

**Е. ПЕКЕРСКАЯ**

**АЗБУКА  
ВОКАЛА**

**\*\*\* 1976 \*\*\***

**ОБЛОЖКА НЕ ОРИГИНАЛ**

# Азбука вокала

*“Вокальный букварь” предназначена людям, которые хотят научиться петь и тем, у кого есть или могут быть голосовые проблемы в любой голосо-речевой профессии (актеры, педагоги, лекторы, юристы).*

*В этой работе суммированы вокальные советы лучших педагогов и упражнения, используемые при поиске необходимых ощущений, что делает ее практическим и медицинским справочником в работе с голосом.*

*Терминология и текст доступны для любого неподготовленного читателя.*

*Е.Пекерская*

## ВВЕДЕНИЕ

*“Нет, искусство не есть подражание природе, искусство лучше, оно - озаренная природа”.*

*(кн. Волконский “Выразительный человек”)*

Чтобы работать над звучанием хора, надо хорошо “вокально” слышать, понять трудности, правильно показать голосом “вокальный прием” или упражнение, а для этого надо голосом владеть, то есть быть полноценным профессионалом. Здесь-то и обнаружилось, что даже у этих одаренных, целеустремленных, имеющих уже какую-то музыкальную подготовку детей нет даже элементарных представлений об анатомии, о физиологическом процессе, происходящем в организме человека вообще и, в частности, во время дыхания, разговора, пения. Я столкнулась с полным отсутствием понимания, что такое культура звука, гигиена голоса, даже самая простейшая... У людей возникали “голосовые” проблемы, которые ставили их в тупик - обнаруживалась полная неграмотность, растерянность, просто психологическая паника. Даже профессиональные драматические актеры, которые просили меня помочь им справиться с вокальными номерами в спектаклях или фильмах, имели очень смутные представления о голосовом аппарате и звукообразовании, а о своих занятиях вокалом; которые были у них в пору студенчества, говорили с улыбкой и махали рукой.

Людям различных профессий очень часто нужны азбучные истины и сведения об анатомии голосового аппарата, голосообразовании, гигиене. Нужен своеобразный “букварь” для работы с голосовым аппаратом.

Я решила написать такой “букварь”, куда можно собрать необходимые практические советы, разбросанные по многочисленным трудам мастеров работы с голосом, больших педагогов и музыкантов. Как же построить эту работу?

## ПЛАН:

1. Сценические задачи, которые надо решить человеку, выходящему работатьс аудиторией слушателей.
2. Элементарная анатомия.
3. Механизм певческого дыхания.
4. Артикуляционный аппарат, дикция.
5. Постановка голоса: звукообразование, резонаторы, работа над ровностью и техникой голоса. Элементарные сведения по гигиене и культуре профессионального использования голосового аппарата.
6. Очень немного из истории певческой культуры.
7. Литература.

Самое главное, чтобы все главы содержали простые практические советы, упражнения, помогающие понять свой организм и усовершенствовать его работу.

Речь, пение - это искусство, это сфера, требующая тончайшего инструмента для воплощения творческих задач. Для актера этим инструментом является его тело и голос, которые должны в результате огромной работы стать совершенными и выразительными.

Вот очень наглядный пример усложнения инструментов по мере утончения материальной сферы их применения. Так и в нашей деятельности - чем более тонкая, художественная, духовная задача воплощения какого-либо замысла, тем тоньше, точнее и совершеннее должно быть знание и владение нашим организмом, психикой. Очень важно тренировать свой рабочий аппарат, чтобы держать его в "боевой готовности". Вы, наверное, знаете, как часто хирурги упражняются в игре на различных музыкальных инструментах, чтобы их руки, пальцы не теряли беглости, ловкости, пластичности. Такой же тренинг необходим и голосовому аппарату, поэтому так важно знать, какие упражнения укрепляют и совершенствуют этот тонкий инструмент. Такие упражнения вы найдете в "букваре". Профессия актера, музыканта и даже педагога - это работа в сфере духа. Я говорю: "даже педагога", так как актер и музыкант воздействуют только на сенсорную область (сенсорный - латинское - восприятие, чувство, ощущение), а педагог в основном имеет дело с разумом, интеллектом, хотя его работа проходит в пограничных областях человеческого восприятия: разума и чувства. Как совершенно надо владеть инструментом - голосом, чтобы под воздействием его в сердцах слушателей, в их памяти оставался надолго эмоциональный след, а в души проливался свет.

Такое мастерство приходит в результате длительной работы, а для этого надо набраться терпения и настойчивости.

Никто не потребует от человека, не умеющего ходить, совершать сложнейшие танцевальные пируэты. Сначала человек учится стоять и ходить, а уж потом учится танцевать, да и то начинает с самых простых движений. Так и студент должен сначала научиться сначала правильно говорить и петь отдельные звуки, простые вокальные упражнения, простые произведения и только потом, по мере совершенствования аппарата и своих навыков, постепенно усложнять свой репертуар.

### **Тренинг и система в занятиях - это очень важно!**

В последующих главах вы найдете конкретные указания и упражнения для этой кропотливой работы

## СЦЕНИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ, КОТОРЫЕ НАДО РЕШАТЬ ЧЕЛОВЕКУ, ВЫХОДЯЩЕМУ РАБОТАТЬ С АУДИТОРИЕЙ СЛУШАТЕЛЕЙ.

### <<1 ПЛАН>>

Находиться на сцене, реализовывать свои творческие замыслы и держать внимание аудитории - это большое мастерство.

Школы по работе актера над собой создавали такие мастера, как Дельсарт, Станиславский, М. Чехов и др. Их труды должны изучаться. Может быть педагогам, юристам, лекторам, дирижерам не надо в полной мере владеть мастерством актера, но основные законы поведения “человека на сцене” желательно, (а может, и необходимо!) знать. К.С.Станиславский говорил, что труд - первое неперемное условие в работе над собой. Эта работа должна трудное сделать привычным, привычное - легким, легкое - прекрасным. Станиславский считал, что “изучение законов творчества способно притупить искру вдохновения у посредственного актера, но оно раздувает эту искру в большое пламя у подлинного художника”.

Иногда очень обидно наблюдать на сцене исполнителей, лекторов, педагогов, которые выглядят при этом хуже рабочих сцены, обнаруживая полное отсутствие представления о культуре и манере сценического поведения. Эти качества - результат работы по овладению своим телом, своими нервами, своим вниманием. Они и есть то, что называют профессионализмом. Умение “нести себя” - это не только эстетическая сторона проблемы, ведь тело исполнителя, как и голос, - это его “инструменты”, особенно это касается актеров, вокалистов, хотя и для дирижера, лектора и педагога это тоже очень важно.

Дельсарт так и говорил: “Тело - инструмент, актер - инструменталист”. На сцене каждое движение рук, ног, фигуры, мимика лица - все воспринимается зрителем, создавая имидж актера. Иногда отчетливо видно, как неудачная “выходка” исполнителя, лектора мгновенно разрывает те ниточки внимания, которые соединяют его и зал, разрушает тот образ, который выстраивался.

“Недостатки, которые свободно сходят с рук в жизни, становятся заметными перед освещенной рампой и назойливо лезут в глаза зрителям... Это понятно: на подмостках человеческая жизнь показывается в узком пространстве сценической рамки. На эту жизнь, втиснутую в театральный портал, смотрят в бинокли, ее разглядывают, точно миниатюру, в лупу. При этом от внимания зрителей не ускользнут никакие детали, никакие мельчайшие подробности. Если прямые, поднимающиеся как шлагбаумы, руки с грехом пополам терпимы в жизни, то на сцене они не допустимы. Они придают деревянность фигуре человека, они превращают его в манекен.

Кажется, что у таких актеров душа такая же, как руки - деревянная. Если к этому прибавить еще и прямой, как жердь, спинной хребет, то получится в полном смысле слова “дуб”, а не человек. Что может выявить такое “дерево”? Какие переживания?” - так говорит в своей книге “Работа актера над собой” К.С.Станиславский о том, что всякое мастерство, а сценическое особенно, требует выработки соответствующей техники.

Как бы ни был хорош голос певца, но его внешность и манеры, и сам выход на сцену - все способствует или мешает успеху у слушателей. К.С.Станиславский говорил: “На сцене актер нередко глубоко и тонко чувствует, но при передаче своего переживания он до неузнаваемости уродует его грубым воплощением неподготовленного телесного аппарата”. Станиславский сравнивал такого актера с прекрасным музыкантом, который вынужден играть на испорченном инструменте. Музыкант пытается передать чудные звуки, а фальшивые дребезжащие струны искажают все, доставляя артисту невыразимые муки.

Для тренировки своего физического аппарата не может быть назначено сроков, так как с каждым годом перед исполнителем встают все большие трудности в связи с возрастающими требованиями к себе, поэтому развитием голоса, дикции, пластики тела и так далее надо заниматься всю жизнь.

Актера, который не умеет донести текст до зрителей, Станиславский сравнивал с немым, “который уродливым мычанием пытается сказать любимой женщине о своем чувстве”.

В задачи нашего “букваря” не входит работа над телом, поэтому я только говорю о важности этой проблемы.

### **Самые основные, первые требования к телу исполнителя:**

1. Поза человека, поющего и говорящего на сцене, должна быть удобной и естественной. Он должен уметь хорошо и удобно стоять на двух(!) ногах, что обеспечивает устойчивость тела, равномерное распределение нагрузки на все мышцы и мускулы, мобилизует нервную систему.

2. Плечи должны быть хорошо развернуты на прямом позвоночнике. Это помогает полноценно брать дыхание в легкие и использовать грудной резонатор.

3. Голову не опускать и не запрокидывать, она должна смотреть прямо перед собой, находясь на свободной, не зажатой шее - это обеспечивает свободу гортани и глотки, их естественное состояние. Все должно способствовать полноценному звучанию голоса.

4. Лицо поющего, говорящего должно быть свободно от гримас и подчинено общей задаче - идее творчества. В процессе занятий улыбка важна как фактор, как чувство радости, удовольствия от дела. “Как чувство радости вызывает улыбку и блеск

в глазах, так улыбка на лице заставляет ученика ощутить приподнятость, радость творчества”. Не случайно старые итальянские педагоги требовали во время пения и перед ним улыбаться, делать “ласковые глаза”. Все эти действия, по закону рефлекса, вызывают нужное внутренне состояние, так же как мышечная собранность, - нервную готовность к выполнению задания. Именно эта работа готовит внутреннюю сценическую раскрепощенность.

5. Руки должны быть свободны, не напряжены, не зажаты за спиной или на груди, а опущены по бокам, что в любой момент позволяет сделать свободный, произвольный жест.

Педагог Н.М.Малышева в своей работе “О пении” вспоминает, как К.С.Станиславский работал над постановкой тела актера для сцены, какие предъявлял требования: “ нужно прислонится спиной к косяку двери, шкафа, стремиться расправить свой позвоночник вдоль косяка, расправить корпус, выпрямиться, плечи опустить, шея станет длиннее и прямее, живот втянется. Дыхательный аппарат займет удобное положение, гортань расположится как бы на прямой оси. Голова певца должна стоять гордо. Шея должна выпрямиться, чтобы при движениях челюстью не нажимать на гортань. Очень полезно в пении представлять себе, что на голове держишь кувшин с водой (вырабатывается баланс шеи и мышц, держащих голову)”.

У некоторых певцов есть привычка выходить на сцену со строгим, недовольным видом. Старайтесь избегать этого. Ничто не портит настроения так, как мрачное, не приветливое или высокомерное выражение лица артиста, вышедшего к слушателям.

### **И еще несколько слов о том, что надо делать, чтобы справиться с волнением перед выступлением:**

1. При любом публичном выступлении никогда не следует начинать выступление тотчас по выходе на эстраду, нужно некоторое время постоять, чтобы затормозилось действие посторонних раздражителей. При этом полезно сделать 2-3 вдоха через нос, ощутив напряжение мышц зева, глотки (зевок), а также вспомнить о дыхании. Эта пауза между выходом на сцену и началом творческого процесса поможет и зрителям собрать внимание для дальнейшего восприятия вашего творчества.

2. Вырабатывать уверенность в своих творческих силах (воля, устремленность, самодисциплина).

3. Концентрировать внимание перед выступлением, во время выступления на художественной стороне исполняемого произведения, на технических средствах, которые дадут возможность певцу передать все нюансы произведения

4. Систематически тренировать и совершенствовать вокальную и артистическую технику.

Мне хочется познакомить вас, мой дорогой читатель, с главой из “Трактата об искусстве пения” большого педагога Гарсиа - сына (1805 - 1906гг).

### О способностях ученика

“При обсуждении необходимых для ученика способностей мы будем иметь в виду певца, который намерен посвятить себя театру ... Он должен не только соединить в себе интеллектуальные преимущества ... но его физическое состояние должно быть настолько хорошим, чтобы быть способным переносить утомление, ожидающие его на артистическом пути.

Наиболее удачные интеллектуальные свойства таковы: подлинная любовь к музыке, способность точно схватывать и запечатлевать в памяти мелодии и гармонические сочетания, экспансивность в соединении с живым и наблюдательным умом.

Что касается физических данных, то мы ставим на первый план голос, который должен быть свободным, приятным, сильным и большим по диапазону; на втором плане - физическая конструкция, которая вообще должна соответствовать только что описанным качествам голоса.

Но во избежание ошибок добавлю, что одного соединения всех этих данных, как бы оно редко ни встречалось, еще мало для настоящего таланта. **Самые блестящие способности нуждаются в развитии и руководстве при их применении, посредством систематической и рациональной работы.** Певец, пренебрегающий изучением эффектов и тонкостей искусства, - несовершенный талант, раб рутины. Мало схватить наспех кое-какие музыкальные сведения: артисты не импровизируются, они формируются медленно: необходимо, чтобы их талант развивался с ранних пор при помощи специальных упражнений и заботливого воспитания.

Специальное формирование певца складывается из изучения сольфеджио, рояля, уроков пения и гармонии. Знание гармонии для певца необходимое подспорье...

Голос в натуральном виде всегда груб, неровен, непрочен, даже тремолирует или бывает тяжел и обладает малым объемом. Только разумное и упорное обучение может упрочить интонацию, сделать ясным тембр, усовершенствовать гибкость и усилить мощь голоса...



## ЭЛЕМЕНТАРНАЯ АНАТОМИЯ

### <<2 ПЛАН>>

В этой главе - материал для начинающего довольно сложный и скучный. Поэтому, может быть, правильнее будет обращаться к ней по мере возникновения конкретных вопросов, связанных с анатомией.

Мне бы очень не хотелось отпугнуть человека, делающего первые шаги в изучении голоса и пения, сухостью анатомических данных, хотя по логике вещей, глава занимает правильное место в последовательности изложения материала “букваря”.

### Краткие сведения о голосовом аппарате

Все органы, участвующие в голосообразовании, в совокупности образуют так называемый голосовой аппарат. **В его состав входят:** ротовая и носовая полости с придаточными полостями, глотка, гортань с голосовыми связками, трахея, бронхи, легкие, грудная клетка с дыхательными мышцами и диафрагмой, мышцы брюшной полости. Но это не все.

В голосообразовании принимает участие и нервная система, соответствующие нервные центры головного мозга с двигательными и чувствительными нервами, соединяющими эти центры со всеми указанными органами.

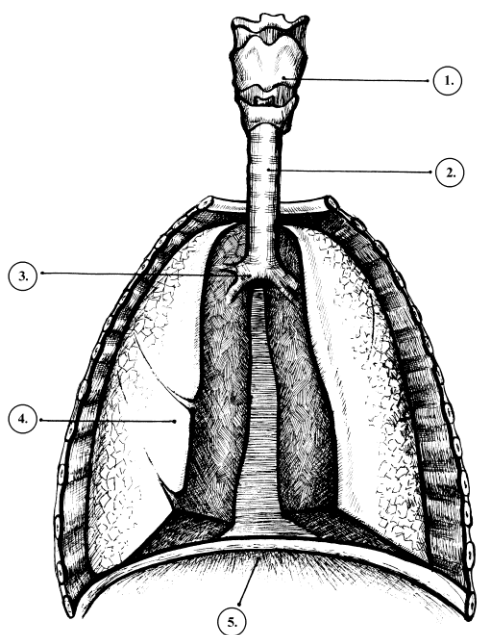


Рис. 1 – Звукопроизводящий аппарат:  
1 - гортань; 2 - дыхательное горло; 3 - разветвление бронхов; 4 - легкие; 5 - диафрагма.

Из мозга по двигательным нервам к этим органам идут приказы (эфферентная связь), а по чувствительным нервам поступают сведения о состоянии работающих органов (афферентная связь). По сути дела, органы, участвующие в голосообразовании, являются техническими исполнителями приказов центральной нервной системы. Работу органов голосообразования нельзя рассматривать вне связи с центральной нервной системой, которая организует их функции в единый, целостный певческий процесс, являющийся сложнейшим психофизическим актом.

## Голос и слух

В пении, так же как и в обычной речи, необходимо наличие аппарата как создающего, так и воспринимающего звуки.

Общеизвестно, что ребенок, полностью потерявший слух в раннем детстве (до года) в результате заболевания органов слуха, становится не только глухим, но и немым.

Воспринимаемые здоровыми органами слуха, слуховые раздражения из внешней среды оказываются в свою очередь раздражителями для нервных клеток, которые ведут работой органов голосового аппарата. У глухого ребенка слуховых восприятий и, как следствие их, раздражений речедвигательных центров нет, и поэтому голосовой аппарат не функционирует.

Связь между слухом и голосом двухсторонняя: не только голос не может формироваться без участия слуха, но и слух также не может развиваться без участия голосовых органов.

Слуховые восприятия осуществляются через деятельность голосовых органов, слушая речь, музыку или пение, мы “про себя”, а иногда и вслух, повторяем их и только после этого воспринимаем.

При формировании и развитии вокальных навыков все время происходит коррекция работы участвующих органов: отпадают лишние, закрепляются и совершенствуются нужные движения. Весь этот процесс невозможен без контроля ощущений слуховых, мышечных, резонаторных.

Слух является основным регулятором голоса.

**Гортань** - орган, где происходит зарождение голоса. Она расположена по средней линии шеи в переднем ее отделе и представляет собой трубку, верхнее отверстие которой открывается в полости глотки, а нижнее непосредственно продолжается в трахею.

Гортань выполняет тройную функцию (дыхательную, защитную, голосовую) и имеет сложное строение. Ее остов составляют хрящи, соединенные между собой подвижно при помощи суставов и связок и переплетенные снаружи и изнутри мышцами.

Внутренняя поверхность гортани, как и всех полостных органов нашего тела, выстлана слизистой оболочкой. Самый большой хрящ гортани - щитовидный - определяет величину гортани.

Верхнее отверстие гортани, называемое входом в гортань, имеет овальную форму, образуется спереди подвижным гортанным хрящом - надгортанником.

При дыхании вход в гортань открыт.

При глотании свободный край надгортанника наклоняется назад, закрывая его отверстие.

Во время пения вход в гортань суживается и прикрывается надгортанником. Это явление имеет большое значение для образования художественно ценных качеств певческого звука, для певческой опоры.

Если смотреть в гортань сверху, то с двух сторон симметрично видны по два выступа слизистой оболочки находящиеся один над другим. Между ними имеются небольшие симметричные углубления - морганиевые желудочки. Верхние выступы называются ложными (желудочковыми) складками, а нижние - голосовыми складками.

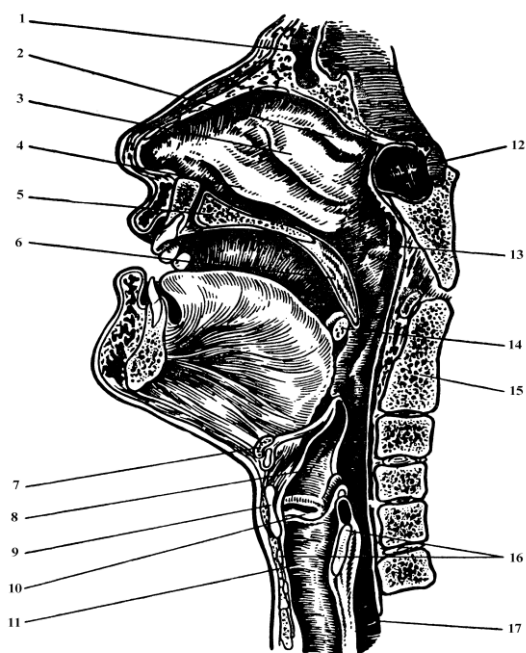


Рис. 2 – Сагиттальный разрез через полость носа, глотки и гортани:

1 - лобная пазуха; 2 - верхняя раковина; 3 - средняя раковина; 4 - нижняя раковина; 5 - твердое нёбо; 6 - мягкое нёбо; 7 - подъязычковая кость; 8 - надгортанник; 9 - щитовидный хрящ; 10 - истинная голосовая складка; 11 - трахея; 12 - основная пазуха; 13 - глоточное отверстие евстахиевой трубы; 14 - нёбная миндалина; 15 - II шейный позвонок; 16 - перстневидный хрящ; 17 - пищевод.

Ложные складки такого же цвета, как и вся слизистая оболочка гортани. Они состоят из рыхлой соединительной ткани, желез, слабо развитых мышц сближающих эти складки. Железы, заложенные в ложных складках и в стенках самих желудочков, увлажняют голосовые складки, в которых желез нет. Эта функция особенно важна при певческом голосообразовании.

Голосовые складки при дыхании образуют щель треугольной формы, называемую голосовой щелью. При голосообразовании голосовые складки сближаются или смыкаются, голосовая щель закрывается. Поверхность голосовых складок покрыта плотной эластичной тканью перламутровой окраски. Внутри них находятся внешние и внутренние щито-черпаловые мышцы. Вторые, внутренние, называются вокальными мышцами.

Мышечные волокна располагаются параллельно внутреннему краю складки и в косом направлении. Благодаря такому строению голосовая складка может многообразно изменять не только свою длину, но и колебаться по частям: во всю ширину и длину или частями, что обуславливает богатство красок певческого звука.

Голосовые складки делят гортань на два пространства: надскладочный и подскладочный отделы.

Все мышцы гортани делятся на наружные и внутренние. Внутренние мышцы смыкают голосовую щель и осуществляют голосообразование (являются фонаторны-

ми мышцами). Наружные мышцы гортани соединяют ее с лежащей выше, под нижней челюстью, подъязычной костью, а внизу с грудной костью. Эти мышцы опускают и поднимают всю гортань, а так же фиксируют ее на определенной высоте, устанавливая в положение, необходимое для голосообразования.

Внизу гортань непосредственно переходит в дыхательное горло или трахею.

Трахея представляет собой трубку, состоящую из хрящевых, не замкнутых сзади колец.

Эти хрящевые пластинки между собой соединены связками и переплетены циркулярными и продольными мышцами.

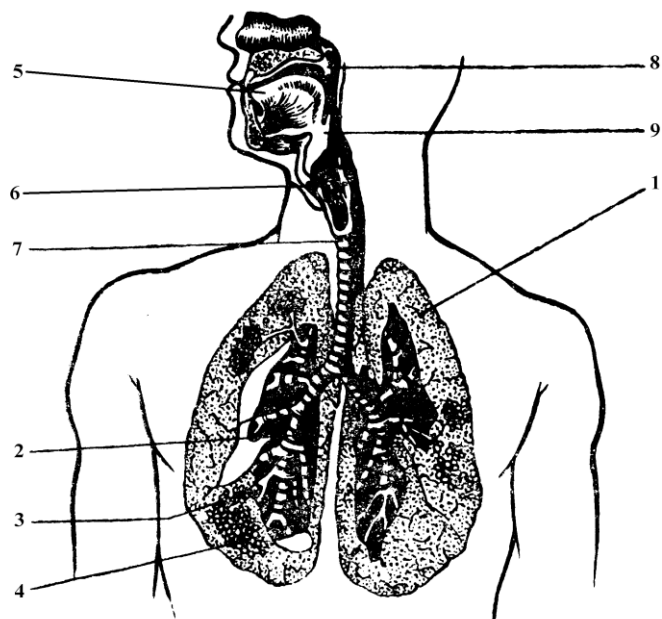


Рис. 3 – Схема строения легких, бронхов, гортани и верхних резонаторов:  
1 - легкое; 2 - бронх; 3 - бронхиола; 4 - альвеолы; 5 - язык; 6 - гортань; 7 - трахея;  
8 - маленький язычок; 9 - надгортанник.

Циркулярные мышцы, сокращаясь, сужают просвет трахеи, продольные при сокращении укорачивают ее.

Трахея разделяется на два крупных бронха, которые древовидно разветвляясь, превращаются во все более мелкие. Самые мелкие бронхи - бронхиолы, заканчиваются пузырьками, в которых происходит газообмен.

Все бронхиальное дерево построено по типу трахеи, только с замкнутыми хрящевыми кольцами. Мышцы трахеи и бронхов относятся к типу гладкой мускулатуры, непосредственно нашему сознанию не подчинены, работают автоматически. По мере уменьшения калибра бронха, хрящевой ткани в нем становится меньше, она вытесняется мышечной. Мелкие бронхи почти целиком состоят из мышечной ткани. Такое строение позволяет мелким бронхам выполнять роль клапанов, регулирующих подачу воздуха из легочной ткани во время голосообразования.

**Все бронхи вместе с легочными пузырьками образуют два легких** - правое и левое, которые помещаются в герметически изолированной от окружающего воздуха грудной полости, находящейся в грудной клетке.

**Грудная клетка** имеет форму усеченного конуса. Она впереди образована грудной костью, сзади - грудным отделом позвоночника. Позвоночный столб соединен с грудной костью дугообразными ребрами.

Остов грудной клетки оплетен мышцами, которые принимают участие в дыха-

нии. Одни участвуют во вдохе - вдыхатели (поднимают и раздвигают, расширяют полость грудной клетки). Другие грудные мышцы опускают ребра, осуществляют выход и соответственно называются выдыхательными.

**Основание грудной клетки составляет диафрагма**, или грудобрюшная преграда. Это мощный мышечный орган, отделяющий грудную полость от брюшной. Диафрагма прикрепляется к нижним ребрам и позвоночнику, имеет два купола - правый и левый. Во время вдоха мышцы диафрагмы сокращаются, оба ее купола опускаются, увеличивая объем грудной клетки. Диафрагма состоит из поперечно-полосатых мышц. Ее движение полностью не подчинено нашему сознанию. Мы можем сознательно сделать и задержать вдох и выдох, но сложные движения диафрагмы при голосообразовании происходят подсознательно.

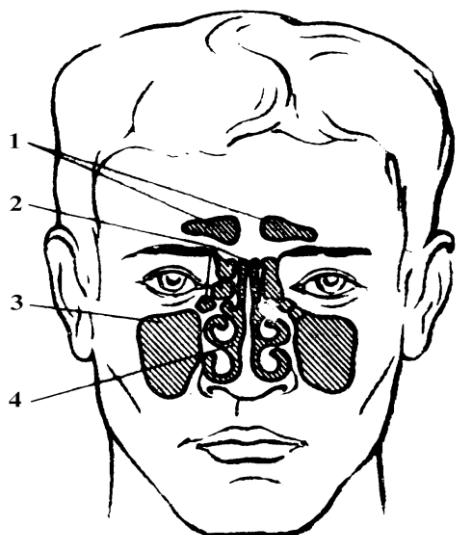


Рис. 4 – Проекция носовых полостей и придаточных полостей носа на наружные покровы лица:

1 - лобная пазуха; 2 - пазухи решетчатого лабиринта; 3 - гайморова полость; 4 - щель верхнего отдела носовой полости.

Диафрагма регулирует скорость истечения воздуха и подскладочное давление при образовании звуков и изменении их силы.

Полости, находящиеся над голосовыми складками: носовая, ротовая, глоточная и верхний отдел гортани - называются **надставной трубой**.

Верхняя часть этой трубы - носовая полость (Рис. 4). Она составлена из мягких тканей носа и лицевых костей черепа. По средней линии она разделена вертикальной носовой перегородкой на левую и правую половины, открытые спереди и сзади.

Задними отверстиями, хоанами, носовая полость сообщается с глоткой (с носоглоткой).

В стенках носовой полости имеются мелкие отверстия каналов, через которые она сообщается с воздухоносными полостями, находящимися в лицевых костях черепа. Эти полости называются придаточными полостями или пазухами носа. Они, так же как и полость носа выстланы слизистой оболочкой. При ее заболевании эти полости могут заполняться гноем или полипозными образованиями (разрастаниями слизистой оболочки), что отрицательно отражается на качестве певческого звука.

Слизистая оболочка носа богата кровеносными сосудами и железами, а также ворсинками, благодаря чему вдыхаемый воздух, проходя через нос, согревается, увлажняется и очищается.

Под носовой полостью располагается **ротовая полость**. Ее боковыми стенками являются щеки, дно рта заполняет язык, переднюю стенку образуют губы (в сомкнутом состоянии).

В толще губ находятся мышцы, которые смыкают их, образуя ротовое отверстие и изменяя его форму.

Верхнюю стенку ротовой полости составляет костная пластинка, отделяющая ротовую полость от носовой. Она называется **твердым нёбом**, которое сзади переходит в **мягкое нёбо**, называемое нёбной занавеской.

Задний, свободно свисающий в полости глотки край мягкого неба, посередине имеет выступ - маленький язычок (он есть только у человека).

Мягкое небо продолжается в две расходящиеся вниз под углом симметричные складки слизистой оболочки. Эти складки называются дужками: передними и задними. В толще дужек проходят мышцы, соединяющие мягкое небо с языком и гортанью.

Мягкое небо хорошо иннервировано чувствительным нервам. Находящиеся в толще неба мышцы при сокращении поднимаются, натягивают его.

**Твердое и мягкое небо вместе с передними зубами составляют небный свод.** Строение его частей влияет на качество певческого голоса.

Сзади ротовая полость широким отверстием - зевом - открывается в глотку (в ее средний отдел). Сверху зев ограничен мягким небом, с боков - небными дужками и снизу - спинкой языка. Зев может суживаться и расширяться. Суживается он за счет сокращения мышц, заложенных в дужках мягкого неба.

При пении зев расширяется; это происходит при поднятии мягкого неба и опускании языка, что наблюдается при певческом зевке.

**Глотка** представляет собой мышечную трубу, которая верхним расширенным отделом оканчивается слепо под сводом черепа. Книзу суживаясь, **глотка переходит спереди в гортань, а сзади - в пищевод.** На ее передней поверхности, как уже было отмечено, имеются отверстия: хоаны и зев.

Глотка условно разделяется на три части: верхнюю - носоглотку, среднюю - ротоглотку и нижнюю - гортаноглотку. В глотке имеются отдельные скопления железистой, так называемой лимфатической ткани, которые образуют миндалины. Наиболее значительные из них: глоточная миндалина (лежит на верхней стенке глотке, на ее своде) и миндалины, находящиеся между передними и задними небными дужками.

Миндалины выполняют защитную функцию: в них задерживаются попавшие в глотку микробы. Острое воспаление миндалин называется острым тонзиллитом или ангиной. Значительное увеличение миндалин уменьшает полость глотки, отрицательно отражается на образовании певческого голоса.

Стенки глотки образованы сильными мышцами, идущими в продольном и циркулярном направлении. Благодаря им глотка может увеличиваться и уменьшаться, суживаться в различных отделах (нижнем, среднем, верхнем) и тем самым многообразно менять свою форму и объем, резонаторные свойства.

Мышцы глотки целиком подчинены нашему сознанию.

## Процесс голосообразования

Любое упругое тело в состоянии колебания приводит в движение частицы окружающего воздуха, из которых образуются звуковые волны. Эти волны, распространяясь в пространстве, воспринимаются нашим ухом как звук. Так образуется звук в окружающей нас природе.

В человеческом организме таким упругим телом являются голосовые складки. Звуки речевого и певческого голоса образуются при взаимодействии колеблющихся голосовых складок и дыхания.

При желании человека петь все части его голосового аппарата приходят в состояние готовности к выполнению этого действия.

Процесс пения начинается с вдоха, во время которого воздух нагнетается через ротовую и носовую полость, глотку, гортань, трахею, бронхи в расширенные при входе легкие. Затем под действием нервных сигналов (импульсов) из головного мозга голосовые складки смыкаются, происходит закрытие голосовой щели. Это совпадает с моментом начала выдоха. Сомкнутые голосовые складки преграждают путь выдыхаемому воздуху, препятствуют свободному выдоху. Воздух в подскладочном пространстве, набранный при вдохе, под действием выдыхательных мышц сжимается, возникает подскладочное (подсвязочное) давление. Сжатый воздух давит на сомкнутые голосовые складки, то есть приходит во взаимодействие с ними. Возникает звук.

Происходит “чудо”, перерождение воздушной струи в звуковой поток, когда колебания голосовых связок передаются воздушной струе, выдыхаемой певцом, а сам певец, как хороший оператор, контролирует этот процесс с помощью уха и **ВНИМАНИЯ**.

Вы можете спросить как регулируется частота колебания голосовых связок? Рауль Юссон, работник лаборатории нормальной физиологии Сорбонны (Париж), в своей работе показал, что колебания связок нельзя рассматривать как результат серии обычных смыканий и размыканий, следующих с большой частотой под напором воздушной струи. Колебательная функция голосовых связок обуславливается совершенно особыми нервными влияниями и является феноменом **целиком центрального происхождения**. Дыхание к частоте образующихся колебаний не имеет никакого отношения. Колебания голосовых связок - совершенно самостоятельная функция гортани, являющаяся ответом на импульсы, поступающие через возвратный нерв гортани. Этим объясняется тот момент, что у человека, который присутствует при пении других, все равно происходит работа аппарата (колебание связок), хотя он только слушает, но сам не поет. Никогда не надо забывать, что у людей очень индивидуальные анатомические, физиологические и психологические свойства организма, а отсюда и необходимость индивидуального подхода к каждой личности и неповторимость звучания каждого голоса, его тембр, сила, выносливость и другие качества.

## Что такое резонаторы?

Звуки, рожденные на уровне голосовых складок от их взаимодействия с дыханием, распространяются по воздухоносным полостям и тканям, лежащим как над голосовыми складками, так и под ними. Приблизительно до 80% энергии певческого звука гасится при прохождении через окружающие ткани, растрачивается на их сотрясение (вибрацию). В воздухоносных полостях (в надскладочном и подскладочном пространстве) звуки претерпевают акустические изменения, усиливаются. Поэтому эти полости называются резонаторами. Различают верхние и грудные резонаторы.

Верхние резонаторы - все полости, лежащие выше голосовых складок: верхний отдел гортани, глотка, ротовая и носовая полости и придаточные пазухи (головные резонаторы). Глотка и ротовая полость формируют звуки речи, повышают силу голоса, влияют на его тембр. В результате головного резонирования голос обретает “полетность”, собранность, “металл”. Эти резонаторы являются индикаторами (указателями) правильного голосообразования. Грудное резонирование сообщает звуку полноту и объемность звучания. Злоупотребление грудным резонированием отяжеляет звучание и может привести к “качанию” звука и понижению интонации.

## ДЫХАНИЕ

[<<3 ПЛАН>>](#)

### Механизм дыхания

Следует всегда помнить слова большого педагога-вокалиста Ф.Ламперти, который говорил, что на раннем этапе воспитания голоса певцу следует “учиться больше умом, а не голосом, так как утомив его, никакими средствами не приведешь опять в хорошее состояние. “Хорошая голова - залог успешной работы, она так же важна, как и хороший голос. Фундаментом, основой в пении является дыхание. Считается, что хорошее пение - это “мастерство выдоха”, но чтобы “мастерски выдохнуть”, надо научиться “вдыхать”.

Чтобы сказать или спеть на дыхании фразу, нужен достаточный объем воздуха, который проходя постепенно, струей через связки - горло, как смычок по струнам, заставит наш “голосовой инструмент” звучать. Конечно, это очень упрощенная схема, но главная идея здесь показать важность дыхания в процессе звукообразования.

Дыхание в пении должно быть активное, целенаправленное, собранное в упругий “пучок” - “смычок”.



Дыхание бывает трех видов: ключичное, грудное, грудобрюшное (диафрагмальное), ключичное дыхание - очень поверхностное. При этом дыхании у человека поднимаются плечи, “вздрагиваются” ключицы (это внешнее проявление), а воздух входит только в верхушки легких, совершенно не раздвигая грудную клетку. Такое дыхание не годится для пения. Поющий должен так брать дыхание, чтобы “раскрывалась” грудная клетка, наполняясь воздухом, а плечи были спокойными, спина прямой.

Представьте, что перед вами зажженная свеча, которую вы должны погасить, задуть. Что вы сделаете? Никто даже задумываться не будет над этой “проблемой”, а спокойно наберет воздух и дунет на пламя. Правильно. Теперь повторите это еще раз и проследите за своими действиями. Воздух наполняет грудь (легкие), а потом направленным потоком посылается наружу. Подобный процесс происходит, должен происходить, когда вы говорите или поете, то есть в каждой новой фразе. Сначала вдох - потом направленный выдох.

Мы уже говорили, что ребра образуют грудную клетку, в которой расположены сердце, легкие. Когда легкие наполняются воздухом (при вдохе), они приобретают больший объем, раздвигают ребра - это и есть реберное, грудное дыхание. Известный педагог И.П.Пряничников советует “учиться набирать в легкие воздух”. Давайте начнем этому учиться с помощью простых дыхательных упражнений, которые разовьют и укрепят дыхательный аппарат:

1. Положите руки ладонями на ребра (на бока, пальцами к центру груди) и глубоко (до пупка) вдохните. Не поднимайте плечи. Ваши руки ощутят как расходятся ребра под напором входящего в грудь (в легкие) воздуха. Это означает, что вы взяли приличный объем воздуха. Сбросьте дыхание, выдохните. Руки должны ощутить как опали ребра.

2. Сначала проведите языком около корней верхних передних зубов. От зубов назад идет твердое небо. Ощутите эту зону: корни передних резцов, твердое небо. А теперь на вдохе (контролируем руками ребра) ощущаем объем входящего воздуха, а на выдохе считаем четким, громким голосом (1, 2, 3, 4...), стараясь при этом почувствовать ту зону у корней резцов, которую трогали языком. В эту зону мы направляем поток выдоха и там звучит наше слово, причем ваше воображение должно помочь. Представьте себе, что твердое небо очень “высокое”, куполом, как крыша зонта или парашюта. Такая речь на контролируемом выдохе (и вдохе) и называется поставленной. Следите, как по мере расходования воздуха, плавно, а не толчками опускаются ребра, это плавно выходит воздух из легких, расходясь на произношение звуков, слов.

Великий педагог М. Гарсиа говорил, что грудь не имеет другого назначения, как питать голос воздухом, а не толкать и не выпихивать его.

Все дыхательные упражнения этого раздела “букваря” очень простые, даже примитивные. Вспомните, как робко маленькие дети делают первые в жизни шаги, отрываясь от пола, по которому они так ловко ползали. И сколько надо терпения и времени, чтобы научить их ходить. В нашей ситуации происходит нечто подобное. Мы много говорили и пели, не задумываясь над механизмом происходящего. Пришло время разрабатывать, тренировать определенные мышцы для постановки профессионального дыхания, голоса. Та группа мышц, которая раздвигает ребра, когда воздух входит при вдохе в легкие, совсем не тренирована, и мы “совершаем первые шаги”. Очень часто бывает, что человек не находит никаких новых ощущений в этих упражнениях. Это говорит о том, что его природа уже скоординирована и эти мышцы наработаны. Можно идти дальше, не задерживаясь на этом этапе.

Иногда природа дает людям и поставленное дыхание, и поставленный голос, хотя такие случаи бывают крайне редко.

Если ощущения во время упражнений новые, то не пренебрегайте их простотой, они заложат фундамент нашего “строящегося здания”: певческого дыхания.

Я прошу вас для контроля над дыханием во время упражнений, да и потом при пении, держать ладони рук на нижних ребрах. Обратите внимание, что при правильном вдохе нижние ребра раздвигаются не только с боков, но и в спине. Я считаю, что именно такое раздвижение ребер - показатель полноценного реберного дыхания.

3. Очень глубоко резко и быстро возьмите дыхание через нос (в нижние ребра). Следите, чтобы при этом не поднимались плечи. Резко, активно выдохните через рот. Чем замечательно это упражнение? Оно очень активизирует дыхательный аппарат. Вы дышите очень активно, сознательно контролируемо. Педагог Луканин рекомендует его для установления правильного состояния гортани и языка. Это хороший массаж связок активной воздушной струей. Когда вы идете на занятия, сделайте это упражнение несколько раз еще за дверью класса, тогда в класс вы войдете в полной “боевой готовности”, так как это упражнение не только активизирует аппарат, но и собирает внимание ко всей системе голосообразования.

4. Активно (через рот) берете дыхание, а на выдохе говорите слог да-да-да... Говорите, “ощущая” корни передних зубов, “щелочку” между двумя передними зубами, через которую “идет ниточка звука”. Язык дробно ударяет по твердому небу около корней верхних резцов. Нижняя челюсть свободная, но “не падает”. Подключите воображение: ваше твердое небо, по которому ударяет язык, очень высокое, как купол храма, поэтому звук “А” (в слове “да”) получается объемный, красивый, как голос человека, говорящего в храме. Следите, чтобы дыхание было плавное, без толчков.

5. Удобно лечь на спину, положить одну руку на ребра, другую на живот. Взять глубокое дыхание. Руки ощутят как раздвинутся ребра (наполнились воздухом легкие), выпятится живот (легкие толкнули диафрагму, а она надавила на живот). На выдохе считать: 1, 2, 3, 4... Счет свободный, неторопливый, гласные протяжные. “Вы-

жимать” воздух до конца не надо. Считать плавно, ритмично. Звук круглый, красивый. Главное в этом упражнении - дыхание: полный вдох и плавный длительный выдох. Ощущение звуков, как описано в упражнении 4.

6. Немного усложняем упражнение. Все так же, как в упр. №5. Лежачее положение, контроль вдоха и выдоха, круглый, протяжный звук счета. Счет вести двузначными цифрами: 21, 22, 23... Главное не продолжительность счета, а качество вдоха и плавность выдоха.

7. Взять ртом глубокое дыхание, а выдох - через нос очень активно и со стоном, чтобы резко и быстро “опал” объем воздуха в груди. Этот “стон” при выдохе можно сравнить по звуку с вздохом крупного животного в хлеву (корова, лошадь). Не мычание, а “вздох-стон”. Или представьте себе, что грудь - это бочка, в которой резонирует ваш стон. Звук “стона” упирайте в верхние зубы, при этом на губах должно появиться ощущение щекотания (вибрация), а глотка большая, свободная. Почему такое странное сравнение с коровой? Потому что у нее большие бока, мощный вздох. У природы, у животных мы должны учиться свободе и естественности, которую человек почти утратил. В этом упражнении tessitura вашего стона-голоса должна быть удобной для вас, где-то на нижнем регистре.

8. Вдох глубокий ртом. На выдохе, на удобной tessiture протянуть, промычать звук “М”. Губы слегка сомкнуты, не сжаты. Руки следят за дыханием. Звук должен отзываться в груди, в голове, “заполнить вас” своим объемом. Горло широкое, соединяет два резонатора: голову и грудь. Звук протяжный. Затем замените звук “М” на “Н”, “В”, “З”. Требования и условия такие же, как на звуке “М”.

9. Все как в упр. № 8, только к согласной присоединить гласную: “М~~А~~А...”, “В~~А~~А...”. Проследить, чтобы форма звука не менялась, чтобы дыхание не рвалось.

10. Усложняем упр. № 9. Произносим 2 слога, на втором делаем ударение, гласную второго слога потянуть, послушать: “МА-МА”. Все время проверять правильность ощущений, контролировать дыхание. Слушайте свое объемное звучание, которое “наполняет” пространство вашего тела от твердого неба (головы), до нижних ребер, проходя через широкое, раскрытое горло. (Как через горло кувшина льется вода). Tessitura удобная. Слога произносить не торопясь. Между слогами пауз не делать. Дыхание брать, когда оно заканчивается. Следите, чтобы смена слога, смена гласной не меняла краски звука, его объема и силы.

МА-МА	НА-НА	ВА-ВА	ЗА-ЗА
МА-МО	НА-НО	ВА-ВО	ЗА-ЗО
МА-МИ	НА-НУ	ВА-ВУ	ЗА-ЗУ
МА-МУ	НА-НИ	ВА-ВИ	ЗА-ЗИ
МА-МЭ	НА-НЭ	ВА-ВЭ	ЗА-ЗЭ

Это упражнение развивает продолжительность дыхания, оно дает “услышать то усилие”, которое необходимо сделать, чтобы различные гласные звучали в одной

форме, ровно. Упражнение помогает ощутить верхний и нижний упор звука, его потолок, купол - голову, его фундамент - грудь, диафрагму.

11. Надо задуть воображаемую свечу. Положите ладони рук на ребра. Вдохните и начинайте “дуть на свечу”. Обратите внимание, как природа замечательно координирует ваши действия: воздух из легких выходит постепенно и плавно, ребра не опадают мгновенно, а постепенно, по мере выдувания. Такая же естественность выдоха должна быть и в пении, когда взятый воздух, должен распределиться на всю фразу, а не сбрасываться на первых ее звуках. Это упражнение дает очень хорошее представление о дыхательном процессе в пении, координации всех процессов. Выполняйте его чаще, делайте не торопясь, внимательно, не зажимаясь. Иногда его можно сделать среди пения, чтобы проверить правильность своих ощущений. Еще один важный момент. Когда вы начинаете “дуть на свечу”, то обратите внимание на то, что между вдохом и моментом выдоха (самого дутья) происходит секундная задержка - перестройка с вдоха на выдох. Задержка, но не остановка и не зажатие! Эта крошечная пауза очень важна. Главное, чтобы эта пауза оставалась такой же мгновенной и естественной, так же четко переключала ваш вдох на выдох и в пении. А теперь обратите внимание на ваши губы. Посмотрите в зеркало. Вы дуете на свечу, ваши губы активизировались ровно на столько, чтобы пропустить и направить поток воздуха (особенно верхняя губа) и совершить действие: задуть свечу. Лицо при этом усилию не уродуется гримасами, не теряет естественности, губы активные, но не зажаты. Главное - естественность и гармоничность, никаких лишних усилий, зажатий. Зеркало в этом большой помощник. Как важно сохранить в пении эту природную координацию стольких мелких процессов, не потерять ничего, но вынести это на уровень сознания, сознательного и контролируемого действия.

Чтобы достигнуть совершенства и свободы в дыхании, почаще возвращайтесь к этому простому упражнению. Говорят, что “искусство пения - это искусство выдоха”, мы должны постепенно им овладевать.

Все эти простые упражнения развивают грудное (реберное) дыхание, дают первые представления о певческой позиции, резонаторах. Навыки, полученные в этих упражнениях, закрепляются простыми вокальными упражнениями, вернее переносятся в вокальные упражнения.

Когда вы добьетесь стабильности в ощущениях реберного дыхания, тогда только можно будет говорить о диафрагмальном дыхании и его практике. Торопиться здесь не стоит, так как преждевременное смещение внимания на диафрагму приведет только к зажатиям, заставит начинающего “дергать” мышцами живота, “тужиться”, что не ускорит процесс обучения, да и от новых зажатий потом нелегко избавиться.

Да, диафрагма - это самая большая мышца в организме, и нельзя переоценить ее значение в работе нашей сложной “машины-организма”! Например, медики часто называют диафрагму венозным сердцем, так много она значит для кровообращения,

она разделяет грудную и брюшную полости, охраняя сердце и легкие от случайных повреждений, например, если человек встанет на голову.

Мы уже говорили о том, что когда в легкие поступает воздух, грудная клетка раздвигается в стороны за счет ребер, а снизу за счет диафрагмы. Купол диафрагмы сокращается и опускается под давлением увеличившихся легких. В свою очередь, сократившаяся диафрагма давит сверху на содержание брюшной полости и поэтому живот выпячивается вперед - **следствие вдоха!**

Вот и получается при вдохе: ребра в стороны, а живот вперед.

Для осуществления певческого дыхания важно правильное положение корпуса: прямая спина и хорошо прогнутый поясничный отдел позвоночника, так как диафрагма своими веерообразно идущими мышечными пучками прикрепляется к верхним поясничным позвонкам. Поясничный отдел является как бы опорой для диафрагмы при ее сокращении. Поэтому важно, чтобы поясничные позвонки были хорошо фиксированы.

Самая сложная задача певческого дыхания - это контролируемый и регулируемый выдох, что и обеспечивается владением диафрагмальным дыханием, диафрагмой, так как именно она помогает регулировать и распределять выдыхаемый воздушный поток, сохранять певческий объем грудной клетки. Пение - это мастерство выдоха, но далеко не все профессионалы овладевают этим мастерством.

Для начала неплохо было бы научиться не сбрасывать сразу все дыхание на первых звуках фразы, а распределить его до конца, постепенно подавая ровным потоком, что обеспечивает и ровный звук. Давайте еще раз вернемся к упражнению “со свечой”, но на сей раз будем руками контролировать дыхание.

Положите одну руку на ребра, а другую на живот, наберите в легкие воздух, “подуйте на свечу” и “посмотрите” руками как действует диафрагма. Вы должны почувствовать, что она, как поршень в цилиндре, удерживает воздух, не давая ему сразу “выплеснуться” на первых моментах выдоха.

Попробуйте помочь животом ускорить, активизировать выдувание воздуха (толкают мышцы низа живота). Обратите внимание, что живот поднимается постепенно, а грудная клетка не опадает, она остается развернутой, как при вдохе. Диафрагма, выпрямившаяся при вдохе, при выдохе резко не меняет своей формы, а очень, очень постепенно возвращается к своему первоначальному, куполообразному состоянию, именно этот процесс помогает осуществлять певческий выдох.

При пении не должен резко опадать объем грудной клетки (грудного резонатора), именно в этом и заключается парадоксальность певческого выдоха: дыхание расходуется, воздух выходит, а объем грудной клетки не опадает.

А теперь ощущения, полученные при “задувании свечи” повторите со звуком, то есть спойте на выдохе любой удобный звук, потяните его, а руками в это время “следите” за “механизмом” выдоха. Проследите, чтобы при пении живот не зажимался, не

дергался, чтобы он не выпячивался, не “делался арбузом”.

Мышцы живота и диафрагма помогают регулировать певческий выдох, а грудной резонатор (грудная клетка), не меняя своей формы при звучании голоса, делает его объемным, мощным. Именно это и называется в вокале опорой на диафрагму и использованием грудного резонатора, груди.

**При хорошем внимании** в работе обучающийся довольно быстро понимает механизм диафрагмального дыхания. Вокальные задачи (упражнения, произведения) на этом этапе обучения должны быть простыми, чтобы внимание ученика могло схватить все возникающие перед ним задачи и трудности. Овладение техникой диафрагмального дыхания поможет в пении выдыхать спокойной, плавной, собранной струей, плотной и непрерывной, с хорошим напором, отчего и звук будет ровным и звучным. Постепенная подача воздуха обеспечит максимальное превращение его в звуковые волны. Умение расходовать дыхание так, чтобы оно все без остатка превращалось в звук, определяет мастерство владения певческим выдохом.

Необученные певцы, набирая обычно большое количество воздуха при вдохе, расходуют его уже на первых звуках музыкальной фразы, “вываливая” его широким, рыхлым потоком.

По свидетельству С.Фучито, аккомпаниатора Э.Карузо, великий певец систематически тренировал дыхание на специальных упражнениях, доводя до высшего совершенства контроль за расходом воздуха. Ф.Ламперти для тренировки дыхания и контроля плавности и экономичности фонационного выдоха рекомендовал певцу “поставить перед ртом зажженную свечу. Если пламя останется неподвижным во время издавания звука, значит дыхание используется совершенно правильно”.

Аналогичный прием использовал известный русский тенор Д. Смирнов. Вместо свечи он брал страусовое перо, которое держал во время пения на расстоянии 20 см. от рта.

Дыхание поддерживает звук, оно не совершенствуется на звуке и в этом нет противоречия, так как это взаимосовершенствующиеся процессы. **Без звука развить певческое дыхание невозможно, и - наоборот.** Упражнения, которые мы делали в начале этой главы, - подготовительные упражнения. Они укрепляют, развивают мышцы, дают представление о механизме профессионального дыхания.

Педагог М.Э. Тессейр процесс певческого выдоха сравнивала со струей фонтана, которая благодаря своему постоянному напору, может удерживать легкий мячик. Мячик не падает, все время поддерживаемый струей воды. Так и звук никогда не должен “падать”, его непрерывно поддерживает струя дыхания. Если фраза большая, то вы поджимаете живот снизу, этим усилием подается остаток дыхания и вы можете спокойно довести фразу до конца.

А вот что пишет педагог Е.Ф. Петренко: “Гораздо легче показать начинающему вдох при пении, нежели объяснить опору и подачу дыхания. Некоторые певцы до

конца своих дней так и не могут понять, что же такое “петь на дыхании”. Начинающие не умеют держать до конца фразы дыхание, не пропевают все звуки на опоре”.

Вокальные упражнения для совершенствования выдоха должны быть очень простыми, в спокойном темпе. Петь их надо ровным по силе звуком. В этой работе очень важен самоконтроль слуховой и мышечный. Помогайте себе руками контролировать правильность процессов. Чередуйте наши простые дыхательные упражнения с вокальными, чтобы не утратить четкость и свежесть ощущений.

**Запомните:** “Оканчивая звук, ученик не должен выпускать остаток воздуха быстрым опусканием груди или допускать расслабление в области “подложечки” (диафрагмы), то есть сохранить “вокальную форму” своего инструмента - тела. Добиться этого вначале нелегко, но зато в этом единственно верный путь выработки красивого кантиленного пения”. (М. Гарсия)

Такой контроль над сохранением “вокальной формы” и наработанная техника пополнения израсходованного дыхания в паузах или между фразами - гарантия ровного, профессионального звука.

Поскольку сохранение вокальной формы в процессе пения - это очень важный момент, я процитирую еще одного педагога А.Г.Менабени: “Нужно следить за тем, чтобы после окончания музыкальной фразы, после снятия звука сохранялось в некоторой степени выдыхательное положение грудной клетки, как говорят вокалисты “оставался резерв дыхания”. При таком явлении каждый новый вдох как бы наслаивается на предыдущий, певческая установка перед новым вдохом полностью не утрачивается. Это позволяет быстро организовать новый вдох”.

Дыхание у начинающих бывает вялое или форсированное. Вялое дыхание - это неразвитые мышцы, недостаточный вдох, вялый выдох, поэтому и в звуке нет опоры. Форсированное дыхание связано с чрезмерной активизацией дыхательных мышц, вдох шумный, с перебором дыхания, выдох с излишним напором. Несколько слов о шумном вдохе. Шум этот возникает от трения проходящего воздуха о недостаточно раздвинутые складки (связки) и от плохого раскрытия (расширения) русла трахеи и бронхов. Шум и некрасив, и вреден для голосовых складок, и вызывает сухость. Для устранения этого недостатка необходимо постоянно фиксировать внимание поющего на шуме, сопровождающем вдох. Добиться бесшумного вдоха помогает хороший зевок и глубокое, спокойное дыхание.

А теперь суммируем все сказанное.

Какие требования должен выполнять,

Какие навыки должен вырабатывать начинающий?

1. Стойте во время пения удобно на двух ногах. Обязательно держите корпус прямо, а плечи развернутыми, голова должна быть в нормальном, свободном состоянии. Эти условия необходимы для того, чтобы на все мышцы и мускулы тела поющего

была равномерная нагрузка, что достигается естественностью и активной свободой тела.

2. Никогда не пойте на полный желудок, так как он лишает диафрагму свободы и подвижности, “подпирает” ее снизу. Надо, чтобы между плотной едой и занятиями пением была пауза не меньше часа. Педагог И.П. Прянишников считает, что пение с полным желудком может дать эффект “качания звука”.

3. Дыхание не должно быть шумным, призвуки при взятии дыхания недопустимы.

4. Для начинающих дыхание лучше брать одновременно носом и ртом или через нос с открытым ртом, это дает лучшее раскрытие гортани (работы исследователей Л.Д.Роботнова и П.Органова показали, что такой тип вдоха способствует расширению трахеи и крупных бронхов). В.Барсова считала, что “моментальное глубокое дыхание с закрытым ртом сделать невозможно”. И, кроме того, этот вид дыхания (рот + нос) менее шумный. В паузах, по возможности, дышать носом, чтобы дать слизистым, которые сохнут при дыхании ртом, увлажниться.

5. Брать полный объем воздуха (нижние ребра, диафрагма), но не перебирать, так как перебор дыхания может дать зажатие. Все должно быть естественно, без чрезмерностей.

6. Не вдыхайте до конца весь воздух, так как это тоже нарушает свободу и естественность. От умения расходовать дыхание зависит красота звука, полноценность художественного воплощения, долговечность голоса. Следует с самого начала обучения усвоить два правила: не перебирать при вдохе, не “выжимать” при выдохе.

7. Оканчивая звук, ученик не должен выпускать остаток воздуха быстрым опусканием груди или расслаблять диафрагму, то есть должен сохранять “вокальную форму” тела в паузах между выдохом и новым вдохом, что гарантирует ровность и опорность звука.

8. Следите, чтобы пауза между вдохом и началом звука (выдохом) была мгновенной, но помните, что это мгновенная “задержка” дыхания чрезвычайно важна:

а) она организует выдох;

б) способствует тому, чтобы не было придыхания, которое сушит горло и мешает точному интонированию и точной атаке звука;

в) препятствует тому, чтобы не вырывался воздух г) с призвуком “Х”;

д) устраняет потерю дыхания в начале фразы;

е) мгновенная задержка перед выдохом - это момент готовности, скоординированности всех органов, объемов звукообразования.

9. Никогда не тренируйте певческий выдох без начала звука, хотя бы скажите слово, спойте один звук.

10. Вдох производить не в последний момент, а чуть-чуть раньше.

11. Вдыхать по возможности незаметно для глаза и слуха слушателей.



12. Стараться выработать длительное дыхание (певческий выдох), чтобы сделать фразировку красивой, а не разрывать ее частыми дыханиями. Частое возобновление дыхания приводит к потере кантилены, разбивает целостность.

13. Дыхание берется в паузах или в тех местах, где оно не противоречит музыкальному или литературному тексту.

14. Не надо забывать, что дыхание - это еще и средство выразительности:

а) веселая музыка - легкое, быстрое дыхание;

б) драматическая музыка - тяжелое, медленное дыхание;

в) страстная музыка, передающая страдания - дыхание прерывистое, шумное.

Но в любом случае исполнитель не должен забывать, что дыхание - это фундамент пения и не надо увлекаться сценической изобразительностью во вред певческому дыханию, его объему, его рабочей активности.

15. Запрещается утомление при дыхательных упражнениях, так как утомленное дыхание вызывает дрожание звука (барашек в голосе).

16. Уметь пользоваться любой паузой, чтобы передохнуть, снять утомление, возобновить активное полноценное дыхание.

В результате такой кропотливой работы над построением своего “музыкального инструмента” - тела, над сложной координацией многочисленных мышечных и психических процессов при звукообразовании серьезный, умный, терпеливый, талантливый музыкант бывает вознагражден успехами, дающими радость и ему, и слушателям.

Казалось бы, теперь надо переходить к главе “постановка голоса”, но я считаю, что вам, дорогой читатель, сначала надо подробнее рассмотреть свой артикуляционный аппарат, что поможет лучше понять требования дальнейшей работы.

### **Артикуляционный аппарат, дикция**

Наше слово, обращенное к аудитории либо в речи, либо в пении, должно быть четким по произношению, выразительным и достаточно громким, чтобы слышали в последнем ряду зрительного зала.

Необходима хорошая дикция, то есть четкое, ясное произношение слов. Чтобы добиться хороших результатов, надо работать над усовершенствованием артикуляционного аппарата, разрабатывать его технические возможности.

Артикуляционный аппарат - это часть голосового аппарата, формирующая звуки речи, а органы, входящие в его состав - артикуляционные органы. Работа этих органов, направленная на создание звуков речи (гласных, согласных) называется артикуляцией.

К артикуляционному аппарату относятся: ротовая полость (щеки, губы, зубы, язык, челюсти, небо), глотка, гортань. Надо помнить, что ротовая полость - это очень

важный резонатор (подвижный резонатор), от “архитектуры” которого зависит качество звука.

Первое условие работы артикуляционного аппарата - естественность и активность. Добиваться активной естественности можно через снятие различных зажатий и стимуляции четкой работы различных мышц и органов. Конечно очень просто сказать: “снятие зажатий”, - но ведь их надо сначала обнаружить и только после длительной работы перед зеркалом и с постоянным **вниманием**, эти недостатки начнут исчезать. В этой работе нам помогут простейшие упражнения.

Активная естественность или активная свобода - это нормальная жизненная манера (но не манерность!) произношения звуков, чуть-чуть утрированная, активизированная с расчетом “на последний ряд зрительного зала”. Активизация не должна создавать новых зажатий. Она возникает через удобство, естественность и свободу. Даже Карузо говорил: “Плох тот певец, который думает петь с зажатой челюстью”. Эта фраза говорит о том, как ценил большой мастер гармонию и естество в процессе творчества. Зеркало - большой помощник в работе над приобретением этой гармонии и естества, так как многие зажатия отражаются не только в звуке, но и на лице поющего и говорящего. Вот упражнения вам в помощь:

1. Рассмотрим анатомию своего рта. Взгляните в зеркало. Лицо спокойное. Обратите внимание на естественную форму губ. Теперь попробуйте их активизировать: пошлепать губами, собрать их в трубочку, поднять верхнюю губу, открыть верхние зубы. Откройте рот. Посмотрите, какая у него красивая форма, как спокойно в нижней челюсти лежит язык. У корня языка рассмотрите свод, маленький язычок, попробуйте его подобрать, освободив глотку. Попробуйте зевнуть, почувствовать мягкое небо, ведь от верхних зубов идет твердое небо, а затем мягкое, подвижное небо и маленький язычок.

2. Для активизации языка. Пошевелите языком из стороны в сторону, вперед, назад, вправо, влево, круговые обороты в обе стороны, “винтиком”, “трубочкой”. Высуньте кончик языка и быстро-быстро перемещайте его из угла в угол рта.

3. Почувствуйте кончик языка, он активный и твердый, как молоточек. (В этом вам поможет воображение). Побейте кончиком языка по зубам изнутри, как будто (беззвучно) говорите: да-да-да-да. Хорошо в этот момент представить себе “высокое небо” и объемный рот.

Энергично произнесите: Т-Д, Т-Д, Т-Д.

4. “Внутренним взглядом” осмотрите полость рта, естественное положение языка, который спокойно лежит в нижней челюсти, его кончик касается внутренней поверхности нижних зубов у самого их корня. Наверху - “высокое небо”. Корень языка спокоен, опущен, поэтому гортань спокойная, свободная. “Послушайте” и запомните эти ощущения. Если не получается сразу все почувствовать, то возьмите зеркало, посмотрите, а потом представляйте себе строение рта, как будто вы смотрите в зеркало.

Педагоги-вокалисты заметили, что когда язык лежит горбом, то он подтягивает и на-прягает гортань, нарушая спокойствие и гармонию в пении. Насильно укладывать язык не стоит, полезно с помощью зеркала зафиксировать этот дефект, почувствовать его и поискать комфортное положение и состояние. Здесь помогут глаза и внимание.

5. Чтобы освободить язык и гортань выполните такое задание: быстрый, короткий и глубокий вдох носом, затем полностью выдохнуть через рот. Выдох резкий, как “выброс” воздуха со звуком “ФУ” (щеки “оппадают”).

А чтобы укрепить мышцы гортани, энергично произнесите: К-Г, К-Г, К-Г.

6. Чтобы активизировать мышцы губ, надуйте щеки, сбросьте воздух резким “хлопком” через сжатые (собранные в “пучок”) губы.

Энергично произнесите: П-Б, П-Б, П-Б.

7. Это упражнение для освобождения нижней челюсти. Просто откройте рот, подвигайте челюстью в стороны, почувствуйте свободу этого движения. Делайте его перед зеркалом, пока не почувствуете легкую усталость. Нижняя челюсть должна быть свободной, но не приоткрытой. Тяжелая, болтающаяся нижняя челюсть бьет по гортани, делает звук бесформенным, артикуляцию переукрупненной.

8. Челюсти не должны быть зажаты. Постучите мелко, мелко передними зубами, как в ознобе. Чтобы случайно не возникли новые зажатия, пока вы старательно выполняете эти разные действия, контролируйте себя с помощью зеркала. Ваше лицо (лоб, брови, глаза) должно быть спокойно, без гримас страдания, напряжения и старания. Привыкайте к наблюдению за своим лицом. Проследите, какое из этих заданий вам доставило трудности, в каком вы почувствовали дискомфорт, напряжение или увидели мученическую гримасу в зеркале. Движение (лучше сказать - усилие), доставившее вам неудобство, нужно повторить много раз; многократным, контролируемым, сознательным повторением неудобного движения вы добьетесь желаемого результата. Обратите внимание, что в работе над дыханием ставится не-пременное условие - не уставать, а в работе с артикуляционными органами - повтор до легкой усталости. Эти легкие упражнения развивают, совершенствуют ваш артикуляционный аппарат. Простое рассматривание процессов в зеркале дает информацию для памяти и воображения. Очень часто бывает так, что само слово “упражнение” вызывает у человека зажатие, потерю естественности, какой-то тормоз, неверный психологический настрой, особенно у начинающих. Однако у людей привыкших к регулярной работе, слово “упражнение” вызывает рабочее, активное состояние. Я говорю человеку: “Вообразите, что вы дуете на свечу”, - и человек очень органично производит это действие, подключая и воображение. Если, работая с начинающим, я перед этой фразой скажу: “Сделаем упражнение”, - то неопытный начинающий мгновенно теряет естественность, запирает дыхание, делает немыслимые паузы, невероятно напрягает губы и т.п. Надо учиться быстро входить в рабочее состояние, учиться подключать воображение, чтобы имитировать любое действие, образ, учиться

концентрировать внимание на самых мелких движениях, ощущениях, процессах.

9. Возьмите любое стихотворение или отрывок в прозе, которые вы знаете наизусть. Прочитайте его для себя перед зеркалом. Проследите за своим лицом, ртом, глазами во время чтения. Послушайте звучание своего голоса. Критерий оценки - эстетическое восприятие, естественность, гармония во всех проявлениях, комфортность физического и психологического состояния. Очень часто для начинающих работа перед зеркалом - это настоящее испытание, так как интуитивно у каждого есть осознание своей неполноценности. Вы должны найти в этой работе комфортность, понравиться себе в зеркале. Очень важно справиться с этим комплексом. В.Барсова советует: "Перед разучиванием музыкального произведения обязательно несколько раз прочитать словесный текст, лучше перед зеркалом". Существует правило: перед произнесением любой фразы, звука обязательно берите дыхание и направляйте его к корням верхних зубов, в твердое небо. (В шутку представьте себя кроликом, грызущим морковь своими передними зубами. Такую же активность в области передних зубов должны ощутить вы в момент произношения текстов, звуков). С того момента, как вы занялись постановкой голоса, все звуки должны быть на дыхании и в позиции, причем это условие для всей жизни, даже для бытовой речи.

10. Работайте над навыком брать дыхание перед новой фразой. Читая стихотворение или отрывок, сознательно берите дыхание перед каждой фразой. Берите как умеете, но обязательно берите, привыкайте брать сознательно, не забывайте о нем, ведь дыхание необходимо и для звучания голоса, и как средство выразительности, значит его необходимо брать не только в начале фразы, но и на знаках препинания. (Это касается и литературного, и музыкального текста). Следите, чтобы дыхание было не шумным, ведь любые призвуки мешают воспринимать текст. Запомните два правила:

1) В начале фразы губы должны быть слегка разомкнуты, чтобы не запаздывать с началом звука, не производить призвуки (ya, yэ, yo) и не "причмокивать".

2) Закрывать рот следует после окончания звука, иначе получается его "съедание" и звучит "М" на конце фразы.

11. Проследите, на какое произношение, громкое или тихое, вам нужно больше дыхания. Убеждена, что вы сразу поймете, что для громкого произношения потребуется больше воздуха (основательнее вдох), а тихая речь потребует меньшего объема дыхания, но большего контроля за его выдохом, концентрации, активности. Тихую речь тоже должны услышать ваши будущие слушатели.

12. Стихотворение или прозу читайте, утрированно произнося текст. Это хорошая гимнастика для аппарата. Утрированность снимается - активность остается. Утрированное произношение в классе - в зале прозвучит четко, ярко, однако утрированное произношение не должно приводить к зажатию челюстей, гортани, языка, губ. Надо всегда помнить, что согласные должны произноситься активно, мгновенно, четко и

легко. Они не должны разбивать поток гласных, которые в пении переходят одна в другую. Утяжеление и укрупнение согласных дает зажатие аппарата. Очень сомнительна рекомендация “удесятерения” согласных при произношении, особенно в пении.

13. Чтобы отработать манеру произнесения гласных ровным потоком (континуальным) и четкого, мгновенного произношения согласных в этом потоке, надо стихотворение прочитать (протянуть) на одних гласных:

белеет парус одинокий

е-ее - а -у -о- и-о-ии

Послушайте этот ровный, красивый поток гласных. Затем в этот поток “вставьте” быстрые, четкие и легкие согласные, стараясь не нарушить ровность и красоту потока гласных. При этом надо следить, чтобы слово оставалось близким (на зубах), гортань - свободной, дыхание - активным. Это же упражнение надо делать и перед пением произведения сначала только с литературным текстом, а потом и с музыкой. Пение произведения на одних гласных дает хорошую кантилену.

14. Очень хороши для тренировки скороговорки. Читать скороговорки надо сначала медленно, постепенно убыстряя, по мере успешного совершенствования. Следить за ритмичностью произношения. Не забывать темп, дикцию.

а) На дворе трава, на траве дрова.

Не руби дрова на траве двора.

б) Шит колпак не по колпакаовски,

Надо его переколпаковать.

в) Ты, сверчок сверчи, сверчи,

Сверчать сверчаток научи.

г) Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

д) Ехал грек через реку, видит грек в реке рак.

Сунул грек руку в реку, рак за руку грека цап.

е) Свил паук себе гамак в уголке, на потолке,

Чтобы мухи, просто так, покачались в гамаке.

ж) Бык тупогуб, тупогубенький бычок.

15. Педагог Витт рекомендует обращать особое внимание на резкое подчеркивание в словах окончаний, это улучшает дикцию, но опять-таки надо помнить правило: согласные не крупнить, не тяжелить, а активизировать.

16. Вялое произношение приводит к затягиванию темпов, особенно в пении.

17. Если у вас не благополучно с какими-то звуками, то возьмите любой словарь, откройте его на той букве, которая вас затрудняет при произношении и, не торопясь, читайте подряд все слова, вслушиваясь в трудный для вас звук. Многократное контролируемое произношение звука изменяет ситуацию к лучшему. Хорошо к этой работе

подключить магнитофон. Словарь помогает не тратить внимание на придумывание слов с нужной вам буквой (звуком).

18. Для развития акустических и тембральных свойств голоса необходимо развивать мышцы глотки, языка, выявлять резонирующие свойства организма. Произнесите беззвучно А-Э-О, стараясь шире раскрыть полость зева, а не рот. Повторите 10 раз.

После всех этих советов и упражнений делаем вывод, подводим итог:

а) В работе с артикуляционным аппаратом важна тренировка, сознательный контроль, внимание.

б) Очень важна работа с зеркалом.

в) В работе над “активной свободой” надо быть к себе очень требовательным, чтобы не пропустить никаких зажатий типа “кривого рта”, “бровей домиком” или “вытаращенные глаза”.

г) При тренировке артикуляционного аппарата требуются многочисленные повторения неудобных движений до ощущения комфорта. Не надо бояться усталости мышц, но надо избегать новых зажатий.

д) Очень важно и полезно слушать записи **хороших** исполнителей, так как слуховое восприятие улучшает осознание мышечных ощущений.

Очень хорошо о вокальной артикуляции пишет в своей работе А.Г.Менабени (в дальнейшем я его часто цитирую).

В чем различие между певческим голосом и речью? В пении пользуются всем имеющимся диапазоном голоса, а в речи только частью его. Независимо от голоса (тенор, бас, баритон, сопрано, меццо), говорящий человек пользуется средним отрезком своего голоса, так как здесь говорить голосу удобнее, он не устает.

Певческий голос отличается от разговорного не только диапазоном и силой, но и тембром, то есть более богатой окраской голоса.

Певческая дикция зависит от формирования гласных, а в обычной речи произношение гласных и согласных почти равно по времени и речевая дикция зависит целиком от четкого произношения согласных.

При певческом голосообразовании работа артикуляционного аппарата активизируется во много раз. Согласные в пении и в речи формируются почти одинаково, но в пении произносятся четче и **легче**. Произнесение певческих гласных отличается от речевых. В пении при **максимально спокойной свободной глотке**, ротовая полость формирует гласные, что увеличивает значение четкой работы ротовой полости и её роль в вокальной дикции. В речи глотка резко меняет объем и форму при смене гласных.

Великие учителя вокала всегда обращали внимание на то, что гласные - “носители” вокального звука, они занимают почти всю длительность интонируемого звука. “Согласные максимально укорачиваются, произносятся предельно четко и ясно”. В

этом кроется один из секретов кантилены. “Гласные являются как бы оболочкой, в которую облекается певческий звук, поэтому воспитание певческого голоса начинается с работы над формированием вокальных гласных. На этих звуках вырабатываются все основные вокальные качества голоса. От вокального правильного формирования гласных зависит художественная ценность певческого голоса”. (С. Юдин)

## ДИКЦИЯ

### <<4 ПЛАН>>

Интенсивность и согласованность работы артикуляционных органов определяет качество произношения звуков речи, разборчивость слов, или дикцию. И наоборот, вялость в работе артикуляционных органов является причиной плохой дикции.

**Рот поющего** должен быть свободен, эстетичен, это зависит от челюстей, языка, губ. Певчески красивое открывание рта помогает правильному положению языка, глотки, гортани и должной “установки” всего голосового аппарата. **Зажатая нижняя челюсть** мешает открывать рот, и через подъязычную кость это зажатие подтягивает вверх гортань, что может явиться причиной горлового пения. Зажатая челюсть может быть причиной перенапряжения языка, а он - главный артикулятор гласных. **Положение языка** - изменяет форму ротового резонатора и существенно влияет на тембр голоса. Нижняя челюсть должна быть свободна, не зажата, пассивна. Будучи пассивной, она все же не должна сильно откидываться вниз, бить по гортани. Она должна удерживаться мышцами щек и углами губ, самими губами, активно произносящими согласные.

**Губы** принимают участие в окончательном образовании гласных и являются основными формирователями губных согласных. Положение губ влияет на тембр певческого звука. **Улыбка способствует осветлению тембра**. “Губы должны лежать на зубах”, - так говорил М. Гарсиа.

**Мягкое небо** играет исключительно важную роль в голосообразовании, его положение существенно влияет на резонаторные свойства ротоглоточного канала, форму ротоглоточного рупора. Исследователи указывают на его связь с гортанью и носоглоткой, что влияет на окраску звука. По этим причинам мягкое небо должно быть в пении постоянно в активном состоянии.

Воздействуя в нужном направлении на подчиненные нашему сознанию артикуляционные органы, мы можем существенно влиять на весь голосовой аппарат.

Свобода, естественность, гармоничность - при сохранении внимательной сосредоточенности на цели, идее - вот что открывает дорогу к настоящему творчеству.

Кто-то очень хорошо сказал, что лицо поющего должно быть свободным, оно не должно отражать “технического вокала”.

А теперь несколько высказываний различных педагогов относительно артикуляции и дикции.

“Слишком большое раздвижение челюстей в результате сжимает глотку и, следовательно, заглушает вибрацию голоса, отнимая у голосового аппарата его резонирующий свод”.

“Если зубы чрезмерно сближены, голос получает горловой оттенок. Если слишком выдвигают губы в форме воронки, то получаются только тяжелые и как бы лающие звуки”.

“Если открывают рот овально (как рыба) - это положение имеет то неудобство, что оно глушит голос, ассимилирует гласные, мешает артикуляции и, наконец, придает лицу грубое и некрасивое выражение. Откройте рот в форме овального "О", но отделяя нижнюю челюсть от верхней, от которой она опускается вниз вследствие своей собственной тяжести. Углы рта при этом должны быть немного приподняты, это движение прижимает губы к зубам, придает рту приятную форму”. (М.Гарсиа, Ж. Дюпре)

“Внимание певца должно быть направлено на поток и сцепление гласных между собой. Тем самым будет правильно организован и поток согласных, которые надо произносить быстро и четко, “спрессировать” их, но не “выстреливать”, чтобы не принести ущерб потоку гласных, то есть звуковому потоку, не рвать кантилену, не делать пения скандированным.

“Рваная” дикция вредна не только в вокальном, но и в художественном отношении. Существует известный афоризм: “У хорошего певца хорошая дикция, у плохого певца и дикция плохая”. Это указывает на тесную связь дикции с правильным голосообразованием”. (Н.Малышева)

К.С.Станиславский воспринимал искусство речи, как искусство не менее сложное, чем искусство пения. Он часто говорил: “Хорошо сказанное слово - уже пение, а хорошо спетая фраза - уже речь”.



## ПОСТАНОВКА ГОЛОСА

<<5 ПЛАН>>

### **Звукообразование, резонаторы, работа над ровностью и техникой голоса**

*“Не в том дело, чтобы мочь то, что мы хотим, а в том, чтобы хотеть то, что мы можем”.*

*(Делькроз)*

*“Все голоса от природы несовершенны и требуют учения, цель которого исправить недостатки и усовершенствовать голос”*

*(М.И. Глинка)*

Постановка голоса - это выработка правильных певческих навыков, то есть развитие и тренинг голоса для профессиональной работы.

Поставленный голос отличается звучностью, красотой звучания, богатством тембральной окраски, шириной диапазона, дыхания; четкостью произношения слов, чистотой интонации, малой утомляемостью. Что говорят физиологи о постановке голоса?

*“При постановке голоса работа мышц становится очень тонко дифференцированной, то есть расчлененной и упорядоченной. Образуются, вырабатываются нужные связи, рефлексы; ненужные - тормозятся, лишние движения и напряжения исчезают; формируются стойкие вокальные навыки, в результате которых голос должен звучать энергично, чисто, свободно. Певец, работающий над постановкой голоса, должен выработать острое внимание к своим мышечным ощущениям и знать, к какой группе мышц это внимание должно быть в первую очередь направлено”.*

Методы постановки голоса (вокальные школы) могут быть разные, но все они опираются на общие принципы и этапы в работе: развитие и совершенствование дыхания; приобретение понятий и навыков в использовании резонаторов, позиции (зевка), атаки звука; овладение техническими вокальными приемами; работа с артикуляционным аппаратом.

Прекрасный педагог начала 20 века М.Гарсиа так говорит о постановке голоса: “Когда певец умеет заставить работать каждый орган в свойственной ему области, не мешая работе других органов, то голос как бы питает все части исполнения и соединяет различные детали мелодии в один полный и непрерывный ансамбль, который и составляет широту пения. Если же наоборот, один из механизмов выполняет свои функции плохо: если грудь толкает или бросает дыхание, если голосовая щель рабо-

тает недостаточно твердо и точно, то голос прерывается и слабеет после каждого га”.

Контроль над координацией всех сложных процессов при постановке голоса осуществляется мышечными, резонаторными ощущениями и слухом. Поэтому так важно научиться быть внимательным во время занятий. Надо слушать себя и ухом, и всем телом (мышцами).

Вот как вспоминает свою работу с К.С.Станиславским В.Барсова: “Он научил меня развивать внутренние ощущения, контролировать свое поведение на сцене... и развивать слуховой контроль над звуком. Вопросу дикции он уделял исключительное внимание”.

Начальный этап обучения не терпит суеты и спешки. Воспринять, понять требования, координацию всех процессов должен весь организм, а не только сознание (интеллект), воля, хотя от этих качеств певца зависит очень много.

В.Морозов пишет в своей работе “Вокальный слух и голос”:

“Человеческий голос - “живой музыкальный инструмент” во много раз сложнее, чем скрипка или фортепиано, хрупок, капризен и подчиняется не только музыкальным, но еще и физиологическим законам. Для того чтобы “играть” на нем, нужно знать хотя бы основные его “технические” свойства”.

Французский ученый - Р.Юссон экспериментально доказал, что физиологической основой так называемого вокального слуха является взаимодействие самых различных систем организма (слуха, мышечного чувства, вибрационной чувствительности, зрения и др.).

Вывод звучит даже несколько парадоксально: вокальный слух - это не только слух.

Певец сам себя не слышит, вернее слышит не так, как окружающие. Звук собственного голоса достигает наших ушей не только извне, но действует на слуховой орган и изнутри. И поэтому человек воспринимает тембр своего голоса иначе, чем окружающие. Именно этим певец отличается от других исполнителей (скрипачи, пианисты, виолончелисты), которые оценивают звучание своего инструмента с позиций “постороннего слушателя”.

Необходимо учитывать, что одновременно со звуком собственного голоса нервная система певца воспринимает огромное количество сигналов (или раздражителей) от самых различных органов чувств.

“Ансамбль” этих ощущений имеет большое положительное значение, так как только при условии одновременного (скоординированного, одномоментного) восприятия сигналов от различных органов чувств и образования на этой основе условных рефлексов и обеспечивается для певца возможность овладения собственным голосом. Роль вокального педагога - это роль контролирующего “внешнего уха”. Еще одна возможность “внешнего” контроля - это слушание магнитофонной записи

собственного голоса, что помогает скоординировать слуховые и “внутренние” ощущения.

Есть еще один положительный момент: привыкая к работе с магнитофоном, к звуку своего голоса, певец меньше волнуется на записях и публичных выступлениях.

Можно сказать, что вокальный слух - это способность интерпретировать работу органов голосообразования певца на основе слухового восприятия. В известной мере этой способностью обладает любой, даже самый неискушенный слушатель.

Свидетельством этому являются термины, которыми мы характеризуем недостатки певческого звука, или его достоинства: тяжелый, легкий, горловой, грудной, головной, утробный, глубокий, близкий, светлый, яркий, полетный, надсадный и тому подобное.

Интересное явление открыл биофизик П.П. Лазарев в 1905 г.: на свету звуки кажутся человеку более сильными, чем в темноте. Таким образом, была доказана взаимосвязанность слуха и зрения. Поэтому филармонические залы во время концертов должны быть хорошо освещены. Кстати, качество голоса мы часто оцениваем в зрительных категориях: солнечный, блестящий, яркий, сильный, темный, тусклый, плоский, матовый, круглый, узкий.

Известны “цветовые” восприятия музыки у Н.А.Римского-Корсакова, А.Н.Скрябина, когда зрительные впечатления придают слуховым ярко выраженный эмоциональный характер: композитор пишет не то, что слышит, но и то, что видит.

Голос слепого певца, как правило, тусклый, унылый, невыразительный, недаром он стал в литературе образом певца печали. Зрительные впечатления улучшают слуховые (пример этому - внимание плохо слышащих людей к артикуляции).

Вокальный слух - это способность не только слышать, но и “видеть”, зрительно представлять себе работу органов голосообразования. В этой работе, конечно, помогает внимание, способность слушать свои ощущения и “представлять” эти процессы, то есть видеть “внутренним взором”. Большую помощь оказывает контроль за собственным телом с помощью зеркала.

Обучение вокальному искусству - это длительный, кропотливый процесс, в котором очень важна систематичность. Построение занятий может быть разным.

Итальянский маэстро Манчини (18 век) занимался со своими учениками ежедневно утром и вечером, он учил их в течение трех лет петь упражнения и вокализы, и только на этом материале, постепенно усложняя его, достигал технического совершенства и виртуозности голосов своих учеников. Сам маэстро ежедневно знакомил своих подопечных с богатством музыкальной культуры, а по истечении трех лет занятий говорил: “Теперь вы можете петь все!”.

В наших вокальных школах обучение пению проходит одновременно в двух направлениях:

Первое направление - это освоение навыков певческого голосообразования и

голосоведения с помощью упражнений и вокализов.

Второе направление - изучение ряда произведений с той или иной степенью раскрытия их художественного замысла (в зависимости от продвинутости и одаренности обучающегося), а также ознакомление студента с богатством вокальной литературы (изучение музыкальной литературы, посещение концертов, слушание записей).

1 направление - это фундамент, на котором зиждется 2 этап работы.

Как без прочного фундамента не бывает хорошего здания, так без хорошей вокальной школы не может быть хорошего певца, как бы ни был он одарен от природы музыкальностью и эмоциональностью.

Однако совмещение этих двух направлений в одном потоке занятий таит в себе угрозу того, что начинающий не успевает освоить вокальные навыки и представления на упражнениях, а уже начинается еще более сложная работа над произведениями, а ученик теряет все приобретенное. Иногда следует задержаться только на упражнениях и вокализах, дать возможность ученику закрепить полученные навыки и только после этого переходить к очень простым произведениям.

Бывает довольно трудно психологически работать с начинающим только над упражнениями и вокализами, так как у него нет достаточного понимания, глубинного осознания необходимости и ценности этого этапа работы, он начинает скучать на упражнениях, стремясь петь сразу произведения.

Задача педагога заинтересовать ученика, довести до его сознания цель этой работы, ее важность и необходимость, постепенность в “строительстве” нашего музыкального инструмента - голосового аппарата. Очень большое внимание должно уделяться подбору репертуара для начинающих с учетом их индивидуальных возможностей и потребностей.

В работе над голосом важна регулярность занятий и физическое состояние голосового аппарата поющего, да и всего организма в целом. Надо научить учащегося хорошо “слышать” состояние своего организма и вовремя принимать необходимые меры по его оздоровлению, но об этом вы найдете материал в главе о гигиене голоса.

### **О каких моментах голосообразования должен иметь представление начинающий**

1. Готовность к пению физическая и психологическая.
2. Дыхание.
3. Вокальная “маска” и головной резонатор.
4. Что такое “атака звука”.
5. Грудной резонатор - нижняя опора звука.
6. Вокальный зевок и положение гортани.

В предыдущих главах (дыхание, сценические задачи, анатомия, артикуляция)

мы много узнали об “активной свободе” и естественности всего организма в работе, о дыхательных процессах, о голосовом и артикуляционном аппаратах, поэтому сейчас начнем рассматривание нашего перечня моментов голосообразования с вокальной “маски”.

Вот что говорит по этому поводу словарь вокальных терминов: “Маска” - итал. *m`aschera* [м`аскера]- это понятие связано с резонированием голоса певца в носовой и придаточных полостях, то есть в верхней части лица, которая обычно прикрывается на костюмированных шествиях, маскарадах.

Чтобы это “понять мышцами”, ощутить “маску”, “вокальный зевок” и получить представление о происходящих в пении процессах, сделаем простые упражнения.

№ 1. Рот открыть, поддержать в этом состоянии, послушать ощущение естественности, свободы самого рта, языка, горла.

Просмотреть “внутренним взором” все органы. Сомкнуть губы, но не плотно, и, оставляя горло таким же свободным, помычать на удобном тоне, ощущая щекотание на верхней губе, зубах и в переносице. Если нет ощущения щекотания, вибрации, значит, у вас поджато горло, освободите его. Направьте ваше мычание к зубам. Обязательно берите хорошее дыхание. Та область, где ощущается щекотание, и есть “маска”, позиция. Выдвигайте звук вперед, через эту область. Вспомните гудок парохода, завода, какая там свобода, протяженность и в то же время сила и наполненность.

№ 2. Вы “видите” перед собой ароматный цветок (например, розу) и нюхаете его. Воображение помогает ощутить “аромат” цветка.

То место (на небе, за глазами, в голове, в черепе - назовите как хотите), куда аромат проникает, то место, которое он “заполняет”, и область, которую он “раздвигает”, надо ощутить и запомнить! Запомнить “возникновение внутреннего нового объема”. Много раз повторив такой “этюд”, вы поймете и запомните это ощущение, это состояние, которое дает представление о правильном “вокальном зевке”, “высоком певческом куполе”, высокой певческой позиции. Подобное состояние должно возникать одновременно с дыханием перед мгновением начала звука.

Дыхание - нижняя опора, этот купол - верхняя опора, туда вы должны направить ваш звук, ваше дыхание.

№ 3. Перед вами - большое, сочное, красивое яблоко, которое вы должны сейчас откусить. Надо представить, почувствовать как “раздвигается и поднимается” верхняя челюсть и небо при этом “желании укусить побольше вкусного яблока”. (Никогда вы не кусаете фрукты нижней челюстью!). Поищите эти ощущения, найдите естественность, свободу.

Высоко поднятое небо - певческий купол.

№ 4. Во рту - горячая картошка, которая обжигает небо, а вы не выплевывая, хотите остудить ее. Вы подхватываете прохладный воздух, он охлаждает небо, обож-

женное картошкой.

Включайте ваше воображение, ищите ощущения, ощущения прохлады высокого неба, запоминайте их!

№ 5. Представьте себе собаку в жаркую погоду. Она бежит, ей жарко, у нее высунут язык для терморегуляции. Она дышит быстро-быстро, охлаждая, таким образом, пасть и весь организм.

Конечно, вам не надо высовывать язык, но представить себе эту собаку и попробовать подышать часто-часто, чтобы охладить небо. Вы сразу почувствуете, какое высокое ваше небо, какой замечательный у вас вокальный купол, свод (гортань при этом низкая, свободная, широкая).

№ 6. Мелко-мелко, дробно, как в ознобе, постучать зубами. Внимание направить на передние зубы, на свободу челюстей, собственно с зажатыми челюстями вы и не сможете дробно стучать зубами. Упражнение это у нас встречалось раньше, когда речь шла именно о свободе челюстей. А теперь попробуйте ощутить передние верхние зубы, их корни, то есть то место, откуда начинается твердое небо или “купол”. “Посмотрите”, какой он активный, высокий! Чтобы это хорошо “увидеть” и почувствовать, опять постучите передними зубами и опять “послушайте” свои ощущения.

№ 7. Губы сомкнуты не плотно. Рот спокойный. Внутренним видением осмотрите высокое небо, спокойный, лежащий язык, кончик его упирается в корни нижних зубов, корень языка спокоен. Гортань свободная, опущенная, широкая, как горло большого кувшина.

Переведите ваше внимание к корням верхних зубов и, оставляя все в спокойном состоянии, беззвучно скажите “Ы” в твердое небо. При этом гортань должна оставаться абсолютно спокойной, широкой, низкой. Вы должны поймать ощущение раздвигающихся полостей, объемов, “поднимающегося” твердого неба и опускающегося широкого горла.

№ 8. Рот, гортань в спокойном состоянии. Вам “хочется” зевнуть, но так, как зевают в приличном обществе, чтобы никто не заметил, зевнуть с закрытым ртом.

Ваше воображение должно помочь ощутить это “желание” зевка. Ваше внимание должно быть направлено на твердое небо, верхний свод и на широкое, свободное, опущенное горло. Зевок должен происходить таким образом: верхняя челюсть и небо “поднимаются”, а глотка освобождается и опускается. Эта раздвижка и освобождение “до слез” (как и бывает в жизни, когда мы зеваем “до слез”!). Прислушайтесь, какое активное в зевке мягкое небо.

Какое-то из этих упражнений - одно, два - вам обязательно помогут найти вокальные ощущения зевка, купола, мгновенного их устройства, одномоментного со взятием дыхания, а в следующий миг - “атака дыханием” в высокую позицию и возникновение красивого звука (перерождение воздушной волны в звуковую).

Наши тела, органы не сразу воспринимают эту сложную координацию мелких

мышечных движений, усилий, поэтому нужна помощь: внимание, терпение, воображение и простые упражнения. (Пусть меня простят ученые за упрощение в объяснении, но это - "Букварь" ...)

### **Понятие "петь в маску".**

Это выражение подразумевает пение с полным использованием верхних резонаторов (головных), пение в высокой звуковой позиции, которая является верхней опорой звука, в то время как дыхание - нижняя опора звука.

Наши простые упражнения помогут ощутить, где эти полости располагаются, как до них добраться.

Интересны высказывания педагога Витта по этому поводу: "Вся суть постановки голоса заключается в умении направить звук "в маску" и удержать его там, оперев у корня верхних резцов... Звук "в маске" настолько ярко должен быть выражен, чтобы его можно было, что называется "видеть" как он бьет в корни верхних резцов. Чем дальше будет отодвигаться точка упора в твердое небо, тем менее блестящим будет сам по себе характер звука - тем глуше будет голос, тем большая возможность "посадить звук на горло".

Возникает вопрос: как сдвинуть эту точку атаки к корням верхних резцов?

Простое задание поможет вам справиться с этим.

Откройте рот и введите в него указательный палец, довольно глубоко. Рука расположена ладонью вниз. Палец (ногтем вверх) прижать к небу. Возьмите дыхание и начните направленный выдох, медленный, "собранный в пучок", как луч фонарика.

Указательный палец, прижатый к небу, как шкала прибора, ощутит тепло струи выдыхаемого воздуха. Самое теплое место на пальце - это "точка атаки" выдоха, и в это же место "ударяется" струя звуковой волны при пении.

Постепенно, путем фиксирования внимания, можно добиться, чтобы эта точка сдвинулась максимально к корням верхних зубов. После этого эти ощущения надо проверить со звуком. Внимательно вслушайтесь в свой голос, ищите в нем чистоту, яркость, при этом прислушивайтесь к своим ощущениям, запоминайте их.

Французский ученый 20-го века Р.Юссон установил, работая над этой проблемой, что между тройничным лицевым нервом (район носовой полости и придаточных пазух) и голосовыми мышцами существует рефлекторная связь. Этот правильный посыл голоса (воздушной струи) раздражает окончание лицевого нерва, разветвляющегося на небном своде, что повышает тонус голосовых мышц и усиливает яркость, звонкость, полетность и тембровую красоту звука.

Старые итальянские педагоги для ощущения "маски" рекомендовали такие упражнения:

На удобном тоне напевать звуки "м", "н", "в", ощущая вибрации в переносице,

на губах, на верхних зубах и полную свободу широкой глотки. Если корень языка напряжен, поднят, то этих ощущений не возникает.

Первый раз это упражнение делается с открытым ртом - "нычание", а потом с закрытым - "мычание".

Эти упражнения помогают освободиться от горлового звучания, они так и вошли в практику под названием "нычание" и "мычание".

Выдвижению звука помогают упражнения на принципе мычания: произнести слог ма, ми, мо, му, концентрируя звук "м" в маске (щекотание верхней губы, зоны корней верхних зубов) и последующего гласного звука без изменения ощущений и направления потока звука и его энергии. В горле не должно возникать никакого напряжения. Работа начинается с самого удобного гласного звука, конечно, все очень индивидуально.

В Италии, в том теплом, солнечном климате эффективность этих упражнений явно повышается, так как климат, солнце, море сами по себе снимают у человека зажатие, делают его естественным, свободным.

В нашем холодном, сыром, непостоянном климате все ощущения у человека иные, так как есть постоянная скованность, закрепощенность. Актеры театра "Ла Скала" удивлялись, когда были у нас на гастролях, как здесь поют и живут вокалисты, когда климат, теплая и тяжелая одежда способствуют зажатиям.

Наши начинающие певцы имеют очень часто зажатые глотки, поднятые плечи, надо быть очень внимательным, чтобы упражнения "мычания" и "нычания" не укрепили этих недостатков.

Об этой опасности говорит М.Э.Донец-Тессейр, она считает, что с приемом "мычания" следует быть осторожным, не увлекаясь им, так как он приучает к недостаточному поднятию мягкого неба, что приводит к гнусавости. Чувство головного резонатора она называет "чувством переносицы", считает, что это "обеспечивает сбалансированность звука, его высокую позицию".

Мы говорили о "маске", о головных резонаторах, то есть о месте, куда посылается поток воздуха, звука. А как он посылается?

"Атака" звука - это посыл дыхания в момент начала звука. Дыхание посылается узкой струей, как "укол", в высокую позицию (к корням верхних зубов). Физиологи говорят, что атака звука - это способ и быстрота, при которой дыхательная щель переходит от дыхательного положения к голосовому; момент и степень замыкания голосовых связок. Атака оказывает большое влияние на голос в момент его зарождения. Для овладения верной атакой педагог М.Л.Петренко рекомендует использовать упражнения на staccato (итал. стаккато - отрывисто)

Начинающим помогут такие упражнения:

1. Сказать очень "остренько" в корнях верхних зубов: а,а,а,а или у,у,у,у. Говорить на удобной ноте. Должно возникнуть ощущение, будто вы укалываете этот звук иго-



лочкой.

2. Сказать в “высокий купол”, “уколоть” в зубы: да, да, да или ду, ду, ду, чтобы ощутить этот купол надо вспомнить про “аромат цветка”, “горячую картошку” (эти упражнения встречались раньше). Рот очень объемный, красивый. Следить, чтобы звук не падал из высокой позиции. Горло широкое, низкое.

3. Имитировать голос кукушки. Говорить “ку-ку” на довольно высокой ноте, певуче. Ощущения как в предыдущих упражнениях.

4. Попробовать эти ощущения в пении, сначала на одной ноте, на ту гласную, которая в предыдущих упражнениях вам была удобной.

5. Петь терцию. Первую ноту legato (протяжно), вторую staccato, но не очень отрывисто. Сначала после каждой терции берите дыхание. Темп медленный.

В вокально-педагогической практике используется твердая и мягкая атака, это определяется индивидуальными особенностями учащегося.

Если у него вялая подача звука (вялое смыкание), то целесообразно на некоторое время для активизации голосовых связок пользоваться более твердой атакой. Наоборот, если жесткая подача звука (пересмыкание) и горловой звук, то полезно применять мягкую атаку, но при этом надо быть очень внимательным, чтобы такой способ подачи звука не вызвал “подъездов” в звукообразовании.

Точный посыл дыхания в высокую позицию, который мы называем “атакой”, “уколом”, побуждает к звучанию головные резонаторы. Голосовые связки подобны камертону, звучащему без резонатора. Камертон звучит так тихо, что его надо после удара приложить к уху, но приставьте к нему резонатор, хотя бы стеклянную банку, и вы услышите, как усилится звук, издаваемый камертоном.

Аналогичная картина происходит и с голосом, где связки - камертон, а голова и грудь - резонаторы, только надо научиться их “подключать” и “настраивать”.

### **Грудной резонатор - нижняя опора звука.**

Певческий звук образуется колебанием выдыхаемого из легких воздуха во время прохождения его через голосовую щель.

Эти колебания, воспроизводящие звуковые волны, выходят из гортани наружу через надставную трубу (зев, рот, нос), где и приобретают качественное звучание.

Однако певческий звук не должен чувствоваться в гортани, хотя он там образуется, иначе он будет горловой. Поющему должно казаться, что звук образуется в груди, а потом упирается в твердое небо.

Вспомним совет К.Эверарди: “Ставить голова на грудь, а грудь на голова”, - то есть использовать в пении смешанную, грудную и головную опоры.

При увлечении головным или грудным резонированием, вне учета остальных моментов певческого голосообразования, голос может деградировать.

Увлечение только головным резонированием постепенно может привести к зажатости голоса, к “обуженному” звучанию, к потере органичности звука. Певец начи-

нает петь “только верхушками”, как говорят в практике.

Злоупотребление грудным резонированием затяжляет голос, обостряет регистровые переходы, затрудняет движение голоса кверху. Голос теряет гибкость, полетность все больше и больше, начинает покачиваться и детонировать.

А вот что написала в своей работе наша замечательная певица В.Барсова: “При пении стараюсь ощущать звуковую опору в груди, с одномоментной поддержкой этой опоры мышцами живота и вверху, в области так называемой “маски”.

Под грудным резонатором часто подразумевают силу мышечной активности грудной клетки или силу выдыхательного процесса - **это ошибочно.**

**Грудным резонатором является воздух, заключенный в трахее, бронхах, а не мышцы.**

Поэтому так важно при пении не сбрасывать объем грудной клетки при дыхании, чтобы не менялся объем грудного резонатора. Чрезмерное, нарочитое напряжение мышц грудной клетки и живота не только не способствует грудному резонированию, но скорее ему препятствует, так как затрудняет нормальное распределение воздуха в дыхательных полостях. Резонаторы усиливают звук, дают ему качественное звучание. Поэтому так часто при обучении говорится о необходимости петь в маску - пользоваться головными резонаторами, петь на дыхательной опоре - подключать грудные резонаторы.

При пении на хорошей опоре певец значительно активизирует работу резонаторов (в частности грудного), что и отражается в сильной вибрации, а без опоры активность резонаторов падает.

**Вывод: степень активности певческих резонаторов - это весьма важный показатель вокально-технического совершенства певца.**

Итальянский педагог Э.Барра писал: “У нас в пении нет никаких секретов и никаких других возможностей в голосе, кроме резонанса... Потеряв резонанс, перестанешь быть певцом, резонанс обеспечивает яркость, полетность голоса, его неутомимость, долговечность”.

Истории известны случаи невероятной мощи звука голоса. Так в Москве в 1894 году проходили гастролы знаменитого тенора Томаньо (1850-1905гг.), который обладал таким мощным энергетически направленным голосом, что силой направленного звука разбивал стекла.

Единица измерения шума - децибел.

Отбойный молоток работает с шумом = 100 дб.

Мощность поставленного голоса = 110 дб.

Поэтому работу концертмейстера в опере можно по вредности приравнять к работе в кузнечном цехе.

**Грудной резонатор** (трахеи, бронхи, легкие, наполненные воздухом) дает звуку главным образом силу.

**Головные резонаторы** дают голосу тембр и окраску звука.

**Гортань** заведует преимущественно высотой звука.

Часто мы употребляем выражение “подключить резонаторы”. Конечно, резонаторы не имеют “выключателей”, но, если человек дает себе установку в работе, имеет четкое представление о механизме певческого процесса, о своих задачах и целях, то это “включение” происходит за счет нашего “внутреннего компьютера” (назовем так наш мозг и нервную систему).

Теперь мы четко представляем, что поставленный голос имеет верхнюю опору (купол, маска, позиция) и нижнюю (диафрагма, грудь), а между ними воздушная струя, как натянутая струна (дыхание). Сохранение певцом этих ощущений в процесс пения создает у слушателя впечатление устойчивости звука “поставленного голоса”. Технические совершенства голоса и музыкальность поющего дополняют впечатление от исполнения.

### **Вокальный зевок.**

При высокой позиции, свободной широкой гортани, активной атаке звука должно **быть поднято мягкое небо** (небные занавески).

Ф.Ламперти говорил, что оно должно принимать “вид выгнутого паруса, надутого ветром”.

Педагог Донец-Тессейр советует иногда дотронуться пальцем до маленького язычка и почувствовать, как поднимается мягкое небо и язычок.

В вокальной литературе это называется “певческим зевком”, “вокальным зевком”, “полузевком”, когда активизируются мышцы глотки, зева, мягкого неба, разжимаются челюсти, освобождается язык, опускается гортань.

Э.Карузо считал, что певцу “полезно упражняться в открывании горла перед зеркалом и стараться при этом увидеть небо также как когда мы показываем горло врачу”.

Вот что пишет А.Г.Менабени о зевке:

“При правильном образовании певческого звука мягкое небо почти целиком отделяет носоглотку от глотки, то есть находится в поднятом состоянии, близком к зевку. Зевок подготавливается во время вдоха и оказывает большое влияние на певческое звукообразование. При нем расширяется полость глотки, увеличивается ее резонаторная способность, возрастает сила звука. Высоко поднятое мягкое небо при таком состоянии глотки создает условия для правильного формирования певческого звука (его округления и высокой позиции). При зевке опускается корень языка и подъязычная кость, к которой подвешена гортань. Поэтому **зевок является методическим приемом произвольного опускания гортани.**

Напряжение мягкого неба при зевке через нервные связи вызывает необходимый тонус диафрагмы, влияет и на напряжение голосовых складок, что важно для

образования смешанного регистра”.

В вокальной практике принято говорить о полузевке, чем подчеркивается тот факт, что певческий зевок меньше обычного.

Надо следить, чтобы с самого начала обучения вдох сочетался с “настройкой ротоглотки на полузевок”.

**Если нет верхнего упора в твердое небо**, то звук получается плоский, резкий, открытый, “белый”. Такой звук используется в народном пении.

**Если звук отражается от мягкого неба**, то он получается дряблый, “без металла”, тусклый, с носовым оттенком.

**Недопустимо направлять звук в нос**, так как в этом случае он будет просто гнусавым.

**Упражнение:** Если у начинающего носовой звук, то заставьте его зажимать нос пальцами во время пения, чтобы он сам убедился в наличии этого дефекта.

Выдоху это не повредит, так как в пении выдох всегда происходит через нос.

### **Гортань в пении.**

Певческое положение гортани не должно быть ни низким, ни высоким, оно индивидуально для каждого певца и зависит от построения его вокального аппарата (форма гортани, длина связок, высота надставной трубы и так далее). Основываясь на мысли Глинки, что певец в начале обучения должен петь “легко берущиеся звуки”, можно предположить, что эти звуки и должны определить среднюю линию положения гортани.

Прислушайтесь к положению гортани на удобных и красивых нотах вашего голоса. В пении гортань практически не меняет положения.

Доктор И.Левидов считает, что “у певцов, обладающих хорошей постановкой голоса (четкой дикцией, полнотой, округлостью гласных) наблюдается устойчивость гортани, между тем у певцов, недостаточно владеющих голосом, поющих “белым” звуком, неудовлетворительное качество звука обычно сопровождается большой подвижностью гортани”.

Профессор Ф.Ф.Заседателев пишет в своем труде:

“Разговорное или натуральное положение гортани не годится в пении. При таком ее положении звук плоский. **Перед началом пения гортань переходит в низкое спокойное положение.**

Такое положение гортани является мерилем правильной техники и правильного тона.

При низком положении гортани увеличивается полость резонаторов и полость глотки, а с ней и сила и объем голоса.

Если гортань стоит высоко, то и язык и дно рта подняты, а если низко, то корень

языка и дно полости рта опущены, что облегчает задачу плоского держания языка... Однако удержание гортани насильственно в неподвижном положении и вредно, и невыполнимо, оно портит голос”.

Сторонниками низкой гортани были: Эверарди, Ферни, Джиральдони.

В нашей работе уже говорилось о том, что “зевок” способствует опусканию и освобождению гортани, а сохранение зевка в пении - сохранению положения гортани.

Конечно обучающийся должен иметь достаточно чёткое представление об анатомии голосового аппарата, но при практических занятиях основное внимание надо фиксировать на слуховых и мышечных ощущениях, на естественности, свободе и активности происходящих процессов. Добиваться понимания и результатов надо с помощью простых музыкальных и физических упражнений, искать ощущения через различные ассоциации, образы, а не действовать с позиции силы, нажима.

Большую помощь в такой работе оказывает зеркало.

В этой кропотливой работе воспитывается профессиональное внимание, терпение, настойчивость.

### **Несколько слов о регистрах голосов.**

По классическому определению Гарсиа, под регистром подразумевается ряд последовательных и однородных звуков, производимых действием одного и того же механизма.

Существует два однородных способа звукообразования: грудной и фальцетный (фистула):

**грудной** - полное замыкание голосовой щели, связки вибрируют всей своей массой, гортань занимает относительно низкое положение. С акустической стороны наблюдается большое богатство звука обертонами, их сила;

**фальцет** - замыкание голосовой щели неполное, вибрируют лишь края связок. С акустической стороны звук гораздо беднее обертонами, чем грудной. Чистый фальцет как регистр профессионального оперного пения в расчет не принимается.

Грудной регистр подразделяется на три подрегистра: *грудной, медиум (микст), головной.*

У мужчин их два: грудной, головной.

У женщин - три: грудной, микст, головной.

Микст - это плавный переход от грудного звучания к головному и фальцетному (смыкание связок занимает срединное положение).

При миксте работают и грудной, и головной резонаторы. В этой работе (над микстом) очень важен слуховой контроль и поиск удобства в ощущениях.

Певец должен избежать переломных нот, выравнивая голос посредством хорошо контролируемого дыхания и еле заметного изменения гласного звука в смысле

более темной его окраски, называемого “прикрытием” гласного, поэтому есть термины “открытые” и “прикрытые” звуки.

Прикрытый звук - это звук более округленный по тембру с максимальным использованием верхних и нижних резонаторов и одновременным **сохранением чувства опоры**.

Прикрытые звуки легче воспроизводятся, если глотка в меру расширяется, а **гортань опускается ниже её нормального положения**, то есть сохранением при пении вокального зевка. Сглаживание, выравнивание звуков делается заблаговременно с более высоких или низких нот.

Злоупотребление открытым (белым) тембром, являющееся следствием неправильного формирования звуков в начальном периоде обучения, - есть одна из главных причин преждевременной гибели многих голосов. Особенно вредно пение открытым тембром для мужских высоких голосов.

Певицы, злоупотребляющие открытым звуком, скоро обнаруживают склонность к детонированию, тремолированию звука и быстрому изнашиванию голоса.

Из брошюры Фучито и Бейера мы знаем, какую большую ежедневную работу проделывал Карузо (!) для выравнивания регистров и придания округлости звукам, в особенности на трудном переходном регистре.

### **О чем должен помнить начинающий, чтобы осилить эту задачу?**

1. Следить за тембром голоса на средних (примарных) тонах. Окраска его должна быть приятная, округленная, не перекрытая, но и не открытая (белая).
2. Следить за правильностью, ровностью переходных тонов среднего регистра, не разрешать себе, своему голосу ломаться, изменяться - это обеспечивается смешиванием головного и грудного звучания.
3. Следить за тем, чтобы окраска звука была светлая и звонкая. Темная и блеклая делает звук глухим и тусклым. Гарсиа говорит, что при правильном звуке должна быть:
  - a) низкая гортань,
  - b) ложечкообразная форма языка,
  - c) высокое мягкое небо.

### **Несколько советов для начала занятий вокальными упражнениями**

“Первоначальные упражнения надо петь полным голосом, естественно, без усилий, не изменяя гласной и с одинаковой силой”.

Указания Глинки: при упражнениях “тянуть звук, не сбавляя силы”.

Упражнения для самых начинающих должны быть просты ритмически, построены на узких интервалах и в пределах квинты, чтобы внимание не отвлекалось в

начале от координации вокальных процессов, начинающий успевал следить за legato дыхания и качеством звука.

Старые учителя пения рекомендовали для начала использовать звук “а”, потому что при этой гласной больше вероятности, что гортань будет спокойно опущена, глотка раскрыта, расширена и мягкое небо приподнято.

Конечно, все очень индивидуально, часто бывает, что начинающему спеть звук “а” очень трудно, легче атакуются гласные “о” или “у”.

Педагог Витт советует “найти удобно формирующуюся и хорошо звучащую гласную и от нее строить голос, стараясь ощутить “место звука”.

Глинка называл это так: “Петь сначала легко берущиеся звуки”. (Школа при-марного тона).

Конечно, в дальнейшей работе надо использовать все гласные, чтобы в пении при чередовании в тексте разных гласных и согласных звук оставался ровным и, по возможности, красивым.

Ровность звука не должна зависеть от преодоления музыкальных интервалов, от изменения гласных и согласных. Все гласные должны иметь одну вокальную форму. Согласные не должны вырывать гласный звук из его вокального гнезда, они должны быть легкими и четкими в произношении и не прерывать поток гласных.

Именно на упражнениях приобретается навык пения звуком красивым и ровным по силе, качеству и тембру.

Непрерывность и ровность красивого звучания голоса - основа художественной ценности пения. Достигается эта ровность, легатность звука совершенствованием стабильности и скоординированности процессов дыхания и атаки звука.

Дыхание - как бы педаль, связывающая звуки вместе.

Все упражнения необходимо петь предельно legato.

Кантилена - умение плавно переходить от одной ноты к другой, без толчков, без перерывов в дыхании. Это можно сравнить с ожерельем, где бусины нанизаны на нитку одна за другой, или с игрой скрипача, когда смычок плавно идет по струнам, рождая мелодию.

Для начальной работы над legato и кантиленой надо брать простые упражнения и произведения, напевные, в спокойном темпе.

Вот что о ровности и легатности звука говорил М.Гарсиа: “При переходе от одного слога к другому, с одной ноты на следующую нужно тянуть голос без толчков и ослабления, как будто всё построение составляет только один ровный и продолжительный звук... Нужно строго сохранять на всех нотах одинаковый тембр, а также одинаковую силу и качество звука”.

Ровность тембра создается единообразностью работы гортани.

Относительно пения forte и piano советует педагог Витт: “Обучающимся пению необходимо помнить, что **сила голоса** легко опережает свободное управление им.

Создавая наилучшие условия для хорошего звучания, певец как бы “растит” свой голос, а не выгоняет его силой. Никогда не надо форсировать звук”.

Для каждого голоса forte и piano должны быть индивидуальны. Никогда не надо забывать итальянскую поговорку: “Нужно петь процентами своего голоса, не пользуясь капиталом”.

Результат хорошей вокальной “школы” - это когда мышечный автоматизм в пении проходит через слуховой “контроль” поющего. Надо с самых первых упражнений учиться слушать свой голос, уметь его воспринимать критически, но и уметь его любить, как нежное растение, растить, оберегать, любоваться - тогда голос зазвучит, заблестит.

Работу надо начинать буквально с одной ноты, но она должна отвечать всем требованиям вокала.

### **Несколько первоначальных вокальных упражнений.**

1. Проверить свою физическую и психическую готовность к занятиям. Поем слог: “ва”, “ма” или “да”. На удобной тесситуре взять один звук и держать его, пока есть дыхание (не “выжимать” дыхание до конца). По мере ослабления звука усиливать подачу дыхания. Следить за красотой и ровностью звука. Не уставать дыхательно, иначе будет дрожать голос. Это упражнение помогает почувствовать певческое дыхание, отработать ровность звука, его красоту. Проверить в действии все процессы вокальной координации.

2. Петь на одной ноте одну гласную сначала forte, затем piano. Внимание - на ровности и качестве звука, на контроле за подачей дыхания. Дыхание подается ровно, активно, без толчков - legato. Контролировать правильное положение корпуса при пении, следить за развернутой грудью, свободной гортанью.

3. На одной ноте петь все гласные (а, э, и, о, у; а, о, э, и, у), не торопясь, на одном дыхании. Контролировать качество звука, его ровность. Последовательность гласных указана не случайно. Этот порядок гласных обеспечивает удобство артикуляции, стабильность, ровность звука, исключая те случаи, когда на “а” гортань зажата. В этом случае надо начинать с удобной гласной; исходя из этих сложностей многие педагоги категорически против пения вокализов сольфеджио, особенно на раннем этапе обучения, так как внимание поющего направлено в другое русло, что отражается на качестве звука.

4. Напевание (мычание) звука “м”, чтобы привыкнуть к правильному положению корня языка. Открыть рот, затем мягко сомкнуть губы и длительно тянуть звук “м”. Должно быть дрожание и щекотание на поверхности губ. Если корень языка поднят, то этого ощущения нет.

5. Пение на одной ноте слогов: “ма, мэ, ми, мо, му”. Неторопливый темп. Пер-



вый звук “м” произносится способом мычания (как в предыдущем упражнении), а тем последующий гласный звук в ту же область (в верхние зубы) с тем же объемом и округлостью. Следите за естественностью рта, свободой гортани, проточностью дыхания. Упражнение помогает ощутить опору, “выдвигает вперед” звук.

6. Среди упражнений Гарсиа и Ламперти для начинающих есть такое: на одной ноте петь слова “mamma mia”.

7. (Там же). Очень хороша для начинающих согласная “л”. На одной ноте или на маленьких узких интервалах петь слоги: ла, лэ, ли, ло, ля, лу, ло.

8. Пение несложных хроматических упражнений на удобный слог (диапазон квинты, терции). Сначала произносить слог на каждой ноте, чтобы выработать точность и четкость, а потом только на первой ноте - слог, на последующих - гласную.

### **Следующие этапы в работе с голосом.**

Для работы над подвижностью и беглостью голоса берутся в начале очень простые упражнения и поются сначала в очень спокойном темпе и ограниченном количестве, чтобы не утомлять гортань.

Основной принцип в этой работе: точность интонации, отсутствие подъездов, скольжений, все четко, точно, ритмично.

Сначала - гаммы в диапазоне октавы; если страдает четкость, то добавляются слоги да-да-да... или ла-ла, та-та.

Петь *mezzo forte*, не перегружать дыхание, не спешить с увеличением темпа. Беглость делает гортань эластичной, гибкой, упругой, послушной для сложных технических заданий. Приступать к работе над беглостью можно только при условии освобожденной гортани.

Недостаточно чистая интонация у певца может быть либо при отсутствии координации, вокальном неустойстве, либо при плохо развитом слухе. И то, и другое развивается при непрерывном контроле со стороны и сознательном самоконтроле в работе. Чистой интонации надо добиваться работой и терпением.

Каждый трудный, не удающийся вокально интервал или отрезок произведения нужно “вынуть” из музыки и спеть на удобные гласные *legato*, *martellato*, а может быть, транспонировать вниз, вверх (на 1/2 тона, на 1 тон). Петь этот “кусочек”, как вокальное упражнение.

В музыке не существует отдельных звуков, каждый спетый звук подготавливает последующий. Великий пианист Гофман говорил об этой работе так: “Один палец играет, все готовы”.

“Ставить красиво” отдельные ноты - это еще не пение. Пение - непрерывное и логическое движение голоса, определяемое смыслом музыкального произведения.

Поскольку эта работа - букварь”, то дальше я только перечислю, какие требова-

ния предъявляются к поставленному и технически подготовленному голосу:

Умение петь forte, piano, mezza-voce и филировать звук.

Умение владеть различными тембральными красками голоса.

Умелое и правильное пение хроматических и диатонических гамм.

Владение подвижностью (колоратурой).

Умение связывать ноты различными способами (legato, portamento, маркировать ноты, staccato).

Владение трелью как техническим приемом.

Соблюдение и понимание ритма и темпа любой сложности.

Работая над усовершенствованием голоса, мы совершенствуем вокальную технику. Под термином “вокальная техника” подразумевается работа всех частей голосообразующего аппарата певца и их взаимодействие в процессе пения.

### ***Какие бывают типы голосов?***

У мужчин: тенор, баритон, бас.

У женщин: сопрано, меццо-сопрано, контральто.

Женские голоса звучат октавой выше, чем мужские.

У всех голосов несколько участков голоса, которые звучат с разной окраской, они называются регистрами.

У женских голосов 3 регистра: грудной, центральный, головной.

У мужских - 2: грудной, фальцетный (головной).

Правильная вокальная работа делает голос ровным, сглаживает звучание регистров. Это зависит, прежде всего, от хороших ушей обучающегося и его педагога, от хорошего дыхания и хорошей мышечной памяти поющего.

Существенным для характеристики типа голоса является “диапазонный” признак, а именно: выдерживание тесситуры (средняя звуковысотная нагрузка на голос) соответствующей тому или иному типу голоса.

Многие педагоги в определении типа голоса ориентируются на расположение переходных (регистровых) нот, а также не пренебрегают и мнением врача-фонатора, судящего о характере голоса по строению гортани, голосовых связок и резонаторов.

Точности в этих оценках нет: у Карузо были басовые связки, у Собинова - баритональные.

Тембровый критерий тоже иногда подводит.

Не спешите с оценкой, посмотрите, куда пойдет голос в своем естественном развитии.

Задача педагога, помимо навыков в пении, научить реализовывать творческие замыслы.

Очень важно дать начинающему навыки работы над произведениями, над поиском и созданием своего вокально-музыкального образа.

Развитие воображения, творческого видения - это необходимая часть работы при воспитании голоса.

Певец должен одновременно повышать свой общекультурный и музыкальный уровень, так как без высокоразвитого общего интеллекта он никогда не сможет достигнуть большого художественного успеха.

## **Гигиена голоса**

**Гигиена голоса** это область науки, которая помимо чисто медицинских лечебных функций голосового аппарата занимается:

изучением причин, вызывающих неполадки в голосовом аппарате, особенно при его профессиональном использовании;

выявлением возможностей избежать голосовые расстройства и заболевания. Это делается с помощью детального анализа жизненных ситуаций, после которых или при которых возникают расстройства голосового аппарата;

изучением физических возможностей человеческого организма;

составлением и формулированием законов, правил, норм профессионального голосового поведения и режима, соблюдение которых обеспечивает человеку здоровый аппарат.

Правила и законы формулируются на основании наблюдений, сопоставлений, выявления ситуаций и их анализа.

В этой главе вы найдете справочный материал:

1. Медицинские требования к организму абитуриентов, предъявляемые при поступлении в учебные заведения для получения специальностей голосоречевых профессий (педагога, юриста, лектора, актера).
2. Гигиенические правила и рекомендации для жизни и профессиональной голосовой деятельности.
3. Рекомендации для закаливания организма, укрепления голосового аппарата.
4. Элементарные доврачебные рекомендации при самых распространенных заболеваниях, имеющих отношение непосредственно к голосовому аппарату.

## **Элементарные сведения по гигиене и культуре профессионального использования голосового аппарата**

Люди, страдающие хроническими заболеваниями голосового аппарата, не должны стремиться стать певцами, педагогами, юристами и другими специалистами “голосовых” профессий, так как именно это может помешать им впоследствии быть полноценными профессионалами, ведь частые заболевания голоса ограничат их творческие возможности, особенно это касается молодых педагогов и певцов. Однако

профессиональное благополучие голоса зависит не только от хорошего состояния органов голосового аппарата, но также и от состояния сердечно-сосудистой, нервной, мышечной, дыхательной (трахеи, бронхов, плевры, легких) систем, органов брюшной полости, хорошего слуха и зрения, хорошо развитой памяти.

Бывают часто случаи, когда голосовой аппарат в норме, а с “голосом” большие затруднения. Тогда надо искать те глубокие причины, которые вызывают эти расстройства голосовой функции, а причин может быть множество, так как все выше перечисленные системы принимают участие в работе организма человека, выступающего перед аудиторией (педагога, лектора, артиста, юриста и так далее).

Именно поэтому отбор абитуриентов по медицинским показателям при поступлении в учебные заведения на факультеты голосоречевых профессий должен быть очень строгим.

На какие лор-органы при отборе абитуриентов должен обратить внимание фониатор, чтобы не пропустить патологических изменений, препятствующих нормальному развитию и профессиональной эксплуатации голоса?

**Миндалины.** Большие миндалины затрудняют движение отдельных частей мягких резонаторов, что приводит к нарушению четкой артикуляции. Воспаленные миндалины дают частые воспаления гортани (ларингиты), трахеи (трахеит).

**Аденоидные разрастания.** Аденоидные разрастания в носоглотке приводят к хроническим катарам носа, а также постоянно раздражают своими выделениями слизистую нижележащих отделов дыхательных путей (глотки, гортани, трахеи), а голосу придают излишний носовой оттенок и гнусавость.

**Зубы.** Больные кариозные зубы нередко вызывают хронические заболевания миндалин, вызывают воспаление слизистой глотки, что приводит к расстройству голосовой функции.

**Органы слуха.** Хороший слух, здоровый голосовой аппарат - это одно из первых условий в голосоречевых профессиях. Иногда элементарное нарушение гигиены (серные пробки в ухе) приводят к падению слуха.

**Железы внутренней секреции.** Гормоны многих из них оказывают большое влияние на процессы формирования, роста и развития организма. Огромное значение придается мозговому придатку (гипофизу), щитовидной, зобной и половым железам, а также гормонам надпочечников (адреналов) и поджелудочной железы (инсулины).

Все это очень важно для нормальной жизнедеятельности организма, особенно растущего. С нарушением работы какой-либо железы может быть связана задержка анатомического развития голосового аппарата, поэтому надо очень внимательно наблюдать подростков в период мутации.

Очень часто бывает, что человек “голосовой” профессии обладает хорошим здоровьем, прекрасными голосовыми данными, но, нарушая правила гигиены голоса при отсутствии дисциплины или низком уровне культуры, он утрачивает лучшие каче-

ства голоса и не может достичь истинного мастерства и высокого профессионализма.

Каждый, кто эксплуатирует профессионально свой голосовой аппарат, обязан иметь элементарные знания по гигиене голоса и режиму профессиональной работы. Это есть составная часть профессиональной культуры, куда включаются и элементарные медицинские знания (меры предосторожности и первой доврачебной помощи).

Надо знать правила гигиены, соблюдать их и учить других быть культурными в этом плане. Эти сведения должны входить в программу обучения всех учебных заведений, готовящих специалистов голосоречевых профессий, чтобы ликвидировать этот пробел и дать элементарные и доступные сведения об анатомии, механизме голосообразования и гигиене голоса.

Гигиенические требования должны обязательно учитываться в профессиональном обучении и трудовой деятельности, тогда отпадет необходимость в кабинетах профессиональных заболеваний в наших поликлиниках (голосовых заболеваний).

В работе могут быть внешние и внутренние раздражители:

#### **Внутренние:**

1. деятельность мышц;
2. деятельность нервной системы;
3. работа органов дыхания, сердца;
4. функционирование органов слуха, зрения;
5. эмоциональные реакции.

#### **Внешние:**

1. рабочая обстановка;
2. освещение;
3. посторонние звуки, шумы;
4. посторонние лица, присутствующие на занятиях;
5. объяснения педагога.

Только максимально устранив отрицательное влияние раздражителей, создав благоприятную для занятий или для работы атмосферу, мы можем получить желаемый результат в любой творческой деятельности.

Думаю, что правильнее будет рассмотреть гигиенические правила и способы, помогающие справиться с профессиональными трудностями, а потом рассмотреть самые распространенные заболевания и необходимые элементарные медицинские сведения.

### **Какие условия необходимы для профессионального становления голоса?**

1. Психологический климат, моральная обстановка.

Для здоровой, нормальной творческой работы необходима, прежде всего, спокойная атмосфера нормального психологического климата, доброжелательности, что исключает нервно-психические травмы и срывы. Не случайно при нервных рас-

стройствах первой страдает голосовая функция. Такт и культура в общении - это ное условие сохранения здоровья.

Не должно быть никаких насильственных искусственных приемов в учебе и работе, совершенно исключается агрессия и враждебность.

В общении необходима предельная естественность и доброжелательность. Требуется индивидуальный подход к каждой личности с учетом ее физиологических возможностей.

Хочу сослаться на В.Ф.Туровскую, чуткого художника и достаточно опытного педагога, которая писала о значении психических процессов в звукообразовании. "Психика, - говорила она, - является основным элементом звукообразования; средством воздействия на правильную координацию голосового аппарата; организующим началом для приведения ученика в рабочее состояние; истоком, несущим в себе возможности как эмоционального, так и психического разряда".

## 2. Грамотность наставников в области физиологии и гигиены.

Следует обратить серьёзное внимание на то, чтобы лица, работающие в области вокально-музыкального искусства, хорошо знали природу и свойства любого голоса и его физиологические возможности. Это касается педагогов, дирижеров, концертмейстеров, хормейстеров и, особенно, композиторов, так как часто произведения создаются без учета природных возможностей голоса.

## 3. Система в занятиях и репетициях.

Это чрезвычайно важный момент, от которого зависит результат выработки рефлексов - основных механизмов деятельности нервной системы. Система и тренинг вырабатывают выносливость физическую и дают технический эффект в навыках. Совершенство системы занятий дает результаты и творческие, и физические, заметно уменьшает количество профессиональных заболеваний, растет профессиональное совершенство. Малая, недостаточная, неравномерная тренировка ведет к быстрой утомляемости аппарата, его недостаточной выносливости.

Нерациональное пользование голосом (чужая тесситура, длительное пение) приводит к заболеваниям органов, участвующих в голосообразовании, а именно: острые и хронические профессиональные ларингиты, узелки на связках, кровоизлияния в голосовые связки и даже трахею (наблюдение Л.Д.Роботнова). Конечно, каждый организм индивидуален в своих реакциях.

**Надо научить студентов прислушиваться к своему организму, узнать его возможности.** Это и ускорит обучение, и предохранит от срыва.

Программа специального учебного заведения должна быть подчинена основной задаче: полноценной, профессиональной подготовке специалистов, включая и голосовую подготовку. Для этого надо необходимое количество часов регулярных занятий, тогда возникает планомерное обучение, тренинг, выработка необходимых голосовых, слуховых навыков, мышечного контроля. Навык мышечного контроля при

пении - это умение “слушать” мышцы голосового аппарата, знать свои **ощущения** при правильном пении, что поможет справиться с трудностями при акустических изменениях, то есть ориентироваться не на слух, а на привычные, наработанные ощущения. Это помогает хорошо петь в хоре, когда свой голос не слышен.

4. Очень вредно не только петь в больном состоянии, но также и присутствовать на репетициях.

Данные исследований хронаксии, проведенных при активном и мысленном пении, были идентичны, что подтверждает наличие рабочего состояния голосового аппарата при мысленном пропевании партии. Педагог М.Э.Донец-Тессейр считает, что **в больном состоянии петь нельзя** и шутит на эту тему с учениками: “Лучше ты на три дня позднее станешь знаменитой певицей, чем получишь кровоизлияние в связку или несмыкание и выйдешь из строя на три месяца. Надо беречь свой голос”.

Очень важно научиться отличать неполадки в голосовом аппарате вследствие простуды или от неправильного голосообразования.

5. Надо избегать переутомления голоса.

Если была неожиданная большая нагрузка, то дайте аппарату отдохнуть, помолчите - это лучшее лекарство. Следует избегать длительного пения без перерыва (не более 45-60 мин. для профессионалов). Надо помнить, что сегодняшний день - это звено в цепи последующих дней вашей творческой жизни.

Утомление может накапливаться и наслаиваться до срыва. При чрезмерной нагрузке ослабевают гортанные мышцы, голос теряет свежесть, звучность, становится тяжелым, не поддается контролю, выделяется много слизи, случаются кровоизлияния. Лекарство одно - молчание, отдых. Требуется бережное, внимательное и серьезное отношение при воспитании и использовании молодых голосов. В профессиональной деятельности с целью сохранения здоровья устанавливаются охранные нормы.

Для педагогов, лекторов, экскурсоводов и других физиологические нормы позволяют использовать голос без ущерба для его качества не больше четырех академических часов в день с перерывом между ними в 15 минут.

Оперные певцы могут быть заняты в день не больше 5 часов (для солистов).

Правильное использование физиологических функций организма предупреждает заболевания.

6. Вред перенапряжений моральных и физических.

Часто возникают профессиональные заболевания при напряженной и спешной подготовке к конкурсам, спешных вводах в оперные партии, при неожиданных заменах товарищей в давно неисполняемых партиях. Это происходит и от неравномерно возникающей физической нагрузки, и от усиленного прессинга на нервную систему.

Профессиональная гигиена указывает на то, что некоторые профессии умственного труда можно отнести к категории физического по затрате физической энергии. Например, оказалось, что игра в течение часа трудной пьесы на фортепиано

сопровождается большей затратой физической энергии, чем восхождение в течение часа на высокую гору.

7. Никогда не форсируйте звук.

“Не стремитесь удивлять слушателей его мощью. Стремитесь достигать эффектов при помощи воздушного *pianissimo* и *mezza voce*”, - советует профессор Прянишников. Великий французский педагог Дельсарт говорит об этом так: “Всегда довольно голоса у того, кого слушают”.

8. Недопустимо бесконтрольное, многократное пение трудных произведений и высоких нот.

Это не приносит пользы, а только утомляет и обедняет голос. Наш известный педагог и врач-гигиенист А.М.Егоров считает, что “пение в несвойственной голосу tessiture отрицательно отражается на правильной координационной работе голосообразовательных систем организма, прививая вредные, ненужные условные рефлексы и тормозя те, которые воспитывает педагог”.

Великий педагог-вокалист М.Гарсиа говорил об этом так: “Злоупотребление высокими звуками разрушило гораздо больше голосов, чем старость”.

9. Режим занятий в учебных заведениях.

Он должен учитывать чередование (предметов) занятий с голосовой нагрузкой и без нее. В дни, когда проходят концерты, зачеты, экзамены, нагрузка студента должна уменьшаться, то есть студент должен иметь официальное право частичного пропуска занятий по своему усмотрению, чтобы регулировать свою физическую и психическую нагрузку и этим избежать переутомления.

10. Невероятно вредна работа в хоре, пока нет правильных вокальных навыков.

Это недопустимо, когда нет никакого контроля звучания собственного голоса. Большинство опытных педагогов высказываются против использования неопытных вокалистов в работе хора. “Мы должны остерегаться всего, что может ослабить нашу бдительность по отношению к дурным привычкам”, - так формулировал свои опасения знаменитый пианист И.Гофман.

11. При любой вокальной работе обязательно распеваться.

Это своеобразный “туалет” или спортивная “разминка” голоса. Однако распевание не только разогревает мышцы голосового аппарата, но и создает своеобразную психологическую настройку всего организма:

- будит эмоциональную сферу;
- разогревает творческую фантазию;
- налаживает сложный процесс звукообразования (координацию усилий многочисленных мышц аппарата);
- закрепляет условные рефлексы, вырабатываемые постоянными занятиями;
- собирает творческое внимание.

Овладение этими сложными процессами поможет справиться со многими пси-



хологическими трудностями в профессиональной деятельности, например, с нием пред и во время выступления, то есть процессами торможения и возбуждения головного мозга.

#### 12. Необходимые качества характера.

Самодисциплина, воля, целеустремленность, психическая стабильность, ровность настроений, внимание, уверенность в своих силах, смелость - эти качества надо воспитывать любому профессиональному человеку. Они помогают следить за массой мелочей, игнорирование которых может обернуться трагедией, избавиться от ненужных привычек, мешающих работе. Профессиональная уверенность в себе и свои силы может возникнуть только в результате хорошей профессиональной подготовки, четкого, грамотного представления о творческих процессах, в том числе голосообразования, и выработки навыков технического совершенства.

#### 13. Поддерживать постоянно голосовую форму.

Это еще одно очень важное требование. Не надо забывать, что самые опытные и талантливые певцы должны периодически проверять правильность звучания своего голоса. Даже лучшие мастера оперной сцены заглядывают для этого к своим “маэстро”. Необходимо восстанавливать, контролировать свои условные рефлекс, певческие навыки, на которых зиждется голосообразование. Сам исполнитель привыкает к звучанию своего голоса и не замечает потерь. Нужно “постороннее ухо” для контроля.

Желательно, чтобы консультации проходили у педагога, с которым человек занимался раньше. Это обеспечит быстрое восстановление певческих навыков, дававших в свое время хороший результат. Менять педагога допустимо только в начале обучения, пока вы ищете путь и вокальные ощущения. Бегать от одного педагога к другому не стоит. Даже если у этих педагогов хорошие школы, но требования, методы, терминология всегда отличаются, и это может породить хаос и растерянность у ищущего.

Хорошая, светлая голова всегда помогает в работе. Физиолог Нагель указал, что легкие, гортань и резонаторы барана по своему анатомическому строению почти тождественны с таковыми же у человека, и если баран не поет, то только потому, что у него “голова баранья”.

Немцы говорят: “Мы поем головой, а не гортанью”.

#### 14. Надо уметь организовывать свои силы и время в день выступления.

Известно, что на публичные выступления (концерты, экзамены, конкурсы) требуется большая затрата физических и моральных сил. Каждый должен изучить себя, знать потребности своего организма, должен уметь организовать в день выступления такой режим жизни, чтобы сберечь силы и бодрость для творчества. Надо уметь откладывать лишние дела на другой день.

Надо знать, можно ли вам спать пред выступлением, так как для одних сон да-

ет хороший физический и творческий тонус для голоса, а для других - расслабление, вялость, сипоту.

Ясно одно: надо продумать свой режим в день выступления. Избегайте в этот день утомительной физической работы.

Категорически запрещается употребление всяких тонизирующих и успокаивающих средств, особенно незнакомых, так как вы не знаете реакции своего организма на них.

#### 15. Очень важен ритм жизни.

Вы должны продумать и построить его в зависимости от режима работы или учебы. Думать об этом необходимо, чтобы не разрушать здоровье и сон, не привести организм к истощению.

Задача отдыха - снять утомление, восстановить работоспособность. Вся жизнь человека строится на чередовании активной деятельности и отдыха. Благодаря такому чередованию (сокращению и расслаблению) сердце человека способно работать в течение всей жизни.

Сон восстанавливает энергию нервных клеток, об этом нельзя забывать. Для взрослого человека сон должен быть 7-8 часов, спокойным и глубоким.

Возможность организовать свой рабочий и жизненный режим зависит не столько от объективных жизненных условий, сколько от психических качеств человека, от его воли, собранности, от умения подчинить свою жизнь основной задаче.

#### 16. Конечно, важна и проблема питания.

В этой проблеме есть моменты, объективно вредные для всех: очень горячая, очень холодная, очень острая пища, которая травмирует слизистую оболочку. Ко всем видам пищи необходим индивидуальный подход, так как каждый организм по-своему все воспринимает. Главное, помнить, что пища - это строительный материал, сила для организма и сила "для голоса", так как пение - это физический процесс, который требует больших сил, хорошего питания. Игнорирование проблемы питания любым человеком приводит к многочисленным болезням.

**Надо знать**, что перед пением не стоит употреблять в пищу орехи, семечки, печенье, растительное масло, шоколад, виноград, так как мелкие частицы этих продуктов, осаждаясь в складках слизистой, могут помешать четкой работе голосового аппарата. Частицы пищи вызывают чувство щекотания, першения и желание откашляться, а это мешает процессу работы голоса.

Этот долгий перечень необходимых условий и требований к жизни и профессиональному поведению человека, занимающегося голосовой практикой, необходимо усвоить, если вы серьезно относитесь к своей деятельности.

Большой педагог Ф.Витт советовал: "Относитесь бережно к своему голосу и своему аппарату - это такой нежный орган. Только при разумном отношении к нему вы сохраните голос до глубокой старости".

Вот еще несколько более конкретных, личных гигиенических правил и советов:

- *Никогда не выходите сразу после пения на улицу, особенно в холод. Хороший совет: выработайте привычку в холодное время года перед выходом на улицу выпить немного воды комнатной температуры. Это охладит стенки гортани. Вообще избегайте резкой смены температуры. После горячей еды и питья подождите в помещении 15-30 минут, иначе начнутся катарры.*

- *Не разговаривайте на морозе, старайтесь не бегать и не ходить быстро на морозном воздухе, чтобы не углублять дыхание. Вообще избегайте охлаждений и переохлаждений. Для голосового аппарата опасно чрезмерное употребление мороженого, сквозняки, ветер в жаркую погоду, когда вы разогрелись на солнце. Это самая легкая возможность для простуды.*

- *Следите за своей обувью, особенно в сырость и холод. Холодные, сырые ноги - верная простуда. Если это случилось, то обязательно сделайте горячую ножную ванну, разотрите ноги спиртом, одеколоном, наденьте теплые носки, постарайтесь сразу выпить горячего чая.*

- *Конечно, вся одежда должна быть удобна и адекватна погоде. Но, кроме одежды и обуви, еще очень важна в нашем климате проблема головного убора - он должен быть достаточно легким и теплым. Известно очень много случаев невралгий, происшедших только по причине неподходящего головного убора. Они (невралгии) проходили, когда слишком тяжелый и жаркий головной убор сменялся на более рациональный. Чрезмерное согревание головы вызывает усиленный приток крови, головную боль, а также ведет к зябкости головы, понижению ее сопротивляемости быстрому охлаждению, что вызывает разные заболевания.*

- *В повседневной жизни и деятельности дышать надо, по возможности, только через нос. Это предохраняет дыхательные пути от пыли и инфекции, которые оседают в носу, а воздух, проходя через нос, согревается и увлажняется. Хорошо прополаскивать щелочными водами (типа "Боржоми") рот, глотку, носоглотку, так как щелочная вода хорошо очищает слизистую.*

- *Воздух в репетиционных помещениях должен быть не сухой, не пыльный, не холодный (охранная медицинская норма температуры воздуха не ниже +15 градуса по Цельсию).*

- *Не пойте в помещениях, где курят или курили. Старайтесь не курить сами. Алкоголь и никотин не улучшают состояние организма, зато разрушают вашу нервную систему.*

- *Речь и пение после еды затруднены, так как кроме механического воздействия полного желудка на дыхание (подпертая диафрагма), акт пищеварения требует прилива крови к пищеварительным органам. Этим понижается жизнедеятельность произвольных мышц гортани. Пауза после еды должна быть не менее часа.*

- Совет для женщин. Режим молчания в больные дни (3 дня, установленные законом) и снижение нагрузок. Несоблюдение этого правила грозит длительным нарушением голосовой деятельности и очень часто с серьезными последствиями. В эти дни стенки капилляров кровеносных сосудов приобретают повышенную ломкость, что приводит к кровоизлияниям.

- Ничто так легко не вызывает заболевания горла, как изнеженность и не закаленность. Люди голосоречевых профессий чаще склонны к простуде, которая локализуется в области верхних дыхательных путей. Это объясняется особой чувствительностью их голосового аппарата к охлаждению, условиям производства, а также подвижностью нервных процессов и особой впечатлительностью, и, наконец, неосторожностью самих людей, потенциальных пациентов врачей-ларингологов. Умение при первых симптомах заболевания принять грамотные меры первой самопомощи, знания в области искусства закаливания и укрепления организма - все это уменьшает возможность заболевания. Именно это и будет предметом дальнейшего рассмотрения.

### **Закаливание организма.**

Эта фраза нам хорошо знакома, мы умом прекрасно понимаем, что закаливание - вещь хорошая, особенно в нашем климате. Но неустроенность и суэта нашей жизни, а, главное, отсутствие истинной физической культуры, традиций культуры питания, ухода за своим телом приводит к тому, что очень редко закаливанию уделяется настоящее внимание.

Что же подразумевается под словом закаливание? Это водные, воздушные и солнечные процедуры, гимнастика, физзарядка, различные виды спорта (гребля, езда верхом, плавание, теннис), хорошая ежедневная часовая прогулка.

Закаливание должно проводиться систематически. Если организм постепенно приучить к холодным раздражителям, то в дальнейшем он будет успешно противостоять простуде.

Сценическая деятельность очень сложна, так как во время выступлений организм испытывает большую нервно-психологическую и физическую нагрузку от длительного стояния на сцене под юпитерами, сквозняками, поэтому требуется закалка и физическая, и дыхательно-голосовая. **Надо знать**, что все виды закаливания нельзя принимать натощак и раньше, чем через 1 час после еды.

Полезнее сочетать виды закаливания: принимать воздушную ванну, одновременно проводить гимнастику, затем обливание, обтирание, растирание и массаж.

Людям, которые подвержены простуде, рекомендуется систематическое обмывание ног перед сном с последующим растиранием махровым полотенцем и массажем до покраснения кожи.

При первом обмывании нужна такая температура воды, которая не вызывает раздражения (примерно +18 градусов по Цельсию), а в дальнейшем следует постепенно снижать ее. Эту процедуру можно начинать лишь в **здоровом состоянии**.

Среди профилактических гигиенических мероприятий, способствующих **укреплению деятельности гортани**, следует упомянуть о местном душе гортани, с последующим за ним массажем. Это можно рекомендовать лицам, занятия которых сопряжены с сильным напряжением голосового аппарата. Этот метод устраняет усталость голосовых органов, уменьшает прилив крови к ним.

Простейший вид массажа - это поглаживание кожи в сторону сердца. Движения должны совершаться **легким** давлением. Пяти минут бывает достаточно, чтобы избавиться от усталости, вернуть голосовую силу.

**Для закаливания носоглотки** рекомендуются ежедневные водные полоскания носовой полости водой +18 +20 градусов по Цельсию, постепенно снижая ее (критерий - комфортные ощущения).

Полоскание лучше делать утром, оно напоминает Йоговское промывание: зажать одну ноздрю, а через свободную ноздрю активно втягивать из ладони воду, которая проходит в рот, промывая, массируя слизистую носоглотки. Затем такое же втягивание через другую ноздрю.

Не надо форсировать интенсивность втягивания воды, чтобы не вызвать резкую боль. Сначала вода не будет проходить в рот, это дело времени, сноровки.

Результат этой процедуры зависит от разумности человека, делающего ее, как, впрочем, и в любом деле. Конечно, хорошо делать эти промывания с морской солью, но даже обычная вода из-под крана приносит пользу. Только не форсируйте результат: даже если вода не выливается через рот, как это должно быть по идее, все равно большая польза: очищение, массаж, закаливание.

Очень полезны гимнастические упражнения, укрепляющие мышцы сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Хороши все виды восточных лечебных разминок, балансирующих энергетику организма. Многие предпочитают всем видам занятий бег трусцой.

Все виды лечебно-профилактических занятий для закаливания и укрепления организма очень хороши. Главное условие - человек должен найти подходящий лично ему вид занятий каким-либо тренингом.

Это очень индивидуально, и не плохо было бы посоветоваться со знающим **ваш организм** врачом.

**Для тех, у кого недостаточно выносливый голосовой аппарат**, кто быстро устает от речевой и певческой нагрузки, можно рекомендовать дыхательные упражнения, именно для **укрепления** голосового аппарата.

Эти упражнения применяют даже как лечебную гимнастику при восстановлении деятельности голосового аппарата в послеоперационный период - настолько они

эффективны. Конечно, требуются регулярные и серьезные занятия. Заниматься упражнениями надо спокойно и сосредоточенно, чтобы внимание было направлено на четкую работу задействованных в них мышц. Перед выполнением упражнений надо проветрить комнату, затем сесть на стул, расправить плечи, ни на что не отвлекаться, приступить к упражнениям.

### **Дыхательные упражнения.**

1. Активно вдохнуть и выдохнуть через нос (6 раз).
2. Энергично вдохнуть через нос, выдохнуть через рот (6 раз). Своеобразный “массаж” связок.
3. Вдохнуть через рот, выдохнуть через нос (6 раз).
4. Вдохнуть через одну ноздрю, выдохнуть через другую, зажимая указательным пальцем то левой, то правой рукой противоположную ноздрю (6+6 раз).
5. Вдохнуть через нос, выдохнуть через плотно сжатые губы. С усилием проталкивать воздух на выдохе через губы. Это упражнение развивает мышцы губ и интенсивность выдоха (дыхания).
6. Надуть щеки, как шар. Резко “выхлопнуть” воздух через “губы-трубочку”. Это упражнение активизирует мышцы щек и мышцы губ, что очень пригодится для хорошей артикуляции.
7. Беззвучно сказать “ы”. Говорить этот звук надо не глубоко, а у корней верхних зубов (как при зевоте). Упражнение активизирует мышцы мягкого и твердого неба.
8. Наклон головы попеременно к левому и правому плечу с преодолением сопротивления рук. Руки ставятся ладонями к щекам с двух сторон головы и затрудняют движение. Дыхание произвольное.
9. Дышать через губную гармошку, как через фильтр. Втянуть, как насосом, воздух через гармошку до полного объема ваших легких, а потом (опять через гармошку) выдохнуть (выдуть) постепенно весь воздух. Не надо пугаться головокружения. Сначала упражнение делается 15 секунд, постепенно увеличивается (через день) длительность упражнения: 15, 30, 60 секунд и так далее.
10. “Мычание” на удобной тесситуре, после дутья в гармошку (по 30 сек.). Мычать близко, “на зубах”, чтобы ощущать вибрацию на губах. Губы слабо сомкнуты, а зубы не сжаты. Хорошо перед “мычанием” открыть нешироко рот, а потом сомкнуть только губы. Мычать на хорошем продыхе.
11. После “мычания” потянуть звук на хорошем продыхе, через свободное горло. Держать его близко к зубам и губам, на удобной для вас тесситуре. Звук не глубить:

М-----      З-----  
Н-----      В-----

12. Точно так же говорить слоги с ударением на втором. Второй слог потянуть.

*ма-м`а*

*на-н`а*

*ва-в`а*

*ма-м`о*

*на-н`о*

*ва-в`о*

*ма-м`у*

*на-н`у*

*ва-в`у*

*ма-м`э*

*на-н`э*

*ва-в`э*

*ма-м`ы*

*на-н`ы*

*ва-в`ы*

Следите за свободой и удобством. Дыхание брать перед каждой парой.

13. Приседать и одновременно говорить на резком выдохе: “ох, ах”. Не торопиться, не частить. Спокойно брать вдох. Приседать с выдохом, вставать со вдохом.

14. Неплохо делать легкий массаж лица. Подушечками пальцев надавливать на корни верхних зубов и щеки по направлению к ушам. Массаж носа: от крыльев носа вверх до переносицы и в стороны по подбровьям. Хорошо, если после массажа появится желание зевнуть. Целитель из Омска Васильева И.А. считает, что горло здорово тогда, когда его ткани хорошо снабжаются кислородом крови, а подпитка обеспечивается мышечной активностью.

### **Упражнения для укрепления горла, снятия напряжения.**

1. “Лошадка”. Поцокать языком громко и быстро 10-30 сек.
2. “Ворона”. Произносите “Ка - аа - аа - ар”. Посмотрите при этом в зеркало. Постарайтесь как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок. Повторите 6-8 раз. Попробуйте делать это беззвучно.
3. “Колечко”. Напряженно скользя кончиком языка по нёбу, постарайтесь дотянуться до маленького язычка. Делайте это с закрытым ртом несколько раз.
4. “Лев”. Дотянитесь языком до подбородка. Повторите несколько раз.
5. “Зевота”. Зевоту легко вызвать искусственно. Вот и вызывайте несколько раз подряд в качестве гимнастики для горла. Зевайте с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.
6. “Трубочка”. Вытяните губы трубочкой. Вращайте ими по часовой стрелке и против часовой стрелки. Дотянитесь губами до носа, затем - до подбородка. Повторить 6-8 раз.
7. “Смех”. Во время смеха положите ладонь на горло, почувствуйте, как напряжены мышцы. Подобное напряжение ощущается при выполнении всех предыдущих упражнений. Смех можно вызвать и искусственно. С точки зрения работы мышц не имеет значения смеётесь вы или просто произносите “ха-ха-ха”. Искусственный смех быстро пробудит приподнятое настроение, приведет к натуральному веселью.

## **Нормальное состояние голосового аппарата - когда все слизистые увлажнены.**

Насморк, сухость слизистых, воспаления носоглотки часто выбивают нас из рабочего состояния, сильно влияют и изменяют внутренние ощущения, которыми пользуется певец, дезориентируют эти ощущения.

В подобных состояниях работать голосом нельзя. Надо уметь справляться с недомоганиями, принимать эффективные меры при первых симптомах болезни, чтобы быстро вернуться в рабочее состояние. Ещё лучше научиться предупреждать заболевания всевозможными профилактическими мерами.

Следующая глава будет маленьким “медицинским справочником” первой доврачебной помощи.

Конечно, **лечиться надо под наблюдением врача**, но часто бывают такие ситуации, что человек должен уметь грамотно предпринять какие-то меры до консультации с врачом.

Очень часто мы слышим фразу: “Катарральное состояние”. А что же такое катарр?

Катарр - это воспаление слизистых оболочек, сопровождающееся их покраснением, набуханием, образованием и выделением ими жидкости (прозрачной, слизистой, гнойной).

Катарр - от греческого katarreo - стекаю.

Катарр может быть простудным, инфекционным.

Катарры бывают:

1. верхних дыхательных путей (ринит, фарингит, ларингит, ангина, трахеит);
2. бронхов (бронхит).

Самое распространенное заболевание слизистой носа - ринит (в народном обиходе - насморк).

Лучшее средство для предупреждения острого простудного насморка - закаливание всего организма. Причина возникновения насморка - простуда, охлаждение. Это снижает сопротивляемость организма в борьбе с инфекцией.

Иногда, при остром насморке, процесс может перейти на слизистые оболочки придаточных пазух носа, что называется - **синуситом**. Примером синусита является нередко встречающееся воспаление гайморовой пазухи - **гайморит**, и воспаление лобной пазухи - **фронтит**.

Часто повторяющийся насморк может перейти в хронический. Это случается, когда сопротивляемость организма по отношению к инфекции ослаблена вследствие перенесенных недавно других заболеваний (например, гриппа); когда человек находится в условиях резкой смены температуры и вдыхает то холодный, то горячий воздух; при вдыхании воздуха запыленного, загрязненного дымом, газом.

Нередко встречается **атрофический** насморк, который вызывает неприятные



ощущения сухости и скопления корок в носу и носоглотке, а иногда притупление обоняния и его полную потерю.

Это связано с нарушением питания тканей носа из-за неправильной функции вегетативной нервной системы. Эта же причина вызывает **гипертрофический** насморк, при котором разрастаются носовые раковины и закладывают нос.

Лечение насморка должен проводить врач, так как насморк может быть первым проявлением других общих болезней (корь, грипп и других).

#### **Доврачебная помощь:**

При воспалении слизистой носа очень помогает ментоловый карандаш. Хороши при заложенности носа отвлекающие процедуры:

1. горячие ножные ванны;
2. горчичники на икры, на ступни;
3. 1-2 % раствор эфедрина по 5 капель в каждую ноздрю, через 2-3 часа;
4. 1 % ментоловое масло по 5 капель, 3 раза в день;
5. вдыхание носом порошка стрептоцида.

**Правило закапывания капель в нос:** закапать лекарство в ноздрю и наклонить голову к плечу в ту же сторону.

**Правило очистки носа при насморке:** при остром насморке, особенно, когда нос заложен полностью, **нельзя сморкаться**.

В это время в носу или носоглотке бывает много болезнетворных микробов. При сморкании слизь может из носоглотки попасть в среднее ухо (через евстахиеву трубу), и, таким образом, вызвать отит. Если нос не заложен полностью, слизь выдувают слегка, без напора, чередуя опорожнение левой и правой ноздри.

Если у здорового человека возникает необходимость сморкаться, то при этом надо держать рот полуоткрытым и осторожно освободить сначала одну, а затем и другую ноздрю.

#### **Воспаление слизистой глотки - фарингит.**

При этом заболевании возникают неприятные ощущения: царапанье, жжение в глотке, сухой кашель.

Почти всегда это воспаление захватывает в той или иной степени гортань.

Возникновению фарингита способствует всякое часто повторяющееся раздражение слизистой оболочки глотки. Раздражители: курение, спиртные напитки, слишком горячая и острая пища, слишком холодная пища и напитки, колебания температуры, пыль.

#### **Доврачебная помощь:**

Систематическое полоскание горла щелочными растворами (1 чайная ложка пищевой соды и 1 чайная ложка глицерина на стакан кипяченой воды).

Щелочно-масляные ингаляции, но не горячие, а теплые (горячие несут только вред при фарингите).

При кашле можно принимать внутрь либексин, глаувент или другие противокашлевые средства.

### **Ангина - воспаление миндалин.**

Заболевание возникает в сырую, холодную погоду, и, как инфекционное, легко передается при общении от больного к здоровому. Во время ангины человек испытывает недомогание, головную боль, разбитость, повышенную температуру. Лечиться обязательно у врача, так как при этом заболевании нередки осложнения (воспаления среднего уха, ревматизм, поражение внутренней оболочки сердца - эндокардит).

#### **Доврачебная помощь:**

Постельный режим до падения температуры.

Теплая, жидкая пища, чтобы не травмировать воспаленную глотку, обильное питье (теплый чай с лимоном, боржоми).

На шею согревающие компрессы.

Полоскать горло дезинфицирующими растворами:

борная кислота (1 чайная ложка на стакан воды),

риванол (0,1 % раствор),

грамцидин (1 ампула на 1 стакан кипяченой воды),

поваренная соль и йод (1 чайная ложка соды + 2-3 капли йода на 1 стакан воды),

настой эвкалипта или ромашки (теплый),

горячий зверобой (заварить 1 столовую ложку на 1 стакан кипятка, оставить настаиваться. Пить, когда температура станет приемлемой для слизистой). Полоскать теплым настоем.

5. Следить за кишечником, чтобы не было запоров (свекла, чернослив).

6. При высокой температуре до визита врача:

стрептоцид по 0,5г 4 раза в день,

антибиотики (олететрин, тетрациклин, тетрамицин, бисептол).

**Хороший совет:** полоскать горло следует безо всякого напряжения, стараясь в эти моменты произносить певучие гласные буквы (А, О, Э, И, У).

На разные гласные меняется форма рта и глотки. Это способствует промыванию мест в складках слизистой, недоступных при одной гласной.

Есть мнение, что если набрать в рот легко дезинфицирующей жидкости (смесь щелочных солей, слабый раствор риванола или борной кислоты) и оставить ее на некоторое время в совершенно спокойном состоянии при значительно запрокинутой голове, то это действует гораздо лучше, чем активно производимое полоскание.

Приведу еще несколько рецептов лечения ангины. Полоскание:

- В равной пропорции (1:1:1) взять ромашку, эвкалипт и календулу количеством

в 1 столовую ложку смеси и кипятить 2 минуты в 1,5 стаканах воды. Затем настоять 30 минут в теплом месте и процедить. Полоскать горло 2 раза в день (утром и вечером), разделив настой пополам. Начинать с 20 градусов по Цельсию, постепенно убавлять 1 градус, доведя до 16 градусов. Затем месяц полоскать настоем 16 градусов по Цельсию.

- Ежедневно жевать корень аира 5-6 раз в день по маленькому кусочку. Кусочек держать во рту 15-20 минут. Через полгода - год такого лечения ангины проходят навсегда.
- При ангине (в начале) пожевать кусочек лимона с цедрой. После этого ничего не есть в течение часа, чтобы не смыть эфирные масла и кислоту. Повторить через 3 часа.

**Хронический тонзиллит** - хроническое воспаление небных миндалин, развивающееся в результате частых ангин.

Течение болезни при обострении хронического воспаления сопровождается высокой температурой, нарывами в горле, изменениями общего состояния: головная боль, вялость, понижение трудоспособности.

Лечение производится только врачами.

Вне обострения дают положительный эффект: смазывание миндалин (люголем), удаление пробок, полоскание, физиотерапия.

Если консервативные методы лечения не имеют успеха, прибегают к оперативному вмешательству, что не влияет на качество голоса.

**Ларингит** - воспаление слизистой оболочки гортани и самих голосовых связок. Заболевание может быть вызвано переохлаждением, инфекцией, а также перенапряжением голосовых связок, излишней нагрузкой.

Воспалительный процесс может перейти на слизистую носа и глотки, чаще наоборот.

Симптомы: першение, боль в горле, хрипота, потеря голоса, кашель (сначала сухой, потом с мокротой), недомогание, головная боль, иногда температура.

Длительное течение болезни, длительная потеря голоса.

Лечение всегда под контролем врача.

#### **Доврачебная помощь:**

1. Устранение внешних причин, вызвавших ларингит (холодная еда, питье, сырой, холодный, пыльный воздух, курение, алкоголь).
2. Уменьшение или полное исключение голосовой нагрузки - молчание.
3. Щелочные теплые ингаляции несколько раз в день (теплые, не горячие).
4. Горчичники на шею, спину, на ноги.
5. Согревающие компрессы на шею.

6. Полоскания, смазывания, горячий глинтвейн.
7. При повышенной температуре - постельный режим, вызов врача.

**Трахеит** - воспаление слизистой оболочки трахеи.

Это заболевание очень часто у людей “голосовых” профессий, так как чрезмерная голосовая нагрузка ведет к раздражению слизистой оболочки трахеи, что делает ее более восприимчивой к инфекции, простуде, чувствительной к колебаниям температуры, сквознякам.

При трахеите набухает слизистая, нарушается голосовая функция при неизменных голосовых связках.

Наблюдается кашель с мокротой, иногда очень вязкой и трудно откашливаемой, утомляемость, хрипота, неточность интонации, сухость, царапины, жжение в горле при попытках к пению.

Имеет значение, какой участок трахеи воспален. Особенно страдает голосовая функция при подсвязочном трахеите.

**Доврачебная помощь** та же, что и при ларингите.

В затяжных случаях врач назначает кварц, соллюс, УВЧ, электрофорез (с йодистым калием на гортань), отхаркивающие микстуры.

Некоторые врачи утверждают, что помимо инфекционных трахеитов, могут быть трахеиты вследствие резкого повышения внутрибронхиального давления при форсировании голоса, при крике, перегрузке дыхания, неправильном пении.

**Бронхит** - воспаление слизистой оболочки бронхов. Заболевание часто сопровождается воспалением слизистой верхних дыхательных путей (носа, глотки, гортани, трахеи).

Бронхит может быть вызван инфекцией, простудой, неблагоприятной экологической обстановкой (загазованность, запыленность).

Возникновению бронхита может способствовать и ослабление организма вследствие перенесенных заболеваний, неблагоприятных условий труда, быта и вредных привычек (алкоголизм, курение).

Бронхиту часто предшествует насморк, охриплость, щекотание в горле, затем кашель, сначала сухой, грубый со скудной мокротой. Вскоре присоединяется чувство саднения за грудиной, усиливающееся при кашле.

Через несколько дней отхаркивание становится более легким, мокрота обильная, слизисто-гнойная.

**Первая доврачебная помощь**, как при ларингите и трахеите. Лечение обязательно под наблюдением врача, чтобы не допустить перехода в хроническую форму и осложнения с легкими.

**Грипп.** Это заболевание чаще всего поражает верхние дыхательные пути и выводит из строя в первую очередь “работников голоса”.

Надо уметь принимать меры предосторожности, особенно, во время эпидемий.

1. Конечно, избегать, по возможности, контактов с больными. Не пользоваться общепитом.

2. Полезно полоскать не менее 3-4 раз в день полость рта и глотки раствором марганцовки (маленькую крупинку на 1 стакан кипяченой воды) или раствора риванола (1:4000), или раствором борной кислоты и поваренной соли (по 1/2 чайной ложки на 1 стакан кипяченой воды).

3. Помогают предотвратить заболевание специальные лекарства и вакцины против гриппа. Хороша противогриппозная сыворотка в виде порошка, который вдыхается через нос.

**Совет:** Носовые платки человека, больного гриппом, надо сначала кипятить, а потом стирать. Лучше употреблять салфетки, а затем их выбрасывать. Это уменьшает возможность переноса инфекции.

Очень эффективны марлевые повязки или отсутствие контакта с больным.

## **Расстройства голоса.**

Мы уже выяснили, что причины всяких “голосовых” бед бывают различные. Они устраняются под наблюдением и с помощью врача, но самое главное - это вдумчивое, серьезное отношение самого больного к своим “голосовым” проблемам. Врач дает назначения на лечение, а выполняет их больной, и успех зависит от его организованности и добросовестности. Сначала применяются терапевтические, медикаментозные, физиотерапевтические методы лечения, а потом **редукция голоса**.

Редукция голоса - это метод лечения при расстройствах речевого (певческого) голоса.

Фонопедия - щадящий метод лечения голоса, стимулирующая терапия.

Производится это лечение только под наблюдением врача, но надо, чтобы люди, страдающие голосовыми расстройствами, знали о существовании такого лечения.

Основой редукции являются занятия, состоящие из целого ряда упражнений последовательной сложности для дыхательной, артикуляционной и голосовой системы.

**Цель фонопедических занятий** - привить и закрепить правильные голосоречевые навыки и восстановить нарушенное равновесие между различными отделами голосового аппарата. Улучшение наступает через 3-4 месяца занятий. Система применяемых упражнений преследует цель свободного, легкого звучания, четкости

произносимого без перегрузки дыхания.

## **Зубы.**

Плохие зубы - это не эстетично вообще, а для человека, выступающего перед аудиторией - это просто недопустимо.

Плохие зубы - это реальная возможность приобретения различных психологических комплексов, это плохая дикция.

Плохие зубы - это плохое пищеварение, так как пища попадает в желудок неподготовленная, не пережеванная.

Плохие, гнилые зубы - это источник инфекций для всех слизистых ротовой полости и верхних дыхательных путей.

Необходимо постоянное наблюдение у врача и своевременное лечение.

## **Уши.**

Всякое ушное заболевание, возникшее у профессионалов (людей голосоречевых профессий), должно привлекать к себе внимание фонистров не меньше, чем любое заболевание голосового аппарата. Обязательно немедленно показаться врачу: любой отит (воспаление среднего уха) может превратиться в хронический, если запустить болезнь. Отит может быть и как осложнение после других болезней.

Что нужно сделать при болях в ухе до показа врачу?

Положить в ухо тампон с борным спиртом (для этого подойдет простой спирт, водка, одеколон). Тампон не очень мокрый, чтобы не сжечь кожицу.

Для уменьшения боли, особенно ночью, применить тепловые процедуры: синий свет, грелку, а утром - к врачу.

Одновременно лечить верхние дыхательные пути, так как это почти всегда связано.

Удалять инородные предметы, случайно попавшие в ухо, может только врач. Недопустимо неумелое вторжение в ухо - это может привести к серьезным повреждениям, потере слуха.

М.Васильева в журнале "Будь здоров" рекомендует в больное ухо на ночь 2-3 капли теплого камфарного масла и сока свежего лука.

При сильной боли даже с высокой температурой хорошо помогают восковые свечи в ухо. Ребенку - 2-3 свечи, взрослому 4-8 - по ощущениям. Полоску х/б ткани длиной 40 см и шириной 4 см пропитать в растопленном воске и стеарине (50/50%) быстро намотать ее на указку аккуратно по спирали, чтобы не было щелей верхние (широкие) витки сделать в несколько слоев, чтобы свеча горела дольше. Высота свечи приблизительно 20 см, диаметр нижнего отверстия 6-8 мм, верхнего 2 см. На несколь-

ко минут свечу положить на холод, а потом “прокатать” руками по столу и снять с указки. Положить больного на бок вертикально вставить свечу в ухо узким концом и поджечь верхний. Не надавливайте, поддерживайте свечу у самого уха. Когда вашей руке станет горячо бросьте “огарок” в холодную воду. Из уха будет идти белый дым - не бойтесь, оно прогревается изнутри, что поможет сере выйти из него. Если боль сильная, надо делать 2-3 свечи подряд. При горении образуется тяга, как в печи, она вытягивает из уха серу и гной, которые забивают воронку и могут погасить огонь свечи. Следите за нижним отверстием воронки, прочистите его, если дым прекратится. После процедуры прочистить уши спиртом (лучше камфарным). Затем вставить в ухо ватку: ее смочить спиртом, насухо выжать и на нее накапать 3 капли свежего сока лука. Сверху - сухую ватку. Это уменьшает боль и улучшает слух.

## **Глаза.**

Большая нагрузка на глаза при работе с литературным и нотным материалом, сильное, слепящее освещение сцены, постоянная атмосфера кулис, где скапливается пыль от декораций и кулис, - все это заставляет думать о профилактике зрения и периодически проверять зрение у врача.

Многие специалисты рекомендуют профилактические меры.

И. Васильева рекомендует: **Гимнастика для глаз.**

Для утомленных глаз предлагаю вам три полезных правила на каждый день:

1. Как можно чаще серебряной ложкой водите по глазницам. Можно на усталый глаз положить кусочек фольги.
2. Закапывайте вечером в глаз каплю облепихового масла.
3. При утомлении глаз растирайте мочку уха.

А теперь несколько упражнений для цилиарных мышц глаза, которые управляют хрусталиком.

1. Резко поднимите глаза вверх, опустите вниз, посмотрите направо и налево. При этом мысленно произнесите: мир (вверх), покой (вниз), добро (вправо), любовь (влево). Я представляю, как через меня проходят потоки, несущие гармонию и покой. Глаза лишь направляют эти потоки и становятся ясными и чистыми.

2. Закройте глаза, сосредоточьте внимание на кончике носа, сведите глаза к носу, медленно сосчитайте до пяти ... снова к носу ... к ушам. Повторите девять раз.

3. Закройте глаза. Положите на сомкнутые веки подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев, слегка надавите. Очень осторожно и легко круговыми движениями массируйте глазные яблоки. Представьте себе, как улучшается питание каждой клеточки глаза, рассасывается неоднородность и вымываются шлаки. Очень хорошо перед этим смазать кожу век облепиховым маслом (оливковым, касто-

ровым, репейным). В конце промокните веки салфеткой. Делайте это перед сном.

4. Расположите пальцы так же, как и в предыдущем упражнении. Делайте круговые движения глазами, преодолевая сопротивление рук. Девять кругов в одну сторону, и девять - в другую.

5. Сделайте массаж висков и разминание бровей (руки, лицо чистое). Положите пальцы на виски. Легонько надавите, массируйте круговыми движениями несколько минут, затем положите по четыре пальца на край скулы: указательный - возле уха, мизинец - у глаза. Надавите каждым пальцем, исследуя кость... Может быть один из пальцев ощутит на границе кости наросты, неровные комочки? Вибрирующим движением пальцев как бы смывайте, убирайте эти неровности и представляйте, что рядом течет чистейший ручей, он уносит мусор прочь. Исследуйте и почистите лобную кость. Очень приятно подержать несколько минут на виске листок фольги. Обратите внимание на косточки за ухом. Эти сосцевидные отростки височной кости очень важно проверять и чистить регулярно, желательнее каждый день. Промассируйте брови. Захватите бровь у носа указательным и большим пальцами, разминайте её с усилием, медленно перемещаясь вдоль брови к уху. Повторите несколько раз.

6. Положите указательные пальцы на слезные косточки у внутренних уголков закрытых глаз. Надавите и помассируйте косточки так, как будто вы их моете в теплой и чистой воде. Теперь переместите пальцы к наружным уголкам глаза, надавите, "промойте" их тоже.

7. Быстро поморгайте ... еще быстрее! Так быстро, как только возможно! Синхронно можно сжимать и разжимать пальцы рук, и поцокать языком.

8. Отдохните после седьмого упражнения. Закройте глаза и настройтесь на тихий вечер у большой воды. Не напрягайтесь. Припомните детали: камень на берегу, песок, лодка на воде, облака в небе. И скоро, скоро чувство покоя придет к вам, глаза хорошо отдохнут у воды.

В последнее время вышло много литературы, где описаны профилактические методы ухода за глазами, способы лечения глаз. Назову некоторые из них:

- У. Бейтс "Улучшение зрения без очков по методу Бейтса"
- М.Д. Корбетт "Как приобрести хорошее зрение без очков"
- Патриция Брегг "Улучшение зрения по системе Брегга"
- Н.И. Кудряшова "Зрение: сохранение, нормализация, восстановление".

Последняя работа особенно хороша, так как в ней суммирован опыт многих врачей, школ разных народов по оздоровлению и сохранению зрения.

В завершении этой главы несколько отличных советов из народной медицины.



**Рецепты от головных болей.** Старые домашние средства, рекомендуемые при приступах мигрени.

1. Некоторым помогают горячие ножные ванны, иногда горячие компрессы на голову, тугое стягивание головы. горячее питье. Желательно очистить кишечник.
2. Массаж головы, начиная со лба и ведя обеими руками к затылку.
3. Вдыхать смесь в равных частях камфарного спирта и нашатырного.
4. Положить в ухо тряпочку, смоченную соком красной свеклы или лука.
5. Положить за уши и на виски кислую капусту в тряпочке и обвязать голову полотенцем.
6. Следует всегда иметь дома подушечку, наполненную смесью листьев лавровишневых, лавровых, лаврокамфарных, эвкалиптовых, мирры. Сделать смесь из равных частей по весу, перемешать, плотно зашить. При головной боли лечь на эту подушечку больным местом на 2-3 часа. Средство замечательное.
7. Мята перечная. 1/2 столовых ложки травы залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагреть в водяной бане при частом помешивании 15 минут. Процедить и долить кипяченой водой. Принимать в теплом виде по 1/2-1/3 стакана 1-3 раза в день за 15 минут до еды. Настой хранить в прохладном месте не более 2 суток.
8. Если мигрень началась на почве мозгового переутомления, то помогает съесть селедку.

#### **Средства, рекомендуемые при головных болях нервного происхождения.**

1. Свежий сок калины обыкновенной, есть больше ягод клубники полевой, пить сок черной смородины (по 1/4 стакана 3 раза в день) или сырого картофеля (по 1/4 стакана).
2. Зверобой продырявленный. 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин., процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.
3. Девясил высокий. Чайную ложку измельченного корня залить 1 стаканом холодной воды, настоять 10 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана за 30 мин. до еды 4 раза в день.
4. Примула. Корни, стебли и листья измельчить. Чайную ложку массы залить 1 стаканом кипятка, настаивать полчаса, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день. Настой действует успокаивающе на нервную систему, имеет легкое снотворное действие, помогает при излишнем возбуждении и головных болях.

#### **Советы В.Востокова “Искусство расслабления”.**

1. Прежде чем расслабиться физически, надо расслабиться психически, потому что наше тело отражает состояние нашего мозга, а не наоборот. Если мозг напряжен,

то и тело будет таким же, как бы мы ни старались расслабиться. Когда вы лежите в теплой и уютной постели, постарайтесь ни о чем не думать, как бы “убежать” от времени. “Погуляйте” мысленно по росистой лужайке, подобно чайке “полетайте” над морем. Остановите бег времени. В этом заключена вся мудрость. Вам ничего не нужно, вы просто наслаждаетесь. Запомните это состояние. Это - расслабление.

2. Естественным расслаблением для человека является сон. Хорошо спит тот, кто хорошо расслабляется. Начнем с того, что будем ложиться спать на пустой желудок. Это трудно, но очень эффективно. В крайнем случае, выпейте стакан молока или фруктового сока, или поешьте яблок. Если ваш желудок заполнен пищей, он давит на диафрагму, сердце. От этого вам трудно дышать. К тому же активно работающий желудок мешает организму расслабиться и обрести долгожданный покой. Очень полезно при чувстве легкого голода перед сном съесть что-нибудь, содержащее щелочи, к примеру, карамель “холодок”, ментоловые пастилки или пожевать немного тмина.

3. Запаситесь пихтовым маслом, это чудодейственное средство от бессонницы. Каждый раз перед сном растирайте голени и стопы пихтовым маслом, а затем надевайте хлопчатобумажные носки. Из-под головы уберите вторую подушку, спать лучше на одной подушке, достаточно мягкой, чтобы не давила на голову и уши. Сама постель не должна быть слишком мягкой, так как в этом случае трудно расслабиться. Поменяйте ватное одеяло на два шерстяных. Теперь, когда улеглись, протяните руку, возьмите с ночного столика пачку с валериановым корнем и понюхайте его в течении трех минут. Если в доме есть лавандовое масло, понюхайте его, но каждой ноздрей в отдельности. Натрите им виски и надбровные дуги. Лавандовое масло чрезвычайно эффективное снотворное.

4. Если непосредственно перед засыпанием не удастся расслабиться и “погулять” по росистой траве, то сделайте две вещи. Во-первых, закройте глаза и мысленно устремите взгляд в сторону ног. Постарайтесь не думать о прошедшем дне, он уже прошел и ничего не вернуть, так чего ж зря мучиться. Уходите мысленно в направлении своего взгляда все дальше и дальше, как бы выходя за пределы комнаты, дома, улицы, города, земли, постепенно растворяясь в космосе. Если в голову продолжают лезть мысли и нерешенные проблемы, не фиксируйтесь на них, а усилием воли вновь и вновь возвращайтесь к своему “путешествию” с земли в просторы космоса. Во-вторых, научитесь делать простой вариант знаменитой йоговской “позы мертвых” - Шавасаны. Пока вы ее будете осваивать, заснете непременно. Условие одно: максимальное сосредоточение только на упражнении, все мысли гоним прочь.

Устройтесь удобно в постели. Руки положите вдоль туловища, ладонями обязательно вверх. Пальцы полусогнуты. Ноги слегка раздвинуты. Голова повернута в сторону, так как лежать без напряжения в положении “прямо” она просто не может. Рот полуоткрыт. Полусогнутое положение пальцев позволяет быстро расслабить

мышцы рук, положение стоп с развернутыми носками облегчает расслабление мышц ног. Повернутая чуть в сторону голова помогает расслабить мышцы шеи и плеч. Приоткрытый рот создает “маску” релаксации, оттягивая вниз подбородок и снимая напряжение с мышц щек.

А теперь спокойно, не торопясь пройдемся мысленно по всему телу, начиная от кончиков рук и кончая, к примеру, тонким кишечником, но до него точно дело не дойдет - заснете. (Начинайте всегда с кончиков пальцев. Вы должны почувствовать их непременно, даже если на отработку этого ощущения уйдет некоторое время). После того, как вы почувствовали кончики пальцев рук, обратите свое внимание на фаланги пальцев и почувствуйте их. Кто-то при этом ощущает покалывание, кто-то биение пульса в нужном месте, кто-то тепло. Пальцы в этот момент сами собой расслабятся, кисть может непроизвольно дернуться - это как раз то, что нужно.

Затем внимание переносится на ноги, по ним также нужно пройти мысленным взором, расслабляя каждую часть: каждый палец, лодыжки, голень, колени и так далее. Затем продолжаем расслаблять позвоночник - от копчика до мышц шеи. Не торопитесь, почувствуйте каждую косточку. Обычно к этому времени человек уже спит. Если этого не происходит, терпеливо и не отвлекаясь на посторонние мысли, постарайтесь мысленно увидеть и расслабить все мышцы лица: подбородок, язык, щеки, оба глаза, нос, лобные мышцы, волосы, ощутите кожу под волосами. И, наконец, принимайтесь за внутренние органы. Теперь, когда вы находитесь в состоянии мышечного расслабления, посмотрите вверх и представьте яркое голубое небо. Ваша задача состоит в том, чтобы как можно дольше удерживать перед глазами образ голубого неба. В эти мгновения происходит отключение практически всех органов чувств, окончательное мышечное и нервное расслабление. Характерным при этом явлении ощущением является отсутствие физического тела, удивительное состояние невесомости. Голубой цвет йоги выбрали не случайно, он более всего расслабляет психику.

5. Для засыпания лучше всего подходит поза “на спине”, она больше всего способствует расслаблению всего тела. Я не рекомендую спать на животе, так как при этом затрудняется дыхание из-за нагрузки на диафрагму.

Когда в комнате жарко, засыпать легче на правом боку, когда холодно - на левом.

Чтобы не замерзнуть в сильный холод, нужно закрыть ватой левую ноздрю и спать на левом боку.

## ОЧЕНЬ НЕМНОГО ИЗ ИСТОРИИ ПЕВЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### <<6 ПЛАН>>

Один из древнейших видов музыкального исполнительства - передавать средствами певческого голоса идейно-образное содержание музыкальных произведений.

Пение может быть со словами, без слов, сольное (одноголосное), ансамблевое (1,2,3,4,5 голосов), хоровое.

Обычно пение сопровождается инструментальным сопровождением, но бывает а cappella (без сопровождения).

Оперное пение связано с театральным представлением, драматическим действием. Камерное пение - романсы, песни, исполняемые соло или вокальным ансамблем с инструментальным сопровождением или без него.

Оперетта или эстрада относятся к легкой музыке, так как не несут в себе большой идейной и эмоциональной нагрузки и воспринимаются человечеством как отдых.

В вокальной музыке различают 3 основных типа мелодий:

1. Певучий стиль - кантилена (от итал. canto - петь), широкое, плавное пение.
2. Декламационный стиль - приближается к интонациям речи, речитативы.
3. Колоратурный стиль - здесь наблюдается отход от слова, большое количество украшений (иногда дробящих слово), пассажи, быстрое движение мелодии.

Вокальные примеры этих стилей:

В певучем стиле выдержано большинство опер 19 века: "Тоска" Пуччини, "Аида" Верди.

В декламационном стиле написаны сцены и монологи 19 и, особенно, 20 века: "Воцек" Берга, "Игрок" Прокофьева, "Нос" Шостаковича.

В колоратурном стиле пишутся чаще всего произведения для высоких, легких голосов, которые обладают подвижностью, однако на рубеже 18-19 веков в Италии было повальное увлечение колоратурным стилем. Этот технический прием практиковался всеми певцами, независимо от типов голоса. Примером служит музыка Россини, особенно "Золушка", где главная партия написана для меццо-сопрано и даже басовая партия тоже колоратурная.

Очень часто в одном произведении используются вокальные мелодии разных стилей для создания разных характеров и образов.

Замечательно интересно писал о пении прекрасный итальянский певец Л.Вольпи: "Пение - важнейшее проявление человеческой природы, потому что оно представляет собой выражение чувства, страстей, работы воображения, мыслей, тесно связанное с анатомической и духовной структурой человека. Но артистическое пение, как камерное, так и театральное, требует технических знаний, упражнений, ме-

тогда и стиля, которые может дать только обучение. Недостаточно просто петь, нужно уметь петь, чтобы служить искусству и сохранить голос. Что дает школа? Она создает музыкальный инструмент, превращает гортань, дыхательную систему и резонаторы в гармоничное целое, которое может породить музыкальный звук, соответствующий эстетическим и акустическим законам. Акустическим же законам нет дела до различных школ, потому что они ведают лишь самой физической природой звука. Школа лишь исправляет недостатки и несовершенства, заполняет бреши. Но методы меняются, и каждая школа, каждый преподаватель, к сожалению, имеет свой собственный метод”.

Вопросы и проблемы вокальной техники затрагивались в трудах Гиппократ (греческий врач, основоположник античной медицины 4-5 в. до н.э.) и Платона (греческий философ, ученик Сократа 4 в. до н.э.).

2500 лет назад Гиппократ написал, что “голос рождается в голове, то есть в черепных полостях”, чем подчеркивал значение резонанса и резонаторов.

Один из первых дошедших до нас сочинений по искусству пения, указаний по постановке голоса и технике пения считается трактат араба Абу-аль-Хасана (прозвище - Зираб - дрозд). Трактат издан в Испании на рубеже 8-9 веков. В средние века (13 век) был известен трактат о пении Джероламо ди Моравиа.

На протяжении всех веков продолжалось изучение голосового аппарата человека и его возможностей, совершенствование школ, методов, принципов исполнения, однако все работы имели описательный характер, их авторы детально останавливались на развитии вокальной техники, принципах исполнения.

После изобретения ларингоскопа (зеркало с ручкой) в 1855 году испанским педагогом М.Гарсиа и исследования дыхательных движений в пении (40-е годы 19 века Дидей и Петрекен), методические установки и приемы обучения начинают получать научное обоснование.

В странах древнего Востока музыка занимала очень важное место. Считается, что самое древнее искусство профессионального пения возникло в Китае (из стран Востока).

К 6 веку до н.э. относится “Книга песен” - “Шицзин”, составление которой приписывается Конфуцию. Согласно конфуцианству, музыка представляла собой микрокосм, воплощающий великий Космос, а песня играла в китайской музыке очень важную роль. Конфуций утверждал, что прекрасная музыка способствует истинному государственному устройству, именно поэтому она обладает строго определенной структурой.

В период Хань (2 в. до н.э.) при дворе императора создается специальная музыкальная палата Юэфу, при ней существовал коллектив (до 800 человек) певцов и танцоров из различных областей Китая. Деятели Юэфу занимались собиранием и обработкой народных песен.

В 714 году в Китае открылось 5 специальных учебных заведений, где обучали музыке, пению, танцам. В 10 веке появляется крупнейший музыкально-теоретический трактат “Записи о музыке”. В 13-14 веках возникает и развивается театр, музыка и пение в нем занимают главенствующее место.

Музыка Индии - древнейшая самобытная культура. Древние индийские литературные памятники сохранили многочисленные свидетельства неотъемлемой части музыки в жизни общины, в которой музыканты окружались большим почетом. Каждое племя имело своих певцов, в обязанности которых входило исполнение гимнов во время религиозных и магических обрядов. Ритуальные песнопения нашли свое отражение в “Ригведе” - одном из наиболее древних письменных памятников Индии (2-е тыс. до н.э.).

Трактат по театру, музыке и танцу “Натьяшастра” (1 в. н.э.) дает основание считать, что еще задолго до его создания индийцы располагали высокоразвитой, глубоко своеобразной и оригинальной музыкальной системой.

Искусство индийских певцов и инструменталистов органично соединялось в народном и классическом индийском театре. В период расцвета санскритской драматургии в 4-7 веках индийская классическая музыка достигла большого развития. Изменения, которые испытывала музыкальная система Индии в процессе длительного исторического развития, не коснулись ее основных теоретических положений. Древние музыкальные каноны оставались незыблемыми для многих поколений индийских музыкантов, их унаследовали и современные индийские теоретики и музыканты.

В начале 20 века Р.Тагор, который возвратил индийской профессиональной музыке утраченную в средние века традицию единства слова и его музыкального выражения, впервые выдвинул идею синтеза музыкальной культуры Востока и Запада, что явилось началом нового этапа развития музыкального искусства Индии.

Европейское вокальное искусство развивалось главным образом в форме народного и культового пения.

Первые исторические представители вокального искусства - народные певцы. В средневековье в Западной Европе - это `барды - Англия 10 век, труба`дуры - Франция 11 век, минне`зингеры - Германия 12 век, скомо`рохи - Россия 11 век, банду`ристы, кобза`ри - Украина, Польша 15 век, гусли`ры - Россия 16 век, `лирники - Белорусия, Молдавия, Литва, Украина 17 век; на Кавказе, в Армении, Азербайджане - гу`саны 5 век, а`шуги 10 век; в Средней Азии, в Киргизии, Казахстане - а`кыны 19 век.

Народные певцы часто бывали и творцами песен. Искусство передавалось в устной традиции из поколения в поколение.

С возникновением христианства пение вошло в церковное богослужение и распространилось в этой форме по всему миру. До 10-12 веков - одноголосное, а затем многоголосное.

Древние певцы не нуждались в специальных технических методах для испол-

нения своих простых одногласных песен, использовавших звучание среднего регистра и сопровождавшихся аккордами простых музыкальных инструментов. Они стремились не столько к акустическим эффектам, сколько к выражению чувств.

Высокий и сверхвысокий регистр человеческого голоса является, таким образом, открытием новейших времен, когда голос, слово, идея постепенно сливаются вместе и приспособляются для создания непосредственного впечатления.

Школы пения и возникают для того, чтобы человеческий голос мог владеть двумя октавами, необходимыми при исполнении музыкальных произведений с самой различной тесситурой, часто противоестественной и головоломной.

Культивировалось искусство пения и в Древнем Риме. Известно, что там, в 5 веке н.э. при папе Илларио открылась первая европейская школа пения. Есть сведения о существовании в ней преподавателей пения трех категорий:

1. *vociferarii* - занимавшихся расширением границ диапазона и развитием силы голоса;
2. *phonasii* - работавших над дальнейшим улучшением качества голоса (учителя вокального резонанса);
3. *vocales* - учивших правильной интонации и художественным оттенкам (вокальной эстетике).

Известно также о существовании в 8 веке специальных церковно-певческих школ в Метце и Суассоне, где первыми учителями были римские певцы Петр и Роман, присланные Карлу Великому папой Адрианом Первым, а также в Сен-Гальском и Турском монастырях (в Швейцарии), а в 9 и 10 веках в Дижоне, Туле, Камбре, Шартре и Невере (во Франции).

Не следует смешивать “школьное” пение с “народным”, они представляли два различных течения, которые позже оказали значительное влияние друг на друга. Солнечная жизнь народного звучания вливалась в литургическую музыку монастырей и капелл. Народное пение внесло в школьное неожиданность полета, блеск звучания и смелость вариаций.

Светская музыкальная культура развивалась в эпоху Возрождения, возникали новые, более сложные жанры вокальной и вокально-инструментальной музыки, что привело к бурному росту и дальнейшему развитию певческого искусства.

Окончательное формирование вокального искусства, подлинной и настоящей школы пения началось лишь с возникновением оперы. В 1599 году в Палацце Корси во Флоренции представлением “Дафны” Якопо Пери по либретто Ринуччини было положено начало опере, смеси оратории и маскарада, а вместе с ней и культивированию хороших голосов.

Преподаванием занимались сами композиторы, тоже прославленные певцы, стараясь сделать из своих учеников настоящие музыкальные инструменты из плоти и крови с помощью обучения технике дыхания, звукоподдачи, развития силы звука и в

соответствии со строго продуманной системой.

Позже, в 1600 году, властители Флоренции были поражены вышколенными голосами Франчески и Сеттимии Каччини, дочерей композитора, чью оперу “Эвридика” они исполнили в Палаццо Питти по случаю бракосочетания Марии Медичи с Генрихом IV королем Франции.

В 17 веке формируются национальные вокальные школы в странах Западной Европы, каждая из них характеризуется своим стилем исполнения, манерой звуковедения и характером певческого звука.

Появляются певцы-композиторы-педагоги, одновременно складываются национальные композиторские школы, выдвигающие перед певцами определенные художественно-исполнительские требования. В национальной вокальной манере пения находят отражение исполнительские традиции, особенности языка, темперамента, характера, интонационные, ладовые и ритмические компоненты конкретной страны и региона, их народная музыка.

Уже в начале 17 века сложилась итальянская школа сольного пения, выделяясь совершенной техникой бельканто (красивого пения) и блестящими голосами. Климат Италии, вокальность итальянского языка и удобство для голоса итальянских мелодий позволяли максимально использовать певческие возможности голосового аппарата.

Итальянская школа выработала эталон классического звучания голоса, она оказала влияние на формирование и развитие других национальных вокальных школ.

Наиболее яркие музыканты того времени: Я.Пери, Дж.Каччини, К.Монтеверди, А.Скарлатти.

Оперное искусство сначала было привилегией придворных кругов, но в 1637 году в Венеции открылся первый платный театр, что делало оперу доступной для народа.

На рубеже 18-19 веков итальянское пение характеризовалось обилием колоратур. Колоратурный стиль исполнения связан главным образом с исполнительским искусством певцов-кастратов, господством “мужских сопрано”, фальцетистов. Они пели в церквах, капеллах, театрах, переодевались в женские наряды, исполняя женские партии. Женщины в публичных театральных действиях не участвовали. О блестящих успехах кастратов остались авторитетные свидетельства (Казанова, Россини). Голоса лучших кастратов звучали чисто, легко, красиво, беспредельно, им уступало звучание даже блестящих певиц Патти и Котоньи. Отказавшись от всего земного во имя пения, они звучали как голоса из других сфер, но в них не было жизни и тепла женского сопрано, да и физиологические нарушения, как результат кастрации, влекли за собой чудовищную тучность, что было малоэстетично.

Коденции, фиоритуры, различные вокально-технические украшения в ариях стали сочинять певцы, исходя из своих технических голосовых возможностей. Пение стало превращаться в “турниры вокальной техники”, мысль и слово из музыки стали



исчезать, уступая место чисто звуковым красотам, производившим на слушателя огромное впечатление. “Поэзия потонула в декорационном пении”. Россини положил конец “вокальному хулиганству”. Он стал выписывать в партии обязательные для исполнения каденции, требуя их точного исполнения. К концу 19 века установилось природное равновесие, а оперное творчество Дж.Россини, В.Беллини, Г.Доницетти, а позднее Дж.Верди, привело итальянскую вокальную школу к развитию кантиленного звучания голоса, к расширению диапазона и увеличению его динамических достоинств.

Вокальные партии стали более индивидуализированными в соответствии с характеристикой образов.

Позднее творчество Дж.Пуччини, Р.Леонковалло, П.Масканьи, У.Джордано привело к усилению ариозно-декламационного начала, к эмоциональной обостренности пения, которым характеризуется современное искусство итальянских певцов.

Наиболее известные итальянские певцы:

Дж.Паста, А.Каталани, А.Бозио, Дж.Рубини, Л.Лаблаш, А.Патти, А.Мазини, М.Баттистини, Э.Карузо, Т.Руффо, А.Галли-Курчи, Дж.Лаури-Вольпи, Дж.Симионато, М.Дель Монако, Ф.Корелли, Дж.Ди Стефано, Р.Скотто, М.Френи, Ф.Коссотто, П.Каппучилли.

Против итальянской школы бельканто восстала французская школа, руководимая Ж.Б.Люли. Особенность этой школы определялась декламационным стилем, ведущим происхождение от распевной декламации поэтов и актеров французской классической трагедии 16 века. Находит отражение в этой школе и национальный характер песенности. Этот стиль формировался под влиянием творчества Ж.Б.Люли, Рамо, К.В.Глюка, А.Гретри, а затем Дж.Мейербера. Ш.Гуно, К.Сен-Санса, Ж.Масне, Ж.Бизе.

Интересен факт раскола общества Франции на 2 лагеря сторонников итальянской и французской школы пения. Разделились мнения короля, королевы, всего двора, Руссо и Вольтера. Этот “раздел” общества остался в истории под названием “войны шутов”.

Вокальную школу Франции 18-19 веков Ромен Роллан характеризует как школу великолепной актерской игры и декламации. Не случайно и Парижская консерватория получает название консерватории “музыки и декламации”.

Немецко-австрийская школа стремилась объединить итальянское бельканто и чрезмерный “экспрессионизм” французской школы, чтобы эмоция и мысль заняли подобающее место. Так возникло творчество И.С.Баха, Г.Ф.Генделя. В.А.Моцарт синтезировал достижения всех основных современных ему школ.

Особняком в немецкой музыке стоит творчество Р.Вагнера. Оно вызвало к жизни особый стиль пения возвышенной декламационности, мощности тембра, насыщенности звучания голоса (часто чрезмерное, даже губительное для человеческого

голоса), исполнение длинных фраз с нарастающей звучностью. Голоса вокалистов у Вагнера вплетались в звучание оркестра, как один из инструментов. Оперы огромные полотна, некоторые исполнялись по 5 вечеров подряд (“Кольцо Нибелунгов”, “Золото Рейна”).

В других странах появились свои вокальные национальные школы, свои замечательные певцы и педагоги, но ведущее место всегда занимала итальянская школа и певцы.

В 19 и 20 веках в историю мирового вокала вошли:

К середине 20 века вокальное искусство широко развивается во всех европейских государствах, в США, Канаде, Южной Америке, а также в Японии, Корее и других странах.

В России до начала 18 века вокальное искусство существовало только в форме народного и церковного пения. Со времен утверждения христианства подготовка певцов велась в монастырях, а затем и в приходских церковных школах. Имеются исторические данные, подтверждающие наличие отечественной певческой культуры еще в 10-11 веках. Так, например, известно, что при киевском князе Владимире Святославовиче (978-1015) существовали профессиональные певчие.

“Степенная книга”, составленная в 11 веке при князе Ярославе, свидетельствует, что “начат быти в Русетей земли ангелоподобное пение, изрядное осьмигласие... и самое красное демественное пение...”

Преподавание пения в отечественных школах и монастырях уже в ту эпоху находилось на довольно высоком уровне. Церковное пение имело исключительно широкое распространение. Обилие церквей, монастырей, в которых были хоры, обучение пению в хорах так называемых государственных певчих дьяконов, патриарших и впоследствии синодальных певчих и придворной “капелии” давало возможность певцам приобрести прочные вокальные навыки.

### **Попытки организации театра в России относятся к середине 17 века.**

“Вокальный букварь” можно завершить словами замечательного певца и педагога С.П.Юдина: “Роль педагога весьма ответственна, так как в значительной мере в его руках - судьба его ученика. От педагога зависит дать работе верное или неверное направление, чем решается дальнейший результат. Но верным руководством и ограничивается задача педагога, - все прочее ложится на плечи ученика, который должен ясно понимать, что без его личных настойчиво и постоянно проявляемых усилий он никогда не сможет осуществить свое желание стать певцом. Задача эта не так легка, как многие об этом думают. Иметь все данные, чтобы стать певцом, - это еще не все! Необходимо, во-первых, любить искусство пения, любить по-настоящему, с энтузиазмом и, во-вторых, уметь работать упорно, постоянно, считая, что работа не тягость, а наслаждение, без которого и жить не интересно. Никогда не остывая и не прекращая

# **БЕСПЛАТНЫЕ УЧЕБНИКИ ВРЕМЕН СССР**

**БОЛЬШАЯ БИБЛИОТЕКА  
НА САЙТЕ  
«СОВЕТСКОЕ ВРЕМЯ»**

**SOVIETIME.RU**

**СКАЧАТЬ**