

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО

И. Б. Трусова

**Работа над развитием
певческих навыков
при подготовке актёров
музыкального театра**

Учебно-методическое пособие
по курсу «Сольное пение»



2013

УДК 784
ББК 85.314
Т 789

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ОмГУ

Рецензенты:

народная артистка России, профессор Уральской государственной консерватории им. М. П. Мусоргского *М. Г. Владимирова*;
народный артист России, профессор кафедры театрального искусства и актёрского мастерства ОмГУ им. Ф. М. Достоевского *В. А. Никеев*

Трусова, И. Б.

Т 789 Работа над развитием певческих навыков при подготовке актёров музыкального театра : учебно-методическое пособие по курсу «Сольное пение» / И. Б. Трусова. – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2013. – 52 с.

ISBN 978-5-7779-1662-4

Автор пособия, заслуженная артистка России, солистка Омского государственного музыкального театра, лауреат международных и всероссийских конкурсов, профессор кафедры театрального искусства и актёрского мастерства ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, описывает технологические основы вокальной методики. Представлены оригинальные приемы работы над дыханием, опорой звука, дикцией, расширением диапазона. Практические советы сочетаются с авторскими наблюдениями и рекомендациями по развитию образного мышления у начинающего актера – певца. Издание снабжено нотными примерами.

Для педагогов, студентов, обучающихся по специальности «Актёрское искусство» (специализация «Артист музыкального театра»), а также другим музыкальным специальностям, и начинающих преподавателей постановки голоса высших и средних профессиональных учебных заведений.

**УДК 784
ББК 85.314**

ISBN 978-5-7779-1662-4

© Трусова И. Б., 2013
© ФГБОУ ВПО «ОмГУ
им. Ф.М. Достоевского», 2013
Файл скачан с сайта aperock.ucoz.ru

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Что должен уметь педагог-вокалист	6
О вокальной терминологии	10
Головной и грудной резонаторы	11
О гортани.....	18
О дыхании	24
Диафрагма и так называемая опора звука	27
Развитие и расширение диапазона	29
Хорошая артикуляция – результат работы всех мышц.....	32
Осознанный контроль за техникой пения	37
Развитие образного мышления певца	44
Заключение.....	50
Рекомендательный библиографический список.....	51

Введение

Вряд ли найдется книга о пении, в которой в той или иной форме не высказывается мысль о том, что петь надо «легко», «свободно», «непринужденно», «без напряжения». Можно заменить все эти выражения одним – «петь надо удобно». Ведь работа (в том числе и пение) может быть вроде бы и нетрудной, и без физических перегрузок, но «неудобной». И наоборот, можно без особого напряжения выносить весьма большие нагрузки, если совершать тяжелую, трудную работу «удобно».

При пении, особенно в большом зале, необходимо привести в колебание с определенной частотой и амплитудой десятки тысяч (!) кубометров воздуха. И сделать это надо своим дыханием и своей гортанью. Должна быть выполнена работа в физическом смысле этого слова, и, следовательно, должна быть затрачена большая энергия. Заметим, что такая работа совершается певцом ежедневно, в течение многих лет. Те вокалисты, которые делают это неудобно, начинают уставать и болеть. Те, кто удобно, – не устают и не болеют. Нужно только найти необходимую меру в распределении физических усилий, понять, освоить и развить необходимые певческие навыки.

Найти эту меру непросто. Нужно посвятить этому годы обучения, сконцентрировать все свои силы и мысли, обогатить свои знания, научиться владеть своим голосом. В этих поисках важен союз *педагог – ученик*, основанный на взаимоуважении и полном доверии. Педагог должен обладать не только хорошим вокальным слухом, но и умением увлечь ученика своей убежденностью, заставить силой своего авторитета безраздельно следовать советам, выполняя все поставленные задачи.

После окончания Уральской государственной консерватории им. М.П. Мусоргского я сразу же начала работать в Омском государственном музыкальном театре. За прошедшие годы сыграно и спето более сорока ролей и партий. За плечами десятки соль-

ных концертов, сотни выступлений с разными программами, музыкантами, коллективами, участие в конкурсах. Такой напряженный график работы поставил меня в условия необходимости каждодневных занятий, постоянного поиска и анализа даже уже устоявшихся певческих принципов.

В хорошей вокальной форме стараюсь быть всегда, а большая вокальная нагрузка для меня в радость. Ведущие партии в спектаклях чередуются с камерными программами; сольные концерты – с поездками на конкурсы. Наряду с произведениями лирико-колоратурного репертуара, такими как «Концерт для голоса с оркестром» Р. Глиэра или партия Розины из оперы Дж. Верди «Севильский цирюльник», где необходимо владение филигранной техникой, иногда исполняются сочинения, требующие драматического звучания, к примеру, полные сарказма и насмешки «Сатиры» Д. Шостаковича или партия Земфиры из оперы С. Рахманинова «Алеко».

Наверное, это не всегда правильно – исполнение таких разных по наполнению и звукоизвлечению ролей и партий. Но я всегда уверена, что мне помогут хорошее владение проточным певческим дыханием, хорошая артикуляция и высокая позиция. Могу с гордостью сказать о своей вокальной школе: за многие годы творческой деятельности – ни одного больничного, связанного с нездоровьем связок, что очень важно для певца, работающего и в театре, и на концертной эстраде. Эту школу, полученную в классе профессора, народной артистки России Маргариты Георгиевны Владимировой, школу, ставшую для меня основой в творческой жизни, я передаю своим ученикам.

Преподавать я начала в 1989 г. Сейчас веду класс «Сольного пения» на кафедре театрального искусства и актёрского мастерства Омского государственного университета, а также в Омском музыкальном училище им. В.Я. Шебалина. Занимаюсь преимущественно с высокими женскими голосами, возраст начинающих певиц, как правило, 14–17 лет. Поэтому приходится заниматься всем: постановкой голоса и просто воспитанием, приучать много работать и много думать, помогать решать сложные профессиональные и жизненные вопросы. И все-таки самая главная задача

педагога – заложить основы пения свободного, с хорошей опорой на дыхание, чтобы навыки правильного пения явились основой для дальнейшего самостоятельного развития певца.

Что должен уметь педагог-вокалист

Чтобы успешно решать педагогические задачи, необходимо владеть широким кругом знаний, имеющим отношение к голосу и его воспитанию, что поможет справляться с многочисленными вопросами, постоянно возникающими в практике преподавания. В этом отношении литература о пении – лучший помощник. В ней изложен богатый опыт известных певцов и педагогов. «Пробившись» к этим знаниям и умея применить их, педагог может быстрее и лучше справляться с практическими задачами.

Педагог должен развивать в себе критическое мышление, уметь хорошо взвешивать работу своей мысли и быть осторожным в своих действиях при работе с учеником. Надо уметь отказываться от привычных приемов, которые у данного ученика не приводят к желаемому результату. Практика является единственным критерием истинности выдвинутых гипотез.

Приходится много работать, чтобы овладеть всеми необходимыми понятиями о голосе и его воспитании. Важно приучить себя к наблюдательности, научиться видеть проблемы, где они имеются, ставить перед собой вопросы, находить причинно-следственные связи.

Педагог не может стандартно решать те или иные задачи, одинаково подходить к вопросам, возникающим в процессе обучения. Он должен уметь распознать индивидуальность ученика, учесть конкретные особенности его личности и голоса. Важным качеством педагога является умение охватить проблему в целом. Но при этом необходимо не упускать из вида существенные частные моменты, отдельные недостатки и особенные достоинства каждого из учеников. Очень важно для педагога определить характер ученика, его темперамент.

Темперамент относится к психологическим характеристикам индивидуальности. Он является той основой, на которой строится человеческая личность. Тип темперамента, согласно И.П. Павлову, обусловлен свойствами нервных процессов возбуждения и торможения и их различными сочетаниями. Он полагал, что таких свойств три: **сила**, т. е. способность нервной системы выдерживать сильные раздражители; она характеризуется выносливостью и работоспособностью нервных клеток (нейронов); **уравновешенность**, характеризующаяся соотношением процессов возбуждения и торможения; **подвижность** как показатель быстрой смены возбуждения и торможения. Комбинация этих свойств и порождает различные типы темперамента: 1) холерика – сильного, неуравновешенного, подвижного; 2) сангвиника – сильного, уравновешенного, подвижного; 3) флегматика – сильного, уравновешенного, инертного; 4) меланхолика – слабого, неуравновешенного, инертного.

Иногда спрашивают: «Какой темперамент лучше?». Все хотят быть сангвиниками, и никто не хочет быть меланхоликом. Но здесь важно помнить следующее: каждый темперамент имеет свои плюсы и минусы, и к представителю каждого темперамента педагог-вокалист должен найти свой подход, исходя из определённых психологических принципов.

«Ни минуты покоя» – таков принцип подхода к холерику, который опирается на использование его плюсов (энергичность, увлечённость, страстность, подвижность, целеустремлённость) и нейтрализацию минусов (вспыльчивость, невыдержанность, нетерпеливость, конфликтность). Холерик всегда должен быть загружен новыми заданиями, у него в работе больше всех новых произведений.

«Доверяй, но проверяй» – это уже подход к сангвинику, имеющему плюсы (жизнерадостность, увлечённость, отзывчивость, общительность) и минусы (склонность к зазнайству, разбросанность, поверхностность, сверхобщительность и ненадёжность). Милый студент-сангвиник всегда обещает что-либо доучить, но не всегда выполняет обещанное, поэтому его надо контролировать.

«Не торопи» – таким должен быть подход к флегматику, имеющему плюсы (устойчивость, постоянство, терпеливость, самообладание, надёжность) и, конечно, минусы (медлительность, безразличие, «толстокожесть», сухость). Главное – флегматик не может работать в дефиците времени, ему нужен индивидуальный темп, поэтому его не надо подгонять, он сам рассчитает своё время и сделает дело.

«Не навреди» – это девиз для меланхолика, который также имеет свои плюсы (высокая чувствительность, мягкость, доброжелательность, способность к сочувствию) и, конечно же, минусы (низкая работоспособность, мнительность, ранимость, застенчивость). На меланхолика нельзя кричать, нельзя давать ему резкие и жёсткие указания, так как он очень чувствителен и раним.

Очень важным моментом в действиях педагога становится умелое применение «социальных санкций» – поощрения и наказания – с учётом индивидуальных особенностей учащегося. Поощрение, положительная оценка очень важны, так как каждый человек стремится к признанию своей личности в коллективе, а потому всякое поощрение для него служит утверждением авторитета и активизации. Положительная оценка вызывает гордость, радость.

Наказание, отрицательная оценка могут оказать положительное влияние лишь в том случае, когда они вынесены с полным основанием, тактично, с учётом ситуации и состояния человека, его темперамента и характера. Чаще всего отрицательная оценка вызывает печаль, тоску, огорчение, страх. Человек под её влиянием начинает чувствовать себя менее способным, появляется чувство неуверенности, снижается активность в делах.

Оценка может быть общей, когда оценивается вся личность, и частичной. Общая оценка всегда вредна – как положительная, так и отрицательная. Положительная оценка вызывает чувство непогрешимости, зазнайства. Отрицательная – снижает самооценку и подрывает веру человека в себя. Поэтому лучше применять частичную оценку, т. е. высказывать своё мнение, наказывать или поощрять за конкретные достижения и промахи. Хорошей практикой является совместный разбор исполнения учеником произведе-

ний на концерте или экзамене. Достижения и промахи должны быть оценены не только педагогом, но и студентом.

Значительный вклад в мастерство преподавателя вносят исследовательский подход к проблеме и включение обучающихся в процесс активного размышления.

Манера объяснения, когда преподаватель идет как бы рядом с учеником и чуть-чуть впереди, предоставляя ему возможность предвосхищать ход этих объяснений, создает эффект соучастия, повышает его уверенность в себе и укрепляет мотивацию усвоения рекомендаций педагога. Указанный способ объяснения базируется на доверии к самостоятельному мышлению студента, стимулирует его умственную деятельность, а не только нагружает память. Действенность такого приема подачи материала усиливает использование персонифицированной формы, когда педагог преподносит тот или иной прием не только как общепризнанный в методике, но и как достояние личного вокального опыта. Такой способ обучения сближает, облегчает общение, способствует налаживанию эмоциональных контактов с учениками.

Я стараюсь творчески подходить к своей педагогической работе. Если занятие проходит успешно, студент усваивает материал, голос звучит свободно и красиво, возникает чувство удовлетворения и гордости за свое дело и у учителя, и у ученика. Если же урок не приносит желаемых результатов, я ищу причину и пытаюсь найти правильное решение, а оно может прийти моментально и неожиданно. И когда на следующем занятии после предложенных мною приемов студент быстро «схватывает» суть своей голосовой работы, голос звучит вновь свободно и ровно, радуются все в классе: и педагог, и ученик, и концертмейстер.

Аксиома педагогической деятельности – «Обучение других педагог начинает с обучения самого себя». Это предполагает не только профессиональное, но и личностное самосовершенствование, развитие гибкости, спонтанности, мужества, готовности исследовать, творить, внутренне изменяя себя и неся за это ответственность.

О вокальной терминологии

Процесс изучения учеником своего аппарата очень сложен. И чтобы помочь ему, педагог вокального класса иногда прибегает к разнообразной и не совсем обычной терминологии. Совершенно очевидно, что, как любая более или менее узко специализированная область деятельности, обучение пению имеет право на особую терминологию, специфический «вокальный язык».

Вообще, из-за одновременного применения нескольких мышечных приемов в академическом вокале вокальная педагогика вынуждена говорить с учащимся языком ощущений, связывать нахождение верного положения различных органов вокального аппарата с появлением в этот момент того или иного ощущения во рту, глотке, груди, животе и т. д. Современная методика оперирует, по сути, только двумя ощущениями – расслабленностью мышц и «удобством» создания звука.

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

Есть такое понятие – «вокально-телесные» ощущения, его ввел французский ученый Рауль Юссон в своей книге «Певческий голос» [22]. Суть эмоционально-образной терминологии состоит в описании вокально-телесных ощущений любыми способами. В.П. Морозов в книге «Занимательная биоакустика» целую главу так и назвал: «Ваш голос висит на кончике носа...» [14].

Вот несколько примеров из этой книги: звук должен сочиться из глаз, упираться в зубы, стоять на диафрагме, упираться в противоположную стенку, пейте звук, приготовьте в голове большое пустое место, сделайте во рту из твердого нёба под носом ложечку и на эту ложечку сверху пойте.

Пение – эмоционально-образный, художественный, творческий процесс. Естественно, что и терминология, обслуживающая вокальную педагогику, должна быть творческой, эмоциональной и

образной. Ведь задача состоит в том, чтобы помочь начинающему певцу разобраться во всех тонкостях своего голосового аппарата, а процесс пения превратить в радость.

Головной и грудной резонаторы

Попадание в головные резонаторы ощущается как вибрация в области лобных и гайморовых пазух, лицевой части головы и иногда в области темени (певцы говорят, что «ударило в голову»).

Головное резонирование придаёт голосу лёгкость, яркость, звонкость. При пении высоких нот максимальная вибрация ощущается ближе к темени, тогда как при пении в области перехода в грудной женский регистр – в области зубов. При грудном резонировании ощущаются довольно сильные вибрации в области грудины, резонируют трахея, бронхи, полости, находящиеся ниже голосовой щели и гортани. Этот вид резонирования придаёт голосу «мясистость». При перемещении по тесситуре места ощущений вибрации и их восприятие певцом при головном и грудном резонировании меняются, но при этом всегда остаётся высокая позиция. Величина амплитуды ощущаемых вибраций и их сила зависят и от типа голоса. О головном резонаторе, от ощущений в области лица, и пошло выражение: «Пой в маску».

В моём классе обучаются студентки только с высокими голосами, поэтому изучение приемов пения я начинаю с изучения высокой позиции, или головного резонатора. При подключении верхних резонаторов голос не только будет звучать громче, но и ощущения, возникающие при его работе, создадут дополнительные источники контроля над голосом. Надо знать, что для того чтобы звук стал громче, не надо «толкать» сильнее голос. Необходимо просто соединить больше резонаторов. Как правило, подключить верхние.

Многие замечательные певцы говорят о важности головного резонатора. Приведём некоторые высказывания.

Тотти даль Монте: «Голос должен резонировать в голове».

Марк Рейзен. На вопрос «где вы чувствуете звук?» певец (показывая на область между носом и ртом) ответил: «Здесь... Это – резонатор. У меня высокая позиция пения. Иногда этот резонатор называют “маской”. Высокие ноты беру в резонаторе, горлом нельзя. Оно должно быть освобождено. Оно должно быть мягким. Это труба. И она не должна сжиматься» [17].

Мирелла Френи. Певица говорит, что на всех тонах старается петь ровно, и всегда ищет возможность петь с использованием верхних резонаторов, т. е. петь «в маске». «Когда я развиваю это [показывает на область “маски”], то это облегчает пение. Это особенно важно при выступлениях в тех случаях, когда певец себя не очень хорошо чувствует. Пение “в маске” сильно облегчает его, и певец этим как бы помогает себе в этом сам. Нужно облегчать нижние звуки. Это дает возможность лучше подниматься к верхним тонам. Резонаторы находятся здесь [Френи показывает на область “маски”]. Надо искать возможность развивать силу мышц лица, губ, щёк. Это дает наивысшее звучание, дает высокую позицию звука» [8].

Мария Каллас. В пении Марии Каллас также можно услышать, как она воспроизводит так называемый «звук в маску»: способ пения, при котором звук образуется в «высокой позиции», т. е. в области между лбом, скулами и носовыми полостями, и подается как можно дальше. В то время для сопрано этот способ «пения в маску» как в верхнем, так и в среднем регистре оказался равносильным открытию Америки. Вообще этот способ пения используется хорошими вокалистами и в наши дни, но никто еще не применял его с таким неукоснительным упорством, как это делала Каллас [10].

Конечно, «пение в маску» – процесс далеко не однозначный. Он может иметь место только в совокупности с другими приёмами и ощущениями. Но то, что высокая позиция, головной резонатор объединяет работу всего организма, несомненно. Ощущение певцом звука собственного голоса «во всем теле» не является фантазией, а базируется на распространяющейся по всему телу мощ-

ной вибрации, порожденной певческим голосовым аппаратом. Когда звуковая волна попадает в верхние резонирующие полости, то певческий голос приобретает необходимую ему звучность и красивую окраску. Поэтому ощущать звук надлежит не в передней части рта, откуда он уже выходит, а несколько выше, т. е. в той части резонаторов, где он фокусируется.

Надо научиться отдельно петь головным резонатором и отдельно грудным резонатором. А потом научиться соединять их в единый резонатор.

Головной резонатор – лобные пазухи, придаточные пазухи носа, надгортанный резонатор, ротоглоточный резонатор, носовой резонатор. Грудной резонатор – трахеи, бронхи.

Если во время пения ощущается грудная и головная вибрации одновременно (на всем диапазоне голоса), если певец ощущает работу внутренних мышц (в области живота, груди, солнечного сплетения, спины) как привычную, значит все правильно.

Работа над голосом – это постепенное освобождение всех мышц от высокой точки головного резонатора до самой нижней, которая находится на уровне живота, поэтому процесс пения часто представляется как пение «на себя» или «в себя».

Для этого нужно знать, с ощущения какой точки головного резонатора «начинается» голосовой путь вниз, к дыханию, которое, в свою очередь, и подает потом звук «в маску». Понятие «маски» вбирает в себя несколько точек, помогающих ощутить этот близкий звук. Это ощущение «звучащего лба», «звучащей переносицы», «звука перед глазами», «звука на передних зубах», но самое понятное для начинающего певца ощущение – это «пение носом». Относительно роли носовой полости как резонатора мнения среди теоретиков вокала, равно как и среди самих певцов, традиционно расходятся. И это не удивительно, так как певец, овладевший постепенно всеми многочисленными приемами звукоизвлечения, подчас не задумывается о роли только одного, головного резонатора, ведь по его ощущениям поет уже весь организм.

Исследования показали, что слабая, едва ощутимая назализация (термин взят из работы В.П. Морозова «Искусство резонансного пения») благоприятно сказывается на тембре голоса уве-

личением его коэффициента звонкости [15]. Помимо акустического эффекта умеренная назализация оказывает и положительный физиологический эффект, обеспечивая индикаторную функцию носового резонатора, ощущение певцом высокой позиции звука, так называемой «маски».

Самым распространенным и понятным приемом является пение на сонорные согласные «м» и «н». В процессе овладения этим «мычанием» и «нычанием» учащийся пытается соединять все звуки в точке головного резонатора.

Самое важное – ощутить близкий звук при наличии хорошей внутренней артикуляции или хорошо открытого зева. Здесь нужно остановиться и подробнее поговорить о роли «зевка» и умении использовать этот «безусловный» рефлекс. Если проанализировать, то можно сделать вывод, что зевок начинается с опускания подъязычной кости, далее происходит эластичное растяжение нёбных дужек, при этом мягкий нёбный язычок хорошо тянется к задней стенке глотки. И чем свободнее нёбные дужки, тем выше и дальше может потянуться нёбный язычок. При этом, удерживая состояние открытого зева, несколько раз мы можем произнести гласный звук «а», также удерживая и дыхание. Вот поэтому «нычание» соединяет хорошую внутреннюю артикуляцию с высокой позицией, т. е. с вибрацией лицевых мышц.

Такой приём является хорошей тренировкой для развития подвижности и эластичности мышц. Приём объясняется в следующей последовательности: нужно хорошо открыть рот и часто подышать носом (как бы дышала собака). При этом мы чувствуем, что язык хорошо сомкнут с мягким нёбом и не размыкается. Скользя по нёбу, надо несколько раз утопить язык вниз. Это подтверждает свободную подвижность гортани, а также хорошую подвижность подъязычной кости и, соответственно, самого языка. Далее, не размыкая языка и мягкого нёба, нужно хорошо потянуть мягкие нёбные дужки вверх (в этом должны помочь все верхние лицевые мышцы). Выполняя это упражнение, нужно добавить к растяжению мысленное произношение гласных – «а», «о», «у».

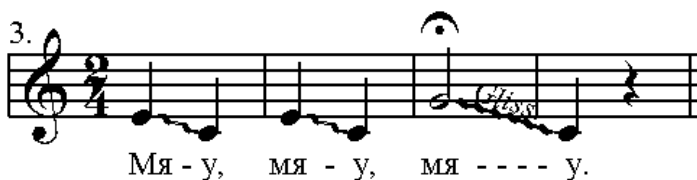
Для распевок на «м» и «н» очень подходят секундовые интонации.



На начальных занятиях мы используем весь слуховой опыт, накопленный учениками в процессе жизненных наблюдений.

Каждый человек уже с детства пытается подражать голосам птиц, зверей, другим звуковым сигналам. Чем точнее повторяется тот или иной (отличающийся от человеческой речи) звук, тем более выявляется неординарное строение голосового аппарата и тем более проявляются богатое воображение и способность к ассоциативному мышлению. Из этого слухового багажа мы берем подражание скулению щенка, которое очень хорошо фокусирует звук на кончике носа. Очень тонкой струей воздуха звук подается на лобные и гайморовы пазухи и заставляет вибрировать надбровные дуги, щеки, переносицу.

Для понимания ощущения близкого звука мы используем также голосовое подражание мычанию коровы и мяуканью кошки. Только в этом случае к ощущению близкого звука добавляются хорошо артикулированные слоги с хорошо открытым внутренним зевком.



В процессе занятий, для того чтобы ученик понял ощущение близкого звука, приходится постоянно придумывать новые и новые образные сравнения, так как каждому начинающему может быть более понятен какой-то один прием, от которого и пойдет дальнейшее его движение к практическому воплощению понятий.

Очень нравится ученикам на уроках немного покричать, когда перед ними ставится задача: как можно дальше направить звук. Чтобы звук не рассеивался, мы прикладываем ладони к губам, образуя своеобразный рупор. Звук, рожденный голосовыми складками, по «трубке-рупору» достигает ротового отверстия и отсюда уже распространяется в наружное пространство. Широкая часть рупора – раструб – оканчивается устьем, выходным отверстием. Далее начинается свободное воздушное пространство. Рот в голосовом тракте человека играет роль устья рупора, и чем больше открыт рот во время фонации, тем лучше выходит звук во внешнее пространство.

Действительно, когда человек громко говорит или кричит, он, естественно, использует эту закономерность. При негромкой бытовой речи рот раскрыт немного, при повышенной – больше, при крике он раскрыт максимально, что также подтверждает необходимость удержанного открытого артикуляцией зева. А при желании быть слышимым на более далекое расстояние человек увеличивает раструб и устье рупора за счет рук, сложенных и представленных ко рту. Все эти обычные, широко известные в быту приспособления голосового аппарата к разным условиям фонации объясняются стремлением найти способ увеличить излучение звука. При желании громко крикнуть человек увеличивает исходную силу звука, тем самым улучшает его посыл. Звук получится длин-

ный, проточный и не зажмется в горле. Этот прием я использую как подготовку к дальнейшему изучению «проточного дыхания».

Все знают поэтессу Беллу Ахмадулину, ее поэзию и то, как она читает свои стихи: плавно, нараспев и немного в нос. Это придаёт ее голосу особое очарование, а носовой призыв не мешает восприятию, так как голос при этом звучит мягко и незажато. Такое выразительное декламирование нараспев и в нос мы часто используем на начальном этапе занятий. Это заставляет учениц осмысленно говорить текст, хорошо открывая рот, произносить слова по-женски мягко, трепетно, певуче, но при этом ощущать звук в носовой полости. Певучесть музыкального звука удобно развивать с помощью следующего упражнения.



Особо следует сказать о гайморовых пазухах, расположенных по бокам носовой полости. Во-первых, они самые большие из всех придаточных полостей: объем в среднем около 10 см³, у некоторых людей достигает 30 см³ и более. Во-вторых, эти пазухи отделены от носовой полости не только костной перегородкой, но и тонкой эластичной слизистой оболочкой (в отдельных местах). Поэтому звуковые волны из носовой полости могут сравнительно легко проникать в гайморовы пазухи и создавать там резонансные явления или вынужденные колебания, также вызывающие раздражение чувствительных виброрецепторов.

Когда студенты начинают осознавать, как звук удерживать «в маске», мы начинаем подключать понятие свободной подвижности гортани.

О гортани

В целостной системе голосового аппарата гортань с голосовыми связками занимает особое положение. Обычно подчеркивается ее главенствующая роль как важнейшего певческого органа, и это совершенно справедливо и очевидно. Свободная, подвижная гортань – вот цель поисков учеников и педагогов. Только через свободную, не зажатую в мышцах гортань поток воздуха может вынести максимальное количество звука, рожденного в недрах голосовых связок, и только в свободной, подвижной гортани, в самом удобном положении может быть хорошо произнесено слово.

Поэтому оптимальная организация ротоглоточного резонатора, положение языка, щек, губ, размеров и формы рта как излучателя звука, степень поднятия мягкого нёба, влияющего на ротовой резонанс и на степень подключения носового резонирования, – всё это важнейшие заботы любого профессионального певца и вокального педагога для достижения наилучшего звучания голоса. Если гортань свободна от «зажимов» и связки работают с должным рабочим напряжением, никто не может сказать, что певец поет «на горле» или «горлом».

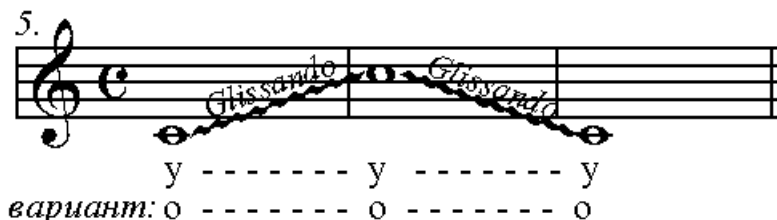
На дальнейших уроках мы без боязни оперируем понятиями «гортань» и «связки» (иначе «голосовые складки») – ведь эти понятия должны быть досконально изучены и хорошо осознаны для использования их рабочей функции в процессе фonnации. Голос возникает в результате вибрации голосовых связок, заключённых в гортани. С помощью движения корня языка, связанного с гортанью подъязычной костью, можно увеличивать или приостанавливать сдвиги гортани вверх и вниз в процессе звуковысотного перемещения, также гортань смещается от смены гласных. Положение гортани на гласных «е» и «и» чуть выше, чем на гласных «а», «о», «у». Но всегда нужно стремиться к обретению спокойного и устойчивого положения. Чем менее опытен вокалист, тем больше сдвигов и толчков испытывает его гортань.

В певческом звукообразовании вступают во взаимодействие многочисленные группы мышц – дыхательные, артикуляционные,

гортанные и др. Поэтому свободная, ловкая, энергичная артикуляция, т. е. перестройка корня языка, формы зева, глотки и мягкого нёба, помогает певцу уберечь гортань от смещений. И для этого потребуется необходимость выработать свободу челюсти, языка и губ. Для произнесения слов язык постоянно должен быть свободен и готов к вокальной речи, т. е. к перестройке гласных и согласных.

Неизменно сохраняя устойчивое положение гортани и укрепляя работу связок постепенной тренировкой, вокалист одновременно тренирует и дыхание.

Для этого был придуман такой прием: таинственным, как бы глухим голосом студенты изображают завывание ветра в трубе или летящее по замку привидение. Функцию трубы и огромного пустого замка должна выполнять гортань, которая, хорошо опускаясь, наполняется клубящимся воздухом. При этом ощущается воздушный и звуковой объем в гортани, так называемый «столб», который соединяет звучание головного резонатора с грудным резонатором. Диапазон такой «страшилки» не ограничен: начиная с нижних нот, мы поднимаемся в более высокий регистр, высокие звуки попадают в уже известные нам лобные пазухи и в более высокие точки головного резонатора. Но главное при этом – постоянная направленность внимания на воздушный объем, или «столб», т. е. на его сохранение и на то, чтобы не было излишней силы давления или нажима на звук, а также сохранялось устойчивое положение гортани. Ощущение пустоты и воздушного объема в горле должно быть одинаково на всем диапазоне данного упражнения.



Хорошее, распахнутое состояние в горле дает испуг человека, входящего в ледяную воду. Мы говорим «ой-ёй-ёй»: мягкое нёбо от холода поднимается вверх, как бы до последнего сопротивляясь погружению в холод, а корень языка от испуга «уходит в пятки». Горло хорошо открыто, гортань легко и естественно подвижная, надо только запомнить ощущение.

Мышечные ощущения занимают одно из ведущих мест в процессе тренировки. Обычно наше сознание их не фиксирует. Но чтобы проследить нарушения и заставить голосовые органы действовать координированно, т. е. сделать вокальный аппарат управляемым, необходимо почувствовать движение отдельных мышечных групп. В процессе изучения вокальных навыков работа мышц постоянно перестраивается, уточняется, отшлифовывается в нужном направлении, постепенно становясь очень тонко дифференцированной, т. е. продуманной и упорядоченной. Вырабатываются нужные связи, рефлексy, ненужные тормозятся, лишние движения и напряжение исчезают, формируются стойкие вокальные навыки, в результате которых голос должен звучать энергично, чисто и свободно.

Дальнейшая тренировка позволит перевести приобретенный правильный навык в область подсознания – автоматизировать его. Однако эта автоматизация будет осуществляться на более высоком уровне, так как по мере надобности сознание может включаться в процесс пения и управлять им.

Звуковое подражание кукованию кукушки в лесу также предполагает хорошее лёгкое движение гортани вниз и сфокусированную звуковую точку сказанного «ку-ку» в высокой позиции. Свободная, даже как бы «рыхлая» гортань дает возможность «увидеть», почувствовать, где рождается звук, а также даёт возможность соединить в звучании головной и грудной резонаторы.

Образное, ассоциативное видение окружающего леса, огромного пространства, в высоте которого мы слышим кукование кукушки, заставляет человека создать в собственном горле подобие этой необъятной высоты, а непосредственная активизация мягкого нёба, т. е. «высокого зевка», автоматически освобождает гортань от зажимов.



Постоянное положение гортани не должно быть ни низким, ни высоким. Оно индивидуально для каждого певца и зависит от строения его вокального аппарата (форма гортани, длина связок, высота надставной трубы и т. д.). В следующем упражнении я прошу студента хорошо открыть рот, некоторое время ровно и глубоко дышать носом. Внимание концентрируется на сомкнутых, как бы слепленных мягком нёбе и утолщенной, свободно лежащей части языка. (Похожее задание было дано ранее для понятия «зевка».) Не размыкая языка с мягким нёбом, нужно чуть потянуть язык на себя и вниз, в сторону гортани. Сделать это нужно с помощью натяжения подъязычной кости, при этом язык должен быть не жестким, а расслабленным. Все это время не прекращается ровное и глубокое дыхание через нос.

Как только внимание зафиксировало это положение – корень языка утоплен вниз, основная, видимая часть языка расслаблена – дыхание прекращается, нёбная занавеска в центре чуть размыкается с языком и, не меняя такого положения в гортани, студент должен хорошо сказать «а» глубоко в горлышке, на самых связках. Сразу же возникает ощущение «донышка», или точки звукообразования, где и будут находиться или произноситься все гласные.

Для того чтобы закрепить понятие «донышка», используем сравнение с гаканьем гуся. Так же, не напрягая языка, только его корнем стараемся как можно глубже говорить «га-га-га». В этом случае гортань легко поднимается и опускается, выполняя движение для правильного формирования звуков. Постепенно идет выявление уровня положения гортани на всем диапазоне звучания голоса. Самое главное – мускулатура гортани должна находиться в свободном движении, а не делать принужденные усилия, ведь в дальнейшем такие навыки, как беглость, staccato, исполнение тре-

лей, будут невозможны при напряженно удерживаемой гортани. Поэтому мы стараемся выявить наилучшее качество звучания при наиболее удобном и свободном положении всех мышц.



Слоги «га-га-га» – это результат размыкания свободно утопленного языка с мягким нёбом. Мы стараемся расслабленный язык как бы утопить в глубину и почувствовать «донышко» в гортани.

Такое положение гортани нужно сохранять на всех гласных и на всем диапазоне. Большинство певцов достигают этого, стараясь ничего не менять в манере подачи звука, в резонаторных и дыхательных ощущениях. Как говорят, «оставляют звук все время в одном и том же месте». Однородности звука соответствует сохранение найденного положения гортани, а также местоположения слова. Многие певцы сознательно следят за тем, чтобы гортань не смещалась.

Наиболее удобным и понятным приёмом для достижения свободной и подвижной гортани является зевок. Во время зевка корень языка уходит вниз, как бы толкая гортань, а мягкое нёбо подтягивается вверх. При этом перед студентом ставится задача: на зевке произнести ту или иную фразу. Сразу возникает ощущение, что звуки направляются к верхним резонаторам, т. е. к «маске», как бы обходя открытую в зевке гортань, не дёргая и не зажимая её. Возникает неразрывная связь между свободно открытым горлом и проточным звуком, льющимся в точку головного резонатора. Иначе говоря, упражнение связано с произнесением звуков в

хорошо открытом горлышке с ощущением высокой позиции. Более точная последовательность такова: делаем быстрый короткий зевочный вдох ртом в высокую точку нёба, чтобы ощутить приподнятость мягкого нёбного язычка, затем на задержанном вдохе через свободные мышцы гортани (в частности, языка) дотягиваем соединительную нить произношения до самого «донышка».

Другая последовательность, к которой позже придут сами обучаемые и которая также будет верна: не зажимая открытого горла и гортани, т. е. сохраняя вдыхательную установку, не забывая о легком зевке, все время нужно притягивать звук к носу.

Высоко приподнятое мягкое нёбо, или так называемый зевок, помогает ощутить выразительный вопрос: «Кто? Кто в тереме живет?». Вопрос «Кто? Кто?», произнесенный громко и с большим удивлением, хорошо открывает горло, высоко поднимает мягкое нёбо, посылая звук в головной резонатор, и сразу же опускает до нужного положения гортань, озвучивая одновременно и грудные резонаторы, при этом оставляя мышцы гортани эластичными, позволяющими двигаться в нужном направлении.



Кто? Кто? В те-ре-ме жи-вет?

Самый распространенный прием, который хорошо освобождает движение гортани ещё и для высокого положения, а также высоко поднимает мягкое нёбо, создавая высокий купол, — это глубокий вдох носом запаха ароматного цветка.

Знание строения гортани и человеческого организма в целом является крайне важной информацией, которой должен обладать певец.

Стабилизации гортани должна быть подчинена вся мышечная работа вокального аппарата. Это артикуляционная работа, а также работа дыхания.

О дыхании

В пении дыхание противоположно естественному, поэтому процесс его освоения является самым трудоемким. Правильная подача дыхания способствует не только красивому звучанию голоса, но и хорошей дикции. В свою очередь, легкая и отчетливая, координированная с дыханием артикуляция помогает сделать опору звука более крепкой.

Профессиональный тип певческого дыхания – это дыхание глубокое, как правило нижнерёберное, диафрагмальное, брюшное. Подача воздуха на связки может осуществляться двумя разными механизмами: 1) выпячиванием живота с одновременным спаданием рёбер – это диафрагмальное певческое дыхание; 2) сдерживанием ребер во вдыхательном положении с одновременным втягиванием живота – это нижнерёберное дыхание. В обоих случаях живот должен быть мягким, только тогда он может потянуть за собой, как уздечку, звук. Как органично соединяется звук с животом – можно почувствовать, изображая сухой и глухой лай «ау-ау» большой и грозной собаки. При мягком животе диафрагмой совершаются толчки, как уздечка, натягиваются вниз и произносимые слоги «ау-ау», при этом певец ощущает наполнение звуком всех резонаторов.

Точно такой же смысл имеет и подражание работающему мотору машины. В тот момент, когда тянется звук на «тр-р-р», мы диафрагмой делаем толчки вниз, как будто мотор заводится. Мягкий живот выталкивается вперед (точно так же себя ведет воздушный шарик, если на него надавить сверху), и опять возникает неразрывная связь между звучащим «тр-р-р» в лицевых мышцах и толчковой точкой, или точкой опоры, в животе. При этом гортань не меняет своего положения, оставаясь всё время свободной.

Живот вниз и вперед – это так называемая «педаль». «Педаль» – ощущение натягивания, надавливания на воздушный шарик сверху или ощущение движения насоса при накачивании. Надавливаем вниз, а воздух выносится вверх, словно из тоненького шланга, носик которого находится в «маске», где-то в переносице. При этом «педаль» нажимается в мягком животе: когда воз-

дух выходит весь и вероятность свободного живота равна нулю, все равно мышцы не следует запереть.

Принцип «педали» – основа проточного дыхания, ведь оно не должно «запираться», а напротив, должно всё время выносить звук, как бы проливая его. На основе этого было придумано сравнение: слово в «маске» – как теннисный шарик, который поддерживается на одном уровне водяным фонтанчиком, а водяной фонтанчик – это и есть непрерывный поток воздуха, а точнее звука, идущий по открытому столбу снизу вверх.

Опора звука связана с ощущением воздушного столба от диафрагмы и поясничного пояса к голове. Ощущение основания столба дает мышечный пояс, или понятие «рёбра на ширине плеч», – естественное напряжение мышц при правильном дыхании. Поступая в голову, звуковая волна проходит не горизонтально по направлению ко рту, а вертикально, как бы омывая его по кривой. При такой вокальной позиции мы ощущаем вибрацию и в голове, и в грудной клетке, т. е. озвучены головной и грудной резонаторы. Задача и сложность тренинга состоит в разрушении неверных навыков и формировании, закреплении новых, правильных. Это осуществляется воспитанием координированной работы дыхания, голосоведения и артикуляции, что способствует также общему укреплению вокального аппарата.

Еще один не совсем обычный и поэтому требующий особого воображения прием: при совершенно расслабленных мышцах живота, шеи, спины, гортани звук нужно ощутить в самой нижней точке, как будто звук вибрирует в животе, а вместе с ним также вибрируют спинные мышцы и грудная клетка. Результат соответствует искомому: гортань свободная (она вообще здесь не участвует), живот мягкий, он наполняется звуком, который издают голосовые связки, и, в свою очередь, все наше тело также наполняется звуком. То есть опять возникает движение звука вниз, на себя, живот не втягивается, как при речи, а удерживается и идет вперед, постоянно натягивая звуковую тетиву.

Когда исполняется длинная фраза, расходуетесь весь воздух в легких, поэтому живот, ребра, грудная клетка, мышцы спины находятся в сжатом состоянии. И чтобы сделать следующий вдох,

нужно максимально и сразу освободить все мышцы. Этот важный компонент певческого дыхания – абсолютное расслабление брюшного пресса – необходимейшее условие дыхательного процесса, так как одновременно с этим расслаблением воздух как бы «всасывается» в легкие и заполняет освободившееся пространство объемно и глубоко.

Используя подобный прием, так называемый «мышечный сброс», которому научила меня мой педагог профессор М.Г. Владимирова, я полностью оградила свой вокальный аппарат от усталости. Надеюсь, что этот приём будет всецело использован начинающими вокалистами.

Вдох как освобождение и отдых всех мышц есть важнейшая составляющая всего певческого процесса. Певцы, исполняющие большие партии или поющие большие сольные концерты, знают о необходимости «отдыхать» во время пения. Ведь пение – это огромный труд и колоссальная затрата энергетических сил. Отдых во время пения – есть «вдох»!

Несколько дыхательных упражнений, замечательно описанных педагогом-фониатром А.Н. Стрельниковой, для расслабления мышц во время вдоха [22].

Упражнение 1. Тренировка диафрагмы и работы мышц живота. Руками опереться в полусогнутые ноги и распустить мышцы живота, потом толкнуть животом в себя – произойдёт выдох – и сразу же расслабить живот – произойдёт вдох. Делать упражнения без звука, иначе получится форсированный выдох.

Упражнение 2. Стоя прямо, руки сцепить над головой. Хорошо вдохнуть в спину, как потянуться перед сном. (Спинной тип дыхания – это нижнереберное дыхание.) Работают и лопатки. Медленно выдыхать, расслабляясь, а затем дополнительным усилием выдохнуть весь оставшийся воздух из лёгких. Короткая задержка, и вновь освободить напряжённые мышцы живота и рёбер. Произойдёт естественный забор воздуха в лёгкие. Упражнение выполняется без остановки несколько раз.

Упражнение 3. Тренировка расслабления мышц во время быстрого вдоха: справа – шумный вдох, понюхать воздух, слева – шумный вдох, понюхать воздух. Выдох уходит в промежутке между вдохами. Голова не останавливается, шею не напрягать, язык расслаблен, туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой.

Упражнение 4. Дозированный вдох. Вдохнуть немного, задержать (1, 2, 3), вновь короткий вдох – также задержать, третий вдох задержать и выдохнуть медленно на «пс» или «пф» как можно больше воздуха. Во время задержки язык и шея расслаблены.

Упражнение 5. Дозированный выдох. Хороший вдох, щёки полные воздуха, напор на щёки задержанного дыхания: несколькими небольшими порциями выдыхать (3–4 раза), потом расслабиться и выдохнуть остатки.

В связи с задержкой выдоха в организме происходит накопление углекислоты, в результате чего организм молодого певца приспособляется к работе в условиях кислородного голодания.

Диафрагма и так называемая опора звука

Как мы уже выяснили, в пении звук, как уздечкой, тянется на себя, и вдох, естественно, производится в себя и чуть-чуть вниз. Сделать это возможно лишь за счет вдыхательных движений диафрагмы. Расширяясь при вдохе, грудобрюшная преграда, т. е. диафрагма, давит на нижнюю полость живота, поэтому при пении иногда опора ощущается гораздо ниже диафрагмы, обеспечивает не только резонансные свойства грудного регистра, но и активное певческое состояние гортани за счет освобождения ее от излишнего напряжения.

Правильным является пение, при котором наиболее активно работают межреберные мышцы нижних стенок живота и диафрагмы – мембраны, отделяющей грудную область от брюшной. Такой тип дыхания называется диафрагменным. Проще всего про-

верить движение диафрагмы в лежачем положении. Нужно лечь на спину, положить руки чуть выше живота, в области солнечного сплетения (область диафрагмы) и сделать вдох и выдох. При вдохе рука обязательно поднимется благодаря движению диафрагмы. При выдохе рука опустится. Одновременно с проверкой движения диафрагмы проверяется и движение мышц живота, которые работают ритмично и совпадают с движениями диафрагмы при вдохе и выдохе. Таким же образом должны работать диафрагма и брюшные мышцы в положениях стоя и сидя.

Диафрагма расположена под лёгкими и имеет вид купола: при вдохе верхушка купола вдавливается и диафрагма расправляется, а при выдохе, расслабляясь, возвращается в прежнее состояние.

Этого можно и нужно избежать, если к работе дыхания привлечь мышцы нижних рёбер и пресса (дышать животом): в момент взятия дыхания почувствовать натяжение мышц нижних рёбер и удерживать это натяжение во время выдоха. Таким образом, придерживая диафрагму в состоянии вдоха, т. е. натянутую в сторону солнечного сплетения, мы можем контролировать дыхательный поток, или длину музыкальной фразы.

«Сохранение позиции вдоха» – есть очень важный приём академического пения.

Чтобы направить звук вверх, опора должна быть направлена вниз. На этом основании и возникло правило – «чем выше звук, тем ниже опора».



До, до, до, до, до, до, до, до, до.

Надо сказать, что работа диафрагмы имеет огромное значение не только в пении, но и в жизнедеятельности нашего организма. Известный врач и физиолог А.С. Залманов (лечивший Ленина

и написавший книгу «Живые силы организма») называет диафрагму «вторым сердцем» человека, поскольку ее сократительная деятельность, периодически уменьшая и увеличивая давление в грудной полости, как бы массирует сердце, помогая работе желудочков и предсердий. А кроме того, диафрагма столь же эффективно массирует и органы брюшной полости, помогая пищеварению, работе почек и других органов. Не случайно поэтому многие певцы, обладатели диафрагматического дыхания, как правило, долгожители как на сцене, так и в жизни: И.С. Козловский, М.О. Рейзен, Дж. Барра, Л. Паваротти, М. Кабалье. К этому списку я могу прибавить своего педагога М.Г. Владимирову, у которой голос с годами почти не меняется и звучит так же свежо, полётно и ярко.

После того как на уроках вокала мы познакомились с составными частями голосового аппарата и их взаимодействием (*маска – слово, слово – дыхательная опора*), мы делаем первую попытку объединить эти понятия в единую систему: *дыхание – гортань – головные и грудные резонаторы*. При этом появляются первые ощущения, что поет весь организм, от верхней точки до самой нижней, как будто звук, не отрываясь, растягивается между «маской» и солнечным сплетением.

Сравнительные термины «звук, как тетива», «звук, как натянутый лук» я заимствовала у профессора Уфимского института искусств М.Г. Муртазиной. Мне импонировала методика ведения урока и используемая терминология: «гортань удерживается на стержне», «ребра шире плеч», «одень корсет».

Развитие и расширение диапазона

Когда начинается работа над более сложным репертуаром, появляются все новые и новые более сложные задачи: расширение диапазона, развитие беглости, кантилены, хорошей дикции, выработка органики во всем теле.

Основа развития полного диапазона голоса – это его центр. На нем идет вся основная работа (до ноты «соль» второй октавы).



Залогом расширения диапазона является умение хорошо находить и сохранять «высокую позицию звука» (здесь мы возвращаемся ещё раз к вопросу о «зевке»). Позиция звука – это результат его правильного построения. Если дыхание сконцентрировано, правильно направлено, если хорошо резонирует переносица – звук получается близкий и высокий по звучанию. Это сконцентрированное дыхание следует психологически по-разному направлять на разных частях диапазона. Вообще при ходе вверх рекомендуется несколько менять те установки, которыми студент пользуется на центре. Прежде всего, по мере повышения звука, начиная со второй октавы, надо добавлять зевок. Мягкое нёбо

должно подниматься все выше; купол должен строиться выше и становиться больше. Чем выше нота, тем большего раскрытия зева она требует, тем активнее зевок. По мере того, как купол становится выше и мягкое нёбо поднимается все более и более активно, следует установить то место, куда направляется струя дыхания (или звука), в принципе, «более высокие звуки надо колоть дыханием» все дальше и дальше по нёбному своду, т. е. направлять звук вверх. Главное: не выпускать звук из зева, постоянно сохраняя свободное состояние в гортани.

В объяснении того момента, куда нужно «укалывать» звук, мне помогает рука студента, обращенная ладонью книзу в виде купола. На ней указывается пальцем, в каком месте купола нужно ощущать укол дыхания на тех или иных нотах диапазона. Студенты всегда это легко понимают.

Нотные примеры широких распевок и распевок на стаккато:



Заметим также, что верхние ноты требуют большого открытия рта в ширину и повышенной активности губ и щек. Для этого необходимо тренировать активную улыбку, умение сокращать квадратные мышцы щек. Только при таких условиях сформируется голос яркий, звонкий, хорошо летящий в зал.

Хорошая артикуляция – результат работы всех мышц

На протяжении всего времени обучения мы постоянно затрагиваем тему дикции в пении, ясного хорошего слова, всегда обращаем внимание на сочетание гласных и согласных, на то, как пропевать те или иные фразы. Дикция и звучание голоса взаимосвязаны – хорошая дикция улучшает звук. Это объясняется тем, что она есть следствие не только правильной, активной артикуляции, но также свободы гортани и надлежащего раскрытия ротоглотки. Для того чтобы почувствовать активное произношение гласных и согласных при полной свободе всех мышц, в распевках желательно использовать разнообразные слогги:



Где ты, где вес-на? При-ди ско-рей.

варианты: Бри-брэ-бра-бро-бру - у - у - у - у - у.

Ми-ре-ми-фа-соль - - - фа-ми-ре-до.

Бри-брэ-бро-бру-бра - а - а - а - а - а.

Действительно, даже в обычной разговорной речи люди, говорящие «зажатым» звуком, имеют плохую дикцию – их не только неприятно слушать, но и трудно понять. Все певцы с хорошей вокальной школой, как правило, имеют ясную, отчетливую дикцию, способствующую лучшему звучанию голоса.

Формирование звуков осуществляется артикуляционным аппаратом. В артикуляции речевых звуков принимают участие многочисленные мышечные органы ротоглоточного канала: губы, язык, мягкое нёбо, зев, глотка, а также мускулатура,двигающая нижнюю челюсть. Лично я имею «большой опыт» борьбы с зажатой челюстью. Ведь в класс М.Г.Владимировой я пришла без какой-либо вокальной подготовки и сразу столкнулась с рядом проблем по освобождению певческого аппарата, в том числе артикуляционного. При этом выявились многие зажимы и неудобства.

Освобождая нижнюю челюсть, педагог предлагала мне разные упражнения, приемы и добилась, чтобы я поняла механизм освобождения челюсти. Для этого мне даже пришлось изучить строение челюстного сустава. Теперь, работая с начинающими вокалистами над свободным открытием рта, я огромное внимание уделяю приёмам, благодаря которым хорошо открывается челюсть. Очень часто используется такое выражение в объяснении по освобождению челюстного сустава как «отстегнуть челюсть», т. е. выдвинуть верхнюю головку челюсти вперёд от ушной раковины. И тогда естественным и свободным будет движение при открывании рта во время пения. Студенты должны это хорошо понять и применять на практике.

Очень важным органом в работе вокального аппарата, и в частности в работе над дикцией, является язык. Язык, обладая мускулатурой, идущей в различных направлениях, способен к самым разнообразным изменениям своей конфигурации. Его перемещения в ротоглоточном канале меняют размеры глоточной и ротовой полости.

Мы уже говорили о том, что, опуская корень языка вниз, создаем хорошо открытое пространство в горле, но при этом верхняя часть языка остается свободной (ощущение лепешки). Эта свобода дает огромную подвижность и языку, и губам, и мягкому нёбу. Чем свободнее язык и все органы ротоглоточного канала, тем свободнее и естественнее они формируют слово.

Упражнение 1. Высуньте язык «лопатой» изо рта и загните его вверх к носу, вниз к подбородку, вверх и назад к маленькому язычку. Повторите упражнение, придав языку форму «жала».

Упражнение 2. Хорошо откройте рот, произнесите гласный «а», но чтобы при этом корень языка активно «нырнул» вниз. Не закрывая рта (можно придержать челюсть рукой) произнесите гласный «е», но язык уже «вынырнет» вперёд. Сделайте упражнение несколько раз, чтобы язык нашёл оптимально удобное активное произношение. При этом гласные произносятся в одном месте. Гласный «е» чередуйте с гласным «и».

Упражнение 3. Сложив язык вдвое («ложечкой»), высуňte его наружу, потом втяните как можно глубже в рот, присосите сложенный язык к твердому нёбу, а затем загните его как можно глубже назад, опуская корень языка.

Упражнение 4. Высуňte язык изо рта, придав ему форму «жала», и проделайте круговые, облизывающие движения.

Упражнение 5. Щёлкайте языком, подражая цоканью копыт.

Поскольку пение отличается от бытовой разговорной речи, то, естественно, во время пения мы пользуемся несколько иными мышечными установками. Мускулатура в процессе пения работает более динамично, более активно, чем в процессе обычной разговорной речи. Необходимо с первого же занятия отказаться от бытовой артикуляции. «Обучайте» глотку выполнять вокально-артикуляционную функцию. Не всем это удаётся освоить сразу – не у всех мышцы глотки развиты одинаково хорошо, некоторым нужно потренироваться, чтобы достичь удовлетворительного результата.

Очень важной является подборка ежедневных упражнений, которые развивают весь артикуляционный аппарат.

Упражнение 1. Три–четыре согнутых в кулак пальца вставляем в рот в качестве расширителя. Максимально членораздельно, отчетливо и громко произносим буквосочетания «нга», «нго», «нгы», «нге», «нгу», «нгя». Голову не задираем, выполняем упражнение до ощущения усталости в области гортани.

Упражнение 2. Откройте рот. Резко вытолкните язык наружу с таким ускорением, чтобы обратно он как бы запрыгнул сам.

Представьте себе лягушку, ловящую комара. Старайтесь дотронуться языком до подбородка. Рот открыт, не дергается и не закрывается, челюсть расслаблена. На первых порах можно придерживать себя за подбородок.

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

Упражнение 3. Откройте рот. Сделайте медленный вдох с легким звуком «удивления». Почувствуйте холодок на мягком небе и опускание кадыка. На выдохе издаем протяжный, свободный, похожий на стон звук «а». Гортань вместе с кадыком остается в нижнем положении. Язык не должен закрывать горло. Губы не должны дрожать.

Проконтролируйте себя с помощью зеркала. Следите за правильным дыханием. Вдох не фиксируйте (выдох – непосредственно после вдоха без задержки). Гортань не поднимается. Непроизвольному рождению свободного звучания способствуют покой, внутренняя раскованность и даже некоторая расслабленность.

Упражнение 4. Сомкните губы и не спеша делайте активные жевательные движения. Нижняя челюсть оттягивается вниз, язык при этом хорошо опускается, мышцы гортани освобождаются. Остановите движение в низком положении языка, разомкните губы и, удерживая подъязычную кость в активном «жевательном» положении, расслабьте лицевые мышцы до состояния полного умиротворения. Сделайте несколько вдохов и выдохов со звуком, не меняя этого положения. Жевательные движения с сомкнутыми губами формируют вокальную артикуляцию и открывают челюсть в правильном направлении.

Для формирования полного красивого звука важно научиться не только хорошо открывать рот, но и улыбаться. Не гримасничать, не скалиться, а именно – улыбаться, легко и естественно.

Улыбка не только способствует правильному звукообразованию, но и помогает поощению преодолеть зажатость, напряжённость лицевых мышц. Улыбка (или так называемые «квадратные мышцы») необходима в освоении высокой тесситуры, а также удерживает чрезмерное опускание нижней челюсти мышцами щёк и углами губ, «удаляющихся» друг от друга (М. Гарсия), равно как и самими губами, активно произносящими согласные и стремящиеся лечь на зубы. «Губы должны лежать на зубах» (М. Гарсия). Тренировка группы мышц, участвующих в образовании мимической улыбки, позволяет удерживать высокую позицию (что делает звук близким, полётным), одновременно артикулировать свободными губами согласные, а также хорошо и открыто произносить в зеве гласные.

Упражнение 1. Откройте рот, сделайте оскал, последовательно прикрывайте губами сначала нижний, потом верхний ряды зубов, открывайте одновременно. Шея свободная.

Упражнение 2. Хорошо откройте рот, втяните губы вовнутрь, плотно прижимая их к зубам. Поочерёдно поднимите верхнюю губу, сильно обнажая верхние зубы. Опустите нижнюю губу, обнажая нижние зубы. Втяните губы вовнутрь рта, одновременно обнажите верхние и нижние зубы и закройте рот. Следите за свободным, не напряжённым состоянием мышц шеи.

Хорошим тренировочным материалом для всех лицевых мышц, а также языка, челюстного сустава являются скороговорки.

- Галка села на палку, палка ударила галку.
- От топота копыт пыль по полю летит.
- Бык – тупогуб, тупогубенький бычок. У быка бела губа была тупа.
- Водовоз вез воду из водопровода.
- У Фени фуфайка, у Фаи туфли.
- На семеро саней по семеро в сани уселись сами.
- Цыпленок цапли цепко цеплялся за цепь.

- Пришел Прокоп – кипел укроп. Ушел Прокоп – кипел укроп. Как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.
- Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.
- Зажужжала пчела, дожужжалась паука.
- Чешуя у щучки, щетина у чушки.
- Сшит колпак не по-колпаковски, переколпаковать бы колпак, да перевыколпаковать.
- На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова – не руби дрова на траве двора.
- Корабли лавировали, да не вылавировали.
- Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

Часто я прошу декламировать в классе все тексты вокальных произведений: на хорошем вдохе, используя маску удивления, выразительно и активно проартикулировать, т. е. с хорошей опорой слова на диафрагму рассказать поэтический текст, не роняя высокой приподнятой интонации. Получается звуковой поток гласных, ограничиваемый звучанием согласных. Это дало основание К.С. Станиславскому остроумно заметить: «согласные – корсет для гласных!», или: «гласные – река, согласные – берега».

Осознанный контроль за техникой пения

Использование образной характеристики того или иного приема помогает ученикам лучше понять работу своего голосового аппарата, развивает образное аналитическое мышление, умение увидеть и использовать всё лучшее, что окружает нас.

Успех в развитии голоса зависит, с одной стороны, от таланта педагога, сумевшего найти, подсказать и выработать те приспособления, те навыки и умения, которые у данного ученика вызвали к жизни лучшие звуковые результаты, с другой стороны – от способности ученика усвоить, т. е. образовать и закрепить, эти навыки.

Замечательным свойством хорошо сформулированного, осознанно понимаемого навыка является возможность точного его повторения. То, что усвоено сознанием, закреплено повторением, всегда может быть достаточно точно воспроизведено. Крайне существенно осознание техники, которая будет найдена в результате интуитивного поиска. Техника, проведенная через сознание, – надежная техника. Она легко поддается воспроизведению. Очень важно, чтобы певец знал свой голос, знал, что он должен предпринять, как действовать, чтобы получить верное звучание. Хуже – когда интуитивно выработанная техника не осознаётся, не переходит на уровень сознания. Каждому обучающемуся пению необходимо всё время задавать себе вопрос: «Как же я это делаю? Почему так хорошо (или плохо) получилось?»

Студент должен развивать привычку к сознательному контролю над своей техникой. Подготавливается это большой мышечной наработкой. Ведь воспитывать мышцы голосового аппарата нужно так же постепенно, как это делает ребенок, начиная первые попытки правописания и пытаясь научить свою руку выводить всевозможные знаки и завитки, прежде чем его письмо дойдет до автоматизма и станет стремительным. Практика показала, что вокалисты не развиваются одинаково. В зависимости от способности к вокальной мышечной памяти, от ловкости и послушности аппарата и, наконец, от музыкальности одни развиваются быстрее, другие медленнее, поэтому всем нужны разные приемы, для каждого индивидуально составляется репертуар.

Осознанный контроль за техникой пения не может осуществляться без контроля за собственным здоровьем. 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.

В фониатрической практике нередко врачу задается вопрос о голосовой нагрузке и о мерах по охране голоса. Опытные певцы с тренированными голосами обладают более выносливыми мышцами. Начинающий певец не может длительно пользоваться голосом, так как его мышцы быстро утомляются. Первым признаком

утомления голосового аппарата является нарушение правильного звучания голоса: возникает «ощущение гортани». Вредными моментами могут оказаться форсирование голоса, пение не в своем диапазоне, как для начинающих, так и у профессионалов.

К неблагоприятным последствиям для голоса у женщин приводит также пение в так называемые «критические дни». Из физиологии известно, что в этот период сосуды голосового аппарата расширены.

Забота певца о здоровье заключается главным образом в заботах о поддержании хорошего состояния верхних дыхательных путей. Внешнее влияние, прежде всего температурный фактор, часто оказывает свое влияние на голос. Поток холодного воздуха при вдохе может охлаждать слизистую оболочку верхних дыхательных путей. Охлаждение слизистой оболочки гортани и глотки вызывает сужение сосудов, гортань при работе не получает достаточного количества крови и в результате голос «садится». Дышать рекомендуется только носом.

Ухудшение звучания голоса быстро наступает особенно под влиянием контрастов при переходе из теплого в холодное помещение, поэтому после занятий и выступлений не рекомендуется выходить на холод в течение 15 минут, также начинать петь сразу после прихода с улицы нельзя. Систематическое охлаждение слизистой может служить толчком к образованию воспалительного процесса (катара). Сырой воздух действует хуже, чем сухой (при одной и той же температуре).

Певец не должен перегружать желудок пищей непосредственно перед выступлениями или занятиями, так как это затрудняет движение диафрагмы. Злоупотребление острой, соленой, кислой пищей неблагоприятно отражается на слизистой, а также не следует употреблять перед пением семечки и орехи, имеющие мелкую и острую шелуху.

Не следует говорить в холодное время на открытом воздухе, особенно при быстрой ходьбе и после выступления, когда слизистая особенно чувствительна к охлаждению. Никотин (нервно-сосудистый яд) вреден. Кроме общего действия, курение вызывает раздражение слизистой оболочки голосового аппарата дымом, что

влечет за собой усиленную работу желез, выделяющих слизь, которая появляется в глотке, гортани, трахеи, на связках. Курение особенно вредно для женщин, у которых слизистая и другие ткани более чувствительны к этому раздражителю. При курении у них голос грубеет, укорачивается в диапазоне.

Горло – это рабочий аппарат певца, который должно беречь и охранять. Важно уберечь себя от простуды, не промочить ноги, избегать резкого охлаждения. Особенно плоха резкая перемена температуры. Нельзя, выпив горячего чая, сразу же выходить на улицу в холодную погоду. Нельзя разгоряченному выпить холодной воды, как бы ни мучила жажда. Нельзя после бани или ванны выходить на холод с мокрыми волосами. Недопустимо для певца в холодную и сырую погоду разговаривать, петь и смеяться на улице. Для людей большинства профессий легкая простуда, насморк – это мелочь. Для певца – это неисправность рабочего аппарата, которая может надолго вывести его из строя, а то и вовсе сделать профессионально непригодным.

При уходе за горлом при тонзиллите и фарингите рекомендуется полоскать его комнатной водой со слабым раствором соды или соли.

Для голоса очень важно поддержание здоровья, стойкости к заболеваниям и хорошей физической формы.

Рекомендуется закаливание. Это водные, воздушные и солнечные процедуры, гимнастика, физзарядка, различные виды спорта, хорошая ежедневная часовая прогулка. Закаливание должно проводиться систематически. Если организм постепенно приучить к холодным раздражителям, то в дальнейшем он будет успешно противостоять простуде.

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

Эмоциональное и физическое напряжение, стрессы – основа многих болезней. Быстрый ритм, высокая интенсивность современной жизни и неумение управлять собой приводят к тому, что человек постоянно находится в напряжении. Поэтому расслабление – главное условие его исцеления.

Публичные выступления являются типичным источником стресса в современном мире. Страх публичных выступлений берет свое начало в инстинктах. Вы оказываетесь на сцене, в лучах внимания большого количества людей. Вы буквально чувствуете себя под прицелом, ведь вас всесторонне оценивают, разглядывают, ловят каждый жест и каждое слово. Практически любой нормальный человек испытывает в этот момент, волнение и чувствует огромную ответственность. Ему важно, как воспримут его самого и его выступление. Оказаться в таком положении – это большой стресс, а инстинкт говорит нам, что при стрессе надо убегать! Но мы – люди, а значит можем взять себя в руки и не поддаваться инстинктам.

Важно разобраться, что именно вызывает страх. Может, это комплекс отличника? Или благоговение перед солидной аудиторией? А может, и причины нет? Тогда зачем волноваться и бояться? Победа над тревогой требует только одного – осознанной работы над собой.

Вот два совета:

1. Откажитесь от мысли, что вы должны всегда быть совершенны. Большинство людей боятся публичных выступлений из-за страха сделать ошибку перед всеми или быть не столь эффективными, как они хотели бы быть. Эта тревога еще больше усиливает вероятность ошибок. А от них не застрахованы даже профессиональные оперные певцы. Но они не считают свои ошибки препятствием к успеху. Секрет в том, чтобы относиться к ним как к случайностям и развивать умение быстро выходить из трудных положений. Оставьте ошибку позади и двигайтесь дальше. Помните, что невозможно доставить удовольствие каждому в аудитории и что вы не обязаны быть совершенством.

2. Не думайте, что аудитория будет столь же критична к вам, как и вы сами к себе. Поверьте, аудитория желает вам добиться успеха и даст вам все возможности для этого. Ошибки и заминки, которые могут показаться вам вопиющими, скорее всего, останутся незамеченными для большинства ваших слушателей. Как только вы поймете это, сможете побороть свой страх перед

аудиторией, и ваше публичное выступление от этого только выиграет.

Некоторые певцы ошибочно думают, что большое количество кофе или алкоголь, курение или прием транквилизаторов поможет им успокоиться и успешно выступить. Препараты, влияющие на настроение, – всего лишь эмоциональный костыль, которым не стоит злоупотреблять. Проблема в том, что трудно регулировать дозу. И ваше расслабление может обернуться заторможенностью. Поэтому лучше избегать приема подобных стимуляторов.

Переживание может выражаться в таких произвольных движениях тела, как мускульные зажимы; лишние жесты, не зависящие от слов в музыке; бегающий взгляд, направленный не в глаза слушателей, а блуждающий по стенам, полу и потолку; тихий, дрожащий голос и т. д. А также в таких непроизвольных (рефлекторных) признаках, как повышение содержания адреналина и других гормонов в крови, учащенное сердцебиение, изменение кровяного давления, покраснение лица, потоотделение, изменение диаметра зрачков и т. д.

Поскольку человеческий организм представляет собой совершенную систему, в которой психика связана с физикой, то мышцы тела всегда реагируют на то, что происходит в мозге и нервах. Соответственно, и мозг может реагировать на то, что происходит в мышцах. Используя этот принцип, можно управлять нашими мышцами, особенно мышцами, участвующими в дыхании, освобождать их от скопившегося в них напряжения и через это достигать эмоционального равновесия.

Поверхностное дыхание, частое, прерывистое, верхней частью груди, с частым замиранием перед выдохом. Даже если ничего вам не угрожает, но вы попробуете несколько минут подышать таким образом, то через полминуты уже почувствуете себя неуютно. А просто изменив дыхание на любое другое, вы почувствуете себя более уверенно.

Классический вариант:

1. Глубокий вдох и резкий выдох. Вдохнули-выдохнули и вперед, в бой! Такой «силовой» вдох-выдох позволяет сбросить лишнее напряжение в области грудной клетки.

2. Двойной вдох – двойной выдох. Вы вдыхаете и выдыхаете как бы двумя порциями. Вдох-вдох, выдох-выдох, вдох-вдох, выдох-выдох. Попробуйте!

3. Вдох, пауза, еще вдыхаем, пауза, еще вдыхаем, пауза, еще вдыхаем... и так еще несколько раз, пока уже не будем в состоянии воздушного шарика, готового вот-вот лопнуть. И после этого медленный, спокойный выдох, пауза, еще выдох, пауза, еще выдох. И после этого рекомендуем подышать как обычно некоторое время, чтобы вернулось нормальное дыхание.

Под действием страха наше тело вырабатывает адреналин, и самый лучший способ от него избавиться – это разогнать кровь. Приседания, махи руками и т. д.

Это очень хорошо знают актеры, для того чтобы войти в ту или иную роль (вызвать то или иное состояние), они совершают «заводящий жест», характерный для этой роли. И этот жест позволяет в доли секунды впрыгнуть в нужное состояние.

Попробуйте распрямить плечи, потянуть руки вверх, к небу. Голова приподнята. На лице улыбка... постоит так несколько секунд. Или потрите ладонки друг об друга, как будто в предвкушении чего-то удивительного и давно желанного. Или кулаком правой руки совершите удар по левой. Или резко сожмите в локте правую руку, опуская ее одновременно вниз.

Каждый из этих жестов меняет то состояние, в котором вы находитесь, на какое-то другое. И если вы имеете копилку из 20–30 подобных эмоциональных жестов, то вы легко и осознанно можете управлять своим состоянием, меняя его по своему желанию.

Создавайте свою копилку сильных и работающих для вас эмоциональных жестов.

Развитие образного мышления певца

Все образные сравнения, которые мы применяем в процессе постановки голоса, это вовсе не универсальные приёмы в много-образной вокальной методике. Даже внутри одного класса у всех студентов разный подход к образным сравнениям: кто-то мыслит образными категориями и тогда для них является потребностью использование приемов, связанных с понятиями «как будто» или «представь себе», а кто-то имеет более рациональное мышление и термин «опереть на дыхание» понимает лучше.

Тем не менее постоянное использование ассоциативного мышления учащихся настраивает их на эмоционально-образный подход ко всем явлениям, что в будущем поможет уже сформировавшимся певцам органично связывать все свои действия с происходящим на сцене, а также глубоко проникать в суть исполняемого образа. Важно для будущего артиста развивать воображение, фантазию. Воображение – особая форма психической деятельности, заключающаяся в создании новых образов, представлений и идей. Воображая, мы мысленно представляем себе то, чего на самом деле ранее никогда не переживали. Воображение, основываясь на материале прошлого опыта, создает новые представления и образы.

Материалом для воображения всегда является реальная действительность – все те впечатления, представления и образы, которые мы когда-то воспринимали, те чувства, которые ранее переживали.

Воображением можно ясно нарисовать себе картину того, о чем написано в книге. Воображение позволяет представить по партитуре реальное звучание, а в отдельно спетом произведении прожить целую жизнь. Это так называемое воссоздающее воображение, опирающееся на описание явления в виде слов или нотных знаков. В творческой деятельности исполнитель имеет дело с этим видом воображения, когда ему приходится на основе словесного текста и музыки воссоздавать в яркой форме образы, переживания и чувства. Для того чтобы выразить содержание произведения,

надо себе представить описываемые события, воспроизвести их в своей фантазии, в своем воображении.

Для певца, как для всякого исполнителя, необходимо внутреннее видение того, что он исполняет, нужна способность легко вообразить себе любую ситуацию. Эта способность может быть развита путем соответствующей тренировки фантазии. Необходимо будить в ученике воображение, не допускать пения формального, без ясных, ярких представлений о ситуации, которую ему следует выразить. Ученик всегда должен понимать, к кому обращены слова, которые он произносит, почему он их произносит, в какой ситуации и т. п., т. е. ярко, конкретно и возможно более точно представлять себе то, о чем он поет.

Всякая творческая фантазия требует материала для творчества. Материалом для воображения служат знания, личный опыт, впечатления. Потому всякий студент-певец должен копить эти впечатления, обогащаться ими и запоминать свои чувства. Знакомство с жизнью композитора, автора произведения, поэта, либреттиста, на текст которого написано произведение, знакомство с эпохой, в которой они жили или которую описывают, – всё это обогащает исполнителя образами и видениями.

Важнейший материал для творческого воображения дает наблюдательному певцу повседневная живая жизнь. Наблюдательный артист, а это качество, как мы уже говорили, ему совершенно необходимо, пылливо схватывает и фиксирует своей памятью то бесконечное разнообразие людских типов, с которыми он встречается. Он запоминает внешний вид и манеру держаться, манеру говорить, мимику, особенность поведения, манеру носить одежду, проявление эмоций и т. д. Всё это является материалом, из которого артист будет затем лепить нужный образ.

Внутренняя жизнь самого певца – также материал для творчества. Чем она разностороннее, богаче, тем большим материалом он обладает для своей творческой фантазии.

Воображение весьма тесно связано с эмоциональной жизнью человека. Наши чувства будят воображение, и наоборот, ярко воображая, мы переживаем воображаемое, т. е. активизируем сферу чувств.

Особое место в развитии воображения у музыканта играют музыкальные впечатления. Важно уметь понять язык музыки, найти связь между музыкальными переживаниями и другими впечатлениями. Музыка – своеобразное отражение жизни в форме звуков, это – особый язык. И для развитого в музыкальном отношении человека она полна значения, вызывает у него многочисленные ассоциации. Эти ассоциации связаны со всем внутренним миром человека, с переживанием им впечатлений от природы, от взаимоотношений с людьми, от различных явлений окружающего мира, от произведений искусства и т. п. Конечно, язык музыки часто бывает лишен той конкретности, которой отличаются словесные описания. Однако музыкой можно выразить то, чего нельзя описать словами. Это специфическое средство общения между людьми, при помощи которого они могут или непосредственно передавать друг другу свои впечатления, переживания, или запечатлевать их в форме нотных знаков. В вокальной музыке, обычно связанной со словами, сам текст подсказывает содержание, которое должен выразить исполнитель. Однако в ряде произведений текст создает лишь общую картину, настроение, не разворачивая четко выраженного действия, и музыка является ведущим рассказчиком и выразителем идеи, наиболее ценной в художественном отношении стороной произведения.

В оперном произведении всегда ясна драматическая ситуация. Исполнитель, для того чтобы быть убедительным в своем творчестве, должен ярко нарисовать себе картину, увидеть внутренним видением ситуацию, поверить в реальность происходящего, тогда и публика будет ему верить. Для этого следует разобрать поведение действующего лица по его внутренней линии, разметить задачи каждого фрагмента, о чем он говорит и что должен донести в нем исполнитель. В соответствии с этими задачами певец должен привлечь свою фантазию, чтобы ярко увидеть, почувствовать и найти нужные приемы выразительности.

Более сложные задачи в смысле воображения ставят романсы, рисующие картины природы, различные состояния человека без четкого определенного разворачивания сюжетной линии, где слово – лишь тема для лирического излияния музыки. Здесь долж-

ны возникнуть те ассоциации, которые музыка рождает у исполнителя. В таких произведениях музыка является основным выразительным элементом, а слово не носит самодовлеющего характера, подсказывая лишь весьма обобщенно настроение. К таким романсам следует отнести, например, «Лотос» Р. Шумана, «Сирень» С. Рахманинова, «Лишь розы увядают» Н. Метнера, «Есть в осени первоначальной» В. Шебалина и др.

Здесь развитое воображение так же необходимо, как в исполнении любого вокального произведения, однако выразительным средством больше служит голос, чем слово.

Певец-артист должен уметь не только ясно представить себе ту или иную ситуацию, образ, состояние, но и быстро переходить от одного к другому. В программе концерта или экзамена приходится петь различные произведения. Следовательно, воображение должно быстро переключаться. Уже с первых нот вступления необходимые образы должны возникать в воображении исполнителя с тем, чтобы начало пения уже было подготовлено верным творческим состоянием. Исполнитель обязан всегда быть в музыке, быть в творческом состоянии. Музыка должна создавать в его воображении необходимые образы.

Способность воображать и представлять себе тот или иной характер звука, в зависимости от исполнительской задачи или педагогических требований, необходимо развивать в каждом ученике. В равной мере это относится и к двигательным, вибрационным и другим представлениям, участвующим в осуществлении певческого звучания.

Воображение необходимо и при работе над вокальной техникой. Слуховое, двигательное, вокальное и другие виды воображения зависят от накопленного материала. Надо сначала вообразить себе, как будет осуществляться тот или иной вид звуковедения, атаки, опоры при том или ином вокальном задании. Надо уметь в воображении переноситься с одного типа упражнений на другой, по рассказу или показу воображать, каковы будут ощущения и действия при той или иной задаче. На способности вообразить ощущение или звучание основаны многие педагогические приемы. По рассказу и показу педагога ученик воображает «подъ-

ем купола», «направление звука» в ту или иную часть неба, «раскрытие глотки», пресловутое ощущение «горячей картошки во рту» и т. п., а потом воспроизводит их голосом.

Применяемые педагогами-вокалистами подчас фантастические выражения, необычные образные сравнения имеют в качестве психофизиологической основы реальные жизненные явления и воплощаются в работе голосового аппарата певца во время пения. Поэтому нет никаких оснований у некоторых ревнителей объективных методов в вокальной педагогике для попыток «изгонять их из вокальной терминологии».

Приведём некоторые ассоциативные сравнения, используемые в своей практике известными педагогами и певцами.

Дж. Барра: «Дыхание должно гудеть в тебе как гудит пламя в камине при хорошей тяге. Надо следить, чтобы дыхание не ударило по связкам, а как бы обходило их». «Если голос хорошо звучит в головном регистре, будет звучать и центр; тот, кто умеет пользоваться головным регистром (резонатором), поет всю жизнь!» – любил повторять маэстро Барра [5].

Знаменитый итальянский профессор Ф. Ламперти пишет в своем руководстве: «Звук должен отдаваться в голову, которая для певца исполняет должность гармонической доски на всех ступенях его голоса» [6].

Е. Образцова: «Сделай животик мягоньким, как у гусеницы или у кошки. А ноздри открой широко, как у лошади». «Буква всегда выходит в одной точке. Буква как ручка у веера, а звук как сам веер». Относительно форсированного дыхания Елена Васильевна говорит так: «Открываем кран и сильной струей воды (это наше дыхание) хотим наполнить блюдце (это наш головной резонатор), блюдце всегда остается пустым. Стоит убавить напор воды (дыхания), как блюдце наполняется (резонатор наполняется звуком)». Натяжение между высокой точкой головного резонатора и диафрагмой сравнивается певицей с парашютом: «Резонаторы – это купол парашюта, а кольцо, что держит стропы, – это и есть в пении функция диафрагмы» [21].

И. Архипова любит повторять, что у певца внутри «собор» [2].

Магда Оливьеро: «Думать надо только о “маске”». Она вспоминает слова действительно замечательного мастера пения Тито Скипа, с которым пела в «Ла Скала». Совершенно изумительный певец в отношении техники, он говорил: «Помни всегда, что произношение, слово по ощущению должно находиться как бы вне тебя и извне попадать на губы. На губах слова должны легко подхватываться дыханием. При таком ощущении получается “пение как будто говоришь”. А это собственно и есть самое трудное в пении». «Нужно петь упражнения с поворотами головы – это освобождает шею», – говорит Оливьеро. И далее: «А веду я звук по арке в “маску” к твердому нёбу – это главное и основное» [6].

К.С. Станиславский: «Выведите звук совсем наружу так, чтобы даже кончик носа задрезжал от вибрации» [18].

К. Эверарди учил «дышать животом»: «Звук должен получаться только работой дыхания без помощи мускулов гортани, ибо горло сжиматься не должно». Его излюбленными выражениями были: «пой в голову», «пой в прическу». Эверарди говорил: «Всякий певческий звук, безразлично высокий или низкий, должен отражаться в нашем резонаторе», т. е., по техническому выражению певцов, «в маске» – в глотке, в полости рта и полости носа. Без резонатора нет звука ни в пении, ни даже в обыкновенной речи. Отсюда два известных выражения Эверарди: «ставь грудь на голова» и «ставь голова на грудь». А про переход к высоким нотам Эверарди шутя выражался: «надо надеть на него шапочку». Своим ученикам профессор К. Эверарди нередко говорил: «Держи большую голову, когда поешь» [2].

А. Мазини, обладавший исключительно свободными верхними нотами, советовал: «Плачьте на верхах» [20].

И ещё несколько наиболее известных сравнений, ставших общеупотребительными:

«Как будто у вас внутри труба и пружина».

«Вдохните как будто запах роз».

«Приготовьте в голове большое пустое место и пойте в это место».

Заключение

Приведённые высказывания, сравнения рождены высоким полетом творческой мысли, стремлением к поиску. Существует множество взглядов на правильность той или иной теории, методики обучения пению. Это обстоятельство волновало и будет волновать всех тех, кто не формально занимается вокальной педагогией, а вкладывает в это всю свою душу, все свои творческие силы.

Творчество всегда было и будет огромным трудом, трудом сознательным, обычно связанным с большим волевым усилием. Только через постоянный, целеустремленный труд создаются значительные явления во всех областях человеческой деятельности.

Замечательно сказал о важности труда для творчества П.И. Чайковский. «Работать нужно всегда, – пишет он, – и настоящий честный артист не может сидеть сложа руки, под предлогом, что он не расположен. Вдохновение это такая гостья, которая не любит посещать ленивых. Она является к тем, которые призывают ее. В этом отношении я обладаю над собой железной волей, и когда нет особенной охоты к занятиям, то всегда умею заставить себя превозмочь нерасположение и увлечься – я положил себе во что бы то ни стало каждое утро что-нибудь сделать и добыю благоприятного состояния духа для работы» [19].

Творчество – это прежде всего труд, постоянная, целеустремленная работа, озарённая вспышками вдохновения. Как педагогам, так и начинающим певцам надо помнить, что труд, основанный на чётком знании многообразных нюансов технической и художественной сторон творческой деятельности, полнее раскроет талант, окажется более результативным и интересным.

Рекомендательный библиографический список

1. *Аникеева З.И., Аникеев Ф.М.* Как развить певческий голос. – Кишинёв: Штиинца, 1981.
2. *Архипова И.К.* Музы мои. – М., 1992.
3. *Ваништейн Л.* Камило Эверарди и его взгляды на вокальное искусство. – Киев, 1924.
4. *Владимирова М.Г.* Формирование методики системной работы с высокими женскими голосами. – Свердловск, 1987.
5. *Дмитриев Л.Б.* Основы вокальной методики. – М., 1986.
6. Вопросы вокальной педагогики: сб. науч. тр. – М., 1976. – Вып. 5.
7. Художественное образование: сб. науч. тр. – М., 1995. – Вып. 2.
8. *Дмитриев Л.Б.* Основы вокальной методики. – М., 2004.
9. *Емельянов В.В.* Развитие голоса. Координация и тренаж. – СПб., 1996.
10. *Каллас М.* Мария Каллас. – М., 1978.
11. *Люш Д.В.* Развитие, сохранение певческого голоса. – Киев, 1988.
12. *Мальшиева Н.М.* О пении (из опыта работы с певцами). – М., 1988.
13. *Морозов А.В., Чернилевский Д.В.* Креативная педагогика и психология. – М.: Академический проспект, 2004.
14. *Морозов В.П.* Занимательная биоакустика. – М., 1983.
15. *Морозов В.П.* Искусство резонансного пения. – М., 2002.
16. *Нестеренко Е.Е.* Размышление о профессии. – М., 1985.
17. *Рейзен М.О.* Автобиографические записки, статьи, воспоминания. – М., 1980.
18. *Станиславский К.С.* Работа актера над собой // Собр. соч. – Т. 3, ч. 2. – М., 1955.
19. *Чайковский П.И.* О композиторском творчестве и мастерстве. – М.: Музыка, 1964.
20. *Шаляпин Ф.И.* Летопись жизни и творчества. – Л., 1989.
21. *Шейко Р.* Елена Образцова. – 2-е изд. – М., 1987.
22. *Щетинин М.* Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М., 2011.
23. *Юссон Р.* Певческий голос. – М., 1974.

Учебное издание

Трусова Ирина Борисовна

**Работа над развитием певческих навыков
при подготовке актёров
музыкального театра**

**Учебно-методическое пособие
по курсу «Сольное пение»**

Сертификат соответствия № РОСС RU.AE88.H01449
Срок действия с 26.07.2012 г. по 25.07.2015 г.

Редактор *С.А. Львова*
Технический редактор *М.В. Быкова*
Дизайн обложки *З.Н. Образова*

Подписано в печать 30.12.2013. Формат бумаги 60х84 1/16.
Печ. л. 3,3. Усл. печ. л. 3,1. Уч.-изд. л. 2,8. Тираж 50 экз. Заказ 294.

Издательство Омского государственного университета
644077, Омск-77, пр. Мира, 55а
Отпечатано на полиграфической базе ОмГУ
644077, Омск-77, пр. Мира, 55а