

Бучель В. Н.

АЗБУКА РЕЗОНАНСНОГО ПЕНИЯ
(Вопросы звукоизвлечения)

Редактор
заслуженный артист Республики Беларусь
лауреат Государственной премии Республики Беларусь
профессор кафедры сольного пения Белорусской государственной Академии музыки
Скоробогатов Виктор Иванович.

МИНСК 2005

Вступление

Все, кто любит пение, кто занимается пением, хотят красиво петь. Это желание вполне естественное. Каждый человек хочет делать своё любимое дело хорошо, и это очень похвально. Певческий человеческий голос — это удивительный дар. Тембр голоса, манера петь много расскажут нам о характере обладающего им человека. Голосом мы выражаем свои мысли и чувства, им можно или очаровать или напугать. Смысловая интонация способна быть тёплой и мягкой, грубой и мрачной, робкой или уверенной, ехидной или весёлой... Певческий голос способен передать любое настроение и любую мысль человека!

Методика обучения пению связана с мышечными движениями органов, принимающих участие в образовании певческого звука. Но ни одна методика ни одного педагога в мире не обещает быстрого успеха. Нужно проявить недюжинное терпение и огромное трудолюбие, чтобы добиться успеха в любом деле, в том числе — в пении. Мы желаем научиться всему быстро, но чудес не бывает. Всякая учебная деятельность, т. е. обучение разным наукам и искусствам предполагает развитие интеллекта и практических навыков в разных сферах жизни. Эта теоретическая и практическая деятельность позволяет человеку гармонизировать работу его мозга, т. е. способствует достижению согласованного взаимодействия сознания и подсознания. Активизация подсознательной деятельности позволяет человеку достигнуть желаемых результатов в той или иной сфере знания и практики.

Поскольку интеллектуальному и практическому развитию человека нет предела, достижения и результаты в любом виде деятельности зависят только от самого человека. Думającego человека нельзя завести в дебри невежества. Такие люди очень быстро распознают ложные теории и порочные практики. Поэтому мы рассчитываем на думающего читателя. Методику развития певческого голоса, которую мы предлагаем нашим читателям, носит практический характер.

Люди любят слушать хорошую музыку и хорошее пение, петь хотят многие, почти все. Но сегодняшний рынок шоу-бизнеса, телевидение, радио предлагают нам, мягко говоря, недоброкачественный продукт. Порой складывается впечатление, что человеческое сообщество не прогрессирует в области вокального искусства, а скатывается в пропасть безвкусицы и пошлости. Так называемая поп культура игнорирует ценности, которые нам достались в наследство от сотен предыдущих поколений творцов собственно культуры. Мы утрачиваем интерес к красоте пения и высоким идеалам классической музыки. Многие современные педагоги, которым доверено воспитание вокалистов, не считают нужным даже поверхностное ознакомление с методиками выдающихся педагогов прошлого. Поэтому так часто в высших и средних специализированных учебных заведениях, призванных воспитывать певцов, процветает убогое ремесленничество, а порой и «вокальное шаманство». Бывает обучением искусству пения занимаются люди, которые мало что понимают в природе голоса, его физиологии, акустике. Чаще педагогами становятся артисты, закончившие певческую карьеру. Но

профессионально заниматься певческой деятельностью самому и научить этому же других — разные (и даже мало похожие) профессии. Нужно научиться учить.

Поэтому мы решили взять на себя смелость поделиться наработками своего сорокалетнего педагогического опыта с думающими педагогами и студентами. Мы не претендуем на исключительность и единственность данного способа воспитания голоса. Методов, дающих высокие результаты немало. Мы поделимся некоторыми наблюдениями и практическими советами из собственной практики по постановке голоса.

Скрытые глазу внутренние рефлекторные явления составляют «магию» и «мистику» певческого процесса. Мы обязаны овладеть этими «тайнами», научиться управлять и прогнозировать (и программировать) работу психики и мышечных систем организма, научиться «моделировать» певческий звук. Им, как и в разговорной речи, мы сможем (обязаны научиться) стонать и смеяться, плакать и шептать, подражать (даже трелям соловья!) и т. п. — и всё это посредством искусства пения. Вот этому мы и постараемся вас научить, а тем, кто уже поёт, мы подскажем различные приёмы, которые помогут вам понять в процессе пения более тонкие и глубинные процессы.

Данная работа не ставит целью подробное описание строения всех органов и мышц, участвующих в звукообразовании. Основной задачей данной работы и есть дать эти самые минимальные теоретические и практические навыки, которые помогут овладеть техникой естественного, свободного пения.

Практические приёмы звукообразования будут эффективны при соблюдении трёх условий:

1. Непрерывность и регулярность занятий в течение всего периода обучения;
2. Ежедневное выполнение предусмотренных программой тренировочных упражнений. Сначала по 15-20 минут, позднее по 40-45 минут;
3. Следование предлагаемой методике.

Прежде, чем приступить к пению, следует разобраться в самой природе голоса, в певческом процессе. Как бы далеки мы не были к началу занятий от механизмов пения, кое-что нам всё-таки известно. Вот это известное мы и используем при обучении пению. Результат к вам придёт, однако он напрямую будет зависеть от вашей настойчивости, прилежания и целеустремлённости. Не ждите положительных результатов от ознакомления с теоретической информацией — только практические навыки обеспечат успех.

Планируйте своё время так, чтобы у вас был один час каждый день. Ничто не должно мешать вам практиковаться, если вы серьёзно настроены развить свой голос. Самая большая (и банальная) проблема для большинства студентов — ЛЕНЬ! Преодолейте её и успех вам почти обеспечен.

Инструмент певца

Для того чтобы научиться хорошо петь необходимо изучить свой инструмент — голос. Нужно овладеть вокальными техническими приёмами и навыками, без которых невозможно добиться эстетически приемлемого звука (необходимого для певческой работы звукообразования), совершенной техники звуковедения. Чтобы стать мастером вокального искусства, необходимо пройти долгую и трудную школу «технической» выучки. Даже при наличии выдающихся вокальных данных только путём длительного обучения достигается уровень мастерства — осознанного и сознательного, — позволяющий без ущерба для голоса (и без искажения музыкального замысла композитора) профессионально заниматься вокальным исполнительством.

Очень не просто певцу изучить свой инструмент, научиться на нём играть — петь. Певец лишён возможности видеть работу своего внутреннего аппарата: находить наиболее выгодное и удобное положение гортани, глотки, дыхания. Только гениально одарённый певец может, ориентируясь на зыбкие внутренние ощущения, интуитивно понять и контролировать работу своего инструмента. Всем остальным необходима помощь квалифицированного педагога. При этом, заметим, выдающиеся педагоги утверждают: «научить нельзя, можно только научиться». Иначе говоря, без личного активного процесса познания студентом самого себя, никакой, даже самый великий педагог не сможет дать своему подопечному необходимых знаний.

Человеческой природе свойственно стремиться как можно глубже проникнуть в тайны разных явлений. Нас интересует тайна звукообразования, т. е. техника звукоизвлечения. Для начала мы обратимся к истории вопроса.

Что о певческом голосе знали в давние времена? О технике пения многое знали древние греки (античная культура была достаточно развитой даже в современном понимании). Они оставили нам в наследство знания о различных видах искусств, в том числе об искусстве музыки и пения. О голосе и голосообразовании рассуждали философы и учёные, например, Гиппократ.

В эпоху Возрождения проводились исследования, и даже эксперименты с певческим голосом. Известны подобного рода занятия великого художника, учёного и мыслителя Леонардо да Винчи. Он, вероятно, одним из первых проводил эксперименты с дыхательными органами умерших и первым выполнил рисунки гортани. Любопытно, что Леонардо не считал гортань единственным источником звука (его догадка была блестяще подтверждена в 1812 году русским физиологом Ильёй Грузиновым), а рассматривал звукообразование комплексно, с участием всей дыхательной системы человека. Позднее патологоанатом Везавий также подтвердил, что голос образуется в дыхательной системе — в узком пространстве внутри гортани. Отдавая должное Везавию, заметим, что в действительности задействованная в процессе звукообразования гортань хоть и очень важный орган, но не единственный. Сегодня нам известно, что в

образовании звука принимают участие и бронхи, и (прежде всего) трахейная мембрана, и гортань, и резонаторы.

Помимо нахождения наилучшего положения гортани, правильного (достаточного) расширения глотки, свободного (и снова же достаточного) дыхания, есть ещё немаловажная проблема — способ извлечения звука. Итак, мы сталкиваемся с трудностью, которая связана с тем, что процесс пения выходит за рамки *полностью сознательного* контроля, ибо он совершается рефлекторно. Касается это и интонирования звуковой высоты, т. е. повышения или понижения тона.

Именно поэтому многовековая вокально-педагогическая практика, наряду с предметным воспитанием острого музыкального слуха, выработала многочисленные специфически вокальные рекомендации и приёмы, позволяющие музицировать голосом. Это касается положения гортани, правильного открытия рта и раскрытия глотки, артикуляции гласных, вокального дыхания и т. п., о чём уже упоминалось выше.

По большому счёту существует два основополагающих метода воспитания певческого голоса: первый опирается на знания физиологии и акустики певческого голоса, другой полагается на эмпирический подход. В зависимости от талантности педагогов, оба метода дали как огромное количество выдающихся мастеров *bel canto*, так и примеров загубленных карьер. Современный уровень информации по рассматриваемому вопросу позволяет утверждать: в современной практике наиболее эффективным методом, гарантирующим высокое качество развития певческого голоса, следует считать тот, который предполагает наличие у педагога помимо художественного вкуса, знаний в области музыки вообще и музыкальных стилей в частности, исполнительских традиций, ещё и глубокие знания из области физиологии и акустики голоса, знаний из области психологии «художника».

Сегодня только опора на комплексные знания позволяют талантливому педагогу с большой долей вероятности развить данные ученика и придать им необходимые профессиональные качества: полный двухоктавный диапазон, силу, выносливость (физическую и психологическую), красивый (категория эстетическая) тембр и художественную выразительность голоса. То есть — вооружить умением передавать слушателям эмоциональное содержание исполняемой музыки, — то, что Б. А. Покровский называет термином «музицирование смыслами».

Гортань, глотка, дыхание, диафрагма...

Сегодня наука описала работу гортани во всех подробностях. Нам известно, что гортань — это очень мобильный важный человеческий орган. Она состоит из трёх хрящей и из 13 пар мышц. Из них 9 пар мышц поднимают гортань и 4 пары опускают её. Мышцы, поднимающие гортань, значительно больше и сильнее мышц, опускающих гортань. «Поднимающие» мышцы обеспечивают защитный механизм жизненно важного дыхательного пути, что обеспечивает защиту дыхательной системы от попадания в неё инородных тел при приёме пищи и других ситуациях.

Подъём и опускание гортани играет решающую роль при голосообразовании. Такая способность непосредственно влияет на резонаторную систему голосового аппарата — глотку, объём и форма которой может расширяться и углубляться. Объём и мобильность глотки позволяет формировать звук разного тембра: светлого или тёмного. Мобильность глотки очень важна для совершенствования вокальной техники. «Вариации» глотки породили значительное количество вокальных школ, в которых легко запутаться начинающим певцам.

То же самое происходит с дыханием. Повседневное бытовое дыхание мы не замечаем — оно рефлекторно. Вокальное дыхание следует освоить сознательно, управляя мышцами живота и диафрагмы. И это отличие так же следует знать и учитывать при обучении пению.

С незапамятных времён и поныне бытуют разные мнения о певческом дыхании. Научные исследования последних десятилетий развеяли мифы о разных типах певческого дыхания и избавили педагогов и студентов от вредных предрассудков и губительной практики.

Человеку от природы дана удивительная способность и возможность сознательно, произвольно, целенаправленно изменять, регулировать, управлять своим дыханием и тренировать его. Используя свой мозг, ум, интеллект возможно приобретение правильных навыков певческого дыхания.

Мы живём, говорим и поём благодаря энергии дыхания. Наши дыхательные органы состоят из лёгких, бронхов, трахеи. От трахеи отходят два больших лёгочных бронха (в левое и в правое лёгкие). Эти большие бронхи разветвляются на средние и мелкие бронхиолы. Таким образом, внутри грудной клетки мы имеем трубки живого органа. Известно, что профессиональная певческая деятельность требует хорошего здоровья. А хорошее здоровье — это определённые физиологические резервы организма. Поскольку дыхательная система очень тесно связана с важнейшими жизненными процессами и функциями организма, такими как: речь, пение и др., она — дыхательная система — реагирует на многие изменения в теле человека. Поэтому дыхательная система должна находиться в постоянном тренинге, в таком как спорт, физическая работа; не менее полезны

контрастные температурные процедуры: баня, сауна, пение, игра на духовых инструментах¹.

Прежде чем говорить о певческом дыхании, изучите своё собственное дыхание. Понаблюдайте за собой и определите как вы дышите: ключичным, грудным или диафрагмальным дыханием.

Предлагаем вам измерить своё дыхание и свои физиологические резервы организма. Предлагаемый вам тест проверен многолетней медицинской практикой и не вызывает сомнений в объективности его показаний. Тест покажет уровень вашей жизненной энергии на все виды жизнедеятельности, в том числе и на пение.

Контрольная пауза. После спокойного выдоха закройте нос двумя пальцами и следите за секундомером. После первой лёгкой нехватки воздуха, которую можно перетерпеть, контрольная пауза закончилась. Не удивляйтесь, если она будет короткой. Даже у натренированных спортсменов она не превышает 40–50 секунд. По оценкам учёных только у абсолютно здоровых людей она превышает 60 секунд. (Мы не берём здесь во внимание ныряльщиков стран Юго-Восточной Азии, которые способны удерживать дыхание, предварительно вдохнув воздух, до четырёх–пяти минут.) Этот тест покажет уровень вашей жизненной энергии (здоровья).

Всем известно, сколько человек может прожить без еды, без воды и без воздуха. Оцените, насколько важно иметь развитую дыхательную систему.

Практика показывает, что большинство студентов-вокалистов в начале обучения не обладают хорошими физическими данными и правильным дыханием, что является некоторым препятствием в обучении пению.

Поговорим подробнее о вокальном дыхании. Это далеко не праздный вопрос, это — ключевой вопрос искусства пения. «Национальных» биоакустических законов не существует — они универсальны.

Обратимся к мнению выдающихся певцов недавнего прошлого. В их высказываниях подробно рассматривается смысл термина «прикрывая, открывай», где под словом «прикрывая» имеется ввиду прикрытие звука, а под словом «открывай» — свобода дыхания. Прочитайте мнение великих певцов по книге «Л. Дмитриев. Солисты театра Ла Скала о вокальном искусстве» // Москва, 2004:

Мирела Френи: *В пении дыхание должно быть свободным, естественным. Дыхание специально, нарочито напряжённо взятое — это не хорошо для голоса. При напряжённом дыхании горло сжимается, сужается. Поднимаясь к верхним нотам я стараюсь максимально освободиться, сбросить всё напряжение перед новой фразой, трудным ходом. Я ищу состояния физической свободы.*

Николай Гяуров: *Дыхание — основа пения, связанная только со звуком. Ощущение дыхания у нас должно быть как идея, как принцип, как мысль. Идея нижнего глубокого свободного вдоха помогает избежать разных зажимов.*

¹ Широко известна эффективность лечения пением бронхиальной астмы, бронхита и даже воспаления лёгких и туберкулёза.

Магда Оливьеро: В органах дыхания всё должно быть мягко. Никакого напряжения мышц. Нужно следить за поддержанием каждого звука дыханием. Диафрагма, брюшной пресс должны поддерживать звук, а не только область живота. Всё пение совершается диафрагмой, которая регулирует выдох так, как вы хотите. Именно в этом секрет пения.

Джульетта Симионато: В пении я дышу также натурально, как в речи. Я следую принципу естественности, натуральности в дыхании и пользуюсь только диафрагмальным дыханием, удерживая дыхание внутри, а не толкая дыхание вперёд.

Маргерита Гульельми: В пении я придаю основное значение дыханию, не отпуская его ни на одно мгновение. Я не беру много дыхания. Лишнее дыхание не позволяет быть свободным. Вдох естественный, а выдох строго удержанный, и связан с поддержкой звука.

Габриелла Туччи: В пении я дышу совершенно свободно и каждую ноту, её звучание поддерживаю диафрагмой. Высокие звуки поддерживаю дыханием особенно бережно, т.е. по возможности мягко, эластичным дыханием. По моему мнению поддержка голоса дыханием — это внутренняя работа, которая должна происходить автоматически.

Джанни Раймонди: Следует сказать, что не все начинающие певцы от природы обладают сильной дыхательной системой. Я советую таким певцам разные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Это известные упражнения с книгами, которые кладут на область живота в положении лёжа и поднимают силой диафрагмы. А также дыхание йогов. Пять секунд вдох, небольшая задержка дыхания, пять секунд выдох. Я делал эти упражнения постоянно в течение учёбы и в течение певческой карьеры. Также рекомендуются систематические прогулки с глубоким дыханием через нос. Моим основным педагогом был маэстро Бара, который досконально объяснил мне работу диафрагмы в пении и что такое собственно пение. Моё дыхание только диафрагмальное, я дышу глубоко и низко: в спину, раздвигая нижние рёбра.

Фьёренце Коссотто: Я дышу только диафрагмой.

Пьеро Капучилли: Я рекомендую стоять правильно, прямо, иметь опору и силу в ногах, тогда дыхание и диафрагма хорошо работают. Дышать следует в спину, расширяя нижние рёбра и никогда не брать много дыхания. Такое дыхание позволяет певцу распоряжаться по своему желанию.

Сестро Брускантини: Я считаю, что низкое дыхание обеспечивает певцу возможность петь до глубокой старости. Важно отдавать дыхание удержано, дозировано, вести бережно и это должно быть основным принципом в пении. Конечно дыхание всегда набирается вниз. Нижние рёбра нужно научить раздвигаться. Поскольку зона дыхания круглая, то следует брать дыхание по всей окружности — и в бока, и в спину, и в поясничную часть. Надо дышать вниз и в спину, тогда хорошо заполняется нижняя часть лёгких.

Паоло Монтароло: Дыхание — основа пения, и если молодой певец не умеет правильно дышать, то рано или поздно таким певцам придёт конец. Если правильно дышать, то можно с голосом делать всё что угодно. Важно уметь приспособить дыхание к запросам каждого голосового аппарата. Я всегда пытался делать вдох как можно дальше от горла, т. е. без участия груди и как можно ниже, т.е. в самый низ живота, минуя грудь. Я стал носить пояс, надевая его немного ниже талии, чтобы при вдохе чувствовать его сопротивление. Это напоминало мне о том, что дышать надо ниже этого пояса. Здесь большую роль играют движения диафрагмы, подложечки.

Следует ещё раз напомнить о том, что медицинская наука и практика отмечает, что в наше время дефекты дыхания имеют место у значительного количества молодых людей. Эти дефекты дыхания проявляются в недостаточной функции дыхательных органов, и эти дефекты может исправить только сам человек. Каждый человек в состоянии контролировать и исправлять своё дыхание, тренировать и укреплять его мускулатуру. Следует различать правильное и неправильное дыхание, поскольку звучание голоса также зависит от правильности дыхания. Правильные вокальные дыхательные движения не должны сопровождаться подъёмом плеч и грудной клетки. При вокальном выдохе все дыхательные мышцы должны расслабиться, а звук должен литься свободно в наружное пространство. По ощущению дыхание должно как бы «стоять на месте». Очень важно почувствовать эту фазу выдоха. Очень важно почувствовать эту фазу выдоха на расслабленной мускулатуре всего тела и дыхания. Этот свободный выдох происходит благодаря исключительной эластичности лёгких. Поэтому так важно не перебирать дыхание и не форсировать выдох, а дать возможность лёгким плавно выдыхать воздух вместе со свободно льющемся звуком. Следует сказать, что неправильное дыхание вовлекает в работу целый ряд скелетных мышц, которые не способствуют правильной работе голосового аппарата. Особенно важно не включать мышцы плечевого пояса, что ведёт к подъёму грудной клетки. В процессе неправильного дыхания могут включаться даже мышцы затылка, шеи и позвоночника. Становится понятным, насколько важно в пении дышать правильно, т.е. использовать диафрагму. Понимание вопросов вокального дыхания способствуют знания о строении органов дыхания. При вокальном выдохе, внутренние органы брюшной полости надавливают на диафрагму вверх по направлению к грудной клетке и снимают, тем самым, необходимость при выдохе осуществлять дополнительные усилия при звуковедении и звукообразовании. Внутренние органы брюшной полости выступают как бы в роли амортизатора или рессоры, смягчающей выдох, делая его более плавным, что способствует более свободному звуку льющегося голоса. Зная о физиологических функциях дыхания, легче понять важность овладения певческим диафрагмальным дыханием. Например, при вдохе одновременно включаются все мышцы стенок грудной клетки и диафрагмы. Диафрагма, при этом, сокращается, и её купол опускается вниз. В это время грудная клетка слегка напрягается и обеспечивает

поддержку диафрагме, а брюшной пресс во время вдоха растягивается благодаря давлению сверху диафрагмы. При выдохе мышцы грудной клетки и диафрагмы расставляются, а мускулатура брюшного пресса эластично сжимается. Плавность звука зависит ещё и от того, что эластичные лёгкие никогда не расслабляются полностью, обеспечивая таким образом постоянную поддержку звуку. Теперь становится более понятно значение диафрагмального дыхания в пении.

Нужно найти, ощутить и разработать принцип поршня, шприца, по которому диафрагма засасывает воздух в лёгкие. И наоборот – при выдохе напряжённые на вдохе лёгкие расслабляются и плавно сокращаются, подавая воздух на мембрану.

Физиология дыхания раскрывает нам секреты, которые имеют практическое значение для развития правильного вокального дыхания. Вдох носом, например, поднимая воздух в носоглотку, создаёт относительно сильное сопротивление, необходимое для постоянного возбуждения и напряжения дыхательных мышц грудной клетки, диафрагмы и мембраны в трахее, поддерживая тем самым постоянный объём грудной клетки и тонус диафрагмы и мембраны (вибратора, главного источника звука). Следует обратить внимание на значение правильного вокального дыхания и вдоха через нос.

Как мы уже отмечали, дыхание и голос взаимосвязаны. Мы знаем из жизни и собственной практики то, что при пении дыхательные мышцы активно работают и тренируют свой тонус. В то время как при обычном дыхании напряжение этих мышц во много раз слабее. Очень важно иметь правильное представление о регуляции дыхания в пении и речи, т.е. о правильном способе образования и регуляции звука. Управление дыхательными мышцами, в частности, диафрагмой, а также мышцами носоглотки, которые принимают активное участие в регуляции дыхания.

Очень важно сохранять рабочее напряжение дыхательных мышц, не форсируя объём грудной клетки. При этих условиях качество звука будет стабильным. Пение будет свободным, если мы не будем чрезмерно вмешиваться в рефлекторный процесс выдоха. Сознательное деликатное управление выдохом в пении практикуется постоянно, чтобы выработать соответствующие рефлексы подсознательного автоматического дыхания.

Следует добавить, что естественное упражнение дыхания образуется и при смехе, вздохе, стоне и зевоте. Любопытно, что все эти физиологические свойства человека тренируют и совершенствуют дыхательную систему. Если пение укрепляет всю дыхательную систему, то смех совершенствует её эластичность, а вздохи – расслабляют её; при столах мышцы упруго напрягаются, а при зевоте – все предыдущие воздействия комбинируются.

Все эти естественные физиологические свойства организма подсказывают нам, что пение является таким же естественным физиологическим явлением, при условии отсутствия грубого вмешательства в процесс звукообразования и

звуковедения. Пение, как и речь, базируется на естественных свойствах психофизических механизмов человека.

Вы должны знать, что пение — процесс рефлекторный, а диафрагмальное дыхание — врождённый тип дыхательных движений. Нужно научиться ясно чувствовать своё дыхание, особенно это касается выдоха. Сделав несколько дыхательных движений вниз в спину и в бока, вы настроите организм на правильное, рефлекторное, естественное пение. Удержанный выдох на звуке не позволит форсировать голос. Главное — это свободное звукоизвлечение и звуковедение под полным контролем дыхания.

Чтобы успешно обучаться пению, нужно научиться расслаблять и активизировать мышцы не только участвующие в процессе звукообразования (мышцы живота, диафрагмы, глотки, шеи, мышцы языка, мышцы нижней челюсти и т. д.) и звуковедения, но и мышцы всего туловища, ибо инструмент певца — всё его тело. Освоить «расслабление» очень важно — это очень серьёзный элемент. Иначе обязательно возникают разного рода зажимы, которые, естественно, не способствуют свободному пению.

Научитесь управлять полным расслаблением всего тела. Это очередной шаг к вашему прогрессу.

Расслабления и активизация мышц поможет развить «мышечную память», которая так необходима певцу. Умение «включать» нужную мускулатуру и управлять ею, является главнейшим умением, необходимым для «производства» звуков разной высоты, громкости и тембральной окраски. Постепенно, постигая механизмы звукообразования, будет видоизменяться в лучшую сторону и качество звука. Для этого тренинга будут предложены разные упражнения.

Итак, мы повторим с вами основные моменты, которые нужно знать, помнить, и соответственно пользоваться ими.

Короткий вдох носом создаёт необходимые возбуждения дыхательных мышц грудной клетки, диафрагмы, мембраны в трахее, гортани, глотки и всех резонаторов. Этот важнейший рефлекторный регулятор помогает нам в управлении дыханием и звукообразовании.

При вокальном выдохе, его плавности помогают органы брюшной полости, которые надавливают на диафрагму снизу, тем самым, снимая необходимость осуществлять дополнительные усилия при звуковедении и звукообразовании. Внутренние органы смягчают выдох, делая его более плавным, способствуя свободному и льющемуся звуку.

Нам уже известно, что при выдохе мышцы грудной клетки и диафрагмы расслабляются, а мускулатура брюшного пресса — эластично сжимается, тоже помогая плавному выдоху.

Плавный свободный выдох регулируется также исключительно эластичной лёгочной тканью. Не форсируя выдох, мы даём возможность лёгким плавно выдыхать воздух вместе со звуком, свободно манипулируя им. Осталось нам оценить все физиологические открытия науки, которые могут и должны вам

помочь развить правильное вокальное (диафрагмальное) дыхание, а также овладеть техникой резонансного пения. Как видите, вам предстоит ещё более внимательно прислушиваться к своему организму, телу, диафрагмальному дыханию, чтобы ощутить эту тонкую физиологическую регуляцию певческого дыхания при звукообразовании и звукоизвлечении.

Итак, короткий вдох носом, диафрагма идёт вниз, мышцы живота немного вперёд, а плавный выдох и свободно льющийся звук – будет обеспечен вышеперечисленными органами. Как видите, нет необходимости прибегать к лишним мышечным усилиям и вмешиваться в физиологию выдоха, а вместо этого следует внутренним зрением обратить внимание и почувствовать этот рефлекторный механизм вдоха и выдоха, улучшая качество свободно льющегося звука в наружное пространство. Таким образом, правильное вокальное дыхание настраивает весь организм на рефлекторное пение.

Мембрана в трахее — главный источник речевого и певческого звука

У начинающего певца возникает масса вопросов: **как и что** делать, **как и чем** управлять? Что ж, знания и умения придут постепенно. Вы научитесь управлять дыханием, опускать диафрагму, регулировать количество необходимого воздуха, двигать мышцами живота, расслабляться перед началом звука, включать нужные мышцы, вибрировать мембраной, строить гласные в глотке; поймете, чем отличаются вокальные гласные от речевых, какие мышцы и органы участвуют в певческом процессе. Иначе говоря, вы научитесь приводить в рабочее состояние (положение) все необходимые органы и системы мышц, которые непосредственно участвуют в звукообразовании и звуковедении.

Здесь следует сказать несколько слов о самой природе звука, указать на одну из главных (помимо голосовых связок) «первопричину» звука. Древние священные писания «Веды» говорят, что звук является первопричиной творения Вселенной. Из Вед мы узнаем, что звук представляет собой тонкую форму эфира (пространства). При помощи звука мы можем описать любой материальный объект, выразить любую мысль, любые эмоции и чувства. Всё материальное космическое мироздание началось со звука и поэтому звук обладает таким могуществом. Веды подробно описывают, как из звука образовались эфир, воздух, огонь, вода и земля. Орган слуха — ухо — появляется первым из познающих чувств. Чтобы получить знание мы должны воспринять его на слух. Уши — это один из самых важнейших органов человека, а звук является главным источником о неизвестных нам предметах и явлениях. В каждом услышанном слове и звуке заложен определенный смысл. Звук связан с пространством так же, как объект с наблюдателем. Звук является образом реального объекта. Следовательно, звук представляет собой тонкую форму объекта. Звук присутствует в пространстве (эфире), в воздухе, в огне, в воде и земле. Он пронизывает собой все материальные элементы, а эти элементы присутствуют в нашем теле.

Человеческий голос — великое чудо. И поскольку звук изначально присутствует в нас, то каждый может развить свой речевой и певческий голос. Звук это причина, а голос следствие.

Во все времена на земле рождались люди с хорошими голосами, но по разным причинам редкие из них получали хорошее вокальное образование. Отчасти главная причина в том, что и сегодня среди ученых и вокальных педагогов не хватает истинного знания и понимания изначальной природы голоса. Сегодня, как и в прежние времена считается, что главной составляющей источника звука являются исключительно голосовые связки в гортани. И на этом строится вся система обучения пению с выработкой глубокого дыхания, опорой на диафрагму и т. д. На самом деле певческий и речевой голос рождается в трахеях и бронхах. Это открытие сделал русский ученый Илья Грузинов еще в 1812 году. К сожалению, это важнейшее мировое открытие до настоящего времени проходит мимо большинства деятелей вокальной науки и практики.

Анализируя этот феномен источника человеческого голоса, невольно приходит на ум пение великого русского певца Ф. Шаляпина. Из высказываний самого Шаляпина и его современников следует, что великий певец пользовался в пении собственными приёмами, нередко диаметрально противоположными тем, которые чаще всего нам рекомендует традиционная современная вокальная педагогика.

Но вернемся снова к открытию русского ученого Илья Грузинова. Анатомируя тела погибших солдат при Бородине, он первым в мире обнаружил в трахее мембрану, которая при продувании через неё воздуха издавала звук. Вот что говорил об этом сам учёный: *«Делая опыты над телами мертвых, надувая дыхательное горло через ветви оного и натягивая перепонку (мембрану) я несколько раз производил в них совершенный голос без всякого натягивания гортанных голосовых связок... Человеческий голос рождается в груди в нижнем конце дыхательного горла (трахеи), посредством задней перепонки трахеи (мембраны), соединяющей хрящевые клетки оного...»*

Раскрытая Грузиновым тайна первопричины голосообразования для большинства таковой остаётся и сегодня. Кому-то что-то удастся найти, а кому-то нет. А природа голоса живет своей естественной жизнью. Птицы, не имеющие ни легких, ни диафрагмы, поют удивительными голосами, новорожденные младенцы издают такой силы звуки, что «пробивают» стены и потолки. Великий Шаляпин инстинктивно проник в эту тайну голоса. Ту самую тайну, которую исследовал физиолог Илья Грузинов. Шаляпин осознал мембранно-трахейный механизм — универсальный в животном мире способ звукоизвлечения, не требующий физических усилий.

Исследования достаточно убедительно показали, что сила голоса не зависит от силы дыхания. Это подтверждается научными выводами экспериментов, которые были проведены ещё в 30-ые годы XX века русским физиологом Л. Работным. Он выдвинул гипотезу о роли бронхиальной системы в образовании певческого звука, о минимизации дыхания и всех физических усилий при пении, и особенно о вреде глубокого дыхания.

Наступило время по достоинству оценить открытие русских ученых и под другим углом зрения посмотреть на природу голоса и его развитие. Ученым и педагогам следует изучить этот феномен и разработать педагогические приемы, соответствующие природе голоса и законам резонанса. Только совершенно новый подход к воспитанию голоса даст высокие результаты. Мембранно-трахейный механизм звукоизвлечения базируется на совершенно других психофизических механизмах. Механизмах, отличных от привычно используемых, и теоретически озвучиваемых как заклинания из поколения в поколение. Если современная педагогика опирается на сильное дыхание и опору звука, то мембранное пение наоборот, требует малого (и короткого) дыхания и минимального мышечного напряжения всех органов пения. На этой основе и нужно развивать вокально-педагогическую систему. По этой системе сегодня работают педагоги Павел

Тютюнник в Донецке, Владимир Багрунов в Санкт-Петербурге и ваш покорный слуга. По нашему глубокому убеждению, основанному на педагогических результатах, о срыве и порче голоса не может быть и речи. Эта система практически гарантирует качество.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что успешное развитие голоса и формирование певца-исполнителя зависит, как от наличия яркого художественного дарования, так и от физиологической компоненты — сознательной минимизации всех физических усилий, связанных со звукообразованием. Этот подход к развитию певческого голоса перекликается с системой староритальянской школы пения, культивировавшей пение на малом дыхании.

Будем надеется, что найдутся педагоги-энтузиасты, которые по достоинству оценят это великое открытие, разработают новые методики и используют их на благо отечественной вокальной культуры.

Теперь подробнее о самой мембране. Узнав об открытии русского учёного И. Грузинова, автор побывал в анатомическом «театре» и, лично исследовав несколько трахей, действительно обнаружил в каждой из них мембранные перепонки — задние стенки трахеи, больших и средних бронхов.

На границе VI-VII шейных позвонков гортань переходит в трахею, а ниже трахея раздваивается, переходя в большие бронхиальные трубки (правый и левый бронхи). Длина трахеи у разных людей колеблется от 9 до 15 см., ширина от 1,5 до 2, 7 см. Большие бронхиальные трубки симметрично расходятся в стороны. Длина правого бронха составляет 3-4 см, левого — 4-6 см. Остовом трахеи и больших бронхов являются дугообразные (более 2/3 окружности трахеи) хрящевые полукольца, а задней стенкой — мембрана, шириной от 1,3 до 2,5 см.

Перепоночная задняя стенка — мембрана — состоит из гладких эластичных мышечных волокон. Внутренняя поверхность трахеи и бронхов выстлана слизистой оболочкой, довольно рыхло соединяющейся с хрящами. Слизистая оболочка бронхов, трахей (так же как и гортани) покрыта многочисленными железами. Эти железы находятся в хрящевых промежутках и не мешают мембране вибрировать и производить звук.

Далее большие бронхи разветвляются на средние и малые бронхи. Таким образом, мы имеем дело с «живыми органами трубками» и эластичной мембраной — достаточно крепкой мышцей, которая способна производить звонкие резонансные звуки. Следует добавить, что сама мембрана, начиная с верхней части трахеи вплоть до больших бронхов, утолщается.

Начала начал практики

Обучение пению — интересный, но трудоёмкий процесс. Нужно научиться управлять всеми необходимыми мышцами. Очень важно прежде, чем начать звуковые упражнения, проделать упражнения диафрагмой: *на коротком вдохе — диафрагма вниз, мышцы живота вперёд*. Эти движения следует повторять 10-15 раз подряд утром и вечером. Освоив эти движения, вы сможете сознательно управлять вокальным вдохом по необходимости.

Следующие мышечные движения — управление мышцами, которые опускают и поднимают гортань. Важно зафиксировать в своём сознании разницу между речевым положением гортани и певческим — пониженным. Опуская и поднимая гортань, вы научитесь управлять этими движениями, т. е. «почувствуете» те мышцы, которые опускают и поднимают гортань. Эти вертикальные перемещения гортани (вверх-вниз) увеличивают и уменьшают ротоглоточную полость, в которой вы будете артикулировать вокальные гласные. Следует отметить, что пониженное положение гортани увеличивает объём глотки, в которой следует гласные артикулировать. *Понижение гортани и увеличение объёма глотки достигается рефлексом зевания*. Ощущение желания зевнуть как раз и является тем механизмом, который помогает гортани углубиться и расширить объём глотки. Разумеется, рекомендуется только непринуждённое, ненасильственное понижение гортани и такое же свободное удержание её в пониженном положении. Также нужно натренироваться в непринуждённом зевании.

Теперь нужно обратить внимание на свободную, незажатую нижнюю челюсть. Если челюсть зажата, то она мешает естественному понижению гортани в широкой и глубокой глотке. Гортань и глотка зажимаются, когда зажата нижняя челюсть. Расслабьте челюсть, почувствуйте её естественную тяжесть и свободу челюстных и жевательных мышц. Эти рекомендации следует принять серьёзно. Добейтесь осознанного ощущения свободной челюсти — это очень важно! В певческом процессе нет мелочей, все системы мышц взаимосвязаны.

Теперь ощутите свой язык, который находится в полости рта. Он должен быть абсолютно свободным. Таким же свободным, не зажатым, как глотка, гортань — и в принципе всё тело.

Свобода, незажатость глотки, языка, челюсти, гортани и всего тела позволит начать практиковать вокальную артикуляцию гласных глоткой, пользоваться диафрагмальным дыханием. Свободная мышечная система позволит вам начать так же свободно вибрировать мембраной, которая располагается в трахее, и голосовыми связками — иначе говоря — источниками певческого звука и разговорной речи.

Итак, ваша задача научиться дышать, опуская диафрагму вниз, опуская гортань, расширяя глотку, расслабляя (не зажимая) язык и челюсть, артикулируя гласные в глотке, не используя для этого губы. Вы научитесь (не напрягаясь) «чувствовать» в активном состоянии свои мышцы. Конечно, необходимо

понимать, что хорошее ощущение расслабленных мышц всего тела несколько условно, они обязательно должны быть одновременно же и активны, энергичны.

Пение — не элементарная механическая, физическая система. Оно требует бережного и внимательного включения (подключения) в работу всех систем мышц организма (певческий инструмент — весь! организм человека), не прикладывая больших физических усилий. Только минимальное натяжение мускулов позволит согласованно и одновременно работать дыханию, вибрировать трахейной мембране и голосовым связкам, гортани, глотке и резонаторам. Только в этом случае мы можем эффективно регулировать работу всей системы создающей певческий звук: свободно, без особых усилий, сделать короткий вдох (опуская при этом диафрагму вниз). Так же свободно (обязательно без физического усилия) мы должны научиться опускать гортань, расширять глотку, расслаблять язык и нижнюю челюсть. Это позволит вам правильно артикулировать гласные звуки глоткой (а не губами, как в разговорной речи). Поищите эту артикуляцию сами — сравните губную (речевую) и глоточную (вокальную) артикуляции.

Нам доступно управление всей этой системой посредством усилия нашей воли, но не напряжения мышц. Это значит, мы сможем научиться петь свободно, без лишних усилий и напряжений. Именно это необходимо понять и делать в процессе пения, сначала осознанно, и только впоследствии на рефлекторном уровне, но никак не вслепую. Мы обязаны задействовать свой интеллект, свои внутренние энергетические ресурсы в правильном направлении — адресно, а не абстрактно. Звукообразование и звуковедение — это комплексный процесс, находящийся под контролем нашего сознания и подсознания. В этом вопросе нельзя полагаться только на естественные рефлекторные законы функционирования системы нашего тела. Наша задача состоит в том, чтобы направить внутренние энергетические потоки в необходимом нам направлении, в нашем случае — научиться извлекать из трахеобронхиальной системы музыкальные певческие звуки.

Физиологические особенности мембранного пения

Вследствие экспериментов со звукоизвлечением при помощи мембраны, а не гортани, автор обнаружил, что мембрана представляет собой как бы подобие клавиатуры² объёмом приблизительно в две с половиной октавы (у каждого певца индивидуально). Самые низкие звуки образуются в больших бронхиальных трубках, а самые высокие — в самой верхней части трахеи — у самой гортани.

Чтобы научиться петь, нужно овладеть этой «клавиатурой» и научиться на ней «играть». Для начала следует освоить простые навыки вибрировать мембраной, подавая на неё небольшое количество дыхания. Положите ладонь на грудь. Интонировать (гудеть, петь закрытым ртом) вибрируя мембраной, следует начать с больших бронхов, достаточно тихим звуком. Это будут самые низкие звуки вашего голоса. Пропойте гамму тихо (объём — октава), потом — полторы. (Желательно продлить пение гаммы, не форсируя дыхания, до самых верхних нот вашего диапазона.) По мере повышения тона (звуков гаммы) вибрация мембраны будет перемещаться снизу вверх. Сконцентрировав на этом своё внимание, вы и сами легко в этом убедитесь. Следите за мембраной: как она вибрирует в самом низу — в больших бронхах, внизу и в середине трахеи и в самом верху трахеи — у самой гортани. Здесь «берутся» самые высокие звуки вашего голоса. Как правило, у тех, кто петь не научен, они звучат напряжённо, крикливо.

При пении верхних нот гортань активно поднимается вверх. Такие эксперименты с верхними нотами очень опасны для гортани и голосовых связок. Потому подобными упражнениями впредь мы вам заниматься не рекомендуем. Однако провели этот эксперимент мы для того, чтобы вы смогли почувствовать «клавиатуру» своего голоса и впоследствии научились сознательно вибрировать мембраной в каждый момент пения. В этом, собственно, и состоит техника мембранного пения. Вибрируя мембраной сознательно, вы со временем станете управлять звукообразованием осознанно, а не «как получится». То есть — извлекать при помощи мембраны певческие эстетичные звуки на протяжении всего вашего диапазона — снизу доверху.

Овладение свободным звукоизвлечением посредством мягкой!! атаки (не нажимая на мембрану излишним дыханием) следует начать со среднего регистра вашей певческой гаммы. То есть — с нот, которые можно (и нужно) пропеть не напрягаясь: не зажимая мышц, не «запирая» дыхания, не «задействуя» (не привлекая) гортань. Гортань и голосовые связки нужно **как бы** обходить, не включать в процесс звукообразования. Они будут и так выполнять свои функции рефлекторно. А вот мембрану вы обязаны задействовать сознательно, концентрируя на этом всё своё внимание.

Следует указать, что подобная методика, вероятно, описывается впервые, однако, в конечном результате, она ощутимо надёжнее традиционных методик. Мы не отрицаем достижений традиционных методик, добивающихся выдающихся

² Корректнее было бы сравнение со струной на грифе скрипки (голос как и скрипка — инструмент нетемперированный), но автор предпочитает более яркое визуальное сравнение.

результатов. Талантливый педагог может обучить одарённого студента и без знаний о мембране. Однако методика мембранного пения корректирует и активизирует классические методики, и просто быстрее и надёжнее — практика показала — приводит к желаемым результатам.

Хорошо известно: самое простое физическое действие обусловлено психически. Человеческая психика управляет не только физическими движениями организма (тела), но и работой подсознания, интеллекта, воли. Мы обладаем автономной энергией, достаточной и способной обеспечить все виды жизнедеятельности организма человека. Мы способны, а, следовательно, можем (и должны) научиться, управлять энергией, направлять эту энергию на любой участок или орган тела. Управляя энергией собственного организма, мы можем научиться сознательно, в нужном нам режиме, вибрировать мембраной, «производить» вокально-эстетические звуки разной высоты, тембра и силы. Вопрос состоит в том, как направить энергию на вибрацию мембраны, чтобы получить свободный звук любой необходимой громкости в любой tessiture.

Пение — не упрощённая физическая или механическая система, это система акустическая. Тут нужна тонкая регуляция: никакого излишнего напряжения внешней и внутренней мускулатуры, системы дыхания. Минимальный вдох и максимальный резонанс.

Психика — наш главный инструмент управления физической и психической деятельности. Умение «программировать» и управлять нашими действиями способствует реализации наших художественных устремлений путём саморегуляции своей энергии, проникновения в тончайшие внутренние процессы искусства пения.

Пение и чувства

Любое обучение предполагает использование наших чувств: слуха, зрения, обоняния, тактильной, вибрационной чувствительности и мышечного чувства. Эти органы чувств обеспечивают поступление информации внешнего мира в центральную нервную систему.

В педагогике хорошо известно, что обучение идёт успешно, если мы задействуем в обучение все органы чувств. В обучении пению традиционно используется наш слух. Через слух мы воспринимаем все виды звуковой информации, в том числе своё пение и пение других людей. Благодаря слуху мы можем воспринимать и регулировать своё собственное пение. Это называется «обратной связью». Благодаря обратной связи мозг-мышцы, мышцы-мозг, мы можем анализировать и регулировать своё пение. Обратная связь мозг-мышцы и обратная акустическая связь поставляют нам сведения о характере собственного звука (его громкость, высоту, тембр, длительность и т.д.) У нас есть возможность корректировать все неполадки в собственном звуковедении благодаря слуховому контролю. Поэтому так важно записывать на магнитофон собственное пение на уроках, а позже – по записи анализировать свои удаchi и неудачи.

Следующим важнейшим каналом обратной связи является мышечное чувство, которое контролирует работу мышечной системы певца. Благодаря этому мышечному чувству, опытный певец знает заранее, как ему организовать всю мышечную систему, участвующую в пении, чтобы получить тот звук, который ему нужен в каждый конкретный момент.

Мария Каллас, отвечая на вопросы корреспондента Нью-Йорк Таймс, сказала: «Я знаю место каждой звучащей ноты в моём инструменте-голосе от нижних до верхних нот на всём диапазоне.»

Через это мышечное чувство педагог может управлять деятельностью голосового аппарата ученика. Педагог даёт команды ученику, такие как «петь свободно», «не сжимать горло», «расслабить челюсть», «не форсировать дыхание», «не петь голосовыми связками», «следить за диафрагмальным дыханием», «как расположить язык», «как открыть рот», «как вибрировать мембраной» и т.д.

Итак, имея на вооружении обратную связь, слух и мышечное чувство, мы способны регулировать своё собственное звукообразование.

Далее нашими помощниками являются вибрационный и зрительный анализаторы. При пении мы хорошо ощущаем разные вибрации, и это очень облегчает пение, особенно когда мы чувствуем вибрации грудного и головного резонаторов. Ощущая эти вибрации, певец убеждается в правильности своего звукообразования (пения). Правда, правильное отзвучивание резонаторов может потребовать от студента достаточно длительного обучения. Следствием овладения таким вибрационным эффектом будет лёгкость и управляемость голоса при минимальных физических усилиях. Обратная вибрационная связь помогает певцу регулировать интенсивность звука, длительность и тембровые особенности

голоса. Таким образом, формируется условно-рефлекторная связь между вибрационными, слуховыми и мышечно-двигательными анализаторами.

Большое количество виброрецепторов в придаточных пазухах носа, трахей и бронхов порождает сильный стимулирующий звуковой эффект у певца. Поэтому поиск и поддержание резонирующего звука в резонаторной системе певца являются важным средством контроля и ориентации при пении. Из всего сказанного можно сделать вывод, что для начинающего певца очень важно понять и оценить значение вибрационных анализаторов, как важного средства управления и настройки резонанса.

Педагог должен помочь студенту развить и укрепить понимание и практическое умение создавать вибрационные ощущения в резонаторах и управлять собственными вибрациями при настройке голоса в резонанс. Поскольку вибрационные ощущения в резонаторах могут возникать только при правильной вокальной позиции, на них и нужно ориентироваться.

Следует отметить, что при помощи зрения, мы тоже можем контролировать вокальное обучение и улучшать качество пения. Наблюдая частотные параметры звука с помощью электронных приборов, певец может быстрее научиться петь правильно, улучшить тембр голоса, научиться контролировать обертона, в частности, увеличить звонкость высокой певческой форманты, которая придаёт голосу блеск и полётность.

При помощи зрительного контроля за показаниями электронных приборов, можно улучшить качество и ровность гласных, следить за характером дыхательных движений, положением гортани.

Можно утвердительно сказать, что все анализаторы, принимающие участие в пении, обеспечивают певцу большую помощь в развитии и воспитании голоса.

Вокально-речевые анализаторы помогают регулировать управление не только собственным голосом, но и воспринимать качество звука чужого голоса и музыки в целом. Постепенно с певческой практикой у певца развивается вокальный слух, который помогает ему управлять голосом и одновременно контролировать качество пения. Хорошо сложившиеся условно-рефлекторные вокальные связи и будут обозначать «вокальный слух».

Хороший вокальный слух педагога может мгновенно определить с большой точностью, какая группа мышц формирует данный звук.

Важнейшим вопросом для нас и для всей вокальной педагогики в целом является поиск эффективных педагогических приёмов в обучении пению, как эмпирических, так и на основе достижений современной науки.

Сегодня мы не можем с уверенностью сказать, что все современные методики дают высокие результаты в обучении пению. Поэтому мы берём на себя смелость поделиться с вами своими наработками и опытом воспитания певческого голоса.

Резонанс. Резонансный принцип голосообразования

Пение — это биоакустическая система, это — резонанс всей звуковой системы человека. Итак, нам известно, что главным источником звука в нашем организме является мембрана в трахее. Следует отметить, что это весьма деликатный орган — для того, чтобы при её помощи извлекать музыкальные звуки вовсе не нужно много дыхания и тем более — мышечного напряжения. В мире достаточно выдающихся певцов, с успехом пользующихся ею рефлекторно. Наша задача начать обучение, сознательно используя мембрану как главный вибратор, рождающий певческий звук. Наша личная педагогическая практика показала — это наиболее эффективная методика в обучении пению. Нужно отметить: резервы мембраны, как органа звукообразования, огромны. Секрет большого широкого звука (до 120-130 дБ) в трубной системе, в источнике звука — мембране и его (звука) резонансе.

На базе акустики, физиологии и психологии строится вся практика обучения мембранного пения. Иначе говоря, в оптимальном (не концептуально, а тактически, в деталях индивидуальном в каждом конкретном случае) совмещении всей вокальной системе певца, т. е. — звукового посыла с резонансом.

Здесь следует описать это уникальное явление — резонанс. О нём, как о главном явлении в пении высказывались многие великие мастера вокального искусства. Для них резонанс — не теория, а естественная и единственно возможная певческая практика. Этой «тайной» владели в прошлом, владеет и сейчас множество по настоящему высокопрофессионально обученных мастеров *bel canto*. Певцы-мыслители, наделённые высоким художественным интеллектом, которые становятся гордостью мирового музыкального процесса и способные покорить сердца слушателей в любой точке земли, выделяются только из этой среды.

Резонаторов, в которых и образуется резонанс, в нашем теле достаточно количество. Само явление резонанса довольно сложное, в данной работе мы будем касаться его только вкратце. Это не значит, что нас данная проблема не интересует. Ещё как интересует. Однако, после выхода из печати фундаментального труда В. П. Морозова «Искусство резонансного пения» (Москва, 2002), мы не видим надобности дополнять выводы выдающегося учёного. Нам хочется лишь выразить уважаемому профессору огромную благодарность за столь уникальный труд, за книгу, аналогов которой сегодня в мире нет.

Прочитируем здесь лишь небольшой фрагмент книги: *«Существует семь основных и важнейших функций певческих резонаторов голосового аппарата певца: 1) энергетическая — как свойство резонаторов усиливать певческий голос за счёт повышения КПД голосового аппарата; 2) генераторная — резонаторы как неотъемлемая часть общей системы генерации и излучения певческого звука; 3) фонетическая — формирование гласных и согласных, дикция; 4) эстетическая — обеспечение основных эстетических свойств певческого голоса (звонкость,*

мягкость, полётность, тип голоса, вибрато); 5) защитная — семь механизмов защиты гортани и голосовых связок от перегрузок и травмирования; 6) индикаторная — вибрация резонаторов как индикатор (показатель) их активности и физиологическая основа настройки резонаторной системы; 7) активизирующая — вибрация резонаторов как рефлекторный механизм повышения тонуса гортани, голосовых связок и всего голосового аппарата в целом»³.

Как мы уже упоминали, наша дыхательная система состоит из разных трубок: бронхи, трахея, гортань, глотка, ротоглотка, носоглотка и т. д. Все эти трубки способствуют резонансному эффекту. Поэтому звук, рождённый вибрацией мембраны, получает возможность усилиться во много раз благодаря резонированию воздуха в трубках-резонаторах и других полостях нашего организма. Этот резонанс мы обязаны обеспечить **одновременно** во всех резонаторах.

В том количестве резонаторов, которыми располагает человеческое тело, гораздо проще запутаться как в лабиринте, чем держать их в «поле зрения». Поэтому необходимо **как бы** «выстроить» все трубки в одну единую трубу — от бронхов до лобных пазух. Вот тогда мы и получим полноценный резонативный звук.

В момент соединения грудного и головного резонатора следует уделить основное внимание глотке (ротоглоточной полости), которая как раз и является той соединительной трубкой между грудью и головой. Без глоточной трубки (открытой глотки) невозможно выстроить систему в единую трубу и организовать там сквозняк (продых) и резонанс.

Как этому научиться? Вопрос и простой и сложный одновременно. Простой потому, что резонанс в принципе достижим. Сложный, потому что этому искусству (овладению резонансом) нужно учиться старательно, но, к сожалению, не всем доступно даже само понимание сути вопроса. Педагог может вымуштровать непонятливого ученика верно резонировать, но долго ученик не сможет пользоваться этим драгоценным качеством искусства пения, если он не наделён специфическим — «вокальным» — слухом. Рано или поздно, без «подпитки» изнутри самого себя, эта способность начнёт давать сбои, и, в конце концов, исчезнет.

³ Морозов В. П. «Искусство резонансного пения» // Москва, 2002, с. 175.

Вкратце о диафрагмальном дыхании, как наиболее приемлемом в мембранно-резонансном пении

Уважаемый читатель. Как вы заметили, мы склонны ссылаться на основы нашей методики вновь и вновь, и, как может показаться, текст изобилует повторениями. Это делается с единственной целью – ускорить и улучшить освоение материала для практического овладения, а также, чтобы уберечь вас от возможных ошибок, которые надо будет исправлять в будущем.

И всё же. Начнём постепенно осваивать те слагаемые, которые приносят нам практический результат. Это: главный вибратор — мембрана, сомкнутые голосовые связки, диафрагмальное дыхание; это низкое, среднее или высокое положение гортани; это глоточная полость в положении полузевка; это полуоткрытый рот; это ненасильственно подтянутое мягкое нёбо; это открытая носоглоточная полость; это свободно лежащий во рту язык со слегка опущенным корнем; это свободная челюсть. Это — необходимое рабочее натяжение всех мускулов, которые участвуют в звукообразовании. Прочтя всё это, подумав о таком огромном комплексе, который необходимо контролировать, любому начинающему вокалисту мало не покажется. Можно подумать (и в какой-то степени это верно), что пение — самое трудное из искусств. Но...

Хотя певец и не имеет возможности контролировать свои действия визуально, кое-что контролировать он всё же может. К примеру — дыхание. Мы можем (и должны) научиться вокальному диафрагальному дыханию: опуская диафрагму вниз, надавливая ею на брюшную полость. Хотя диафрагма и находится внутри нас, но всё же в результате тренировок этого приёма мы сможем её почувствовать. Попробуйте потужиться и вы почувствуете эту сильную мышцу — грудную перегородку между грудной и брюшной полостями. Мы уже говорили о том что, чтобы петь, нам не нужно перебирать дыхание. Наоборот. Правильно распорядиться диафрагмой нам помогает минимальное, а не максимальное количество воздуха.

Итак, вы взяли малое дыхание, диафрагму опустили вниз, а живот подали вперёд. Теперь вернёмся к мембране. Речь и пение — процесс рефлекторный, а всеми движениями управляет нервная система. Она гибко реагирует на любые команды, поступающие из коры головного мозга. Мы подаём команду периферической нервной системе подать воздух на мембрану, заставив её тем самым вибрировать и издавать звук. Вначале он нам может и не понравиться своей не очень музыкальной окраской. Это не беда. Всему своё время. Зато наш звук сознательно управляемый.

Самое время «разобраться» с гортанью. У низких голосов гортань опускается вниз, уходит в грудную полость, соединяясь там с трахеей и составляя с ней единую трубу. У средних голосов гортань опускается немного, а у высоких гортань редко опускается вниз, чаще остаётся на месте, или даже слегка поднимается вверх. Какое положение займёт ваша гортань, будет зависеть от качества вашего звука. Правильный звук сам «подскажет», какое положение

гортани для вас предпочтительнее. Это выяснится в процессе практических занятий.

Очень часто начинающие певцы поют выше своего природного диапазона, и это **губительно** для голоса в будущем. Нужно определить свой природный диапазон исходя из самых низких звуков голоса (а не высоких!). Это очень серьёзно и важно. Как правило, у певца без серьёзной профессиональной подготовки просто не может быть рабочего диапазона более полутора октавы, а «кажущийся» верхний регистр формируется за счёт неправильного высокого положения гортани и форсированного дыхания. При этом создаётся перенапряжение голосовых связок, что может привести к потере певческого голоса. В подобной губительной практике встречаются и необратимые случаи, когда никакие операции уже не смогут вернуть прежний голос.

Теперь — глотка. Это очень мобильный орган. Глотка может расширяться и углубляться, и эти качества играют важнейшую роль в пении. Глотка увеличивается, раскрываясь при зевке рефлекторно. Она же может и расширяться, и углубляться соответственно нашему желанию: глотка тоже управляемый орган.

Полуоткрытый рот? Поднятое мягкое нёбо? Открытая носоглоточная полость? Свободный язык? Свободная челюсть? Все эти органы относительно управляемы. Их можно ощутить свободными и незажатыми.

Речевая и вокальная артикуляция звуков.

Когда мы говорим, мы не задумываемся над вопросом, какие мышцы работают? Это мы делаем с раннего детства рефлекторно и подсознательно. Ваша задача и технику процесса пения довести до рефлекторного и подсознательного состояния. Но не спешите! А вдумчиво и аккуратно выполняйте рекомендуемые упражнения. Голос требует деликатного с ним обращения. Развивая технику дыхания и вокальную артикуляцию, вы постепенно разовьёте чувство меры во всём, поймёте, как работает мембрана в трахее, голосовые связки в гортани.

На начальном этапе обучения пению мы постоянно находимся в плену речевого голоса, пытаемся соединить речь с пением, пренебрегая по незнанию тем обстоятельством, что физиологические механизмы речи и пения кардинально разнятся. Знать эту разницу очень важно. Современной науке известно, что смех и плач, стон и речь иннервируются разными центрами мозга. Известно и то, что речь обеспечивается одними мышцами и иннервируется речевыми центрами мозга, пение же требует участия большого количества других мышц, а певческая иннервация обеспечивается другими центрами мозга. Речевая артикуляция имеет свои центры в мозгу, а вокальные — свои. Достаточно упомянуть здесь известный эффект: заики никогда не заикаются в пении. Именно потому, что по незнанию и игнорированию этой разницы между речью и пением, в педагогической практике возникают большие проблемы. Это отличие следует знать и учитывать при обучении пению.

В речи мы произносим гласные звуки при помощи губ и ротоглотки. В пении (академическом, оперном) мы строим и произносим гласные в глотке, за корнем языка, и не нуждаемся в помощи губ. Когда мы открываем глотку полужевком, в ней как раз и образуется та полость, в которой мы и формируем (артикулируем) вокальные гласные. Начинающие певцы, не имея опыта вокальной артикуляции гласных глоткой, пытаются прибегнуть к помощи рта и губ, и тем самым провоцируют себя на речевую манеру пения. Это — тупиковый путь.

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 разговорной бытовой речи. Необходимо с первого же занятия отказаться от речевой 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.

Язык и его мышцы. Это довольно большой орган. Передняя его часть располагается во рту, корень — в глоточной полости. К языку прикреплена гортань. Язык необыкновенно мобильный орган. Во время пения он двигается вперёд-назад, вверх-вниз. При артикуляции вокальных гласных в глотке корень языка немного опускается и освобождает место в глотке для формирования вокальных гласных. Когда вы артикулируете гласные, язык не должен

напрягаться. Начните произносить (как в пении) гласные в последовательности от «И» до «У». Корень языка будет немного опускаться вниз, в глоточную полость, при этом кончик языка должен касаться нижних зубов. Помните: язык не должен напрягаться. Пусть он двигается свободно. Произносите глоткой гласные: «И»-«Э»-«А»-«О»-«У». Вы почувствуете сами, как корень языка послушно будет выполнять «команды» глотки. Требуется некоторая практика, чтобы научиться, артикулируя гласные не напрягать ни гортань, ни глотку, ни язык, ни челюсть. Следует также обратить особое внимание на мягкое нёбо. У начинающих певцов оно бывает вялым, вследствие чего, опускаясь, придаёт звуку «гнусавый» оттенок. Гнусавость появляется от вялости глоточной артикуляции, от неумения артикулировать вокальные гласные глоткой. Улучшится артикуляция — исчезнет и гнусавость. Нёбо поднимется, и гласные станут чистыми и звонкими.

Нижняя челюсть. Необыкновенно важно научиться расслаблять мышцы нижней челюсти. Наши жевательные мышцы очень сильные, и зажатая челюсть станет большой помехой при артикуляции гласных — зажатая челюсть зажимает мышцы шеи и глотки и блокирует артикуляцию гласных. Именно поэтому в момент пения она должна быть всё время свободной.

Заключение

В каждой системе есть свои законы. В том числе — в искусстве пения. Наша задача рассмотреть их и освоить на практике. Овладеть техникой звукоизвлечения и звуковедения возможно при соблюдении вышеизложенных рекомендаций.

Мы надеемся, что теперь вам уже стало кое-что понятным. Помните о регулярности занятий. Не спешите с результатами, они проявятся постепенно, но неизбежно. Певческий голос — удивительный, уникальный инструмент созданный природой. Отрадно осознавать, что он может подчиняться нашей воле, а значит — мы можем довести свою вокальную технику до совершенства. В добрый путь и успехов вам на пути приобщения к искусству резонансного пения *bel canto*.