

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования Вяземская ДШИ им. А.С. Даргомыжского**

**Методическая разработка
«Полезные упражнения для развития и постановки голоса»**

Преподаватель: Александровская М.К.

Вязьма 2017

Простые, но полезные упражнения для развития и постановки голоса

Упражнение для работы диафрагмы и мышц, которые задействованы при вокальном дыхании.

Человек не может ощутить диафрагму, так как её расположение не позволяет этого сделать. Однако мы прекрасно чувствуем брюшные мышцы и можем помочь себе в том, что бы научиться регулировать вдох и выдох так, как нам удобно, и так как правильно. Мы можем научиться делать вдох бесшумным и коротким, но при этом полным и достаточным, а так же освоить задержки выдоха и растяжки его во времени.

Упражнение для вокального дыхания 1.

Встаньте максимально свободно, но ровно. Проследите, что бы ваши плечи были опущены, шея свободна, не держитесь за инструмент (фортепиано), почувствуйте хорошую опору в ногах. Дышите ровно и спокойно, как дышит здоровый человек. Теперь, когда вы готовы, просто улыбнитесь и сквозь щёлку между зубами вытолкните чуть-чуть воздуха. У вас должен был получиться звук «С». Теперь сделайте то же, только вместе с движением живота. Втяните живот в себя вместе со звуком «С». Живот маленьким толчком втягивается, а воздух сквозь зубы выталкивается. Это делается с частотой примерно раз в секунду.

Попробуйте сделать тридцать таких толчков на одном дыхании. Запомните, что между толчками, на первом этапе нельзя делать дополнительный вдох. Вы должны полностью понять все возникающие ощущения во время выполнения упражнения.

Какие мышцы вы чувствуете? Правильно, если вы особенно сильно почувствовали косые мышцы живота, или низ живота (по бокам). Если вам не хватило воздуха, отдохните и попробуйте сделать упражнение снова, только помните, что чем больше вы сделаете вдох, тем быстрее вы выдохнитесь. Вдохнуть перед упражнением надо как обычно, не поднимая плечи и совсем спокойно.

Как только вам удалось беспрепятственно выполнить это упражнение, попробуйте его расширить, за счёт полного выдоха после тридцатого толчка. Выдохните весь оставшийся воздух вместе с глубоким наклоном. Затем, выдохнув всё, **не набирая воздух**, медленно поднимайтесь и продолжайте упражнение.

Так можно расширить это упражнение до трёх наклонов и более. То есть 30 толчков со звуком «С», наклон и полный выдох, медленный подъём и продолжение толчков, 30 толчков и снова наклон с выдохом, и всё повторить снова.

В этом упражнении есть маленький секрет, который откроется только после того, как ученик попытается проделать упражнение хотя бы три раза.

Раскрыть секрет прямо сейчас, значит лишить ученика собственного опыта правильного дыхания и возможно толкнуть его на ложно лёгкий путь.

Одна маленькая подсказка: у вас, когда ни будь, был велосипед или надувной матрас?

Упражнение для вокального дыхания 2.

Представьте, что вы – это большой разноцветный надувной мяч. После игры, вас положили на травку отдохнуть и вытащили заглушку, что бы воздух потихонечку выходил. Вы отдыхаете и выпускаете воздух медленно- медленно. Зачем спешить? Это упражнение можно делать в компании таких же весёлых мячиков. Интересно, кто

дольше продержится.

Только, перед тем как представить себя мячиком, снова обратите внимание на плечи. Не делайте большой вдох, что бы округлиться. Если вам не понятно, вдохните много и попробуйте попрыгать. Уверю вас, вам будет очень тяжело. Что бы почувствовать лёгкость, достаточно просто расслабиться. Итак, сделайте обычный вдох, поддержите слегка низ живота, и тоненькой струйкой, на звуке «С», начните выпускать воздух. Попробуйте улыбаться, так как вам это поможет думать о чём-то приятном.

После того, как вы почувствовали ваше тело и мышцы живота в особенности, можно приступить к пению.

Несколько упражнений, которые помогут найти правильную позицию и понять пределы диапазона певца:

1) Вам знакомо ощущение зевка? Была ли у вас в жизни ситуация, когда вам очень хотелось зевнуть, но вам нельзя было показать этого, и вы зевали, не раскрывая рта, незаметно.

Попробуйте воспроизвести это ощущение. Вы должны были почувствовать, как приоткрылось нёбо. Словно *внутри вырос купол*. Это хорошо. Если это ощущение было приятным, запомните его и попробуйте что-то тихонечко напеть, *не раскрывая рта*. Хотя бы три нотки: *до ре ми-и-и-и, ре ми ре до-о-о-о*. Только ни в коем случае не пойте громко. Пойте так, словно укачиваете младенца – *тихо и нежно*.

При правильном звучании, вы должны ощутить некоторую вибрацию в области лба, и лёгкое щекотание сомкнутых губ. Это значит, что вы всё сделали верно, и звук просто резонирует в тех «пустотах», которые есть в вашей голове. Вокалисты оказываются в выигрышном положении, по отношению к тем обывателям, которые иной раз даже не догадываются о пустотах в своей перегруженной голове.

Это упражнение можно проделывать в разных вариациях, примерно в пределах квинты или сексты, до тех пор, пока вы не станете, уверены в звуках, которые воспроизводите. Звук должен быть приятен и нежен. Вам должно быть максимально удобно.

2) Затем, не изменяя ощущений и позиции, попытаемся приоткрывать рот.

На тех же нотках (*до ре ми-и-и ре до*), доходим до верхней ноты с закрытым ртом, а потом размыкаем губы, и идём вниз. Звук получившийся наверху похож на «*МИ*». Очень важно, что бы на «*И*» было такое же ощущение, как при закрытом звуке. Главное сохранить ту же верную позицию, что бы резонатор был бы заполнен звуком.

Это упражнение так же можно варьировать, увеличивать количество нот, но так же в пределах квинты или сексты.

3) Следующим шагом будет знакомство с диапазоном певца. Если говорить точнее, то с диапазоном будет знакомиться сам певец, так как порой начинающий певец не вполне знает свои возможности, и тем более боится своих надуманных недостатков. Бывают случаи, когда начинающий исполнитель пытается скрыть свои переходные ноты за форсированным звуком. Потом голос теряет свою естественную окраску и срывается на фальцет. Это очень расстраивает ученика, он закрепощается и теряет веру в свой талант. На самом деле всё просто. Певцу не нужно опасаться переходных нот, а напротив, следует познакомиться с ними получше, что бы знать наверняка, все особенности своего голоса. Переходные ноты есть у всех без исключения. От грудного регистра к фальцету, и от

фальцета к свистковому регистру. Кроме того, в природе вокала имеется микст. У кого-то он уже есть, а кому-то нужно только научиться им пользоваться.

Существуют упражнения для определения переходных нот, и для поиска микстового звучания.

Для начала, можно привести пример упражнения, которое мало отличается от предыдущих, с той лишь разницей, что в конце к звуку «И» прибавляем звук «А».

Допустим: (*до ре ми-и-и ре до*), начали с закрытого звука, на верхней нотке приоткрыли губы на звук «И», затем раскрыли до звука «А» и на «А» вернулись назад.

Это довольно сложно, так как так же необходимо следить за правильной позицией, и звук «А» должен так же резонировать как при «И», и как при закрытых губах. Иначе говоря, находиться в той же позиции, в одном месте. Но рот при этом должен быть открыт и челюсть совершенно свободна. В зоне переходных нот голос может стать особенно резким. Педагог должен следить, за тем, что бы певец не форсировал звук в этот момент. Если «А» имеет носовой призвук, скорее всего позицию нужно сделать более объёмной, округлить нёбо и опустить корень языка, то есть вспомнить о зевке. Если напротив, звук слишком заглублен, пускай ученик попробует улыбнуться. Чистота звука «А» так же зависит от подвижности лицевых мышц. Кому-то помогает ощущение внутренней улыбки, другому этого мало и нужно действительно улыбнуться, а человеку с широким строением лица иногда правильное напротив прикрыть позицию и приблизить «А» к «О», что бы звук не был плоским.

Это упражнение в начале может послужить для знакомства с переходными нотами, и для осознания необходимости работы над преодолением препятствия.

4) Как только познакомились со звуком «А», можно приступать к работе с переходными нотками.

Вернёмся к звуку «И».

Возьмём квинту в удобной тональности и попробуем пропеть на слоге «МИ». Например: *ля- ми ре до си ля*. От *ля* к *ми*, нужно сделать глиссандо, что бы почувствовать переходную нотку. Если её не оказалось на этом участке, поднимаемся по полутонам вверх. Естественно, что упражнение должно быть пропето на легато, и точно так же как и предыдущие упражнения находиться в правильной позиции.

Во время глиссандо нужно чувствовать максимальное удобство и свободу. Малейший зажим испортит результат. Очень важно, что бы певец чувствовал опору, то есть низ живота. Нижняя грудная нота должна быть насыщенной и красивой, и тогда верхняя, в головном регистре, получится так же хорошо. Во время глиссандо не меняйте позицию, иначе верхняя нота прозвучит более плоско. Не бойтесь вероятного «петуха» на переходной ноте. Когда вы его поймаете, вам будет проще с ним справиться.

В дальнейшем вы научитесь преодолевать все свои переходные ноты так, что вам позавидуют маститые оперные певцы. Вам удастся укрепить головной регистр и научиться управлять микстом, так как микст и есть тот самый переход от груди к головному регистру, или фальцету. Раздвигая границы перехода, мы обнаруживаем новый звук, светлый и сильный, который и является микстом.

Дело в том, что многие вокалисты действительно предпочитают избегать переходных нот, или сдвигают их за счёт развития вверх грудного регистра. Это отнимает у певца массу обертонов и вокальной виртуозности. Голос становится малоподвижным и тяжеловесным, но при этом от природы он может обладать красивым тембром.

5) Следующий шаг в упражнениях с переходными нотами, это снова обращение к звуку «А». Попробуйте спеть то же упражнение, о котором говорилось выше, только наверху, перейдите с «И» на «А». Получится – *ми –а-а-а-а-а*. Следите, что бы «А» была аккуратной и красивой, в позиции «И». В идеале, «А» должна прозвучать именно микстом.

Ещё одно замечание: микстом легко управлять. Вам должно быть легко, усилить звучание нотки, или напротив ослабить. Если нотка звучит слабо, бесцветно, и вам не удаётся её развить, значит, у вас недостаточно опоры.

Конечно в первый же раз добиться правильного звука удаётся не всем, но со временем вам удастся поймать верный звук. Вы сразу почувствуете, как вам легко и приятно петь микстом. Голос приобретёт новые обертона, вы сможете варьировать окраску тембра по вашему желанию.

Здесь остаются все те пожелания, что и в упражнении № 3. Это сложное упражнение, и конечно необходимо проделывать его под чутким руководством преподавателя, с тем, что бы педагог мог во время остановить вас и оградить от неверного звука.

6) Когда ученик осознал правильную позицию и почувствовал себя комфортно, можно расширить это упражнение до октавы.

Например: *до -----до - си - до - ре до си ля соль фа ми ре до.*

Ми-----и ---и ---и---А-----

Следите, что бы была хорошая опора, и на открытии на «А», певец не менял позицию.

Если вместо «А» получится «Я», то звук станет плоским. Перейдите на «А» через «Й».

Это поможет остаться в правильной позиции. Можно вести вверх это упражнение только до тех пор, пока ученику удобно брать верхнюю нотку. Как только появляется малейший дискомфорт, нужно остановиться и вернуться туда, где ученику удобно, что бы закрепляя положительный результат и правильные ощущения.

7) Вариаций на звуках «И» и «А» может быть великое множество, до тех пор, пока ученик не освоит все тонкости правильной позиции.

Попробуйте распевать септ аккорды на этих звуках. Например:

до – ми – соль – си бемоль – соль – ми - до.

Ми--и-----и-----ЙА-----а----а----а.

Можно попробовать чередовать звуки «и» и «а»:

до-ре-ми-фа-соль-фа-ми-ре-до.

Ни-а--ни-а----ни----а--ни-а---ни.

Все пожелания остаются прежними.

8) Затем можно приступать к новым гласным звукам.

Начинаем с грудного регистра. На плотной, хорошей опоре попробуем спеть три гласных: «А», «Э», «Ы» на одной нотке.

Следите за округлой позицией. Важно, что бы позиция не изменялась. Положение меняет только язык. Челюсть свободна и широко открыта. Нёбо округляется от каждой гласной, к следующей.

Самое сложное перейти от «Э», к «Ы». Проследите, что бы «Ы» не была плоской.

Максимально выравнивайте звук.

9) Попробуйте добавлять к последнему упражнению другие гласные звуки. Их, возможно, чередовать и менять местами:

А-Э-О-У-Ы, или *О-У-Э-А-Ы.* Но, желательно, что бы «Ы» была последней в ряду, так как на ней происходит самое сильное открытие.

Совершенно естественно, что звук плавно перетекает от одной гласной к другой. Не забывайте про резонаторы. Вы должны быть наполнены звуком снизу доверху.

10) Для укрепления грудного регистра и выравнивания позиции попробуйте такое упражнение:

ля-ля-си-си-ля-ля-си-си-ля.

Ай-А-Ай-А-Ай-А-Ай-А-А

Рот максимально открыт, челюсть абсолютно свободна, но не поднимается на звуке «Й», что бы не менять позицию. Двигается только язык. На этом упражнении особенно верно ощущение зевка.

11) После того, как мы поработали в удобном грудном регистре, можно вернуться к миксту, и с новыми силами, на хорошей опоре и в правильной позиции спеть так:

Сверху вниз

До----соль--ми----до

Прей-прей-прей-прей

Не забудьте про опору. Здесь очень важно спеть верхнюю нотку звонко и легко. Буква «Р» должна быть раскатистой и чёткой. Вам поможет улыбка и хорошая артикуляция. Затем можете менять слога, например:

Рай-Рай-Рай-Рай.

Те же требования к букве «Р».

Бри-Брэ-Бра-Бру.

Многие путаются в чередовании гласных, но такие упражнения, помимо вокальных навыков, помогают улучшить координацию и сообразительность.

12) После довольно большой нагрузки, желательно успокоится, и, словно укачивая себя, и преподавателя спеть так:

до-о-о-ре-ми-ре-до-о-о-ре-ми-ре-до-о-о.

а---а-а---а---а---а---а-а-а---а---а-а-ааа.

Звук должен быть нежным и ровным, спокойным и красивым. Здесь должны быть соблюдены все те рекомендации и правила, которые мы применяли в предыдущих упражнениях.

Все перечисленные выше нехитрые упражнения только малая толика в вокальной школе, однако, с них можно начинать своё знакомство с вокалом.

Давайте немного отдохнём от распевок и повторим мысленно то, что усвоили за это время, и немного пофантазируем.

Для чего мы учимся преодолевать переходные ноты? Представьте себе живописную зелёную равнину, по которой вы идёте в прекрасном расположении духа. И вдруг на вашем пути, откуда ни возьмись, вырастает большой красивый холм, но довольно крутой и высокий. Вам всё-таки хочется узнать, что скрывается за этим холмом. Может быть, за ним откроется прекрасный вид на океан?

Что вы предпримете? Вернётесь назад, не удовлетворив своё искреннее любопытство? Скорее всего, вы заберётесь настолько высоко, насколько хватит ваших сил, и попытаетесь найти пути обхода, удобные лично вам.

Так вот, равнина, это ваш грудной регистр, где вам привычно и удобно, высокий холм,

это переходные нотки, а то, что скрывается за холмом, вам предстоит ещё освоить. Скорее всего, вам откроется нежный головной регистр, или фальцет. Но если вы хорошо освоите переходные ноты, то ваши возможности покажутся вам безграничными на просторе микстового звучания.

Переходные ноты можно научиться передвигать, в более удобную для вас тесситуру. В момент освоения перехода, вы почувствуете новые голосовые возможности, более полное открытие позиции, мощную опору диафрагмы и эмоциональный прилив. В награду за ваш труд, вы получите удовольствие от нового, сильного звука, который летит с вершины холма далеко, за линию горизонта. Микстом петь легко и приятно. Кажется, что у этого звука нет границ, так как он легко переходит в свистковый регистр.

Итак, освоив регистры, а именно, грудной, головной или фальцет, микст (между грудным и фальцетом) и свистковый, вы будете учиться выравнивать ваш тембр, и искать присущую только вам тембровую окраску. Важно, что бы вы легко преодолевали смену регистров. Далее можно пробовать работать над репертуаром. Подобрать именно тот материал, который будет, не слишком сложен для начинающего исполнителя, но в то же время будет придавать чувство ответственности при его исполнении.

Вокальное и психологическое здоровье певца и влияние эмоционального состояния исполнителя на исполнительское мастерство.

Авторская методика постановки и развития диапазона певческого голоса

Наталия Юренева-Княжинская педагог по вокалу

Наталия Георгиевна педагог по вокалу с большим опытом работы. В результате многолетних исследований, личного исполнительского и педагогического опыта, Натали Георгиевна разработала уникальный метод обучения пению, основанный на синтезе физических и психологических данных певца. Здесь Наталия Княжинская частично раскрывает секреты своей работы

Небольшое вступление перед выступлением.

Человеческий организм представляет собой совершенное творение Божие, ибо человек создан по образу и подобию своего создателя.

Все прекрасно помнят, с чего начинается Библейское писание.

«В начале было слово, и слово было у Бога, и слово было Бог»...

Бог даровал человеку способность творить «слово» и созидать. Всевышний позаботился о гармоничном строении тела человека. Жизнь человеческая довольно хрупка и коротка, но возможности, данные человеку свыше, позволяют ему добиться успехов не только в физическом развитии (тело человеческое бrenно, об этом нельзя забывать), но и в духовном.

Голосовые органы человека – самый сложный и нежный музыкальный инструмент во вселенной, созданный самим Богом, и люди, одарённые музыкальным слухом и вокальными способностями, должны понимать истинное предназначение своего дарования.

Человек вступающий на путь вокального искусства всю жизнь несёт ответственность за свой поступок, так как он становится глашатаем, певцом – пробуждающим чувства, эмоции, мысли и душу. Только будучи богатым и здоровым духовно можно стать истинным певцом, что бы нести свет и любовь своим слушателям.

Более того, певец, обладая такими качествами, способен даже исцелять и вселять веру и надежду в сердца людей.

Однако, в современном мире сохранить духовное и душевное равновесие подчас бывает не совсем просто. Жизнь человеческая полна испытаний и стрессов, с которыми справляются далеко не все. Даже оставаясь внешне вполне успешным и спокойным, человек может ощущать некий дискомфорт, недовольство собой, депрессию. Он не желает признаться самому себе в своей слабости, и накопившееся когда-либо напряжение или страх запрятыывает настолько глубоко, в недра подсознания, что, словно, забывает о них.

Или, переживая трудности, следующие одна за другой неудачи, болезни, люди зачастую обвиняют в этом общество, семейные обстоятельства, ссылаются на свои наследственные факторы и так далее. Со временем, груз этих проблем может стать невыносимым, если человек вовремя не решит узнать, почему всё это происходит именно с ним, и в чём истинная причина его проблемы.

Со временем, заболевая физически, человек недоумевает. Откуда могла появиться болезнь? Я веду правильный образ жизни, я не грешу, стараюсь помогать людям, работаю на любимой работе. За что мне всё это? Почему?

Но готовы ли мы к тому, что бы узнать истинную причину? Готовы ли мы взять на себя ответственность за свою жизнь? Готовы ли мы взглянуть своим страхам в лицо, и перестать бояться?

Ведь намного проще и спокойнее оставить всё по-прежнему, и жалеть себя, и принимать жалость от близких.

Весьма сложно отказаться от привычного уклада, когда рамки, в которые человек поставил себя, словно срослись с его телом, стали неотъемлемой второй оболочкой. Однако, человек, приготавливающий себя к общению с публикой, (певец, артист, педагог, и т.п.), имеет прекрасную возможность избавиться от скорлупы, или кокона, в который он был заключён самим же собой и выйти к публике, будучи открытым и уверенным в своей силе и правоте.

Итак, что же является главными составляющими вокального мастерства?

Дыхание

Эмоциональное состояние

Физическое здоровье голосового аппарата

И конечно Дар Божий.

Что касается последней, и несомненно самой главной составляющей, могу добавить, что при непрерывном труде и желании совершенствования своих возможностей, может произойти чудо раскрытия новых, великолепных возможностей. Озарение, дарованное свыше, будет лучшей наградой за работу над собой и веру в свои силы.

Дыхание, эмоциональное состояние и физическое здоровье неразрывно связаны между собой.

Дыхание и пение

Дыхание - это жизнь. Рождаясь в этом мире, человек делает первый вдох, и вслед за первым вдохом издаёт свой первый звук - крик новорожденного. Это самый искренний, самый правильный и чистый звук в мире.

Как мы знаем, дыхание доставляет тканям кислород для поддержания метаболизма, но когда дыхание прекращается более, чем на несколько минут, наступает смерть. Поэтому, дыхание не просто механический процесс, а загадочный аспект глубокого расширения и сжатия, который подобен пульсации сердца.

Если обратиться к научным исследованиям в области астрономии и физики, можно найти объяснения тому, как происходит расширение и сжатие вселенной. Вселенная дышит, но мы можем чувствовать это только на своём опыте дыхания и жизни.

Многие восточные религии и философские течения практикуют дыхательные упражнения для достижения определённых целей. В философии Индуизма, например, важным элементом, без которого не возможна жизнь, является так называемая «прана».

«Пранаяма»- дыхательная гимнастика, способствующая духовному совершенствованию и телесному здоровью.

В древней китайской философии и религии есть термин «ци», или энергия «ци». Основным принципом дыхательных упражнений «ци» - вдыхать хорошую «ци» и выдыхать плохую «ци», учиться дышать медленно и спокойно, так как медленное дыхание - долгая жизнь.

Регулируя дыхание, человек имеет возможность регулировать свои внутренние процессы, и как следствие этого - своё физическое и душевное состояние.

Существует множество дыхательных практик и упражнений, направляющих человека к здоровью и пониманию своего организма. Однако, цели, каждой дыхательной гимнастики направлены на достижение различных результатов, а иногда методы достижения положительных эффектов в разных методиках выглядят абсолютно противоположными и противоречащими друг другу, как, например, при сравнении метода Бутейко и дыхательной терапии психотерапевта Вильгельма Райха.

Метод Бутейко направлен на оздоровление внутренних органов, и основой метода считается регуляция CO₂ при дыхании.

Дефицит CO₂ при глубоком дыхании является причиной спазмов бронхов и сосудов, и, в следствие этого, причиной многих болезней, в частности, бронхиальной астмы и гипертонии. В связи с этим метод Бутейко предлагает метод ВЛГД (*волевой ликвидации глубокого дыхания*) – метод ограничения объёма общей вентиляции лёгких. Посредством выполнения специальных упражнений, можно научиться сдерживать дыхание, сделать его незаметным и тихим.

Напротив же, Райх, в своей дыхательной методике отталкивается именно от **практики глубокого дыхания**, с тем что бы научиться высвобождать приобретённые зажимы и

подавленные чувства, что в дальнейшем приведёт к освобождению эмоциональному и спокойствию душевному.

При сопоставлении этих двух методик может показаться, на первый взгляд, полное несовпадение взглядов выдающихся учёных на правильное дыхание. Однако, при детальном рассмотрении и практике и того и другого метода, напрашивается несомненный вывод: существуют разные пути к истине, и каждый путь индивидуален для каждого характера в отдельности. Научиться дышать так, что бы почувствовать себя лучше, что бы избавиться от психологических проблем и болезней возможно и даже необходимо, но самое главное – вера и осознание своей силы и свободы.

А.Лоуэн в книге «Психология тела», рассказывая о методике **Вильгельма Райха**, пишет:

«Основным усовершенствованием техники, возникшим из наблюдений и размышлений,, было использование дыхания в лечебном процессе. Анализ на соматическом уровне выявил, что пациенты задерживают дыхание и втягивают живот, дабы подавить страх и другие чувства. Выяснилось, что такое поведение свойственно практически всем. Как детям, так и взрослым. В ситуациях, вызывающих испуг и боль, человек *затаивает дыхание*, напрягает диафрагму и брюшные мышцы. Уходит напряжение - он выдыхает. Если такая схема приобретает хронический характер, то грудь поднимается и остаётся в положении *на вдохе*, дыхание делается поверхностным, живот твёрдым. Сокращение дыхания уменьшает количество поступающего в организм кислорода и соответственно, вырабатываемой через метаболизм энергии. Результатом является снижение эмоционального тонуса и утрата стремлений.»

Райх выявил связь мышечного напряжения с эмоциональной блокировкой, что явилось великим открытием в психологии.

Приступая к практике вокала, несомненно, сталкиваешься с воздействием эмоционального состояния на исполнительское мастерство. Прежде всего, это проблемы связанные с недостаточно свободным дыханием, с напряжением, зажатостью.

В своей психологической практике Райх добивался успеха в лечении пациентов психопатического или невротического характера, применяя практику свободного и глубокого дыхания.

Пожалуй, что многим начинающим исполнителям, учитывая ритм современной жизни и стрессогенность городского пространства, просто необходимо начинать своё обучение именно с практики глубокого спокойного дыхания, освобождения от подавленных эмоций и релаксации. Лишь после того, как только человек, обучающийся вокальному мастерству, почувствует мышечную свободу и научится дышать глубоко и спокойно, ему можно будет приступать к следующим дыхательным методикам и занятиям вокалом.

Александр Лоуэн в книге «Психология тела» пишет: «Глубоко дышать- означает глубоко чувствовать Сдерживая глубокое дыхание, мы тормозим некоторые чувства, связанные с животом. Одним из этих чувств является грусть, так как живот принимает участие в глубоком плаче Дети рано понимают, что посредством втягивания и напряжения живота можно избежать проявления болезненных чувств грусти и печали». « При других заболеваниях дыхания грудная клетка движется мало, дыхание главным образом диафрагмальное, с некоторым расширением брюшной полости. В этом случае грудная клетка слишком раздута, временами настолько, что напоминает на вид бочку. Такой внешний вид может показаться мужественным, но приводит к эмфиземе. Постоянное, слишком сильное наполнение воздухом грудной клетки растягивает и надрыивает нежную ткань лёгких, в результате чего кислорода в кровь поступает недостаточно, несмотря на болезненные усилия вдохнуть побольше воздуха. Даже если такое состояние имеет менее выраженную форму, это создаёт опасность для здоровья, так как неподвижность грудной клетки является большой нагрузкой для сердца».

Основными задачами правильного певческого дыхания являются: экономное расходование дыхания (т.е. воздуха набранного при вдохе), создание необходимого для нормальной работы голосовых складок давления в подскладочном пространстве (см. устройство голосового аппарата), плавный выдох.

А.Г.Менабени в своей «Методике обучения сольному пению» пишет:

«В вокально - педагогической практике наиболее удобным считается нижнерёберно - диафрагматическое дыхание, т.е. смешанное дыхание, при котором поднимаются и расширяются при вдохе нижние рёбра, а остальная часть грудной клетки почти неподвижна, активна диафрагма и мышцы брюшной полости. Хорошо ощущаются движения передней стенки живота.... Певческий вдох берётся бесшумно, достаточно глубоко, с ощущением полужевка. При вдохе не следует стараться набирать большое количество воздуха, так как тогда затрудняется подача звука и сам процесс голосообразования.... Певческий вдох и выдох разделяются мгновенной паузой – остановкой дыхания, после чего начинается выдох.....»

Кандидат медицинских наук З.И.Аникеева и солист Молдавского государственного театра оперы и балета и заслуженный артист МССР Ф.М. Аникеев в своей книге «Как развить певческий голос» предлагают упражнения, направленные на развитие певческого дыхания и артикуляционного аппарата вокалиста. Там же приведены примеры упражнения улучшающие психическое состояние певца и снимающие мышечное напряжение. «Большое значение для певцов имеет овладение техникой замедленного выдоха» - утверждают авторы.

Такие известные педагоги как А.М. Додонов, И.П.Пряшников, О.Л.Лобанова, П.Органов тоже рекомендовали певцам заниматься специальной дыхательной гимнастикой для овладения замедленным выдохом. Специальная тренировка очень важна для развития и закрепления певческого дыхания: она помогает певцу значительно быстрее научиться не производить шумного вдоха, не вдыхать чрезмерное количество воздуха, небольшим количеством выдыхаемого воздуха получать большой звуковой эффект.

«К.С.Станиславский писал на эту тему: *«Вы не можете себе представить, каким злом для творческого процесса является мышечная судорога и телесные зажимы. Когда они создаются в голосовом органе, люди с прекрасным от рождения звуком начинают хрипеть, сипеть. Когда зажим утверждается в ногах, актёр ходит точно паралитик, когда зажим в руках – руки коченеют, превращаются в палки и поднимаются точно илагбаум. Зажим может появиться и в диафрагме и в других мышцах, участвующих в процессе дыхания, нарушить правильность этого процесса и вызвать одышку».*

«На наш взгляд, лучших результатов в воспитании навыков произвольного расслабления мышц можно достичь, используя методы саморегуляции, или аутогенной тренировки, или приёмы самовнушения» З.И Аникеева и Ф.М. Аникеев.

Винченцо Манфредини – преподаватель придворной певческой капеллы в 30-е годы 18 века, принадлежал к старой итальянской школе, где на первом месте стояла вокальная техника. Но в своей работе, посвящённой певчим придворной капеллы, Манфредини уделяет основное внимание постановке голоса.

Он связывает дыхание певца с характером исполняемого произведения. Он не объясняет, как нужно брать дыхание, но рекомендует набирать его так, *«Что бы того никто не мог заметить»*. Он обращает внимание на свободное положение корпуса и головы, на умение правильно открывать рот.

Энрико Карузо был последователем метода итальянских мастеров бельканто. Сальфаторе Фучито и Барнет Дж. Бейер, рассказывая о вокальной методике Карузо пишут: *«Он вдыхал, задерживал и затем расходовал своё дыхание совершенно таким же образом, как делали это мастера, - другими словами, он употреблял диафрагматическое, межрёберное*

дыхание. « Я совершаю процесс дыхания совершенно так же, как это делаете вы, только двумя движениями, а именно вдохом и выдохом, то есть всасыванием и выпусканьем воздуха». - Говорил Карузо, после чего придавал своему телу положение, лишённое всякого напряжения, и выставлял одну ногу вперёд, будто для того, что бы шагнуть. Важно подчеркнуть, что он держал своё тело совершенно свободно, без малейшего напряжения. Затем он сокращал едва заметно мускулы живота и вдыхал спокойно, не торопясь. Второе движение – выдох. Здесь Карузо показывал определённые голосовые упражнения.

Певец пел это упражнение во время выдоха. При этом он выпускал поглощённый воздух в том количестве, которого требовала чёткая передача этого упражнения, без малейшего напряжения и по возможности медленно. В связи с огромной дыхательной силой Карузо следует подчеркнуть ещё один фактор большой важности - волевой фактор. Карузо мог медленно и постепенно так глубоко вдыхать и растягивать выдох на огромный промежуток времени не только потому, что физиологический процесс выдоха продолжался дольше, чем процесс вдоха, но и потому, что он достиг возможности одновременно присоединять к физиологическому акту контроль сознательного управления дыханием»...

Как видно из вышесказанного, и оздоровительный метод Бутейко, и предлагаемая дыхательная практика В. Райха, и разные вокальные школы известных мастеров не исключают друг друга, а напротив, взаимно дополняют.

Хорошо ощутить движения передней стенки живота возможно лишь при умении расслаблять и напрягать эти мышцы. Если же, мышцы живота находятся в привычном спастическом состоянии, т. е. живот твёрдый и малоподвижный, добиться положительных результатов возможно лишь при практике именно глубокого дыхания, задействуя брюшные мышцы и диафрагму. Необходимо высвободить подавленные эмоции, дать выход спрятанным чувствам, освободить себя от привычного, но столь неудобного зажима.

Затем, когда снято напряжение и человек почувствовал мышечную свободу и душевное спокойствие, можно аккуратно приступить к изучению и практике вокального дыхания и звукообразования. Экономное расходование воздуха при выдохе так же требует внутреннего спокойствия и физической работы. При этом мышцы живота должны быть эластичны и подвижны.

Научиться управлять своим дыханием, можно только последовательно - почувствовав своё тело, избавившись от зажимов и вслед за этим отрегулировать вдох и выдох, при осознании правильной мышечной активности.

Для начинающих вокалистов это самый главный фактор в обучении. Подсознательное правильное дыхание приходит только с опытом, приобретённым в тренировках под наблюдением опытного тренера и педагога.

Правильное певческое дыхание не только развивает вокальные возможности певца, но и является целебным, так как все составляющие дыхательной школы направлены на оздоровление - и духовное и физическое.

Эмоциональное состояние певца.

Состояние внутреннего покоя и уверенности обычно приходит с большим опытом, хотя для начинающих исполнителей важно знать, что хотя бы даже стремление к внутреннему спокойствию играет важную роль в исполнительском мастерстве. Невозможно выйти на сцену, переживая бытовые неурядицы и волнения. Посторонние мысли не просто

мешают сосредоточиться на исполняемом произведении, а закрепощают самого исполнителя, словно связывая его по рукам и ногам. Но чаще, конечно, зажатость исполнителя возникает, к сожалению, не из-за банальных бытовых проблем. Источником зажима могут являться более глубокие переживания, спрятанные в далёкие тайники души.

Задача педагога по вокалу состоит в том, что бы, не спугнуть своего подопечного, а напротив, словно нежный родитель, разобраться в душевном состоянии исполнителя, и помочь ему справиться с наболевшей проблемой, придать ему сил, терпения и уверенности в себе. Эта задача требует и от педагога по вокалу недюжинных способностей психолога и великого терпения.

Порой, преподаватель сталкивается с протестом ученика, выступающего против вмешательства в его душевное состояние. Ученик имеет полное право протестовать, так как ему кажется, что посягают на личное и сокровенное. Вероятно, в том случае преподаватель допустил грубую ошибку и был не тактичен по отношению к своему ученику.

Работа на таком уровне требует невероятно тонкого чувства, интуиции и такта. Это похоже на попытку погладить маленькую птичку. Самое главное не спугнуть её, а постараться, что бы она сама села на руку и что бы ей стало уютно и тепло на вашей руке. Нужно, что бы она доверяла вам, и только тогда вы сможете нежно прикоснуться к ней и затем снова отпустить на волю.

Как уже говорилось в главе о дыхании, эмоциональное и психологическое состояние исполнителя влияет на дыхательную функцию.

В русском языке существует множество выражений характеризующих эмоциональное состояние человека, влияющее на голос и дыхание. Например: « В зобу дыхание спёрло», (от радости, неожиданности), «заголосили»(громко закричали, заплакали), « дышите глубже»(будьте внимательны, радуйтесь) (шуточное обращение), «чуть дыша»(нежно, тихо), «дыхание жизни» (широкое смысловое значение), « не дыша» (совсем незаметно, очень тихо), «нет слов» (от возмущения, от обиды), «охрип» (от долгого спора, объяснений), « перехватило дыхание» (от страха, от неожиданности), « потерял дар речи» (от удивления, от увиденного чуда), «вопить» (громко кричать, призывать), « Глас вопиющего в пустыне» (библейское выражение относится к Иоанну Крестителю, который возвестил людям об Иисусе Христе- спасителе мира.)

Существует ещё множество подобных выражений придуманных человеком, так как мы выражаем свои эмоции словами, жестами и голосом.

Почему человек может охрипнуть в споре? (Спорят до хрипоты). Эмоции начинают переполнять, человек нервничает, может даже подняться давление, идёт прилив крови к голове, и как следствие этого – набухание голосовых связок, отёк и неполное смыкание, при сильном напряжении связок. Затем – хрипота, временная потеря голоса. Причём всё это может произойти за считанные секунды, так, что человек даже не заметит всех этих предупреждающих симптомов, и всё только потому, что нахлынувшие эмоции пересилили остальные человеческие чувства.

Например, ещё одна причина потери голоса - привычный зажим в области шеи. Такому человеку всегда трудно говорить громко, и в момент раздражения происходит эмоциональный срыв, когда хочется закричать, а нечем....

Но зажим возникает, как правило, из глубинных психологических проблем. И тот - же зажим шейных мышц, может возникнуть из-за причин разного характера.

Частое невротическое состояние, состояние тревоги, страха, комплекс неполноценности, забытые детские переживания, которые старательно маскируются внешними физическими проявлениями. Следствие этого – зажимы в разных частях тела, так мешающие человеку быть свободным.

Как можно предохранить свой голос от таких внезапных нападений?

Конечно, это очень трудно, для человека, не посвящённого в тонкости мастерства вокального искусства, но и для вокалистов, порой бывает полезно знать, как оградить себя от неприятностей связанных с нездоровым голосом.

Во-первых, научиться сохранять спокойствие и самообладание в любой ситуации, но не только для того, что бы сохранить свой великолепный тембр (такое отношение грозит черствостью и фанатизмом), а для того, что бы оставаться человеком – добрым, чутким, внимательным к чужому мнению, справедливым и прощающим. Помните, что каждый имеет право на своё мнение, так же как и вы.

Во-вторых, научиться чувствовать внутреннюю свободу. Не зависеть от ситуации, быть лёгким в общении с людьми, находить общий язык, не замыкаться в себе.

В-третьих, стараться не повышать голос, особенно если вы нервничаете или возбуждены. Ваш крик не принесёт облегчения ни вам, ни окружающим. Напротив, вы можете только всколыхнуть волну ответного гнева, ярости, или отчаяния. Тем более, ваш крик не убедит людей в вашей правоте. Одно слово, сказанное тихо и уверенно намного сильнее слов выкрикнутых.

В-четвёртых, научиться следить за своим дыханием. Проследите, в какие моменты вы задерживаете дыхание, о чём вы подумали в этот момент, или что вас насторожило. Эти ассоциации натолкнут вас на размышления о вашем прошлом, возможно вы вспомните давно забытые моменты, которые когда-то напугали вас, и сможете более спокойно отнестись к ним в настоящее время.

Попробуйте, в момент непроизвольной задержки дыхания, расслабить мышцы живота, выдохнуть медленно и спокойно как бы до самого конца, и затем так же медленно и тихо сделать вдох, не поднимая плеч и снова медленно выдохнуть. Это поможет успокоиться, почувствовать уверенность и силу.

В-пятых, в общении с окружающими, не принимайте оборонительную позицию. В такой ситуации, человек мысленно становится в позу борца или воина, когда тело готово отразить удар. Мышцы напряжены, жилы на шее вздуты, ладони сжимаются в кулак, пусть даже непроизвольно. На подсознательном уровне ваши оппоненты почувствуют напряжение исходящее от вас и преграду выставленную вами, и в ответ вы тотчас получите такое же напряжение, и не дай бог вам услышать скрежет надеваемого забрала и лязг копий, нацеленных в вас. Постарайтесь быть более открытым и доброжелательным. Улыбайтесь искренне, так как натянутая и неестественная улыбка так же мешает общению.

В-шестых, берегите себя от болезней. Но это отнюдь не означает, что нельзя есть мороженое, или пить холодную воду. Пейте и ешьте на здоровье! Просто не болейте для того, что бы вас пожалели, или что бы завоевать внимание близких, или от жалости к себе самому, или в оправдание своего несовершенства или лени. Истинные причины человеческих болезней кроются именно в этом.

Эпидемия гриппа, это, прежде всего реклама, влиянию которой подвержены многие, коллективное бессознательное и прекрасная возможность отдохнуть от всего, что успело надоесть. Забота окружающих тоже очень приятна. Когда ещё нам принесут чай в постель? Если же человек одинок, то болезнь - прекрасная возможность пожалеть себя самому, посетовать на бессердечие окружающих, или мира в целом.

А ещё, например, пропавший голос в связи с болезнью, поможет вам избежать ответственного спектакля, которого вы боитесь, но от которого зависит ваша карьера. Но вы предпочтёте болезнь, нежели избавление от собственных никчёмных страхов и лишитесь вероятного взлёта ваших позиций в театре. Или вам проще оставаться незаметным и тихим человеком, которого никто не замечает, и не требует большего? Вам не нужна слава и почёт? Или вы просто не любите работать?

Иногда человек совершает большие ошибки из-за собственной трусости, лени и глупости. Но если уж вы действительно заболели, врач поставил вам некий диагноз и выписал

лекарства, не будьте смиренны и не радуйтесь раньше времени. Вы всё равно выздоровеете, и вам придётся вернуться к нормальной деятельности. Позже или раньше, зависит от вас. В этот период вокалистам лучше молчать, и не испытывать судьбу. Голос это дар Божий. Берегите его. Вероятно, ваше вынужденное молчание подарит вам сильное желание высказаться в творчестве, раскрыться и поделиться с людьми своими мыслями. Используйте время вашего лечения как период накопления энергии, духовной и физической, как отрезок времени, необходимый для осмысления своего внутреннего состояния, приведения в порядок мыслей и чувств.

Ещё, в этот восстановительный период желательно слушать как можно больше хорошей музыки.

В-седьмых, выполняйте упражнения, которые способствуют естественному звучанию вашего голоса. Это и дыхательные гимнастики, и вокальные упражнения. Не старайтесь петь как-то специально красиво. Прежде всего, чувствуйте лёгкость при пении. Если вам неудобно, значит, вы что-то делаете не верно, или зажимаетесь. Доверяя всецело педагогу по вокалу, помните, что он не всевидящее око, и не всегда может успеть указать вам на все ваши ошибки, так как их вероятнее всего слишком много. Не обижайтесь на преподавателя за его эмоциональные всплески, так как он искренне переживает за вас и желает вам только добра. Старайтесь прислушиваться к своему внутреннему голосу, радуйтесь удачным пассажам и запоминайте правильное ощущение в этот момент. Выравнивайте тембр вашего голоса, не через напряжение, а через чувство удовлетворения от звучания вашего голоса. Но не обольщайтесь раньше времени, так как совершенствование будет длиться всю вашу жизнь. Уважайте вашего преподавателя, хотя бы за то, что он прислушивается к тем звукам, которые вы издаёте. Поверьте, ему это не всегда приятно, но он имеет терпение. Будьте и вы терпеливы.

"Секрет успеха прост и его составляющие определены, - говорит Наталья Георгиевна. - Кроме дыхания и физического здоровья голосового аппарата важны также психологическое состояние и конечно то что заложено от Бога. И если последнее человек не в силах контролировать три первых целиком находятся в нашей власти. Поэтому мы можем почти все..."

На уроках вокала Наталии Княжинской обучение проводится с учетом индивидуальных особенностей певца, его склонностей как физических, так и психологических, что позволяет наиболее полно раскрыть все таланты человека. Приходите к нам на курсы пения и вместе мы добьемся больших успехов. Лучи славы ждут вас, если вы чувствуете в себе талант - главное только принять решение и уже не сворачивать с избранного пути.