же вы очень любите этого человека, то встреча с ним явится существенным стимулом и возбудит ваши эмоции. Через нервные окончания в солнечном сплетении вы почувствуете жжение. Ваше дыхание живо откликнется и передаст энергию голосовым складкам, породив "вибрационный танец" через резонаторы. Это преобразит ваш голос для ответа, соответствующего вашим чувствам.

Но такая "потребность в общении" не всегда может быть реализована, как сама собой разумеющаяся. Например, способность получать импульсы может быть нарушена, потому что вы сами лишаете себя непосредственной реакции на приветствие. Возникают вторичные импульсы в виде мыслей ("Почему он заговорил со мной, обычно он не говорит ни слова", "Я знаю, он собирается мне что-нибудь продать"). Этот мысленный процесс прерывает движение первичных импульсов к дыхательной мускулатуре и мышцам гортани и посылает вторичный импульс, сдерживая дыхательные мышцы. В результате человек лишает себя спонтанной реакции. Дыхательные мышцы не могут способствовать движению дыхания к голосовым складкам, но необходимость отвечать - остается. В этих случаях под ключицей можно обнаружить дыхание, достаточное только для формирования вибраций. В то же время, чтобы компенсировать отсутствие силы у дыхания, мышцы горла, челюстей, губ и языка несут двойную нагрузку. В результате рождается неуверенный робкий звук. Этот путь - один из тысячи более изощренных, помогающих нам уйти от спонтанной реакции.

Это не значит, что спонтанность хороша, а обдумывание - ошибка. Это значит, что непосредственная реакция возможна и что она - редка. Нервно-мускульное программирование развивается в соответствии с привычками и мышцами, способными в состоянии зажима препятствовать непосредственной связи между эмоцией и дыханием. Голос не может работать соответственно его реальным возможностям, если его энергетический базис не поддерживается дыханием. До тех пор, пока мы эмоционально защищены, наше дыхание не может быть свободным. До тех пор, пока дыхание не свободно, голос будет зависеть от напряжения в горле и мышцах рта, компенсирующего эту слабость дыхания. Когда напряженные мышцы подключаются для выражения сильных чувств, возможно следующее: влияя на выразительность звучания, мышцы делают звук монотонным. Напрягаясь и сжимаясь, они воздействуют на голосовые складки с такой силой, что те трутся друг о друга, теряя свою эластичность, способность к регулярной вибрации, на них образуются маленькие узелки. Следствие этого - скрипучий, охрипший звук и потеря голоса.



Существует энергичное взаимопроникновение звучания и резонирования, что способствует гармоничному и обогащенному звуку. Для того, чтобы этот процесс взаимопроникновения состоялся, резонаторные пути должны быть свободными. Когда дыхание блокируется, это взаимопроникновение становится невозможным. Если горло напряжено, звуковой канал сужается. В большинстве случаев это сужение препятствует свободному проникновению звуков в нижние резонаторные отсеки гортани и груди, ограничивая резонирование в среднем и верхнем резонаторах. Это приводит к слабому, завышенному или скрипучему звучанию. В случае необходимости \"мужественного\" голоса, при зажатой глотке звук будет резонировать только в нижних объемах груди, потеряет полноту и не обогатится оттенками верхних резонаторов. Если мягкое небо опущено, корень языка приподнят, а мышцы напрягаются для поддержки голоса, то скорее всего звучание будет носовым. Носовой резонатор - самый сильный, доминирующий и лишаящий голос выразительности. Если человек говорит через нос, мы, его безусловно, услышим, но мы не поймем того, что человек хотел выразить. В этом случае невозможны нюансы, содержание мысли искажается. Звучающий человеческий инструмент подчиняется сигналам, которые исходят из мозговых центров и тормозят спонтанные реакции. Если дыхательные мышцы напряжены, то и мышцы, выстилающие гортань, тоже напряжены. Когда эти мышцы напрягаются в ответ на сдерживающие команды мозговых центров, они уже не могут постоянно напрягаться и расслабляться, тем самым регулируя отверстия, через которые проходит звук. В результате мысль выражается монотонно.

Голосовые модуляторы могут также управляться ухом и сознательным мышечным контролем. По мере того, как искусство манипулировать мышцами возрастает, совершенствуется, мы все больше и больше отдаляемся от непосредственной реакции.

На той стадии, когда звук артикулируется губами и языком и формируются слова, может показаться, что непосредственное общение исказилось и стало почти невозможным. Губы, являясь частью лицевой мускулатуры, теряют пластичность в результате тормозящих мозговых сигналов. Чем больше органы дыхания и резонаторы подвержены зажимам, тем очевидней их звукообразующая роль переходит к языку и губам. В результате этого замещения способность губ и языка к артикуляции снижается под давлением чужих обязанностей. Пока язык не может расслабиться в процессе формирования звука, он не способен выполнить своей естественной функции - артикуляции этого звука. Язык прикреплен к гортани, гортань с диафрагмой соединяет трахею. Напряжение в одном из этих трех участков (язык, гортань, диафрагма) вызывает напряжение в двух других. Пока язык напряжен, он будет затрачивать больше усилий на артикуляцию, чем необходимо. В итоге ответы на импульсы, исходящие из речевого центра коры головного мозга, станут примитивнее.

### **Суммируем отрицательные факторы и их влияние на голос:**

#### **1. Дыхание**

- 1) душевное волнение передает импульс дыханию, в ответ же дыхательные мышцы сдерживают этот импульс и мешают свободному течению дыхания;
- 2) неправильная осанка (впалая грудь, затрудняющая работу межреберных мышц при дыхании или согнутая спина, которая мешает свободной работе диафрагмы);
- 3) контроль дыхания со стороны большой мускулатуры, который сводит на нет связь между эмоцией и дыханием.

#### **2. Голосовые складки и гортань.**

-Если дыхание несвободно, ответственность при извлечении звука во многом ложится на тонкие мышцы гортани. Эти мышцы, не предназначенные для подобного процесса, напрягаются и расстраивают свободную игру голосовых складок.

#### **3. Резонаторная система**

- 1) напряжение в гортани блокирует связь голоса между резонатором горла и грудным резонатором, препятствуя звучанию в грудном резонаторе;

-2) напряжение корня языка, мягкого нёба, лица и шеи мешает свободному использованию носового и головного резонаторов, препятствуя звучанию в среднем и верхнем регистрах

#### 4. Артикуляционная система

-Когда дыхание несвободно и не может подкрепить звучание, язык пытается компенсировать эту недостаточность и его артикуляционные способности ухудшаются. Привычные психологические зажимы также часто мешают четкой артикуляции губ.

Работая над голосом, нужно помнить два основных правила:

- а) неясное мышление - существенное препятствие к чистоте артикуляции;
- б) подавление эмоций - не менее существенное препятствие к свободе голоса.

### Процесс освобождения

Позвоночник - опора дыхания

Общая задача работы с позвоночником - развить физическое самоосознание через конкретную релаксацию. Когда напряжение снимается, энергия освобождается в теле. Создается состояние яркого самоощущения и потенциальной подвижности.

Продуктивность голосового аппарата зависит от выравнивания тела, в котором этот аппарат функционирует. Когда позвоночник не выровнен, его способность поддерживать тело уменьшается. Тогда эту поддержку вынуждены обеспечивать мышцы, предназначенные для других целей. Вот пример: если нижняя часть позвоночника слабая и не выполняет своих функций, для поддержки тела напрягаются и используются мышцы живота, что не позволяет им откликнуться на нужды дыхания. Другой пример: в случаях, когда верхняя часть позвоночника отказывается поддерживать грудную клетку и плечевой пояс, на помощь приходят грудные мышцы, которые из-за этого не могут участвовать в процессе дыхания.

Когда шейные позвонки не выровнены, расстраивается весь звуковой канал. Если шейные позвонки расслаблены и не в состоянии держать голову, эту функцию берут на себя мышцы челюсти, языка, гортани, даже губ и бровей, тем самым ставя под сомнение прохождение звука. Первый шаг к освобождению голоса - знакомство со своим позвоночником. Чем лучше вы представляете связь движений тела с работой костей скелета, тем более экономичными будут мышечные затраты.

#### *Шаг первый.*

- Встаньте свободно, ноги на расстоянии 20 см.
- Проследите за тем, чтобы ваш вес равномерно распределился на обе ноги, сохраняйте равновесие между пальцами ног и пятками. Постарайтесь вообразить себе поочередно кости обеих ног.
- Представьте, как кости голени вырастают из места, где они соединяются с лодыжкой.
- Представьте, как бедро вырастает из коленного сустава.
- Представьте себе место сочленения бедра и тазового пояса.
- Представьте себе свой позвоночник вырастающим из поясницы, проходящим между лопатками с "плавающей" вокруг грудной клеткой и плечевым поясом на вершине.
- Почувствуйте руки висящими от плечевого сустава.
- Представьте себе кости рук, локтевые суставы, суставы предплечья, запястий, кости кистей и пальцев. Переместите ваше внимание от рук к шее.
- Представьте, как ваши шейные позвонки продолжают в черепе.
- Представьте, что череп, как воздушный шар, "плавает" на вершине позвоночника.

#### *Шаг второй.*

- Сфокусируйте ваше внимание на локтевых суставах и позвольте им легко всплыть к потолку. Это движение включает в себя только верхнюю часть рук, притом мышцы предплечий здесь как бы не участвуют.
- Сфокусируйте свое внимание на запястьях и позвольте им всплыть к потолку.
- Сфокусируйте свое внимание на кончиках пальцев и позвольте им всплыть к потолку.
- Представьте, что кто-то слегка потянул вас за кончики пальцев. Все ваше туловище потянулось следом. Только ноги оставьте вне этого движения.

- Теперь сделайте следующее: позвольте вашим кистям расслабиться и повиснуть в запястьях. Обратите внимание на разность ощущений между кистью и всей рукой в целом.

- Далее позвольте расслабиться вашим предплечьям с тем, чтобы они свободно повисли от локтей. Обратите внимание на разность ощущений в предплечье, ладонях и верхних частях руки и плеч. Позвольте рукам тяжело упасть и свободно повиснуть от плеч. Ощутите тяжесть рук. Кровь быстро устремится к кистям рук и их температура изменится.

- Пусть голова под своей тяжестью упадет вперед таким образом, чтобы голова и шея повисли на вершине туловища. Почувствуйте, как вес головы становится обузой для позвоночника, и он постепенно уступает этой тяжести. Ваш позвоночник начнет "разрушаться" сверху донизу, позвонок за позвонком, поддаваясь силе гравитации. Попробуйте представить себе позвонки в этом движении один за другим.

- Позвольте коленям расслабиться так, чтобы тяжесть вашего веса сосредоточилась на середине стоп.

- Проследите, чтобы вес не опрокидывал вас назад - на пятки или вперед - на пальцы ног. Проверьте, чтобы шея не была зажата. Когда Вы почувствуете, что уже не можете поддерживать равновесие из-за возрастающей тяжести головы, отпустите позвоночник и повисните вниз головой. Представьте свое туловище висящим от копчика, поддавшимся силе гравитации. Дышите свободно. Вы делаете это упражнение для того, чтобы освободить мышцы туловища, мышцы плеч, мышцы шеи, головы и рук.

- Теперь сфокусируйте свое внимание на копчике. От копчика начните "выстраивать" свой позвоночник вверх. Позвонок за позвонком, наподобие того, как вы в детстве строили замок из кубиков, ставя один поверх другого.

- Не напрягайте мышцы живота. Оставьте их свободными. Дышите.

- Не выпрямляйте колени резко. Позвольте им для сохранения баланса в теле вытягиваться постепенно.

- Направьте свое внимание на позвонки, которые поднимают грудную клетку. Начиная от поясницы, "выстраивайте" свой позвоночник, ставя каждый последующий позвонок на вершину предыдущего. Сейчас вы - поднятое вверх безголовое туловище. Сфокусируйте внимание на седьмом шейном позвонке, который "поднимает" шею, и начните постепенно достраивать остальные шейные позвонки, пока не дойдете до вершины позвоночника. Обратите внимание на новое ощущение. Вы не "поднимаете вашу голову". В результате построения шейных позвонков ваша голова "всплывает".

#### *Шаг третий.*

- Мысленно совершите путешествие от стоп вверх по ногам к туловищу, по ходу освобождая напряженные мышцы в области желудка, ягодиц, плеч, шеи. Этим вы переносите энергию от вышеупомянутых внешних мышц к представляемому вами позвоночнику, постоянно работающему против сил гравитации. Ваш позвоночник - это поток движущейся вверх энергии, перераспределяемой сознанием.

- Ощутите контуры тела, как бы начертанными в воздухе...

- Обратите внимание на ощущения, которые вызывает воздух, касаясь вашей кожи.

- Теперь закройте глаза, направив свое внимание вовнутрь. Попробуйте в течение 1-2 минут познать свое тело изнутри.

- Потянитесь, зевните и встряхнитесь всем телом.

#### *Шаг четвертый.*

- Следующее упражнение полезно делать с закрытыми глазами, поэтому, если вы работаете самостоятельно, прочтите сначала комментарии.

- Закройте глаза. Стойте свободно, с ощущением, будто позвоночник, вытягиваясь вверх, поддерживает ваше тело. Для того чтобы добиться полного расслабления внутренних мышц, позвольте себе мысленно совершить еще одно путешествие, на этот раз внутри черепа, начиная с его верхней точки и опускаясь вниз через лицо, к горлу, и ниже, к груди.

- Обратите внимание на малейшие изменения вашего дыхания по мере дальнейшего продвижения вашего сознания вниз - в желудок, далее, сквозь кишечник, в нижнюю часть живота, в пах. Избегайте малейшего напряжения внутри тела. Снимая напряжение мышц,

окружающих позвоночник, держите его устремленным вверх. В противном случае - наступит коллапс.

- Позвольте всем вашим внутренним органам способствовать движению вашего дыхания.
- Проследите за реакцией внутри вашего тела на произвольные движения дыхательного аппарата.
- Ощутите глубоко внутри себя потребность зевнуть и потянуться.
- Начните уступать этому желанию. Зевните, потянитесь, встряхнитесь всем телом, так, как если бы вы поднялись с постели в прохладной комнате. Или представьте себе, как зевает собака потягиваясь и встряхиваясь.
- Отметьте, как чувствует себя ваше тело, как вы себя чувствуете.
- Из этого опыта работы вы должны вынести знание двух контрастных чувств - релаксации и зажима, которые можно регулировать. Этот опыт развивает способность замечать зажимы во многих частях органов тела (таких как корень языка, центр диафрагмы, верхняя губа) и научиться снимать с них напряжение.
- Существует огромная разница между расслаблением ради расслабления, за которым неизбежно следует вялость, и релаксацией ради дела. Задача состоит в том, чтобы снять ненужное напряжение мышц, которые могли бы свободно реагировать на импульс, не устраивая привычных "коротких замыканий".

### **Дыхание - источник звука**

Достигнув с помощью исследования позвоночника стадии физического самоосознания и релаксации, мы можем приступить к изучению процесса дыхания. Аппарат дыхания так сложен, что было бы неразумно делать поспешные выводы о его работе. Давайте понаблюдаем за ним, не контролируя эту работу. Откажемся от привычного мышечного контроля и позволим дыхательному процессу протекать произвольно. Наш разум в состоянии осведомляться о функционировании нервной системы без вмешательства в ее деятельность. Правда, этот путь нам непривычен. Наблюдая за процессом дыхания, нетрудно заметить: когда вы вдыхаете - ваш живот надувается; когда выдыхаете - он опадает. В связи с этим у вас может возникнуть желание регулировать дыхание с помощью мышц живота. Втягивая живот в себя, вы тем самым будете способствовать выходу дыхания, а выталкиванием мышц живота вперед - перемещению дыхания вовнутрь. Но заниматься этим - значит злоупотреблять своими наблюдениями. Дыхательные мышцы, не подчиняющиеся контролю нашего сознания, сложны, "утонченны" и находятся в глубине тела. Мышцы, которые контролируются сознанием, - "неуклюжие", большие и расположены на некотором расстоянии от легких. Сознательное контролирование дыхания разрушает его восприимчивость к изменению душевного состояния и ограничивает рефлекторную связь с дыхательным и эмоциональным импульсами. Не следует забывать, что рефлекторные реакции сымитировать невозможно. Рефлекторно только дыхание. Единственное, что вы можете сделать для того, чтобы восстановить рефлекторный потенциал дыхания, это убрать мешающие ему мышечные зажимы, а также в процессе дыхания пробовать принимать определенные позы, которые бы этот процесс стимулировали.

Лежачее положение, а также подвешивание вниз головой (в США некоторые педагоги, работающие по системе Линклэйтер, используют специально оборудованные столы, с помощью которых студент может висеть вниз головой) стимулирует глубокое рефлекторное дыхание. Сравните глубину дыхания в этих позициях с глубиной дыхания в позиции стоя. Вы увидите, что первые две позиции вызывают более глубокие рефлекторные действия дыхательного аппарата, чем те привычные положения тела, которые сопровождают нашу каждодневную жизнь. Далее Линклэйтер предлагает ряд упражнений, направленных на освобождение дыхания, на осознание процесса дыхания, на общую релаксацию. Поскольку произвольная нервная система справляется с процессом дыхания наилучшим образом, не нужно тратить энергию, сознательно контролируя или поддерживая его. Вместо того, чтобы давать себе активные распоряжения типа "вдохни", "выдохни", "возьми дыхание", "вдох", "выдох", Линклэйтер

предлагает посылать пассивные установки: "позвольте дыханию переместиться", "позвольте дыханию освободиться", "позвольте дыханию войти" или "входящее дыхание", "выходящее дыхание".

В одном из упражнений Линклэйтер предлагает почувствовать, что дыхание и внимание сосредоточены в одном и том же месте - центре тела, представить, что вы и ваше дыхание едины (освобождается ваше дыхание - освобождаетесь вы), затем сообщить дыхательному центру импульс для слабого вздоха облегчения.

В сравнении с привычным, биологическим дыханием, в ответ на импульс, вызывающий вздох облегчения, больший объем воздуха входит в легкие и больший объем воздуха выходит на звуке, напоминающем "ффф". Легкие во время вдоха опускаются настолько, насколько опускается диафрагма, которая разделяет тело на две части. Когда вы вдыхаете, диафрагма опускается, "толкая" желудок вниз. Желудок же "толкает" дальше нижележащие кишки. Таким образом, в ответ на вдох в нижней части корпуса проходит цепь взаимосвязанных движений. Эти движения касаются не только передней части тела. Чтобы позволить дыханию включить весь дыхательный аппарат, поясничные позвонки должны быть свободными от зажима. Вытягиваясь и укорачиваясь в соответствии с силой дыхания, эти позвонки тем самым помогают создать наиболее благоприятные условия внутри для того, чтобы легкие беспрепятственно увеличивались во время дыхания. Когда вы стоите, эти движения позвонков незаметны, но они могут быть легко ощутимы, когда лежишь на полу лицом вниз.

### **Касание звука**

Под "касанием звука" Линклэйтер подразумевает чувство вибрации в теле, и изначально этот звук будет изучаться как посторонний объект в той части тела, где уже обитает чувствующее и пульсирующее дыхание. Толчком к звучанию явится импульс, источником - дыхание. А переместить ваши усилия при "касании звука" из области гортани вам опять должно помочь ваше воображение.

- Представьте, что звук, так же, как и дыхание, начинается в центре тела.
- Вызовите вздох облегчения.
- Почувствуйте, что дыхание - это облегчение, а облегчение - это дыхание.
- Представьте целый "пруд" вибраций в нижней половине вашего туловища.
- На этот раз вздох облегчения собирается освободить эти вибрации.
- Оставьте рот открытым.
- Пошлите импульс вздоха облегчения глубоко вниз воображаемого пруда, наполненного вибрациями.
- Освободите чувство облегчения в потоке вибраций.
- Расслабьтесь внутри и позвольте дыханию переместиться.
- Поскольку рот лишь слегка приоткрыт и совершенно расслаблен, звук в результате будет непрерывным, но достаточно бесформенным и слегка похожим на "хааа". Этот звук прост, неоформлен и нейтрален: Он образовывается, если мышцы горла и корня языка не напряжены, так как напряжение искажает его. К тому же, этот звук не нуждается в том, чтобы его формировали гласные.
- Изучите вздох облегчения, когда он освобождает вибрации. Вообразите, что источник ваших эмоций и вибраций - глубоко внутри тела и ничто не препятствует высвобождению "хааа" наружу через рот.
- Убедитесь в том, что чувство облегчения целиком связано с вибрациями.
- Основная задача - суметь сфокусировать внимание и убедиться на опыте в существовании физической связи между звуковыми вибрациями и эмоциями.
- Изучите физическую сторону восприятия звука в центре тела. Физическое восприятие дыхания со звуком должно родниться с ощущением произвольного дыхания без звука. Попробуйте не "делать" звук, а пусть он возникает в результате "касания звука". Сравним по аналогии. Вы не создаете электричество в электролампочке. Вы нажимаете выключатель и включаете свет.
- Может оказаться совсем непросто - оградить мышцы гортани от участия образования звука в этой точке. Может показаться, что звук все еще находится в гортани. Чтобы

сделать это упражнение без лишних усилий со стороны мышц гортани, Линклэйтер советует проделать его на полу, лежа на спине.

· Постепенно звуки должны образовываться в теле глубже, легче и свободнее.

### **Вибрации, которые усиливают первоначальный звук**

Составив представление о вибрирующем звуке, "организованном" в середине тела, Линклэйтер переходит к изучению того, как его усилить.

Последующие упражнения учат нас обособлять и исключать мышечные зажимы, являющиеся ловушками, удушающими вибрации, а также помогают изучить природу вибраций. В природе вибраций существует способность к увеличению, повторению и отражению звука. Звук отражается от деки бесконечное количество раз. Первой "декой", с которой предлагает поработать Линклэйтер, являются сомкнутые губы. Вибрации, берущие начало в центре, будут озвучиваться на губах. Упражнения на "ха-хамма" и на звук, напоминающий жужжание, и звук, подобный тому, который повторяют губами маленькие дети, изображающие машину (обозначается как "bbmm"), на разной высоте. При этом Линклэйтер употребляет такие выражения как: "выдохните звук на такой-то высоте", "коснитесь звука на такой-то высоте", "потяните звук на такой-то высоте". Она обычно избегает выражений, которые соответствуют понятию "спойте", потому что эта установка у некоторых людей вызывает немедленный ответ: "я не пою", "у меня плохой слух". По сути, это совершенно иная реакция по сравнению с той, которая возникает на пути извлечения речевого звучания.

Слово "спойте" несет слишком сильную нагрузку и не подходит для такой работы. На этой стадии большой разницы в процедуре извлечения звука, необходимого для речи или пения, нет.

Говоря одним звуком три фразы (коснитесь звука, соберите вибрации на губах, разомкнув губы, выпустите звук), вы начинаете предъявлять своему дыханию больше требований, так как эффективно используете более длинные фразы. Примитивные звуко сочетания "ха-хамммма" и "bmmmmmmmmaаа" можно считать фразами из трех слов. Интенсивность импульса, возникшего в коре головного мозга, откликается в теле единым процессом - связью между дыханием и звуком. Воспроизводя эти примитивные, но длинные фразы, будьте готовы каждый раз поддержать свою мысль соответствующим дыханием. Вам не нужно заботиться о том, чтобы мускульно поддержать дыхание. Его поддержит ваша мысль.

Не продолжайте звучать без дыхания. Дыхание поддерживает мысль, а каждая мысль, в свою очередь, имеет свою продолжительность. Каждая новая мысль имеет новое дыхание. Случается крайне редко, чтобы органичный мыслительный процесс привел к затрудненному звучанию. Мы не задаемся целью дать ответ на то, как надо дышать в каждом отдельном случае. Возникшее при излишних усилиях напряжение сокращает дыхательные мышцы и нарушает их эластичность. У каждого человека от природы есть свои дыхательные способности. При отсутствии препятствующих зажимов этих способностей достаточно, чтобы поддержать эмоциональность и воображение. Линклэйтер предполагаю вести работу над голосом с тем, чтобы прежде всего раскрыть личность человека. Если Вы захотите развить свой голос как музыкальный инструмент. Вам придется заняться дыханием, используя разные положения тела, помогающие этой работе.

В предлагаемых упражнениях Линклэйтер довольно часто использует выражения: "выдохните "хамм"", "выдохните звук в голову" и т. д. Эти установки помогают мышечной релаксации и освобождению эмоций в самом начале образования звука. Таким образом, ответственность за поддержку дыхания в этих фразах берет на себя интеллект. Основой упражнения "ха-хамммма" является осмысление его звуковой последовательности как фразы со своим началом, серединой и концом. Касание звука "ха-ха" - это ее начало. Губами собранные вибрации "мммм" - середина. Улетучивающиеся с губ вибрации "ма" - конец. Контролируя все, что вы делаете, интеллектуально осознайте каждое "слово" фразы. В этом процессе - путь соединения мысли и звука. Очень легко возбудить в себе эмоцию, вызвав "вдох облегчения". Если вы доверите себя эмоциям как еще одному

компоненту этих упражнений, то сможете практиковаться в мышлении и эмоциональном развитии одновременно.

Только свободное дыхание в состоянии породить свободные вибрации.

Далее, возвращаясь к вибрациям, усиливающим звучание, Линклэйтер предлагает проследить за тем, что происходит, когда голова и шея начинают освобождаться от зажимов. Обычно напряжение в большей или меньшей степени характерно для задней части шеи, для подбородка и горла. До тех пор, пока жизненно важные части голосового канала напряжены, вибрации попадают в ловушку, которой для них являются сокращенные мышцы. Ваша работа заключается в том, чтобы увеличить количество вибраций, устранив напряжение. Задача последующих упражнений - "избавиться от головы". Физически вы будете перекачивать голову в свободном вращении по кругу. Психологически - перемещать свое сознание из области головы в середину тела. Таким образом, контролировать центр будет не ваш мозг, а это будет происходить глубоко внутри тела.

Упражнения на перекачивание головы с одновременным выдыханием на "хаммм" на разной высоте. Опускание и "выстраивание" позвоночника с одновременным звучанием на "хамм".

### **Комплекс упражнений для релаксации спины, головы**

Дыхание, касание звука, "хамм".

После упражнений Линклэйтер предлагает произнести какой-либо диалог из пьесы, стихи или кусок прозы.

Вернувшись к тексту, вы должны сфокусировать весь свой интерес на его содержании и значении и, основываясь на субъективном ощущении удовольствия от работы, быть готовыми к ответу: был ли ваш голос абсолютно свободен.

### **Звуковой канал**

В этой части Линклэйтер рассматривает роль челюсти, языка, мягкого нёба и горла в формировании звука.

Путешествие, которое совершает голос, проходит через многие мышцы, помощь которых ошибочно принимается за жизненно необходимую для звучания. До тех пор, пока мышцы челюсти, языка и горла будут оказывать поддержку в звучании, дыхание будет лениво исполнять свои прямые обязанности. Порой нелегко заметить эту ошибку и избавиться от нее, оставив мышцам ту работу, для которой они предназначены. Постепенно, при более надежной поддержке источника, мышцы звукового канала смогут дать себе отдых и стать полезными для исполнения своих основных функций.

Первым делом нужно понять, как мышцы челюсти можно расслабить от напряжения, а потом научиться распознавать области, где эти зажимы зачастую бывают скрыты. Предлагаются упражнения на осознание и расслабление челюсти.

Следующей областью в работе над звуковым каналом станет язык. Любое нервное напряжение, затрудняющее общение, приводит к напряжению мышц языка, которые тянут его назад или расплющивают, ставят поперек горла. В результате этих зажимов меняется форма горловой впадины и рта, нарушается реакция резонаторов, что последовательно влияет на тембр голоса. Напряжение языка передается гортани, влияя на работу голосовых связок, а напряжение, начинающееся в гортани, распространяется на язык, влияя на артикуляцию. Кроме того, напряжение гортани вызывает напряжение в диафрагме и наоборот

Процесс физического осознания языка может происходить при полном его растяжении и сознательной релаксации. Упражнения на растяжение и освобождение языка. Предлагается использовать зеркало, чтобы проверить малейшие изменения в поведении языка.

Язык напрягается, чтобы компенсировать слабое, ленивое и затухающее дыхание. Для того, чтобы мышцы языка остались свободными, отпустите вздох облегчения как можно глубже. Если каждый ваш вздох будет сопровождаться глубоким чувством облегчения, вы

избавитесь от всякого рода психических зажимов типа: "я не могу" или "если я как следует постараюсь, если я буду решительно и по-настоящему работать и немного потерплю, - то я это сделаю". Не терпите, не старайтесь, не работайте - только вызовите вздох облегчения.

Теперь нашей целью будет возвращение мускулатуре мягкого нёба природной способности к произвольной реакции - способности, которая расширит возможности полного функционирования резонаторов.

В своей передней части нёбо - твердое и костистое (альвеолы). В средней части оно имеет форму купола (купол рта). Самая отдаленная его часть - мягкая и мясистая. В средней части мягкого нёба, над задней частью языка, нависают небольшие мясистые отростки, или гланды. У некоторых людей гланды достаточно длинные, а у некоторых почти незаметны. Длинные гланды могут отчасти вызывать хриплое и гортанное звучание. Иногда они становятся препятствием для свободного использования верхнего регистра. В этих случаях регулярный и осознанный тренинг мышц мягкого нёба приводит к уменьшению гланд и освобождает проход в звуковом канале.

Между гландами находится мягкое и мясистое нёбо. Оно может нами рассматриваться двояко. С одной стороны, как своеобразный "дверной проем", через который звук проникает из гортани в полость рта, а с другой стороны, как некий "люк" на пути к верхнему и среднему резонаторам.

Без регулярных и продолжительных голосовых упражнений мышцы мягкого нёба становятся ленивыми и теряют свою эластичность. Если мышцы ленивы, то мягкое нёбо, как тяжелый занавес, висит в задней части рта, поглощая и заглушая вибрации. В этом случае возникают трудности для свободного прохождения звука через полость рта. Часть вибраций будет остановлена у "дверного проема", другая же часть будет перенаправлена через носовую полость. Носовой звук почти во всех случаях является последствием ленивости и неподвижности мягкого нёба. Если мягкое нёбо "одеревенелое", - голос звучит монотонно, потому что одна из функций мягкого нёба - микроскопическими изменениями мышечного тонуса реагировать на изменяющуюся высоту. Мышцы поднимают мягкое нёбо и опускают его в зависимости от того, поднимается или опускается по диапазону ваш голос. При реакции на произвольном уровне свобода мышц мягкого нёба является важным условием, при котором возникают точные нюансы общения. Эти движения мышц мягкого нёба совершенно неуловимы в речи, но, тем не менее, их можно проследить. Представьте себе, что вы хотите взять верхнюю ноту, и посмотрите в зеркало на мягкое нёбо. Вы увидите, как оно моментально поднимется в произвольной реакции на Ваше желание. Эти движения возникают естественно, при произвольном функционировании нервной системы. Сознание не в состоянии настолько утонченно оперировать мышцами мягкого нёба, чтобы сохранить целостность и выразительность естественного голоса. Однако мышцы можно натренировать таким образом, что в случае произвольной необходимости они будут реагировать с большей подвижностью.

Предлагаются упражнения на "ка" с зевком. Используется зеркало.

Когда мы зеваем, растягивание мышц не ограничено только областью мягкого нёба. Зевок также оказывает влияние на множество мышц глотки. Между глоткой и задней частью шеи расположены главные резонаторные полости. Задняя стенка горла выстлана мышечной тканью, которая реагирует на изменение высоты звука, откликаясь изменением мышечного тонуса, что настраивает резонирующую полость глотки в соответствии с высотой звука.

Внимание на том месте, где горло переходит в ротовую полость. Когда мягкое нёбо лениво, а язык напряжен, эта область становится затвором для звука. В рабочих целях представьте себе переход из ротовой полости к диафрагме в виде широкого, незаблокированного пути.

Работа над этим участком горла будет состоять в том, чтобы ликвидировать затвор, создать в звуковом канале ощущение простора и изучить практику, направленную на освобождение канала для беспрепятственного контакта с дыхательным центром.

Упражнение с максимально запрокинутой головой и расслабленными плечами на "хааа".



## **Развитие процесса освобождения**

Работа над диапазоном голоса будет основываться на предположении, что резонаторные полости можно изолировать. Голос будет развиваться с помощью резонаторов, полости которых различны по форме. Линклейтер использует для прояснения картины различные средства: диаграммы, воображение, эмоции, абсурдные и реальные аналогии.

Вот описание резонаторной лестницы: каждая нота голоса имеет свою собственную резонаторную ступень. А лестница - ваше туловище от груди до макушки головы. В последующих упражнениях нужно будет направлять свой голос вверх и вниз по резонаторной лестнице. Каждую ее часть необходимо освоить.

Представьте такую аналогию: ваше тело - это дом. Пусть подвал воображаемого дома будет расположен под грудной клеткой, бельэтаж - в области грудной клетки, первый этаж - в полости рта, второй - между полостью рта и глазами, третий - от бровей до линии волос и, наконец, чердак - в верхней части черепа.

Представьте себе свой голос по аналогии с движущимся лифтом, электрический механизм которого находится в подвале. Используя для выявления голоса (лифта) длинное "хэ-э-эй", начните движение из "подвального помещения" к "чердаку", "навещая" по дороге все верхние регистры - то есть этажи-резонаторы.

Заметьте: когда лифт работает - дом не двигается (позвольте рту приоткрыться, ни в коем случае не разрешая плечам, подбородку, языку, губам или бровям помогать движению голоса (лифта)).

После того, как вы прибыли на "чердак", позвольте дыханию переместиться и вновь совершите движение вниз, убеждаясь в том, что вы не проскакиваете ни один этаж и что "лифт" идет с той же скоростью по дороге вниз. (При отсутствии контроля за равномерностью движения "лифта" вниз существует тенденция к его пробуксовке, "перепрыгиванию" через "этажи" и расходованию большого количества времени на "бельэтаже".)

Энергия, приводящая в движение "лифт", исходит из "подвального помещения" вне зависимости от того, откуда "лифт" начинает свое движение.

Если вы почувствуете, что на полпути "лифта" вверх или вниз вы устали, не пытайтесь продолжать движение из последних сил. Воспользуйтесь энергетической поддержкой снизу.

Дайте возможность своему вниманию сосредоточиться на предложенном образе и на чувственном восприятии резонанса. Пусть высота звука будет побочным продуктом в упражнении.

## **Восприимчивость и сила голоса**

Диафрагма - это мышца, подчиняющаяся интересам дыхания. Во время вдоха диафрагма опускается, желудок, а за ним и кишечник подталкиваются книзу, давая таким образом диафрагме возможность опуститься. Следовательно, для того, чтобы не препятствовать входящему дыханию, область живота должна быть свободна от зажимов. Нетрудно вообразить, что дыхание само по себе опускается в живот. Диафрагма становится плоской, а легкие заполняются воздухом.

Потребуется немало времени для того, чтобы состояние глубокой релаксации стало для вас таким же органичным, как и развивающийся процесс самоосознания.

Большая эмоциональность и необходимость общения предполагают большой объем дыхания и более активную работу дыхательных мышц. Большой объем легких еще не обеспечивает потребности речевого взаимодействия.

Любые попытки поддержать звук путем сохранения дыхания создают мышечное напряжение. Вот почему упражнения старого образца, нацеленные на сдерживание дыхания грудной клеткой, так непродуктивны. Усилия, направленные на создание дыхательной опоры для звука, вызывают напряжение, которое препятствует образованию естественного объема воздуха. Внутренняя дыхательная мускулатура расширяется и сжимается в ритме произвольного дыхания. Принуждая мышцы к неестественной попытке удерживать грудную клетку расширенной, мы будем способствовать

уничтожению глубокой инстинктивной связи эмоций и дыхания. Сдерживая мышцы, Вы сдерживаете свои эмоции. Эластичность дыхательных мышц - основа эмоциональной подвижности. Напряжение не заменит собой изоциренные психофизические процессы.

Дыхательный аппарат составляют три группы дыхательных мышц: брюшные, диафрагмальные и межреберные. В процессе релаксации и растяжения мы будем использовать межреберные мышцы, делая их подвижными и эластичными, а впоследствии "удлиняя" их. Они и создадут внутри грудной клетки большую полость, которую смогут занять расширившиеся легкие. Очень важно, чтобы вы сейчас научились посылать сигналы, стимулирующие активность работы межреберных мышц изолировано от мышц брюшных. Но нельзя забывать, что работа только над одной частью дыхательного аппарата может привести к негативным последствиям для других составляющих. Следовательно, необходима тренировка всех трех групп мышц.

В последующих упражнениях Линклэйтер использует образ эластичной прямоугольной коробки с шестью сторонами: 1) задняя сторона распространяется от затылка до копчика; 2) передняя начинается от ключицы и доходит до лобковой кости; 3) и 4) боковые, проходят от подмышек до тазобедренного сустава; 5) пятая сторона - это ваш плечевой пояс; 6) шестая - это ваш тазовый пояс. Л. Соловьева, видимо, подзабыла геометрию и называет эту фигуру шестиугольником. Я думаю, что все "шестиугольники" в тексте вполне можно заменить словом "параллелепипед".

Образ эластичного параллелепипеда нужен для того, чтобы помочь создать ощущение огромного внутреннего пространства. Чтобы дыхание могло удовлетворить сильные эмоции, объем его должен увеличиться. На сцене мы зачастую тратим большие усилия для выражения сильных эмоций. Большие усилия вызывают большое напряжение. Напряжение же сокращает мышцы, что, в свою очередь, уменьшает объем дыхания. В этом наше поражение. Если же все внутри вашего тела будет открыто и готово принять мощный эмоциональный импульс, вы будете на полпути к свободному владению сильными эмоциями.

Следующее упражнение - "вакуумизация легких" - оживляюще действует на весь организм. Надо полностью освободить легкие от воздуха, "выжать" последние "капли" воздуха, закрыть рот и пальцами зажать нос и затем создать подобие огромного вакуума внутри. Лучший способ добиться этого - попытаться вдохнуть через все еще зажатый пальцами нос, позволяя межреберным мышцам реагировать на потребность расширить грудную клетку. Затем, держа рот закрытым, отпустить свой нос. Воздух хлынет через нос, чтобы заполнить вакуум. Не надо помогать себе, беря вдох. Пусть дыхание всосется в соответствии с природным законом, не терпящим пустоты.

Воображая, что легкие заполняют собой все туловище, проделывайте вакуумизацию, представляя себе дыхательный аппарат в виде параллелепипеда.

Далее предлагается упражнение "учащенное дыхание", в котором особое внимание уделяется диафрагме.

## Центр

Связующее звено между дыханием и внутренней энергией возникает вместе с развитием способности к восприимчивости. Перечислим основные свойства актерского голоса. Это: диапазон, разнообразие, красота, чистота, сила, объем и, наконец, восприимчивость - качество, которое ратифицирует все остальные, которые сами по себе "скучны" до тех пор, пока не начинают отражать диапазон чувств, разнообразие мышления, ясность воображения, эмоциональную силу, жажду общения. Если общение от внутреннего к внешнему откровенно правдиво, то энергия, питающая голосовые мышцы, созвучна энергии, порождаемой психикой. Когда содержание наполнено мощной энергией, оно может быть донесено более экономно и выявлено более правдиво.

Идею работы изнутри при минимальных затратах мышечных усилий нужно практиковать на всем протяжении наших занятий. Когда процесс физического самоосознания совершенствуется, его можно использовать более искусно. В следующем шаге, работая над концепцией "центра", можно достигнуть большей экономичности в затрате усилий для выражения чувств.

Идея центральной точки купола диафрагмы, которой касается звук, уже была представлена. После этого слово центр все более и более часто использовалось в значении дыхательного центра, эмоционального центра, энергетического центра, центра тела. Теперь Линклэйтер предлагает два взаимоисключающих хода к понятию центра. Один состоит в том, чтобы точно сориентировать вас на то место внизу, где этот центр находится. Другой же подход, напротив, стирает все ориентиры возможного местонахождения центра, иными словами, центр может быть везде.

Произнося слово "центр", мы порой попадаем в ловушку слов, предполагая, что обладаем конкретными познаниями. Ценность этого слова для нас состоит в том, что в каком бы месте тела "центр" ни находился, главное - вести поиск от него как некоего исходного пункта, проясняя сознание и фокусируя энергию. С точки зрения физиологии, более выгодно формировать голос в вибрационном центре, так как в этом случае дыхание приводит в движение голосовые складки более экономичным путем, что улучшает звучание. Слишком большое дыхание, раздувающее складки, вызывает "придыхание" в голосе. Однако экономичность не должна означать сдерживание. Использование вдоха облегчения почти во всех дыхательных упражнениях вплоть до настоящего момента имеет целью освободить сознание от тенденции к сдерживанию дыхания. Итак, предполагая, что на данном этапе сознательные установки нами уже заложены, мы можем надеяться на более экономичное использование дыхания, не опасаясь его сдерживания.

В конце предыдущей части учащенное дыхание, связанное с ожиданием, происходило в центре диафрагмы. Когда вы начнете звучать, ощущая центр, из которого исходит учащенное дыхание, то обнаружите, что затраты усилий на дыхание сокращаются. Дыхание, используемое Вами, перемещается с большей легкостью, чем раньше. Все движения, с помощью которых издается звук, могут убавиться, в то время как звук будет оставаться таким сильным, каким ему необходимо быть по вашему разумению.

Следующее упражнение интеллектуального порядка направлено на то, чтобы в будущем использовать центр, перенося большую ответственность за звучание в область сознания. В нем Линклэйтер предлагает исследовать связь между способностью к восприимчивости и силой голоса посредством воображения. Она предлагает нарисовать картину на холсте дыханием "ффф". Каждый новый образ рождает новый импульс дыхания. В этой картине есть образы, требующие большого дыхания (изображение горизонта, корабля), образы, которые нуждаются в среднем дыхании (паруса, солнце, облака), а также нуждающиеся в коротком дыхании (чайки, лучи солнца и пр.). Все импульсы связаны с дыханием во внутреннем центре и вместе с дыханием выходят наружу через все туловище на "ффф".

Опыт работы со звуком, исходящим из внутреннего центра может помочь голосу наладить контакт с чувством. Из этого опыта вы сможете извлечь пользу для работы над любым характером, любой сценой, раскрывая глубочайшие и правдивейшие начала в самом себе, извлекая их для выстраивания образа. Продолжая работу в этом направлении, вы, возможно, обнаружите, что существуют аспекты чувств или характера, удаляющие вас от точно найденного центра, ниже или выше его. Вы сможете заметить, что говорите и двигаетесь от сакральной области или от разума. В соответствии с особенностями создаваемого характера, центр специфично поселяется то в одну часть вашего тела, то в другую. Характер зажимов, подавлений и привычек, имеющих у вас, смещается, освободив место свойствам, характерным для человека, портрет которого вы создаете. Может случиться, что в определенный момент, начав сцену. Вы почувствуете тепло стремительной энергии, разливающейся от кончиков пальцев на ногах по всему телу, а к концу сцены вдруг отметите холод, сконцентрировавшийся в затылке. Центры смешаются и будут постоянно смещаться, тогда как ваше самоосознание фиксирует изменяющуюся концентрацию энергии. Опираясь на практику, я оспариваю точку зрения существования единого неподвижного центра. Центр подвижен и может находиться в зависимости от характера человека в разных пространствах тела.

## **Артикуляция**

Слово "артикуляция" означает "сочленение", "соединение". Это свехупроценная оценка комплексной деятельности организма, при которой мысли трансформируются в слова. И многое здесь зависит от индивидуальности. Индивидуальность содействует этому процессу, и ей должны быть открыты самые широкие возможности.

Следующий раздел, посвященный артикуляции, предполагает наиболее экономичное использование артикуляционной мускулатуры. С подвижностью губ и языка приходит свобода от привычных зажимов в артикуляционных мышцах. Существует один критерий для ясной речи - это ясное мышление.

## **Артикуляционные поверхности**

Это прежде всего передняя часть языка, его середина, задняя часть языка и поверхности, которых эти части касаются. Две губы в разнообразном соприкосновении друг с другом и возможные соприкосновения между верхними зубами и нижней губой обеспечивают всю остальную артикуляцию. Для того чтобы все слова могли быть сформированы в небольшом пространстве рта, артикуляционные мышцы должны совершать свою работу с энергией, педантичностью и согласованностью акробатической труппы. Координация движений дыхательных мышц и мышц горла, формирующих гласные, при переходе к формированию согласных слишком утончена и сложна, чтобы сознательное манипулирование этими мышцами было эффективнее, чем координация их на подсознательном уровне. В интересах отражения индивидуального мышления мы должны предоставить мышцам свободу от напряжения, сделать их гибкими и послушными в игре импульсов, сопровождающих мыслительный процесс.

## **Согласные**

Далее предлагаются упражнения, развивают податливость наиболее специфичной группы мышц верхней и нижней губы, обычно участвующих и формировании согласных. Развитие независимого функционирования этих мышц от движений челюсти является первой необходимостью. Когда зубы сомкнуты и челюсть неподвижна, артикулирующие мышцы работают помимо неподвижной челюсти. ("м", "б").

Наиболее эффективно используемыми частями артикуляционного аппарата, с помощью которых образуются звуки "д", "т", "с", "з", "п", "л", "н", является поверхность языка, находящаяся как раз за кончиком языка, и верхние альвеолы, которые представляют собой твердую кость между верхними передними зубами и куполом рта.

Для того чтобы изолировать переднюю часть языка и укрепить ее, Линклэйтер предлагает несколько упражнений, преимущественно использующих работу мышц языка за пределами рта. В результате этих упражнений, артикулируя звуки в полости рта, язык действует с большей легкостью.

Во время дальнейших упражнений может обнаружиться, что энергия, предназначенная для артикуляционных мышц, перенаправляется в область бровей, или рук, или плеч. На этот период работы все движения этого рода должны рассматриваться как посторонние. Импульс, вызывающий чувства, должен быть направлен исключительно в центр, а затем перенесен в полость рта. Это не значит, что голова, руки и плечи не должны участвовать в общении, но для того, чтобы подчеркнуть ответственность губ и языка в артикуляционном процессе, остальные зоны должны оставаться совершенно свободными. Движение бровей почти всегда подменяет собой артикуляционную четкость или произвольную реакцию мягкого нёба на импульс. Только несколько специфичных эмоций, как правило, сопровождаются движением бровей при экспрессии (крайне недоверчивый вопрос, неожиданный сюрприз, хмурый взгляд неодобрения). Чрезмерно поднятые брови всегда "обкрадывают" голос. Вместо самого голоса поднимаются брови.

В дальнейших упражнениях на согласные Линклэйтер предлагает использовать различные скороговорки. При этом для того чтобы сохранить свободу во всем теле, стимулируя ваше сознание. дыхание, губы и язык, вы должны мыслить достаточно быстро. Чем большей физической релаксации вы достигаете, тем более сосредоточенным должно быть ваше сознание.

## Гласные

Физическая природа гласных изначально музыкальна. Источником этого служит сближение голосовых складок, предполагающее образование соответствующих форм гласных по сигналам из коры головного мозга. Этим сближением изменяется резонаторная высота гласных на дыхании или с вибрациями.

Основные категории гласных изменяют свои очертания между голосовыми складками, создавая изначально разницу в высоте тона, заложенную в них природой. Для более утонченного различия гласные нуждаются в поверхностях мягкого нёба, стенках зева, языке и губах, мускулы которых, видоизменяясь, также участвуют в образовании этих гласных. Формирование гласных на голосовых складках глубоко уходит своими истоками в процессы, регулируемые произвольной нервной системой. В интересах сохранения присущих гласным музыкальных качеств все последующие изменения, связанные с образованием гласных, должны основываться на высокой восприимчивости артикуляционных мышц. Всякое напряжение, перехватывающее дыхание, изменяет высоту тона, внутренне присущую каждому гласному звуку. Обнаружить эту высоту можно лишь благодаря свободному голосу.

Высота тона, заложенная при формировании гласного, вовсе не означает, что "и" не может быть сказано низким тоном, а "о" - высоким. Предпочтение определенной высоты при формировании гласного или влияние настроения, диктующего другую высоту, способствует выразительности голоса, привлекающего внимание собеседника.

Работа здесь сводится к тому, чтобы помочь восприимчивым мышцам без напряжения подхватить двигательный импульс коры головного мозга, а затем оставить эти мышцы функционировать произвольно. Критерием эффективности образования гласных звуков должна быть экономичность в затрате мышечных усилий. Без этого теряется мышечная способность к восприимчивости и та музыкальность, которая присуща природе гласных. Если гласные могут быть сформированы без привлечения к этому процессу челюсти, - это только к лучшему, потому что способствует большему резонированию этих гласных. При участии челюсти в образовании гласных тратится больше энергии, чем при участии мышц языка и губ.

Основополагающим в работе над гласными является процесс освобождения голоса и развитие способности к восприимчивости. На этом новом этапе способность к физическому самоосознанию соединяется с практическим опытом ощущения себя через свой голос. Теперь можно обратиться к собственному слуху, чтобы точно услышать, выбрать и воспроизвести звук, не имитируя его.

Голос, приобретая свободу, умаляет необходимость специфической работы над гласными. Поэтому Линклэйтер не стала здесь развивать всю серию упражнений, направленных на образование гласных.

В последней части книги, "Связующее звено к тексту и игре на сцене", Линклэйтер рассматривает развитие сценической речи. Но поскольку это касается более актеров, чем вокалистов, я предпочла не развивать эту тему в реферате.

## Техника эстрадного вокала / Теория вокала / Теория лифта

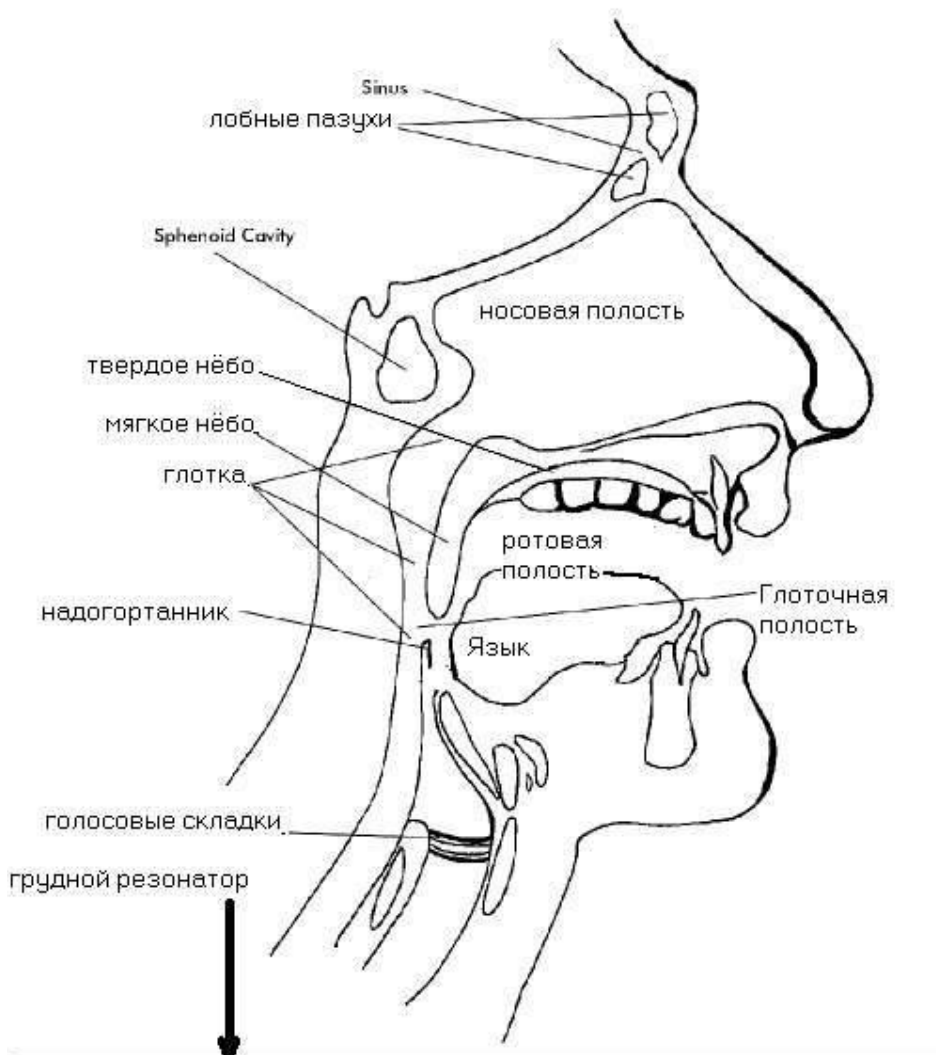
### Как мне это петь: головным или грудным звуком?

Прошу заметить, что эта техника предназначена для студентов с определенным уровнем подготовки. Использование ее начинающими вокалистами бесполезно и может нанести некоторый вред, вызванный неумением работать с певческим дыханием. Сами по себе упражнения на глиссандо (скольжение) часто используются вокальными педагогами, в том числе мной. [Белоброва Е.Ю.]

### Обсуждение вопроса диапазона, регистров и локализации тона для учеников среднего и продвинутого уровня подготовки

Как опытный педагог-вокалист и как вечный студент, я уже двадцать лет изучаю и анализирую певческий голос. Я часто слышу, как ученики жалуются на то, что сталкиваются с ограничениями в диапазоне или нежелательными изменениями в качестве тона после нескольких недель, месяцев или даже лет усердной практики. Иногда ответ лежит в вокальном компоненте, которому часто не уделяют должного внимания - глотке, и правильном понимании вокальных регистров.

Глотка - это просто проход из полости носа в гортань (и в пищевод). В нем, как известно, есть три разных области: носоглотка (расположена за носом), ротоглотка (расположена в задней части рта) и гортанная часть глотки(над глоткой). Понимание устройства глотки и принципов ее работы в пении может сильно изменить качество певческого голоса.



По аналогии с глоткой, разделяемой для удобства на три области, голос разделяют на регистры (грудной голос, средний, головной, фальцет). Эти области-регистры получили названия, которые указывают на изменения качества тона происходящие при движении от одного участка звуковысотного диапазона к другому.

Грудной голос часто связывают с глубоким, теплым, насыщенным, плотным звуком.

Средний голос обычно связывают с серединой диапазона и теплым насыщенным звучанием тона. Средний голос также распространяется на включение вокальной маски и теплый, головной звук.

Головное звучание (женщины), фальцет (мужчины) связывается с легким, светлым звучанием тона, который высок по звучанию и резонирует в верхних носовых пазухах (некоторые певцы считают головные тоны, связанные с вокальной маской головным голосом и поэтому никогда не достигают своего диапазонного потенциала.)

Когда ко мне обращаются с вопросом: "Как мне это петь: грудным или головным звуком?" - мой ответ всегда: "Пойте ноту". Мои преподавательские цели включают научение студента балансу всех вокальных компонентов для того, чтобы достичь наилучшего звучания. Это требует слияния, а не разделения. Каждый исполнитель должен слушать ноту и решать, нуждается ли она в большей теплоте или в большей яркости - а затем настраивать вокальный инструмент так, чтобы добиться желаемого звука. [выделено Белобровой Е.Ю.] Не знаете, как сделать это? Глотка. Это - место доступа к большинству резонаторных полостей, и - главная часть решения.

Еще раз посмотрите на иллюстрацию, приведенную выше (обратите внимание на глотку и резонирующие полости) и примите к сведению следующую аналогию и теорию: Вокальный аппарат, ваше тело, это многоэтажное здание, и гортань - лифт в этом здании, перемещающийся вверх и вниз.

Остановитесь на минутку и представьте себе это!

- Лобные пазухи являются пентхаузом (чердаком) и связаны с извлечением самых высоких нот.
- Полости носа, носоглотка и вокальная маска представляют верхние этажи.
- Ротовая полость, ротоглотка, мягкое небо представляют собой средние этажи.
- Полости верхней части груди и гортанная часть глотки - нижние этажи.
- Полости нижней части груди, представляют подвал - самые низкие ноты.



Многие певцы отказываются пользоваться лифтом, который без особых усилий движется к следующей ноте. Вместо этого они усердно взбираются по лестнице, в уме отмечая каждую лестничную площадку (регистр или изменение тона). Вместо того чтобы сосредотачиваться на каждой ноте, учитесь пользоваться вашей глоткой с выгодой для себя и улучшайте общее звучание голоса. Эта техника также расширит ваш диапазон. Используйте приведенное ниже упражнение на глассандо, чтобы проверить концепцию в действии. Но прежде убедитесь, что ваше тело и ваш голосовой аппарат расслаблены.

На слоге "heee", мы начнем с удобной низкой ноты в нашем диапазоне и движемся нота за нотой к верхней удобной ноте (от нижних этажей к верхним, временно не обращая внимание на пентхауз и подвал). Делайте все в соответствии с этими точными инструкциями:

- 1. Думайте об удобной низкой ноте, с которой вы начнете: услышите ее в голове.
- 2. Начиная петь первый звук, представляйте лифт, который начинает движение вверх из вашей груди.
- 3. Начиная скольжение от ноты к ноте, вверх к финальной ноте. С каждой нотой, представляйте образ лифта, устойчиво, без рывков и лишних усилий идущего вверх.
- 4. В процессе движения вверх усиливайте воздушный поток.
- 5. Знайте свою верхнюю ноту. Слушайте ее в голове. Как опытный лифтер сделайте на ней уверенную и легкую остановку.

Переход между регистрами часто производит вокальный тон, который "ломается" или сильно меняется качественно. Первая цель - это петь слог "heee" сильно на каждую ноту, даже если "ломка" тона или его качественное изменение имеет место. Повторение этого упражнения позволяет со временем обрести необходимую силу и координацию для того чтобы справиться с вышеозначенными проблемами. Это также поможет вам развить полноценный и естественный певческий голос, с завидным диапазоном. Тут мы переходим к следующему этапу:

### **Итак, вы хотите петь верхние ноты?**

Развитие верхов, для многих вокалистов, может стать обескураживающей задачей с зыбкой целью. Многие студенты учатся сосредотачиваться на маске, в первую очередь. В результате после даже после многих лет тренинга певцы дотягивают до определенной ноты и застревают, как бы упираясь в потолок. Возвращаясь к нашей аналогии, можно сказать, что они - как лифт, который достигает верхних этажей или потолка носовой полости, не могут двинуться дальше. Звук, извлекаемый в результате такого сосредоточения - часто немного головной или прикрытый. Чтобы расширить ваш вокальный диапазон за этот предел, нужен доступ в пентхауз, лобные пазухи и пазухи верхней части головы и затылка. Звук, извлекаемый таким образом, будет легким и ярким. Для тех из вас, кто знаком с вымышленным персонажем, Вилли Вонка, и знаменитым стеклянным лифтом, выстреливающимся через крышу задания, эта концепция может оказаться более понятной, потому что данный образ наглядно демонстрирует то, что должно происходить. Совершенно верно! Чтобы расширить свой диапазон вверх, надо выстрелить "лифт" через крышу. Это требует небольшого усиления потока воздуха и смены места (фокуса) сосредоточения звука. Сдвигаете это место от переносицы и бровей к макушке. Ведите ноты легко. Возможно, вам придется опустить челюсть, чтобы создать больше места для звука. Не стремитесь добиться объема и силы сразу. Пойте легко. Частое повторение этого упражнения поможет развить силу, сноровку, выносливость в этом участке диапазона. Следуйте вышеперечисленным шагам и повторяйте вокальные сирены снова, на этот раз позволяя лифту (и фокусу) достигать пентхауза. Выстрелите "фокус" через крышу и пойте выше, чем вы когда-либо пели раньше. Пользуйтесь теорией лифта и соответствующими образами, чтобы понять, где сосредоточить звук для каждого тона. Помните, что в результате у вас должен получиться легкий и яркий тон с теплым и насыщенным звучанием. И хотя сначала может появиться ощущение дискомфорта, никакого вокального напряжения быть не должно. Фактически, правильное пение высоких нот довольно легко.



Не забывайте пить воду комнатной температуры через каждые несколько упражнений, чтобы предупредить обезвоживание вашего голосового аппарата.

### **Итак, вы хотите петь нижние ноты?**

Теперь, когда мы освоили "пентхаузную" порцию "лифтовой" теории, вы, вероятно, имеете представление, куда мы направимся, разбирая "подвальную" часть. Давайте снова призовем на помощь упражнение вокальные сирены, чтобы продемонстрировать идею, в этот раз, начиная на высокой ноте.

- 1. Подумайте об удобной ноте в высокой части диапазона, услышьте ее в голове.
- 2. Начните петь тон, представляя образ лифта стартующего из пентхауза.
- 3. Начните скольжение вниз на слог "heee", от тона к тону, в низ к самой низкой ноте вашего диапазона. С каждой нотой, представляйте образ лифта устойчиво, без рывков и лишних усилий идущего вниз.
- 4. В процессе спуска к "основанию" вашего диапазона важно сбалансировать объем резонирующего пространства в грудной полости, уменьшение потока воздуха и объема используемого мышечного контроля. В роли лифтера, поэкспериментируйте с доступом в эти области. Способность решить проблему объема "подвала" напрямую связана с тем, насколько низко и "тепло" вы сможете петь.

Примечание: не подталкивайте голос в этой области вообще. Гораздо лучше расслабиться и уменьшить поток воздуха, в то же самое время поддерживая звук диафрагмой. Регулярно и продуктивно практикуясь, можно усилить звук и в этой части диапазона. Форсировка же голоса в этой области может привести к перегрузке или повреждению голосового аппарата и задержке вокального развития.

© Ивонн ДеБанди [перевод: Алексей Баскинов]

## Техника эстрадного вокала / Теория вокала / Изучение искусства продуктивной вокальной практики

*Эта статья предназначена для вокалистов всех уровней подготовленности, прежде всего - начинающих. В ней собраны рекомендации по работе с песенным материалом, а также правильной организации обучающего процесса для тех из вас, кто занимается самостоятельно без педагога. Желаю успехов! [Белоброва Е.Ю.]*

Педагогический опыт показывает, что ученик, который приобретает хорошие навыки необходимые для процесса обучения, продвигается по программе быстрее и получает от учебы больше удовольствия. Знаете ли вы, что это применимо и к пению? Зная, что упражняться и обрабатывать голос - очень важно, надо иметь в виду, что не всегда имеет решающее значение фактор объема или длительности упражнений. Важно - насколько практика продуктивна. Насколько продуктивны ваши практические занятия?

Многие студенты, практикуясь пропевают песню снова и снова целиком. И хотя повторение (прим.перев.:неосмысленное повторение) до некоторой степени приводит к улучшению, в не меньшей мере оно может и навредить. Если повторять фразу с ошибкой - ошибка войдет в привычку. Наши голосовые органы состоят из мышц и мембран, поэтому во многом пение - это работа мышечной памяти. Впоследствии бывает очень трудно изменить то, что она усвоила. Лучший способ избежать связанных с этим разочарований - изучать искусство продуктивной вокальной практики.

### **Вот некоторые советы:**

1. Всякий раз не забывайте удостовериться, что вы в должной мере распеты.

2. Запишите себя в процессе исполнения песни или упражнения, которые вы хотите разучить. Пропойте все от начала до конца настолько хорошо, насколько получится (или настолько долго, насколько получится). Эта запись даст вам материал для работы по усовершенствованию. Сделайте ярлычок для записи. Мы рекомендуем такой вариант: "10-е сентября 2001г. The Star Spangled Banner (прим.перев.: американский гимн) - вокальная практика. Первый прогон целиком." Работайте организованно с самого начала, и вы значительно сэкономите время впоследствии.

3. А сейчас - время разложить материал на фрагменты удобные для работы. Решите, что вы сочтете первой проблематичной фразой или первой проблематичной частью материала. Анализ будет состоять из следующих частей:

- а. Прослушивание записи.
- б. Замечания (желательно в письменном виде) о "местах", которые на ваш взгляд должны звучать лучше или иначе в этой части.

4. Когда вы определите, что должно звучать иначе в той части, которую вы анализируете, важно знать, что необходимо для достижения цели. На этом этапе и могут возникнуть трудности. Но, располагая фактами, их преодолеть гораздо легче.

Считайте, что певец - это:

- Спортсмен. Точная настройка и тренировка вокального инструмента (следует помнить, что он является частью тела) непосредственно влияет на качество пения. Если мастерство исполнения или способность достигается развитием и координацией мускулатуры, то вокалиста можно, по праву, называть спортсменом.

- Студент. Истинный профессионализм в вокале - это еще и в некоторой степени навыки музыкального анализа и знания музыкальной теории, от точной фразировки до ритмически точного исполнения. А если знания получают из книг, то вокалиста можно, по праву, считать студентом.

- Артист. Музыка это прекрасная форма самовыражения. Если вокальные способности включают искренность, творческий подход, эмоциональную индивидуальность, то вокалиста можно по праву считать артистом.

Если вы работаете над песней в специфическом стиле и проблема - в недостаточной технической подготовке, как, например, недостаточная сила выдоха, то работа над ритмическими рисунками и стилем не даст никаких результатов. Как видите, проблема не

в студенте или артисте, она - в спортсмене (проблема многих начинающих певцов и певцов, уже имеющих некоторый опыт). Именно с этим аспектом и надо работать.

Иногда для достижения успеха достаточно распознать проблемный аспект (спортсмен, студент или артист) и сосредоточить на нем внимание, работая над той или иной проблемной фразой или частью. Итак, попрактикуйтесь и обратите внимание есть ли какие-нибудь сдвиги. Если вы довольны своими достижениями вставьте фразу в произведение и возобновите процесс. Не забудьте записаться и сравнить новую запись с предыдущей. Тогда вы сможете услышать, насколько вы продвинулись.

Если вы осознаете, что недостаточно подготовлены к работе над проблемной частью или если трудности в проблемной части песни множественны и разнообразны - вернитесь к основам. Эта техника предполагает работу над вокальными упражнениями для развития необходимых певческих навыков. Если проблема в недостаточном по интенсивности потоке воздуха - выполняйте базовые упражнения для развития интенсивности потока. Затем пропойте проблемную часть снова. Фактически повторение чередования: "упражняйтесь-пойте" по меньшей мере 3 раза поможет воплотить концепт в практическое пение.

Предостережение: работая с этой техникой, не забывайте "встраивать" проблемный кусок обратно в песню. Не делать это так же вредно, как и прорабатывать песню целиком не исправляя ошибок.

Итак помните, что практика должна быть продуктивной и простой. Пересматривайте проблемный материал и определяйте, какие простые шаги надо предпринимать к достижению цели. Пение требует практики, практики, практики, но со знанием того, как успешнее заполнить время, которое вы ей отводите.

© 2001 Ивонн ДеБанди [перевод: Алексей Баскинов]

## Техника эстрадного вокала / Обучение эстраднему вокалу / Занятия

### Работа над песней: дели слона

Любое дело требует обстоятельного подхода. Попытка проглотить слона целиком, как правило, приводит к печальным последствиям. Поэтому, когда вы приступаете к работе над новой песней, не стремитесь сразу работать над драматургией, динамикой, звуком и т.д. разделите "слона" на части. Такой подход приводит, как ни странно, к более быстрому, а главное, качественному, результату. Первое, что вы должны сделать, работая над новой песней, это выучить мелодию. Не пытайтесь приклеить ее к словам. Текст скроет от вас действительную звуковысотную кривую мелодии. И вы будете петь не уверенно и, как следствие, грязно, "мимо денег". Гораздо правильнее вокалировать мелодию на удобную гласную. Таким образом, вы изолируете музыкальную составляющую песни и естественно. Можете уделить ей больше внимания. Я предлагаю круглую "о", переходящую в "у" на высоких и в "а" на низких нотах, в том случае, если песня в основном строится на легатном звукоизвлечении и слог "нэй" или "мяу", если вещь ритмичная или в ней необходимо произносить быстро много текста. Одновременно с работой над точностью интонации разберитесь с дыханием. Помните, что задача в том, чтобы брать дыхание не как можно реже, а как можно чаще, не забывая при этом о фразировке и кантилене. Общее правило таково - меняйте дыхание в каждой паузе. В начале песни или после проигрыша делайте активный вдох носом, в остальных случаях используйте активный выдох со сменой дыхания. Дыхание удобно проставлять галочками в нотах или в тексте. Это обеспечит вам подсказку, пока организм не запомнит дыхательный скелет песни.

Параллельно с вышеописанной работой можно заняться и текстом. Прочитайте текст несколько раз, определите возможные дикционные сложности (несколько согласных подряд, необходимость быстро проговорить некоторые отрывки, языковые сложности, если вы поете на иностранном языке). Изолируйте их от основного материала и почитайте как скороговорки, выговаривая четко и постепенно увеличивая темп. Доведите темп до более быстрого, чем это будет необходимо в песне. Это даст вам запас прочности.

После технической работы пришел черед работы творческой. Почитайте текст как стихи. Подумайте о драматургии, которую подскажут стихи, придумайте или вспомните ситуацию, на фоне которой могли бы разворачиваться описанные в тексте события или сказаны данные слова. Это даст вам возможность пропустить вещь через себя, окрасить песню живой человеческой эмоцией.

Теперь пришло время все соединить. Постарайтесь, чтобы в результате не пострадал ни один из компонентов. На этом этапе имеет смысл задержаться подольше. Это даст вам возможность уложить песню в вокальном аппарате, "впеть" ее. Теперь запишите свое исполнение на магнитофон и постарайтесь объективно оценить запись. Не поддавайтесь первой реакции: "Все плохо!!!" или "Все отлично!" послушайте еще раз, уделите внимание мелочам. Задайте себе вопросы: понятен ли текст? Верна ли музыкальная интонация? Не провалены ли низкие ноты и не слишком ли открыты верхи? Исправьте недостатки и запишитесь снова. Для качественного ремесленного исполнения этого часто бывает достаточно. Но если песня глубокая и сложная, текстовый материал интересен, можно пойти дальше. Поищите звук, задействуя поочередно разные резонаторы, разные приемы звукоизвлечения. Придумайте вокальные украшения, альтерируйте мелодию в пределах общей музыкальной концепции, импровизируйте с ритмом, поменяйте фразировку, сместите кульминацию. Иногда песня от этого сильно выигрывает, иногда меняется до неузнаваемости. Задача для вашего интеллекта - определить эту грань, чтобы не испортить, а украсить музыкальный материал, не перегрузив его бесплодными опеваниями и бесконечными ритмическими сбивками. Записывайтесь как можно чаще на магнитофон, слушайте и делайте выводы. Это лучший способ отделить зерна от плевел.

## Схема повседневных занятий

Умение петь - это навык, вырабатываемый многократным повторением действий приводящих к положительному результату. Если бы для пения было достаточно только знаний, то по прочтении статей на этом сайте вас бы уже ждало мировое турне. К сожалению (или к счастью), овладение вокальными навыками требует постоянных, методичных тренировок. Я предлагаю вам примерную схему ежедневных занятий, которая позволит вам, не переутомляя голосовой аппарат, добиться максимальных результатов за короткое время.

Для начала - общие замечания. Бытует мнение, что утром заниматься тяжело и даже вредно. Конечно, людям, которые, как и я, относятся к разряду сов, утренние занятия даются тяжелее, чем вечерние. Но для настоящего профессионала время не должно иметь значение: утром днем вечером и ночью ваш голос должен звучать если не идеально, то хотя бы хорошо. Ведь не известно, на какое время придется ответственное прослушивание или запись на студии. В музыкальных училищах, где я преподаю, занятия начинаются с 10 утра, а все экзамены с 11 утра. Так что волей-неволей студентам приходится приучаться распеваться утром.

А вот петь после сытного обеда или ужина действительно и тяжело и вредно. Во-первых, нарушается процесс спокойного переваривания пищи, а во-вторых, давящая на желудок диафрагма может вызвать рвотные позывы. Поэтому после обильного принятия пищи должно пройти не менее 2 часов. Но пение на голодный желудок также может быть опасно для здоровья. В результате давления диафрагмы на желудок начинает вырабатываться желудочный сок, разъедающий за неимением пищи сам желудок. Если вы только что пришли с работы или учебы и очень голодны, перед пением рекомендуется съесть немного фруктов, кисломолочных продуктов, йогурт или булочку. После этого можно без вреда для здоровья позаниматься вокалом, а после - плотно покушать.

Теперь поговорим о самих занятиях. Начинать я рекомендую с дыхательных упражнений - они разогревают вокальный аппарат, подготавливая его к дальнейшим певческим нагрузкам.

- Спинное дыхание 1-1.5 минуты
- Активный вдох, активный выдох 1-2 минуты
- Равномерный выдох (желательно лежа) 7-10 раз

Далее при необходимости (например, в начале обучения или в восстановительный период после долгого перерыва) делаются упражнения на укрепление мышц языка, мягкого неба и губ. Все вместе 3-4 минуты. Для экономии времени можно чередовать с дыхательными упражнениями.

Следующие 5-10 минут необходимо посвятить стаккатным упражнениям. Если вы занимаетесь недавно, то пойте простые упражнения в медленном темпе. Подойдут так же быстрые подтяжки с приседанием или с палочкой. Если вы уже освоили быстрые стаккато, следующим упражнением могут быть они.

- Простые стаккато 3-5 минут
- Подтяжки быстрого темпа 2-3 минуты
- Быстрые стаккато 2-3 минуты

Далее следует блок легатных упражнений. Простые легаты, Буратинка, медленные подтяжки могут следовать друг за другом в любой удобной вам последовательности.

- Простые легаты 3-4 минуты
- Буратинка 3-4 минуты
- Медленные подтяжки 4-5 минут

Следующим номером нашей программы выступают дикционные упражнения. К ним относятся всеми любимые ИЭАОУОАЭИ с согласными или без, работа с открытыми гласными АОЭ, Буратинка на И и ЛЬЮ, упражнения на укрепление мышц языка и расслабление нижней челюсти.

- Открытые гласные АОЭ 1-2 минуты
- Буратинка на И 1-2 минуты
- Буратинка на ЛЬЮ 1-2 минуты
- Выравнивание гласных ИЭАОУОАЭИ 2-3 минуты

- Добавление согласных в ИЭАОУОАЭИ 2-3 минуты
- Другие упражнения 2-3 минут

Последними выполняются новые упражнения, которые вы только начали изучать или сложные упражнения на различные виды вокализации. На все это вам придется потратить не менее 7-10 минут. Примерный перечень упражнений (не обязательно выполнять все):

- Упражнения на технику беглости: чистота интонации на стаккато и легато в быстром темпе.
- Крупное диафрагменное вибрато.
- Прикрытие верхнего регистра: скачки и глиссандо
- Расщепление звука: субтон и гроулинг
- Упражнения на развитие верхнего регистра
- Йодли: квинтовые и октавные
- Другие упражнения

После такой интенсивной распевки необходимо отдохнуть около 30 минут и лишь потом переходить к исполнению песен. Если вы занимаетесь два раза в день, то сделайте данную разминку утром, а к пению песен приступайте вечером. Если вам необходимо спеть большой песенный репертуар, то сократите распевку до 10-15 минут, воспользовавшись минимальной схемой.

Если у вас нет времени заниматься по полной программе, используйте предлагаемую в данном разделе минимальную схему занятий.

### **Минимальная схема**

Для получения наилучшего результата я предлагаю выбрать по одному упражнению из каждого вышеописанного раздела.

- Упражнение на активизацию дыхания
- Стаккатное упражнение
- Легатное упражнение
- Дикционное упражнение

Упражнения на различные виды вокализации при работе по минимальной схеме делать не рекомендуется. Такая распевка займет у вас не более 10-15 минут. После нее можно сразу приступить к пению песен или (при недостатке времени) бежать по своим делам. Выберите упражнения, которые являются максимально эффективными лично для вас или воспользуйтесь моей схемой:

- Спинное дыхание
- Стаккато быстрого темпа
- Простые легаты
- МИЭАОУОАЭИ без согласных

## Техника эстрадного вокала / Обучение эстраднему вокалу / Технические приёмы

### Расщепление

Что же такое расщепление? Это прием пения, при котором к чистому звуку примешивается известная доля другого звука, нередко представляющего из себя немзыкальный звук, то есть шум. Один дыхательный поток как бы расщепляется на два. К расщеплению можно отнести некоторые приемы народного пения (например, «горловое пение» народов Азии), а также широко известные субтон и драйв.

### Драйв

Прием расщепления – "драйв" (его подвиды: гроулинг, рев, хриплый голос, дэт-вокал и т.д.) – возможно важнейший в арсенале рок-вокалиста. Еще каких-нибудь десять лет назад считалось, что после использования этого приема «связки можно просто выплюнуть – они уже больше не понадобятся». Классические вокалисты считают его чуть ли не восьмым смертным грехом, а педагоги старой школы уверены, что научить так петь нельзя – это или есть от природы или нет.

А вот и хорошая новость! С помощью специальных упражнений вы сможете быстро освоить данный прием и утереть нос многим своим коллегам-вокалистам.

Помните, что при хорошем развитии вашего вокального аппарата и правильном исполнении упражнения не должны вызывать никаких болезненных ощущений, першения или усталости голоса. Нормальным является лишь легкое ощущение в области мягкого неба, ближе к носоглотке: как будто кошки драли. Но не в коем случае не в области голосовых складок (внизу, в глубине горла). Это неудобство проходит уже через два-три дня, поскольку стенки носоглотки подстраиваются по данному звуку и перестают перенапрягаться. При возникновении кашля или сильного першения упражнение необходимо прекратить и вернуться к занятиям на чистом звуке до достижения большей выносливости голосового аппарата.

Правильно выполненный прием оставляет приятное ощущение прочищенного горла. Голос начинает звучать лучше и верхние ноты пропеваются значительно легче. Кстати, поскольку прием в свое время возник самопроизвольно из знакомого всем фанатам вокала желания - спеть ноты выше собственных возможностей, он весьма полезен для облегчения пения крайнего верхнего участка диапазона, так как создает дополнительное давление от диафрагмы и поднимает мягкое небо.

Правильно ли вы исполняете приём? Непременно нужно показаться преподавателю. Но если уж совсем никак не добраться, вот пара контрольных вопросов: можете ли долго тянуть звук без напряжения, не меняя тона и громкости? ровно, без дрожания? каковы ваши ощущения? Напряжение и першение может возникать только на нёбной занавеске - там, где маленький язычок. Со временем оно пройдет. Если же оно возникает где-то ещё - особенно если в глубине гортани, то нужно немедленно прекратить попытку и через часик-другой попробовать так, чтобы хрип возникал исключительно за счёт вибрации нёбной занавески. Ровность звука и отсутствие напряжения в гортани достигается правильной работой диафрагмы. Громкость - только правильной резонаторикой, никаких лишних усилий ни в какой месте не нужно. Глухота звучания, если она необходима, достигается добавлением субтона.

### Субтон

Пение с придыханием. Примеры этого приема можно услышать в джазе и поп-музыке, например, у Tony Braxton, Cher или Tanita Tikaram.

### Обертоновое пение

Также известно как "горловое пение". Использование расщепления для исполнения обертонов к основному тону позволяет выпевать двузвучия. Характерно для дальневосточной музыки (Тибет, Тува, Монголия и др.).

## **Вибрато**

Один из основных приемов академической школы. Заключается в колебании тона звука, вызываемом периодическим движением диафрагмы.

Прекрасным украшением длинной ноты, в т.ч. окончания фразы, является вибрато. Некоторым голосам от природы свойственно равномерное красивое вибрато, но чаще всего, при наличии всех остальных критериев профессионального звука, вибрато отсутствует либо звучит неровно или слишком мелко. В последнем случае вибрато является горловым и представляет собой не подкрепленные диафрагмой движения кадыка, что затрудняет звукоизвлечение.

Для выработки красивого вибрато я предлагаю основную нагрузку перенести на диафрагму. Она будет выполнять роль регулятора скорости и амплитуды. Поскольку вибрато представляет собой колебание характеристик звука вокруг основного тона, то и движения диафрагмы будут представлять последовательные чередования напряжений и расслаблений слегка меняющих высоту, громкость и тембр основного звука.

В начале скорость чередований может быть незначительной, главное - добиться ровного техничного колебательного движения. Все показатели вибрато, в т.ч. скорость, вещи индивидуальные. Вокалист способен подобрать себе вибрато в соответствии со своей природой, вкусом и уровнем мастерства.

Но у приема вибрато есть и еще одна функция. Это артикуляция мелких длительностей в вокальных украшениях - опеваниях, колоратурах и мелизмах. Приведя в колебательное движение диафрагму, начните пропевать мелодическую линию колоратуры. В результате вы получите четкую музыкальную артикуляцию, т.е. хорошо слышимые отдельные ноты, нанизанные как бисер на ниточку кантилены, а не слепленные в бесформенные комки обрывки. При этом движения гортани становятся заметными лишь при большом высотном разnose между верхним и нижним звуком пассажа. Нередко встречающиеся при этом колебания нижней челюсти, возможны, но не обязательны. Это лишь меняет тембр и окраску гласной за счет изменения формы ротоглоточного рупора.

## **Глиссандо**

Также известен как "слайд". Плавный переход с ноты на ноту.

## **Фальцет**

Пение "без опоры". Позволяет расширить диапазон в сторону высоких нот. Нередко встречается в джазе и поп-музыке.

## **Йодль**

Также известен как "тирольское пение". Заключается в резком переходе с пения "на опоре" на фальцет. В современной музыке широко используется такими исполнителями, как Dolores O'Riordan (Cranberries), Alanis Morissette, Billie Myers и многими другими.

С некоторых пор получил распространение т.н. "обратный йодль", заключающийся, как нетрудно догадаться, в резком переходе с фальцета на "опору". Примеры исполнения этого приема можно найти в песнях Linda Perry (4 Non Blondes).

## **Штробас**

Очень низкие ноты, которые невозможно спеть нормальным голосом. Звук очень специфический, поэтому в музыке практически не используется. Только у Britney Spears немножко - в "Oops, I did it again".



## Техника эстрадного вокала / Обучение эстраднему вокалу / Упражнения

### Дыхание

В начале обучения главная ваша задача - научиться правильно дышать. Уделите данному разделу особое внимание. Продвигаясь вперед, периодически возвращайтесь к нему, повторяя дыхательные упражнения. Полезно использовать их в качестве разогревающей гимнастики перед распеванием. Для начала попробуйте проверить работу дыхательных мышц. Положите ладони на живот и сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Чтобы дыхание было более интенсивным, согрейте им руки или раздуйте воображаемый огонь в печи. Вы почувствуете, что живот поднимается и опускается. Если этого не происходит, значит вы пользуетесь самым нерациональным видом дыхания - ключичным. Правильным является такое дыхание, при котором наиболее активно работают межреберные мышцы нижних стенок живота и диафрагмы - мембраны, отделяющей грудную область от брюшной. Такой тип дыхания называется диафрагменным. Проще всего проверить движение диафрагмы в лежачем положении. Нужно лечь на спину, положить руки чуть выше живота, где находится солнечное сплетение /область диафрагмы/ и сделать вдох и выдох. При вдохе рука обязательно поднимется благодаря движению диафрагмы. При выдохе рука опустится. Одновременно с проверкой движения диафрагмы проверяется и движение мышц живота, которые работают ритмично и совпадают с движениями диафрагмы при вдохе и выдохе. Таким же образом должна работать диафрагма и брюшные мышцы в положениях стоя и сидя. Проверка покажет вам достоинства и недостатки вашего физиологического дыхания.

#### Упр.1

Естественней всего функционирует наше дыхание во время смеха. Ощутим, как и где напрягаются мышцы брюшного пресса, нижней части спины /поясница/, живот подается вперед.

#### Упр.2

Теперь положим руку на живот для контроля дыхания и сделаем медленный вдох, считая про себя до четырех. Не задерживая дыхания, медленно выдохнем, снова считая до четырех. Почувствуем, как живот надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Если движения живота плохо ощутимы, попробуем выполнить это упражнение, наклонив корпус вперед и положив руки на область поясницы. На вдохе должно ощущаться расширение этой области спины. При каждом последующем вдохе-выдохе увеличиваем счет на единицу (пять, шесть, семь и т.д.).

#### Упр.3

Активный выдох. Разогреем мышцы, чередуя быстрые вдохи-выдохи открытым ртом. Приглядитесь, как вздымаются бока у собаки, дыщащей высунув язык, и вы поймете, почему данное упражнение носит название "собачка". Это упражнение полезно выполнять у зеркала. Сядьте на стул, облокотитесь на его спинку и расслабьте плечи и шею. Выполняя упражнение, следите, чтобы плечи не поднимались.

#### Упр.4

Одним из существенных недостатков дыхания является неравномерность выдоха. Голос звучит толчками, дрожит и качается. Тренируя ровный выдох, мы закладываем основы ровного звучания голоса. Предварительно выдохнув, сделаем резкий вдох носом, послав воздух в область живота. Со звуком ТЦ-Ц-Ц... медленно выдыхаем воздух сквозь сомкнутые зубы. Чтобы воздушный столб был равномерным и не качался, необходимо после вдоха оставить мышцы живота /пресс/ напряженными, а сам живот круглым, как мячик. Старайтесь поддерживать напряжение, пока выйдет весь воздух. Постепенно необходимо продлевать выполнение этого упражнения от 20-30 секунд до одной минуты.

Во время пения используются специфические мышцы, не работающие в повседневной жизни. Поэтому качать пресс или прибегать к другому рода упражнениям для их тренировки не следует! Помогут занятия йогой, лечебная дыхательная гимнастика и плавание. Диафрагменное дыхание должно быть доведено до автоматизма: дышите

"животом" в метро, на учебе и прогулке. Характерные ошибки: постоянное задиране или подергивание плеч во время вдоха - свидетельство ключичного дыхания, нарочитое выпячивание живота и неестественное его втягивание или другое неудобство в дыхании означает, что упражнение выполняется неправильно. Диафрагменный тип дыхания является максимально естественным и полезным для всего организма. Этот тип дыхания обычен для профессиональных певцов, спортсменов, лекторов и ораторов. Он является составной частью лечебной гимнастики, йоги, восточных единоборств. Так дышат животные, так и вы дышали в раннем детстве, пока издержки цивилизации в виде различных физиологических комплексов не привели к закреплению неправильного навыка. Не забывайте на первых порах во время пения постоянно класть руку на живот для контроля дыхания. В дальнейшем полезно использовать плотно облегающий широкий резиновый пояс. Он помогает контролировать дыхание и немного утяжеляет нагрузку на мышцы, выполняя функцию тренажера.

### **Вспомогательные упражнения**

Часто правильному пению мешают мышечные зажимы, излишнее напряжение отдельных групп мышц, их дискоординация. Предлагаемые упражнения помогут правильно организовать работу мышц. Прежде всего следует позаботиться о правильной осанке: спина прямая, плечи расправлены и опущены вниз, голова находится в среднем положении. Не задирайте голову вверх - это излишне напрягает гортань и голосовые связки. Работайте ритмично.

Упр.5

Шея расслаблена. Мягкие движения головы по кругу в правую и левую стороны.

Упр.6

Мягко опускаем нижнюю челюсть вниз, затем возвращаем на место. Выполнять мягко, осторожно. Правильное положение нижней челюсти можно найти, открыв рот на максимальную ширину, а затем немного ослабив мышцы.

Упр.7

Губы вытянуты в трубочку, выполняют движения влево-вправо, вращения по кругу вперед-назад и влево-вправо.

Упр.8

Язык принимает различные формы: сворачивается в трубочку, принимает форму ванночки /поднимаются боковые стенки и кончик языка/ или паруса /рот открыт, язык касается верхнего неба как можно дальше от передних зубов/.

Если у вас не получается выполнить все упражнения,- не отчаивайтесь. Вполне достаточно, если вы ограничитесь регулярным выполнением самых простых. Нащупайте на гортани кадык - самое широкое место. Возьмите его двумя пальцами и проследите за его движениями во время зевания. Кадык опускается вниз. Надо научиться фиксировать это состояние во время пения. Это и называется вокальным зевком. Опущенная, а значит свободная и немного расширенная гортань способствует красивому естественному выходу звука. Отсутствие лишнего напряжения на гортани - залог творческого долголетия исполнителя. Но не надо насильно тянуть гортань вниз и тем более держать ее руками. Правильное ее открытие достигается только ощущением зевка. Откроем рот перед зеркалом и постараемся "показать горло врачу" - опустить корень языка, поднять мягкое небо с маленьким язычком и сказать "А", открывая заднюю стенку глотки.

1/. Неправильно : язык стоит горбом, закрывая проход в горло, мягкое небо как бы лежит на языке.

2/. Правильно : горло открыто, язык свободно лежит, почти касаясь кончиком нижних зубов, мягкое небо поднято. При этом сохраняются ощущения зафиксированного зевка.

Малоподвижная небная занавеска /мягкое небо/ и язык мешают выходу свободного звука. Он становится плоским, гнусавым. Следующие упражнения тренируют подвижность мягкого неба, языка и гортани.

Упр.9

3-4 согнутых в кулак пальца вставляем в рот в качестве расширителя. Максимально членораздельно, отчетливо и громко произносим буквосочетания НГА, НГО, НГЫ, НГЕ,

НГУ, НГЯ. Голову не задираем, выполняем упражнение до ощущения усталости в области гортани.

Упр.10

Откроем рот. Резко выталкиваем язык наружу с таким ускорением, чтобы обратно он как бы запрыгнул сам. Представьте себе лягушку, ловящую комара. Старайтесь дотронуться языком до подбородка. Рот открыт, не дергается и не закрывается, челюсть расслаблена. На первых порах можно придерживать себя за подбородок.

Работайте ритмично в удобном темпе до ощущения усталости мышц гортани. Следите, чтобы в каждом упражнении действовала только нужная группа мышц. Научитесь дифференцировать работу отдельных мышц вокального аппарата и произвольно ими управлять. Следите за дыханием, осанкой, не напрягайте плечи, шею.

### **Свободное резонаторное звучание**

В процессе поиска правильного звука мы будем пользоваться различными приспособлениями, позволяющими пустить в ход различные естественные психические и физиологические механизмы. Обычно это условные представления, которые мы вызываем в своем воображении. Они помогают проникнуть в природу ощущений, возникающих при правильном пении.

В предыдущих разделах мы уже пользовались подобными приспособлениями: вспомните упражнения "собачка", "лягушка ловит комара". Естественно, их не следует понимать буквально. Необходимо только вызывать данные картины в своем воображении. Это значительно облегчит вам поиск правильных ощущений.

Упр.11

Откроем рот. Сделаем медленный вдох с легким звуком "удивления". Почувствуем холодок на мягком небе и опускание кадыка. На выдохе издаем протяжный, свободный, похожий на стон звук "А". Гортань вместе с кадыком остается в нижнем положении. Язык не должен закрывать горло. Губы не должны дрожать. Проконтролируйте себя с помощью зеркала. Следите за правильным дыханием. Вдох не фиксируйте /выдох — непосредственно после вдоха без задержки/. Гортань не поднимается. Непроизвольному рождению свободного звучания способствует покой, внутренняя раскованность и даже некоторая расслабленность.

### **Вокальные упражнения. Общие правила их выполнения**

Теперь, когда вы познакомились с основами правильного пения — диафрагменным дыханием и свободным резонаторным звуком, можно перейти непосредственно к упражнениям.

Сперва послушайте, как выполняет их педагог. Затем попробуйте повторить.

Выполнять упражнения необходимо сидя на стуле, ровно держа спину и не горбясь.

Вначале следует делать их в пределах первых 6-7 самых удобных звуков, постепенно расширяя диапазон голоса. Следите за дыханием. Для контроля держите руку на животе. Контролируйте работу нижнего резонатора. Следите за тем, чтобы не дрожали губы, не задирайте вверх плечи и голову, не тяните вперед шею. Сохраняйте ощущение покоя, комфорта и некоторой расслабленности. Работать должен только живот, как бы подкачивая воздух для пения. К верхней ноте живот напрягается больше, чем во время исполнения предыдущей. Это ощущает ваша рука, лежащая на животе. Все вышеперечисленное является обязательным как для упражнений, так и для непосредственного исполнения вещей.

### **Вокальные упражнения**

#### **Упражнения на концентрацию звука**

Эти упражнения необходимы тем из вас, у кого наблюдаются следующие проблемы во время пения: глухой, заглубленный звук, трудности с исполнением верхних и средних нот, сиплый звук на всех или некоторых гласных \часто на "И"/, склонность к занижению нот.

Упр.1

Закрытый слог "М". Сделайте быстрый вдох носом. Одновременно опустите гортань, как во время зевка и откройте ноздри. На выдохе споем одну ноту на согласную "М". Гортань остается внизу. Нижняя челюсть опущена так, что зубы не касаются друг друга. Язык лежит свободно. Губы сомкнуты, но не напряжены. Ноздри открыты. Вы должны добиться удержания долгого ровного звука. Вибрация \легкое подрагивание\ ощущается в области носа, переносицы, щек, подбородка. Эпицентр вибрации находится на передних верхних зубах. Старайтесь не допускать гнусавого призвука. Не тянитесь к ноте снизу, атакуйте сверху, как бы нажимая на воображаемую клавишу. В противном случае нота получится несколько заниженной, или будет присутствовать ощущение, что вы "подъезжаете" к ноте, не точно интонируя. Начинать это упражнение надо с любой удобной вам ноты, находящейся в середине диапазона, и постепенно повышать и понижать тон. Автор не рекомендует делать это упражнение в высоком регистре, оставайтесь в низком и среднем.

Упр.2

М-И-И-И-И-И-И-И. В этом упражнении первая нота должна звучать так же, как и в предыдущем. Для исполнения последующих нот необходимо немного открыть рот, следя однако, чтобы не появилось какое-либо напряжение. Звук "И" во время пения не должен отличаться от обычного разговорного \как в слове "улитка".

Упр.3

М-И-Э-А-О-У-О-А-Э-И. Когда вы почувствует контроль над буквой "И", переходите к этому упражнению. Все гласные должны быть исполнены одинаковым звуком — звонко, без хрипа и прорыва. Необходимо постоянно чувствовать точку концентрации звука на верхних передних зубах.

### **Упражнения для достижения силы звука, глубины и красоты тембра**

Эти упражнения предназначены для всех, но особенное внимание на них следует обратить тем, у кого заметны следующие недостатки пения: гнусавый призвук, дрожание голоса, неумение пропевать изящные вокальные украшения \мелочи\. Если, по мере приближения к верхним нотам, ваш голос становится тонким, в нем не хватает мощного драматического тона, столь необходимого для исполнения роковых композиций, то эти упражнения, несомненно, для вас. Выполняя их, используйте также все полезные навыки, приобретенные при работе над упражнениями предыдущего цикла.

Упр.1

РО-О-О-О-О-О Рот открыт широко, челюсть находится в самом нижнем положении. Губы расслаблены. Не старайтесь формировать букву О губами. Она должна находиться как бы внутри гортани. При таком положении звук будет напоминать нечто среднее между О и А. Возьмите зеркало и проверьте положение языка на гласной . Не забывайте, что гортань чуть поднявшись на Р, должна снова опуститься на О. Необходимо помнить о состоянии застывшего зевка. Контролируйте работу нижнего резонатора. Для этого необходимо представить, что рот переместился на грудь и звук идет оттуда.

Упр.2

РО!-О!-О!-О!-О! В этом упражнении после каждого слога выполняется резкий выдох и быстрый вдох, как бы добор воздуха. Выдох происходит за счет резкого сокращения мышц пресса, как во время смеха. Этот прием называется активный выдох. Если он выполнен правильно, то добор воздуха происходит автоматически. Чем выше вы поднимаетесь, тем глубже должен быть звук. Звук все больше и больше должен походить на стон, как будто на груди лежит тяжелая гиря и вы поете через силу. Не закрывайте рот и не напрягайте шею.

Упр.3

РО-О'О-О'О-О'О-О'О-О'О-О'О Во время выполнения этого упражнения после каждых двух звуков О делайте маленький выдох и вдох ртом / дыхание обозначено знаком апострофа/, как бы добор воздуха /см. упр.2/. Старайтесь не прыгать с ноты на ноту, а плавно переползайте, делая глиссандо. Должно возникать ощущение, как будто вы натягиваете нижнюю ноту на верхнюю. При этом более высокий звук должен отзвучивать в груди глубже предыдущего.

## Упр.4

PO-O'O-O'O-O'O-O'O-O'O-O'O В отличие от предыдущего, данное упражнение выполняется легко перескакивая с ноты на ноту. Постепенно ускоряйте темп, но следите за тем, чтобы не тянуться за звуком, вытягивая шею и запрокидывая голову, а опускать его на грудь. Знаком апострофа отмечен активный выдох и добор дыхания.

**Упражнения на развитие субтона**

## Упр.1

A-BE MA-PI-I-YA. Согрейте руки дыханием, как это делают на морозе. Теперь добавьте к дыханию немного звука. Такой прием называют расщеплением или субтоном. Вот вы и получили ощущения, необходимые для выполнения упражнения 3. Следите, чтобы рот широко открывался а продох не исчезал в течение всей фразы. Упражнение рассчитано на использование большего, чем обычно, количества воздуха. Если дыхания едва-едва хватает, значит, звук найден правильно. Чтобы облегчить себе задачу, наклонитесь вперед, положите руки на поясицу и ощутите, как туда проникает воздух. Теперь у вас образовался "спасательный круг" вокруг талии. Не спешите, расходуйте воздух экономно,— не выдыхайте много на первую ноту. Вдохи делайте носом, ритмично, быстро и резко, ощущая, как наполняется воздухом "спасательный круг". Если гласная И зажимается или звучит в нос, замените ее на Ы /A-BE MAPЫ-Ы-YA/. Когда вы научитесь правильно пропевать ее, можно будет вернуться к первоначальному звучанию. Это упражнение можно делать в пределах октавы. Следите за вибрацией грудного резонатора — она не должна пропадать на высоких нотах.

**Работа над песней**

После того, как вы освоите эти упражнения, можно переходить к работе над вещами.

Начните с низких по tessiture песен. Сначала выучите текст и мелодию. Пойте вместе с исполнителем, но не пытайтесь копировать его манеру.

Работа над вещью начинается с пропевания мелодии на любую удобную гласную /обычно А,О или Э/ или слог /НЭЙ или МЯУ/. Звук должен быть точно таким же, как при исполнении упражнения. Затем попробуйте петь с текстом. Мелодия должна литься плавным потоком, четкость произношения и дыхания не должны нарушать ее течения.

Поскольку английский язык более удобен для пения, чем русский, начните с англоязычного репертуара. Постоянно следите за дыханием, широко открывайте рот, тяните гласные, особенно в окончании фраз. Над сложными местами рекомендуется поработать отдельно. Когда произведение будет исполняться легко и непринужденно, переходите к пению под фонограмму -1 /без голоса/. Постарайтесь записать себя на магнитофон. Это поможет проконтролировать технические и интонационные /точность попадания в ноты/ ошибки. Постепенно можно переходить к более сложным произведениям. Не пугайтесь звука собственного голоса на магнитофонной кассете. При пении в хороший микрофон и использовании ревербератора /обработка звука, придающая ему объем/ и других звуковых эффектов голос существенно меняется в лучшую сторону.

Учитесь пользоваться микрофоном и ревербератором. Полезна будет любая сценическая практика и работа в музыкальном коллективе. Старайтесь расширять свой репертуар, заботьтесь о вокальном здоровье, посвящая распеваниям 20-40 минут ежедневно, больше слушайте хорошую музыку,— и успех непременно придет к вам.

**Заключение**

Неправильное использование голоса является основой его функциональных нарушений. Мышцы, необходимые для правильного звукоизвлечения бездействуют, на помощь им приходят другие, для этого не предназначенные. Примером может служить зажатая, гнусавая, неприятная на слух и опасная для самого исполнителя певческая манера многих отечественных молодых артистов.

Задача и сложность тренинга состоит в разрушении неверных навыков и формировании и закреплении новых, правильных. Это осуществляется воспитанием координированной

работы дыхания, голосообразования и артикуляции, что способствует также общему укреплению вокального аппарата. Как было сказано в предыдущей главе, опора звука связана с ощущением воздушного столба от диафрагмы и поясничного пояса к голове. Ощущение основания столба дает мышечный пояс — естественное напряжение мышц при правильном дыхании. Поступая в голову, звуковая волна проходит не горизонтально по направлению ко рту, а вертикально, как бы омывая его по кривой. При такой вокальной позиции мы ощущаем вибрацию в грудной клетке и даже можем заставить резонировать весь костяк до ступней ног и кистей рук — это работает нижний, или грудной, резонатор.

Вибрация в лицевом костяке, особенно ощутимая от переносицы до передних зубов, сигнализирует, что и верхний, или головной, резонатор включен в работу. Правильная подача дыхания способствует не только красивому звучанию голоса, но и хорошей дикции. В свою очередь, легкая и отчетливая, координированная с дыханием артикуляция помогает сделать опору звука более крепкой.

Мышечные ощущения занимают одно из ведущих мест в процессе тренировки. Обычно наше сознание их не фиксирует. Но чтобы проследить нарушения и заставить голосовые органы действовать координированно, то есть сделать вокальный аппарат управляемым, необходимо почувствовать движение отдельных мышечных групп. Дальнейшая тренировка позволит перевести приобретенный правильный навык в область подсознания, — автоматизировать его. Однако эта автоматизация будет осуществляться на более высоком уровне, так как по мере надобности сознание может включаться в процесс пения и управлять им.

## Техника эстрадного вокала / Обучение эстраднему вокалу / Гигиена голоса

### Как не сорвать голос

Очень часто возникает ситуация, когда вокалист оказывается в акустически неудобных условиях: пение в заглушенной комнате, где много мягкой мебели, поглощающей звук, пение на репетиции в маленьком помещении, особенно с живыми барабанами, работа на концерте без мониторной подзвучки. 80% срывов голоса приходятся на такие ситуации. Певец начинает кричать, форсировать звук. В результате голосовые складки перенапрягаются, и голос перестает подчиняться вокалисту. В лучшем случае придется несколько дней молчать, в худшем - молодой человек, вас ждут заводы.

При подключении же верхних резонаторов голос не только будет звучать громче, но и ощущения, возникающие при его работе, создадут дополнительные источники контроля над голосом.

### Форсирование

1. Форсирование звука чаще всего возникает, когда вы пытаетесь перенести заботу о громкости с резонаторов на дыхание.

Помните, что для того чтобы звук стал громче, не надо толкать сильнее. Необходимо просто соединить больше резонаторов. Как правило, подключить верхние. Такой вид форсирования часто случается на низких нотах. Пойте их расслабленно, не забывайте сбрасывать напряжение по ходу движения вниз, добавляйте среднерезонаторное звучание.

2. Злится муха на арбуз...

Второй вид форсирования возникает тогда, когда человек, недавно занявшийся пением, берет на себя непосильно большие нагрузки. Например, пытается спеть высокую ноту или поет слишком долго.

Пока вокальный аппарат не окрепнет, не форсируйте события, пойте внизу и в середине вашего диапазона и не более 30-40 минут в день, лучше с перерывами на отдых. Если после ваших занятий голос сел, вам трудно говорить, или ваш разговорный голос стал выше, значит, вы перестарались. В следующий раз сократите занятие на 10 минут. Если это не помогло, продолжайте сокращать ваши занятия до нахождения оптимального времени.

### Восстановление голоса

В начале обучения пению необходимость делать упражнения, как правило, не ставится под сомнение. Действительно, на упражнениях можно спокойно освоить базовые приемы пения. Они обычно подобраны так, чтобы, вызывая наименьшие трудности при исполнении, вырабатывать правильные певческие навыки. Упражнения постепенно ведут нас от простого к сложному, служа ступеньками на вершину мастерства. Когда же появляются первые успехи, начинающий певец, зачастую, перестает уделять упражнениям достаточно внимания. Вскоре его ожидают неприятные открытия – не выходят не только новые, более сложные песни, но и разваливается старый, накатанный репертуар. Певец сильнее устает, голос плохо подчиняется. Певец злится, начинает форсировать и в результате оказывается отброшенным назад на несколько месяцев, а иногда и лет. Неокрепший еще вокальный аппарат быстро расстается с верными певческими навыками как только певец теряет бдительность.

Если, осознав проблему слишком поздно, певец неправильно себя ведет: действует с позиции силы вместо того, чтобы вернуться к выполнению простых и привычных для него упражнений. Скорее всего, правильная координация вернулась бы к нему, если бы он был в состоянии "посидеть на вокальной диете" – не петь некоторое время ничего, кроме упражнений. Затем медленно, но верно, добавлять к упражнениям выученный старый репертуар и только потом, аккуратно, начать снова подъем к заветной вершине. К

сожалению, слишком часто приходится вытаскивать певцов с вокального “того света”, куда они угодили в результате ложного пафоса и самоуспокоенности.

### **Гигиена голоса в условиях напряженной работы**

Даже если с голосом у вас все в порядке, вы регулярно занимаетесь техникой и успешно осваиваете новый репертуар необходимо помнить о гигиене голоса. Даже чемпион мира по бегу никогда не выходит на старт не разогревшись, ни один боксер, штангист, гимнаст не выступает в соревнованиях без массажа и предварительной разминки. Пение - это, если хотите, “ювелирный спорт”, требующий точной координации большого количества крошечных мышц вашего тела, их подвижности и выносливости. Бытует мнение, что распевку может заменить рюмка коньяка. Теперь представим себе спортсмена, выпившего перед выступлением. Алкоголь учащает пульс, усиливает приток крови в том числе и к голосовым связкам. В результате они разбухают, но не растягиваются. Разогрева, как такового не происходит. То, что вам стало море по колено, совершенно не говорит о готовности вокального аппарата выполнить ваши наполеоновские задачи. Вы подобны существу с мускулатурой мухи и самомнением слона. Поэтому 90% срывов голоса приходится на такие “разминки”.

Качественная распевка сохраняется несколько часов. Поэтому если перед концертом или прослушиванием вам будет негде распеться, сделайте это дома, в спокойной обстановке. Чем короче выступление и больше времени остается до него, тем дольше надо распеваться, чтобы быть на пике формы к самому выступлению (обычно 30-40 минут). Если же вы разогреваетесь непосредственно перед трехчасовым концертом, то не переусердствуйте, чтобы голос не устал (достаточно 10-15 минут). Необходимо также распеваться перед каждой репетицией: в гортани темно, и связкам не видно, где вы находитесь.

Наконец, вот и последнее, но не менее важное применение распевки. Как марафонский бегун продолжает бег, плавно переходя на ходьбу после финиша, так и профессиональный вокалист после продолжительного концерта или репетиции не сразу перестает петь. Нагрузку необходимо снижать постепенно. Это очень важно для того, чтобы голосовые связки вернулись в обычное для них состояние покоя. По окончании пения ваш разговорный голос должен звучать обычно (не выше и не ниже), и вы должны быть в состоянии спеть самую низкую ноту вашего диапазона.

Это свидетельство того, что связки расслабились, и все накопившееся напряжение ушло. Если в течении концерта с голосом не происходило ничего непредвиденного, то для такого расслабления достаточно спеть несколько раз хроматическую гамму на “И” или закрытый звук от удобной ноты из середины диапазона до самой низкой вашей ноты, а затем немного помолчать. Если же голос каким-то образом пострадал, необходимо сделать эту процедуру несколько раз до достижения эффекта. Поможет также горячий душ и теплое молоко или некрепкий, а лучше - травяной, чай. Если же усталость голоса сохраняется и наутро, то лучше несколько дней не петь, а затем начать с упражнений, постепенно приводя голос в рабочую форму. Очень важно в таком случае проанализировать ситуацию и понять, в результате чего произошел сбой в работе вокального аппарата. На самом деле, причиной нездоровья может являться не сам концерт, а вечеринка после.



## Техника эстрадного вокала / Обучение эстраднему вокалу / Нюансы

### Где начинается профессионализм

#### Лунное озеро

Эмоциональное и техничное пение. Вечное противоречие. Но если вдуматься, то никакого противостояния нет. Совершенствование вокальной техники позволяет вам лучше контролировать эмоции во время пения. Приведу пример. Видели ли вы когда-нибудь настоящее человеческое горе: слезы, красное лицо, истерика, безумные вопли... На это невозможно смотреть, хочется помочь, либо уйти. Горе не сценично. Но в песне все по-другому. Человек печалится, радуется и даже умирает красиво. В чем же секрет? Искусство не является слепым отражением действительности. Искусство - это наше представление о ней. Это не то, что есть, а то, что хочется видеть. Демонстрируя горе, певец может испытывать, а может и не испытывать его. Но в любом случае он обязан держать эмоции под контролем, иначе его пение превратится в атональную истерику. Как же добиться эмоционального контроля? Попробуйте воспользоваться теорией "лунного озера". Как бы вы не буйствовали снаружи, внутри вас должно оставаться спокойное, прозрачное и холодное "лунное озеро", через которое вы наблюдаете как бы со стороны за происходящим вокруг. Как будто у вас две кожи. И эти две кожи обычно не должны сражаться. Как правило, хороший актер-певец поднимается до гениальности в моменты высшего духовного напряжения. Как и в жизни, в песне моменты великих свершений не происходит каждую минуту. Поэтому у хороших актеров-певцов срастание двух кож приходится только на момент кульминации. Тогда ошарашенный зритель долго не может прийти в себя. Если же вокалист кричит на надрыве всю песню, это скорее утомляет и заставляет усомниться в его профессиональных качествах.

© Е.Ю.Белоброва

## Техника эстрадного вокала / Работа вокалиста / Оборудование

### Типы микрофонов

В мире современной музыки ни одно выступление на сцене рок или поп певца не может обойтись без микрофона. Сценический микрофон - это прибор индивидуального пользования, как расческа или зубная щетка. И не только потому, что некоторые вокалисты любят буквально обсасывать микрофон во время пения. Дело в том, что существует огромное множество различных типов микрофонов и фирм, занимающихся их производством, и выбор микрофона зависит не только от целей, для которых он предназначается, но и от индивидуальных особенностей тембра вашего голоса и манеры пения. В данной статье я познакомлю вас с основными видами микрофонов и дам общие рекомендации по их покупке и применению.

Существует три основных типа микрофонов: ленточный, динамический и конденсаторный.

Занятен принцип работы ленточного микрофона: очень тоненькая алюминиевая ленточка почти свободно висит в магнитном поле. Ее колебания зависят от звукового давления по обеим ее сторонам. Ленточка очень чувствительна к ветру: подув на такой микрофон, можно запросто выдуть из него ленточку. Понятно, что в концертной практике такие микрофоны не нашли применения. Довольно редко их еще можно встретить на радио или в звукозаписывающих студиях в качестве раритета.

Наибольшее распространение получили динамические микрофоны, состоящие из мембраны и прикрепленной к ней маленькой катушки, помещенной в поле постоянного кольцевого магнита. Мембрана, колеблющаяся под действием звукового давления, перемещает катушку, в которой при пересечении звуковых линий магнитного поля создаются токи, соответствующие звуковым колебаниям. Такие микрофоны просты в сборке и поэтому недороги. Поскольку мембрана достаточно прочна, сломать такой микрофон гораздо сложнее (но практика показала, что можно).

Мой любимый тип микрофона - конденсаторный. Такой микрофон состоит из очень тонкой мембраны и находящегося совсем близко параллельного ей электрода. Для того чтобы эта система превратилась в конденсатор, необходим источник питания. Колебания мембраны приводят к изменению емкости конденсатора и появлению сигнала. Сигнал этот слабый, и его обычно усиливают встроенным предусилителем. Мембрана очень тоненькая и подвижная, поэтому конденсаторные микрофоны более чувствительны, чем динамические. Но им необходим источник питания - батарейка, отдельный блок питания или подключение к пульту с фантомным питанием (когда напряжение питания передается по тем же проводам, что и сигнал от микрофона). Конденсаторные микрофоны обычно дороже динамических, они менее устойчивы к механическим повреждениям. Поэтому если вы привыкли колотить микрофоном своего гитариста, вам лучше выбрать динамический микрофон (лучше встроенный в бейсбольную биту). Конденсаторный микрофон более точно воспроизводит ваш восхитительный вокал (со всеми плюсами и минусами). Вы услышите все ваши охи-вздохи, "слюни", "барашки", и другие маленькие радости звука. Поэтому начинающим вокалистам, еще не владеющим тонкой нюансировкой звука лучше отдать предпочтение опять же динамическому микрофону - на мелкие изменения в тембре он обычно не реагирует. Но при записи вокала на студии без конденсаторного микрофона вам не обойтись.

Одной из важнейших характеристик микрофона (после цены) является зависимость чувствительности и амплитудно-частотных характеристик от направления прихода звуковых волн, называемая диаграммой направленности. От нее зависит на каком расстоянии от рта необходимо держать микрофон при пении и какое количество посторонних звуков будет улавливать ваш микрофон. Вот основные виды пространственных характеристик направленности микрофонов: ненаправленные,

широкая кардиоида, кардиоида, супер, гипер, восьмерка, лепесток. Они относятся как к динамическим, так и к конденсаторным микрофонам.

Первоначально при развитии электроакустики полагали, что наилучшим микрофоном будет ненаправленный - теоретически одинаково воспринимающий звук со всех направлений. Однако на практике оказалось, что он чрезмерно чувствителен к реверберации, создавая эффект "отдаления" источника звука и подчеркивая дефекты акустики помещения. Эту проблему пытались решить, заглушая студию и приближая микрофон. Но звук все равно получался неестественным, а в заглушенной студии было трудно работать музыкантам. Для устранения проблемы стали использовать направленные микрофоны, а ненаправленные используют в измерительных приборах. Остронаправленные микрофоны-пушки позволяют работать очень избирательно, воспринимая лишь необходимый вам сигнал среди подобных. Такие микрофоны часто используются на телевидении, когда необходимо взять интервью в шумном окружении, а также на съемочной площадке кинофильмов.

Микрофоны с восьмерочной диаграммой получили широкое распространение в радиовещании, особенно при записи диалогов. Его плоскость нулевой чувствительности ориентирована так, что позволяет подавить наиболее неприятные отражения. Все остальные диаграммы получаются как промежуточные между восьмеркой и ненаправленной. Какие же комбинации представляют практический интерес?

По способности микрофона подавлять звуки, приходящие с противоположной стороны, наилучшим оказывается кардиодный микрофон, т.к. он вообще не должен принимать звук "точно сзади". Но поскольку основные источники шума (барабанщик, гитарист и т.д.), а также источники обратной связи (мониторы и колонки), часто расположены по бокам, тут стоит призадуматься. Если вы работаете один на большой сцене, т.е. источник шума - толпа - находится позади микрофона, а источники обратной связи (мониторы, колонки) удалены, вас вполне устроит традиционная кардиоида. Если на маленькой сцене вы зажаты между мониторами и колонками, которые постоянно "заводятся", или ваш микрофон вечно ловит тарелки (издержки живого исполнения), то лучше пользоваться супер или гиперкардиоидой, обеспечивающие подавление звука в зоне нулевой чувствительности в боковых конусах с углами 106 - 140 соответственно.

По разному реагируют микрофоны и на приближение - удаление источника звука. Если вы любитель "ручной компрессии", т.е. приближения-удаления микрофона для достижения определенной динамической палитры, ваш выбор, безусловно, ближе к конденсаторному супер или гиперкардиоидному микрофону. Такие микрофоны используют джазовые певицы, вокалисты стилей соул, R&B, музыки свит. Если вы любитель поколбаситься на сцене, обладатель мощного ровного вокала или рэпер, то ваш выбор - динамический кардиодный или гиперкардиодный микрофон. Следует обратить внимание на маленькие отверстия с задней стороны микрофона (у ручки). Их акустическое сопротивление подобраны так, чтобы обеспечивать определенную пространственную характеристику. При закрытом отверстии микрофон становится ненаправленным. Вот почему не надо зажимать в кулаке головку микрофона - это может привести к "завязке", дикому писку при возникновении обратной связи с системой звукозаписи. Последние годы получили большое распространение различные виды радиомикрофонов. Фактически они представляют собой те же типы микрофонов, которые мы обсудили, снабженные радиопередатчиком. Некоторые модели радиомикрофонов представляют из себя только "ручку" с антенной, к которой вы можете присоединить ваш любимый микрофон.

Необходимо иметь в виду технические параметры изделий. На ваш выбор предлагаются приемники с 1 и 2 антеннами. Оптимальными являются две антенны, т.к. в таком случае ваш приемник способен выбрать наиболее оптимальный сигнал по интенсивности соотношения сигнал-шум. Профессиональный радиомикрофон работает на частотах разрешенных для подобного использования в стране, но стоит тщательно проверять частоты радиоаппаратуры, работающей на вашей концертной площадке, чтобы волны не совпадали. В дешевых непрофессиональных микрофонах частота отстроена "на шару", поэтому не удивляйтесь, если вместо вашего вокала вы услышите переговоры милиции

или позывные радиостанции. Это было бы очень весело, если бы не маленькая деталь - милиционеры тоже смогут зацепить ваш восхитительный вокал.

В вашей практике вы также сможете повстречаться с другими видами микрофонов - петличный (часто используется для интервью), головной (крепящийся соответственно на голове и, как правило, оснащенный ушным монитором), а также различные виды маленьких микрофонов, которые крепятся к волосам или деталям одежды (обычно используются в музыкальных постановках). Они могут представлять собой различные типы из вышперечисленных микрофонов.

Выбирая микрофон, также стоит обратить внимание на цвет и дизайн. Прошли те времена, когда идеалом микрофона являлся шарик на палке типа sm58. Вам предлагается большой выбор цветов и моделей, стоит только дойти до ближайшего магазина.

## Техника эстрадного вокала / Здоровье вокалиста / Гомеопатия для вокалиста

### Что такое гомеопатия?

Современная медицина сделала в своем развитии огромные шаги. Вместе с тем, год от года, все больше становится хронических больных, появляются новые неизлечимые болезни. Все большее число пациентов принимают новые сильнодействующие лекарства, безусловно, приносящие облегчение, но никогда не излечивающие, вызывающие привыкание, чреватые массой побочных эффектов и, в конечном счете, увы, ведущие к дальнейшему ухудшению состояния больного. Кроме того, часто врач - узкий специалист подходит к болезни исключительно с точки зрения своей специализации, совершенно не принимая во внимание целостность организма, сложные взаимосвязи отдельных его органов и систем.

Многие пациенты, особенно страдающие хроническими заболеваниями, ощутили на себе бесперспективность такого подхода, но, не имея информации об альтернативных методах лечения и убеждаемые врачами что «хронические болезни не лечатся» вынуждены идти на повсеместно практикуемое, ортодоксальное, лечение. Между тем в медицине есть, так называемый, холистический, то есть целостный подход к человеку применявшийся еще древнекитайскими врачами (небезызвестный метод иглорефлексотерапии) а так же, около двухсот лет существующая концепция гомеопатического лечения.

Так уж складывается история человечества, что каждый новый этап его развития является повторением предыдущих этапов, но на новом уровне познания. Здесь действует принцип развития по диалектической спирали и медицина не является исключением. Поэтому и не удивительно, что гомеопатический метод и холистический подход к лечению сегодня возрождаются и находят всё новых и новых сторонников, как среди врачей, так и среди пациентов.

Родоначальником гомеопатического метода является немецкий врач Самуил Ганеман (1755-1843), который, будучи человеком наблюдательным, заметил поразительное подобие между картиной отравления корой хинного дерева (хинина) и симптоматикой малярии, для лечения которой хинин применялся. Получив эти неожиданные результаты, Ганеман предположил: «Если хинин, вызывающий симптомы малярии у здорового человека, может излечить эту болезнь, то это означает, что лекарство действует как подобное. Оно излечивает больного за счет способности вызывать такие же симптомы у здорового!»

В течение шести лет Ганеман и его последователи испытывали на себе новые вещества, записывали и обобщали результаты наблюдений. Они с изумлением замечали сходство полученных симптомов со многими болезнями. Давая пациентам с похожими симптомами испытанные на себе вещества, врачи были потрясены полученными результатами. «Целебная сила лекарств определяется их симптомами, подобными болезни, но превосходящими её по силе» пишет впоследствии С. Ганеман.

Оказалось, что гомеопатический препарат можно приготовить практически из любых веществ, взятых из окружающей нас природы. Были созданы лекарства животного, растительного происхождения, из минералов и различных других неорганических веществ.

В результате проделанной работы Ганеманом были сформулированы основные законы метода: закон подобия - «подобное лечится подобным» и закон бесконечно малой дозы.

Долгие годы официальная медицина не признавала как самого Ганемана, так и его учение, однако высокая результативность метода и последовательность учеников ее основателя принесла свои плоды. Гомеопатия получила признание не только в Германии и почти по всей Европе, но и в странах Востока. В Индии, например, она, стала основным медицинским методом. В России XIX - XX в.в. гомеопатия занимала достойное место. Может быть, столь длительный срок успешного существования, а может быть,

современные условия нашей жизни привели к тому, что мы сегодня наблюдаем – гомеопатическому ренессансу.

И все-таки что же такое гомеопатия? Общаясь с большим количеством людей и задавая этот вопрос, неизбежно приходишь к выводу, что очень мало кто знает, что это такое, а вот заблуждений на этот счет сколько угодно. И самое распространенное из них то, что гомеопатия-это лечение травами. Некоторые сводят суть метода к применению малых доз. Это конечно уже ближе к истине, хотя тоже неверно, так как (и это принципиально) суть в применении не малых, а бесконечно малых доз. По закону физики (закон Авогадро) при таких разведениях в растворе не остается молекул действующего вещества и, соответственно, с точки зрения биохимии такой препарат работать не может. Чтобы понять, за счет чего же все-таки работает препарат, не содержащий молекул исходного вещества (разве только отдельные случайно попавшие) стоит кратко изложить технологию приготовления гомеопатического препарата

Существует несколько методик, но классическим является метод Ганемана. Исходное вещество разводят с водой в соотношении 1\10 или 1\100 и интенсивно встряхивают, затем процедуру повторяют нужное количество раз, иногда достаточно много (может быть и 1000 раз). Можно себе представить, сколько исходного вещества остается в таком растворе! Считается, что при интенсивном встряхивании происходит запоминание водой структуры исходного вещества, тиражирование информации о нем. Как бы то ни было, но растворитель (вода) приобретает новые свойства что, кстати, подтверждается спектральным анализом и другими физическими методами, причем при каждой новой стадии (разведения и встряхивания) действие препарата усиливается и становится более глубоким. В настоящее время есть работы, объективно доказывающие, что гомеопатический препарат имеет определенные частотные свойства и вызывает в организме человека определенным резонансным отклик, запуская процесс саморегуляции.

Чем же привлекательна гомеопатия для сегодняшнего пациента? В отличие от обычных лекарств, влияющих на симптомы заболевания, гомеопатический препарат стимулирует в организме его собственные резервы, то, что Ганеман называл жизненной силой, и исключает возможность получения лечебного эффекта в одном органе или системе за счет других, позволяя избежать ряда нежелательных последствий, связанных с применением обычных, аллопатических лекарств. К тому же, правильно назначенный гомеопатический препарат вызывает, при сохранённых резервах организма, постепенное обратное развитие болезни, даже хронической.

### **Лечение воспалений горла**

Очевидный посыл что, инструментом вокалиста является его тело, ведёт к тому, что за физическим состоянием, за здоровьем организма необходимо тщательно следить. Заботиться о психическом и душевном самочувствии необходимо возможно ещё в большей степени.

Заболевания желудочно-кишечного тракта, сердца, мочеполовой системы или же астения, невроз и многие другие заболевания напрямую влияют на качество голоса.

Наиболее частой причиной обращения к врачу со стороны певцов являются всевозможные простудные и профессиональные заболевания горла – ларингит, фарингит, ангина, синуситы, риниты.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** с осторожностью относитесь к рекомендациям, проконсультируйтесь с врачом!!! Заболевание горла чаще всего это проявление кого-либо другого недуга, дремлющего в организме.

### **Воспаление горла и миндалевидных желёз**

Под таким названием разумеется воспаление небных дуг язычка, миндалевидный желёз и верхней части зева.

Гомеопатическими средствами можно излечить практически каждое острое воспаление миндалин, большинство рецидивирующих воспалительных процессов и абсцессов.

Функция миндалин и их значение для всего организма до сих пор недостаточно исследованы, значит, есть все основания с этим органом обращаться осторожно. Нет твердых оснований, чтобы каждый острый тонзиллит лечить антибиотиками и при всех рецидивирующих воспалениях прибегать к тонзиллэктомии. Предпосылкой успеха является индивидуализированный подход к каждому случаю тонзиллита, что позволяет избежать рецидивов. Следует также помнить, что хронический или рецидивирующий тонзиллит — не локальное заболевание, а частное проявление конституциональной слабости (лимфатический диатез). В отдельных случаях нельзя избежать терапии антибиотиками.

При выборе лекарств вначале ориентировались на простое наблюдение: как выглядит горло?

В первой фазе видно покраснение миндалин, иногда их набухание или отечность. В фазе нагноения образуются гнойные фолликулы или гнойный налет вплоть до абсцедирования с угрозой распространения инфекции при недостаточной сопротивляемости организма. В этой последней третьей фазе на вновь встает вопрос о дополнительной терапии антибиотиками. Для каждой из описанных фаз должно быть подобрано такое лекарственное средство, патогенез которого соответствует наблюдаемой картине болезни.

Как помочь себе в экстренной ситуации, когда вы не успеваете попасть к доктору? Прежде всего надо сориентироваться по фазе вашего заболевания.

<b>Фазы болезни</b>	<b>Препарат</b>
<i>Острое воспаление</i>	
Гиперемия	Belladonna, Phytolacca
Гиперемия с набуханием	Belladonna
Гиперемия с выраженным отеком	Apis
<i>Нагноение</i>	
Фолликулы	Mercurius solubilis, Mercurius biiodatus, Hepar sulfuris
Мембраны, псевдомембраны («Дифтерия»)	Mercurius cyanatus
Абсцедирование	Myristica sebifera, Hepar sulfuris, Silicea
Тяжелая картина болезни, опасность метастазирования	Ailanthus. Lachesis, Arsenicum album, Baptisia, Pyrogenium
Конституциональное последующее лечение	Calcium carbonicum, Calcium phosphoricum, Barium carbonicum, Barium iodatum, Hepar, Sulfuris, Silicea, Dulcamara, Thuja

Затем необходимо подобрать наиболее подходящий препарат для вашего состояния.

**Aconitum.** Затрудненное глотание и боль в горле, даже тогда, когда больной говорит: при этом значительная краснота; жжение, колет, стягивание в горле, сопровождаемой лихорадкой и беспокойством. Растворить в стакане воды 10 крупинок и принимать через час или через два по глотку. Нередко достаточно бывает одного этого средства, особенно в начале болезни, но можно также принимать его попеременно с другим, подходящим по симптомам средством.

**Belladonna.** Это средство помогает почти во всех видах воспаления горла, и в особенности тогда, когда в горле саднит и шерстит, когда чувствуются утолщение или припухлость, сухость, жжение колет. А также, когда ощущается давящая боль, усиливающаяся при глотании и распространяющаяся до ушных полостей; судорожное стягивание и сужение глотки, при потребности беспрестанно глотать, или очень затрудненное глотание; напиток часто выходит назад носом; сильная краснота внутри глотки. Опухоль, — между причин, опухания мышцы и железы; сильная лихорадка, при одутловатом красном лице.

**Chamomilla.** Особенно полезно детям, после простуды. Опухлость ушных и подчелюстных желез, а равно и миндалевидных желёз, колющая, жгучая боль и ощущение, будто в горле засело постороннее тело; нет возможности глотать твердую

пишу; хрипота и осиплость; жажда и сухость в горле. Щекотание в гортани и вызываемый им кашель; темно-красный цвет больных частей. По вечерам лихорадка, с постоянною сменою жара и озноба, краснота щек, обеих или одной только.

**Cantharis.** Весьма полезное средство во многих случаях выраженной степени воспаления, при очень затрудненном глотании, большой сухости в горле, жжение, колотье и сильной жажде, при которой больной пьет часто, но понемногу. При нагноении и образовании нарывов в железах—попеременно с *Mercig. sol.*

**Cistus canadensis.** Значительная чувствительность горла к прохладному воздуху.

**Hepar.** Покальвание в горле, вроде того, какое производят осколки стекла, в особенности при глотании и кашле, а также при подворачивании головы; глотать почти невозможно, в горле сухо, шерстить; сильное удушающее давление в горле; кажется, будто в нем засел клин. (Часто показан после *Bellad.* или *Mercur.*) Содействует выделению гноя, особенно из желез.

**Ignatia.** В легких случаях длительного характера, не сопряженных с нагноением. Воспаление и опухоль неба и миндалевидных желез; кажется, будто в горле засел клин, или ощущается покальвание, отдающееся в полость уха: покальвание чувствуется преимущественно вне моментов глотания, во время же глотания жжет и саднит; при глотании, особенно при глотании жидкости, кажется, будто горло сужено.

**Lachesis.** Превосходное средство при воспалении горла, — между прочим, в таких случаях, когда *Bell.* или *Mere.* оказываются недостаточными. Сухость в горле, которая иногда сосредоточивается на небольшом пространстве, но иногда распространяется и дальше: сухость сопровождается затруднением дыхания и сильным удушении, слюнотечением и хрипом слизи; потребность беспрестанно глотать, с судорогами в горле или ощущением припухлости, причем кажется, будто в горле находится постороннее тело, которое нужно проглотить. Опухоль и краснота внутренних частей, особенно язычка, с саднящею болью; затрудненное глотание. Ухудшение после сна или после обеда, а также после малейшего давления; улучшение после еды.

**Mercurius.** Весьма чувствительное покальвание в горле, особенно усиливающееся при глотании и отдающееся в околоушный, миндалевидный и подчелюстные железы; припухлость и жжете в горле, с сильною воспалительною краснотою; потребность постоянно глотать, при ощущение, будто в горле засело постороннее тело; затрудненное глотание, особенно при проглатывании жидкости; очень сильное слюнотечении; язвы в горле, разрастающиеся медленно; опухоль языка и десен; нагноении желёз; ухудшение вечером и ночью, а также на воздухе и при разговоре; содрогание от холода к вечеру; не облегчающий пот; ревматическая, тянущая или ломящие боли в голове и затылке. В начале болезни *Merc.* нередко показывается попеременно с *Bell.*

**Nux vomica.** Преимущественно употребляется тогда, когда воспаление сопровождается гастрическим недугом; когда в горле шерстить и саднит, в особенности если это бывает при вдыхании холодного воздуха и во время глотания; при боли, происходящей как будто от того, что глотка слишком узка, или от того, что в ней засел клин; при покальвании в ухе, особенно в момент глотания, а также при ощущении опухлости и давления; при маленьких язвах в горле, издающих гнилой запах.

**Sulphur.** При острых и при хронических воспалениях горла. После *Merc.*, если это средство оказывается недостаточным, а также после *Hep. sulph.*; последнее в особенности тогда, когда долго не заметно ни распада, ни нагноения,

**Veratrum.** В самых мучительных случаях: в горле сухо, жжет, царапает, шерстит и давит, как будто оно опухло; при глотании чувствуется боль и судорога; боль ощущается сначала в левой, а потом больше в правой стороне. Во многих случаях воспаление миндалевидных желёз, при котором больным трудно было раскрывать рот, а миндалевидные железы имели красный цвет, местами покрыты сгустками, похожими на сливки, и кажутся значительно припухшими,—весьма полезны *Baryta carb.* и *Apis*; эти средства помогали даже тогда, когда не производила должного действия *Bell.*

При *Angina granulosa* нередко весьма полезным оказывалась *Ambra 6.*