

В.Ф. Иванников

Методика поточного пения

Москва 2005 год

«Самое прекрасное, что мы можем испытать – это ощущение тайны. Она есть источник всякого подлинного искусства и всей науки. Тот, кто никогда не испытал этого чувства, кто не умеет остановиться и задуматься, охваченный робким восторгом, тот подобен мертвецу, и глаза его закрыты»

Альберт Эйнштейн

Материал предлагаемой брошюры является очередной попыткой открыть глаза певцам на правильное представление процесса пения. По мнению автора, предлагаемая ниже методика, названная им **«Методикой поточного пения»**, может помочь начинающим певцам на их долгом и тяжком пути исканий, избавляя их от отчаяния и разочарований, а также, возможно, помочь опытным вокалистам исправить имеющиеся недостатки и шероховатости голоса и приобрести более полноценное его звучание. Не каждый человек сможет найти в себе достаточно сил, моральных и физических, чтобы преодолеть старые рефлексии и привычки, но этого нужно очень сильно захотеть (что, кстати, случилось с самим автором), и тогда предлагаемая методика может стать достаточным средством для такого преодоления.

Методика настолько необычна, что она может вызвать значительный интерес в первую очередь педагогов-вокалистов, и особенно тех, у кого есть проблемы с применением конкретно используемых ими методик постановки голоса. Автор берет на себя смелость утверждать, что он обладает секретом старой итальянской школы пения, считающимся в настоящее время утерянным, и именно этот факт побудил его заняться педагогической деятельностью. В брошюре изложены основные принципы методики постановки голоса, разработанной автором, и приводятся различные практические приемы и упражнения, позволяющие реализовать эти принципы. (Используемый в названии методики термин «поточное пение» ориентирован на «поток воздуха», являющийся одним из главных элементов «правильного» пения.) Одновременно брошюра может оказаться полезным пособием для самостоятельных занятий постановкой голоса.

В процессе изложения автор часто пользуется нетрадиционными терминами, сравнениями и аллегориями, что вначале может вызвать определенный скепсис. Однако по мере освоения и «пропускания через себя» тех или иных ощущений, эти термины не будут казаться такими уж странными, а наоборот, будут помогать в работе. Дело в том, что пение, являясь тонким и сложным психофизическим процессом, требует от исполнителя богатого творческого воображения, безграничной фантазии, и здесь чаще, чем где бы то ни было, выполняется принцип – «что Вы подумаете, то с Вами и приключится».

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Физически процесс пения представляет собой поток воздуха, в котором Вы проносите (атакуете) гласные звуки. Следовательно, для получения кантилены (*legato*) – основного качества правильно поставленного голоса (*bel canto*) – Вы должны научиться правильно атаковать звук **на непрерывном потоке воздуха. Поток воздуха и атака звука – это как бы две стороны одной медали – голоса.**

Основными компонентами правильно поставленного голоса являются:

- **дыхание** (непрерывный поток воздуха),
- **глубина звука,**
- **легкость вокализации.**

Физическими предпосылками для реализации основных компонентов должны быть приняты следующие:

А. Расслабление.

Б. Воображение.

В. Движение.

Рассмотрим их более подробно.

А. Расслабление

Во время пения тело должно быть расслаблено, не должно ощущаться напряжение каких-либо мышц – рук, ног, живота, межреберных мышц, плечевого пояса, шеи и т.д.

В первую очередь это относится к мышцам живота и груди: живот должен быть расслабленным, мягким. Грудь ни в коем случае нельзя держать после вдоха «колесом», т.е. выпячивать вперед и в стороны, мышцы шеи не должны быть зажаты.

Необходимо также, чтобы гортань во время пения находилась в свободном, естественном положении, не была зажата, деформированной. Это же относится и к мышцам лица (внешним и внутренним). Нельзя манипулировать нижней челюстью, т.е. сильно ее опускать, якобы для большего раскрытия рта, так как при этом может происходить деформация гортани. Вредна какая-то постоянная маска на лице, например, вымученная улыбка, либо широко раскрытые глаза и т.п.

Лучше будет, если лицо приобретет состояние «дебильности», но если Вы не хотите выглядеть таковым, то представьте свою голову привязанной на веревочке и находящейся на потолке, но это уже относится ко второму пункту, т.е. к воображению.

Физическое расслабление мышц тела необходимо не только для того, чтобы гортань не была зажата, но и для правильной работы дыхания. При напряжении мышц в том или ином месте могут, во-первых, образовываться заторы (препятствия) потоку воздуха в воздушно-звуковом канале, и, во-вторых, блокируется психологическая связь эмоций (душевных переживаний) с дыханием и голосом.

Дело в том, что эмоциональные импульсы воздействуют на голос через дыхание, изменяя интенсивность потока воздуха (в ту или другую сторону). Если при этом мы держим в неподвижном, статичном состоянии какие-то мышцы воздушно-звукового канала (его самого или вокруг него), то эти зажатые мышцы будут мешать дыханию реагировать на наши эмоции, как бы мы ни старались. В этом случае организму приходится прибегать отнюдь не к лучшему способу – перекладывать эту миссию с дыхания на работу самих связок, которые быстро изнашиваются от чрезмерного напряжения. Виноватыми в этом мы оказываемся сами, поскольку держим какие-то мышцы в напряжении, не расслабляемся.

Б. Воображение

Хорошим певцом может стать вокалист, обладающий, помимо всего прочего, даром богатого воображения и безграничной фантазии.

Например, для того, чтобы не манипулировать мышцами лица, ротовой полости, горла, т.е. внешними и внутренними мышцами головы, лучше всего представить себе, что ее (головы) вообще нет; при вдохе рекомендуется вообразить, что у Вас вместо груди и живота образовался «колодец» и т.п.

В. Движение

- Наклоны туловища вперед, назад,
- поднятие головы одновременно с наклоном корпуса назад,
- движения руками вниз, вверх с небольшими колебаниями туловища («насос»),
- толчок нижней частью позвоночника вперед,
- небольшие приседания в коленях –

вот основной перечень движений, необходимых для достижения двух целей: для активизации дыхания и осуществления правильной атаки звука.

Человеку с так называемой «природной постановкой голоса», т.е. когда глубокое дыхание как бы само подается и может нормально «работать», казалось бы, эти движения и не нужны, однако категорически так утверждать нельзя. Часто певец, обладая хорошей подачей дыхания, поет, однако, плохо, и дело здесь в том, что он не умеет правильно атаковать звук, делает это не в том месте. Необходимые в этом случае движения могут помочь ему преодолеть эти препятствия.

1. Воображаемая модель – схема вокального аппарата.

Во время вдоха нужно представить себе следующую схему Вашего тела: вместо груди и живота у Вас образовался «колодец», дно которого находится в нижней части живота (на уровне тазобедренного сустава).

В зависимости от тех или иных надобностей на этом «дне колодца» будет располагаться один из следующих атрибутов:

- твердая плоскость;
- кислородная подушка (медицинская);
- «пруд вибраций», т.е. жидкость, с плавающими маленькими птичками-нотами, которые будут вылетать при фонации звука.

Кроме того, на «дне колодца» у Вас располагается очень существенная точка, называемая центром дыхания и звука. Если ее проколоть (мысленно) иголкой, то из этого маленького отверстия пойдет струйка воздуха (поток), и здесь же зарождается (атакуется) звук.

Когда однажды один русский певец спросил знаменитого итальянского баритона **Баттистини**, как у него работает дыхание, тот ответил примерно так (показав на нижнюю область живота): *«Дыхание нужно отсюда расходовать по капельке, а вы – русские открываете форточку и выбрасываете из нее свое золото!»*

2. Получение «нейтрального» звука.

А) При помощи «кислородной подушки»

- Сделайте небольшой наклон вперед, опустите голову и руки, выдохните (через рот), расслабьтесь,
- распрямляясь, вдохните (через нос) в нижнюю часть живота, представляя при этом, что у Вас образовался *глубокий «колодец»* в области груди и живота, а на «дне» этого колодца появилась *«кислородная подушка»*.

Руки во время вдоха могут вести себя двояко: в одном варианте они поднимаются вверх и несколько в стороны; в другом варианте Вы ладонями (горизонтальными) как бы загребаете воздух перед собой снизу вверх, сгибая руки в локтях.

- Как только Ваше тело приняло вертикальное положение, вдох окончен. Тут же, безо всякой паузы и нарочитой задержки дыхания глубоко наклонитесь вперед-вниз и давите на «кислородную подушку» (мысленно, внешние мышцы живота должны быть расслаблены), представив, что Вы укололи ее иголкой.

Из отверстия, «полученного» от укола иголкой, естественно, пойдет струйка (поток) воздуха, и тут же должен образоваться, как бы без Вашего участия, очень *тихий, продолжительный, «утробный»* звук, *похожий на стон*. Будем называть его «нейтральным», так как он не являет собой какую-либо конкретную гласную. Вспомните, как жалобно скулит (тихо завывает) собачка, потерявшая своего хозяина.

Здесь важно представление, что звук образуется именно без Вашего участия – ждите, пока он сам не зазвучит в этой точке (*в центре дыхания и звука*) в выходящем потоке воздуха. Ваша задача – представить все это мысленно, сделать расслабленно, как бы нехотя, предоставляя «заниматься этим» самому дыханию. Этот очень важный момент и принцип – *легкость вокализации* – распространяется также и на пение полным голосом (*forte*).

Итак:

- *вдох;*
- *глубокий наклон, «нейтральный» звук;*
- *подъем с быстрым, легким и глубоким (на «дно» колодца) вдохом (через нос).*

Подъем делаете не до вертикального положения, а остаетесь несколько согнутыми, руки висят, как плети (расслаблены), голова «болтается» – не держите ее шейей.

Сделайте упражнение три раза подряд на одной ноте.

Б) «Насос»

Представьте, что Вы накачиваете насосом шину колеса:

- наклонитесь глубоко, расслабьтесь, руки держат ручку насоса; выдохните (через рот);
- сделайте вдох на «дно колодца», не выпрямляясь;
- при подъеме тяните руками ручку насоса, представляя, что у Вас образуется «нейтральный» звук на поршне насоса;
- наклон с быстрым, легким, глубоким вдохом (в конце наклона);
- подъем с «нейтральным» звуком.

Итак, три раза на каждой ноте.

Если у Вас не очень комфортно получается в данном упражнении «нейтральный» звук, помогите активизироваться дыханию легким движением тазобедренного пояса вперед при атаке звука, таким образом, при подъеме Вы будете немного прогибаться назад с небольшим подъемом головы.

В) «Вздох облегчения»

Сделайте «классический» вдох (как в п.А), но в конце вдоха отклоните туловище немного назад (лицо направлено к потолку, рот открыт за счет поднятия верхней челюсти), кисти рук сложите на груди.

Закройте глаза, мысленно загляните сверху-вниз на «дно» колодца и позвольте воздуху спокойно выходить оттуда вместе с «нейтральным» звуком (подобным стону).

В случае не очень положительного результата (слишком много выходит воздуха, не можете тихо застонать на «дне» колодца, звук получается слишком громким и неглубоким) попробуйте представить, что вы укололи «дно» колодца иголкой и в этой точке

образовалось небольшое отверстие. Спокойно выпускайте воздух из этого отверстия и здесь же тихо произнесите звук «о» или «у» – три раза на каждой ноте.

Человеку с очень плохим от природы дыханием можно порекомендовать еще один прием: надо представить, что центр дыхания и звука переместился из середины «дна» колодца в нижнюю часть позвоночника, и оттуда подавать дыхание и звук путем легкого, плавного толчка позвоночником вперед с небольшим приседанием в коленях.

3. Физическая (реальная) система дыхательного аппарата; работа (подача) дыхания.

«Искусство пения – это искусство дыхания!» (из высказываний итальянских маэстро пения).

«Удаляя воздух из легких... медленно, постепенно и равномерно, что возможно лишь при диафрагматическом дыхании, мы всегда получим тон чистый, полный, твердый, сильный, продолжительный и ровный». (Высказывание известного певца и педагога XIX века *А. Додонова*, ученика *Мануэля Гарсиа* – знаменитого педагога-вокалиста итальянской школы пения).

Чтобы понять, для чего в п.2 мы прибегали к разным ухищрениям при получении «нейтрального» звука, рассмотрим, в общем и целом, строение нашего вокального аппарата, и роль различных его элементов в процессе пения.

Воздушно-звуковой канал состоит из следующих частей: *ротовая полость, глотка, гортань со связками, трахея, бронхи, легкие.*

Общеизвестно, что непосредственным физическим инструментом первоначального зарождения звука являются голосовые связки (складки) гортани.

Однако есть сведения, свидетельствующие о том, что *кроме голосовых связок гортани, в процессе звукообразования принимает участие мембрана*, находящаяся в трахее. Однако, по всей видимости, она не всегда включается в этот процесс, что зависит от метода (способа) подачи дыхания.

Если дыхание подается не из глубины (со «дна колодца»), а является поверхностным, то мембрана трахеи может и не включиться в работу. Хотя есть основания предполагать, что *колебания трахейной мембраны способствуют усилению работы основного резонатора звука – грудного.*

Кстати сказать, на последний могут влиять и бронхи, которые, по-видимому, могут создавать «трубный» эффект звучания.

Итак, легкие опираются на грудобрюшную преграду – диафрагму, представляющую собой пленку, не подвластную нашему сознательному (управляемому) физическому воздействию. Эту диафрагму назовем «верхней» в отличие от воображаемой, «нижней» диафрагмы – см. ниже. Если мы захотим ею манипулировать, т.е. поднимать или опускать ее для регулирования подачи дыхания, то мы сможем это делать только через внешние мышцы груди и живота (так называемым брюшным прессом). А это чревато большими неприятностями, поскольку ведет к напряженному состоянию всего аппарата, в том числе и гортани, которая должна находиться в естественном, свободном состоянии.

Кроме того, как уже упоминалось выше, когда дыхательные органы зафиксированы внешними мышцами, зажаты и неподвижны, теряется (блокируется) связь между ними и эмоциональными импульсами, тогда как последние могут влиять на голос только через дыхание. Именно поэтому первым пунктом основных принципов правильного пения в данной методике значится «расслабление». Однако вернемся к физике вещей.

Внутри живота (в нижней его части) находятся так называемые, поперечно-полосатые мышцы, которые условно можно назвать «нижней диафрагмой». Это как раз то

воображаемое «дно колодца», которое уже упоминалось выше и к которому в дальнейшем мы не раз будем обращаться.

Итак, с этого момента повествования «дно колодца» и «нижняя диафрагма» – синонимы.

Пространство между верхней и «нижней» диафрагмами назовем «буфером» (в реальном смысле это брюшина).

«Буфер» передает (если он не зажат внешними мышцами) физические воздействия от «нижней» диафрагмы на верхнюю диафрагму и наоборот. Следовательно, манипулируя «нижней диафрагмой» (т.е. внутренними поперечно-полосатыми мышцами), мы можем регулировать давление на легкие верхней диафрагмой, с ними соприкасающейся.

Так как поперечно-полосатые мышцы являются внутренними, непосвященному, нетренированному человеку ими управлять сознательно затруднительно. Однако, при помощи различных психофизических воздействий и ухищрений, воображаемых и реальных, после определенной дозы тренировочных занятий «нижняя диафрагма» может заработать рефлексивно-автоматически.

Основным способом физического воздействия на работу дыхательной системы – «нижняя диафрагма» – буфер – верхняя диафрагма – являются самые элементарные внешние механические движения различных физических элементов – органов нашего тела. К ним относятся характерные движения рук, ног, движение тазобедренного пояса вперед с небольшим приседанием; толчок нижней частью позвоночника в «нижнюю диафрагму», укалывание руками «дна колодца» и т.п. (смотри п.4 «Атака звука»)

Теперь, когда Вы представляете физическую, реальную схему строения и работы дыхательного аппарата во время пения, Вы без особого труда можете проанализировать и четко осознать те приемы, которыми мы пользовались при получении «нейтрального» звука в п.2. Тогда мы фактически занимались отработкой глубокой подачи дыхания при получении «нейтрального» звука, именно активизируя работу «нижней диафрагмы».

4. Атака звука

«Причина упадка вокального искусства заключается в отсутствии в большинстве школ самого первого приема правильного издавания звука» (А. Додонов).

«Основа звука – это глубина, которую Вы ощущаете, когда даете грудную ноту. Не иметь грудного регистра – значит не иметь глубины; не иметь глубины – значит не иметь поставленного голоса». (Из высказываний профессора Петербургской консерватории начала XX века Натальи Ирецкой, ученицы Г. Ниссен-Саломан, последняя же была ученицей М.Гарсиа).

А. «Вытяжка»

- Сначала надо получить «нейтральный» звук методом «кислородной подушки»;
- получив «нейтральный» звук, не торопитесь выпрямляться, постарайтесь представить, ощутить струйку (поток) воздуха, выходящего из отверстия, «проколото» иголкой;
- начав медленно подниматься, «перелейте» «нейтральный» звук в звук гласной «о» (руки при этом поднимаются вдоль туловища, позвоночник в пояснице мягко прогибается вперед).

Здесь большую роль играют руки: можно представить, что Вы: либо тянете ручку насоса снизу-вверх при атаке звука, либо тянете в кистях лапшу-спагетти из кастрюли, стоящей перед Вами на полу; женщины могут как бы надевать капроновые чулки. Процесс извлечения звука надо связать с движением кистей рук.

Термин «перелить» нейтральный звук в звук гласной означает – мягко, осторожно сказать гласную на «дне» колодца, не прерывая потока нейтрального звука и не деформируя его. Возникает такое ощущение, что гласная как бы возникает сама собой и плывет в этом потоке.

Кристин Линклейтер (см. *К. Линклейтер. Освобождение голоса. 1993.*) называет такую атаку «касанием» звука гласной потока воздуха (звук как бы скользит вдоль потока снизу-вверх). Для того чтобы атаковать так звук, *К. Линклейтер* предлагает произвести так называемый «вдох облегчения» (в этом случае в отличие от нашего «конструктивного» приема, она предлагает эмоциональный подход).

Представьте себе, что при переходе улицы Вы увидели, что на Вас наезжает на большой скорости автомобиль. Вас охватывает состояние страха, ужаса, но машина пролетает мимо, не зацепив Вас. И Вы издаете «вдох облегчения», что-то вроде глубокого, негромкого, продолжительного «ох» (быстрый вдох, и на выдохе звук со «стоном облегчения», радости). Мы назвали этот вид атаки «вытяжкой»: звук как бы вытягивается из глубины (из пустоты) вместе с воздухом.

При «вытяжке» следует обратить особое внимание на «поведение» головы, которая совершает движение, условно названное нами «крючок». Дело в том, произношение гласной (на «дне» колодца) следует производить в самом начале подъема корпуса, когда лицо еще смотрит в пол. По мере подъема не надо торопиться поднимать голову, а как бы тянуть подбородком дыхание и звук вдоль туловища, и только в конце подъема голова выпрямляется и несколько отводится назад.

На предельно высоких нотах при «вытяжке» следует активизировать дыхание подачей тазобедренного пояса вперед, при этом коленки перемещаются несколько вперед, и происходит легкое приседание.

Упражнение на «вытяжку» 1:

- Вдох;
- наклон, нейтральный звук;
- подъем – звук «о»;
- быстрый, легкий, глубокий вдох в вертикальном положении (небольшое количество воздуха носом);
- наклон, нейтральный звук;
- подъем, звук «а» и т.д. (*о, а, у, э, и* на одной ноте).

Перед следующей нотой (при смене тональности на пол-тона) дайте аккорд, служащий сигналом на начало упражнения. Спустя какое-то время, когда Вы почувствуете, что у Вас все получается хорошо, попробуйте делать второй вариант упражнения – без промежуточных вдохов (т.е. все гласные на каждой ноте исполняются на непрерывном дыхании).

Упражнение на «вытяжку» 2:

- Вдох;
- наклон, «нейтральный» звук;
- подъем, звук «о»;
- наклон;
- подъем, звук «а» и т.д. (*о, а, у, э, и*).

В этом варианте упражнения на «вытяжку» гласные после атаки надо «отпускать», т.е. сказав гласную на «дне колодца», забудьте о ней, пусть голос сам звучит в потоке, как бы без Вашего участия. При наклоне звук гласной начнет уменьшаться, как бы превращаясь в нейтральный звук, на котором Вы атакуете следующую гласную. Это упражнение вырабатывает основное качество *bel canto* – кантилену звучания (*legato*). Прием, приме-

няемый в данном упражнении для отработки атаки гласных на непрерывном потоке, является фундаментальным, основным при пении произведений.

Когда однажды спросили *А. Нежданову* (ученицу итальянского маэстро *У. Мазетти*), каким образом она достигает в своем пении такого безупречного, непрерывного, плавного звучания, она ответила: «*legato – это поток воздуха*». А мы с Вами могли бы еще добавить: «*при правильной атаке звука*», которая, несомненно, была у великой певицы.

Б. *Стаккато*

- Наклонитесь, расслабьтесь, выдохните через рот;
- вдохните на «дно колодца» при подъеме, который заканчивается некоторым отклонением туловища назад, голова запрокидывается (лицо обращено к потолку), ротовая полость открывается за счет поднятия верхней челюсти вверх, глаза закрыты;
- мысленно загляните на «дно колодца», «уколите» иголкой «дно» в центре дыхания и звука и выпустите небольшое количество воздуха в образовавшееся отверстие вместе со звуком – два коротких звука (*стаккато*) и третий – длинный (*легато*) – два раза:

o – o – o —> o – o – o —>
стаккато legato стаккато legato

Здесь могут помочь руки: кисти рук, расположенные горизонтально, ладонями вверх, совершают легкие движения снизу-вверх при атаке звука, как бы подбрасывая воздух.

Между моментом завершения вдоха и началом атаки звука желательна небольшая пауза – для осмысления ситуации – надо представить «дно колодца», уколоть его иголкой, выпустить воздух.

Так как *стаккато* осуществляется на малом дыхании, исходящем из точечного отверстия, то звук – *легато* получается негромким, по сути своему это «нейтральный» звук.

По мере подхода к верхним нотам Вашего диапазона голоса, возможно, Вам понадобится активизировать подачу дыхания путем использования толчка нижней частью позвоночника вперед. При этом нужно представить, что точка центра дыхания и звука переместилась с середины «дна колодца» в область нижней части позвоночника и оттуда при толчке посылается дыхание и звук.

Стаккато, как приемом атаки звука, пользуются не часто и в основном лирико-колоратурные сопрано, особенно при взятии верхних нот. Однако этим приемом должны заниматься при постановке голоса все типы голосов, так как он помогает найти, почувствовать и осознать *точку центра дыхания и звука* именно на «дне колодца», помогает выработать *легкость вокализации*. Кроме того, на базе этого приема легко осуществить довольно распространенный прием атаки – *отталкивание от «дна колодца»*.

В. *Отталкивание от «дна колодца»*

Сделайте упражнение на *стаккато (piano)*, а затем тут же повторите его, не прерывая потока воздуха (на *forte*), оттолкнувшись при атаке звука от «дна колодца». Звук как бы отскакивает от «дна колодца», как мячик от пола:

o – o – o → o – o – o →
стаккато (p) отталкивание (f)

Прием можно представить как «тупое *стаккато*», в отличие от настоящего *стаккато*, имеющего «острый» характер.

Упражнение исполняется на все гласные.

Г. «Укальвание» «дна колодца»

- получите «нейтральный» звук методом «кислородной подушки»;

- затем, как бы продолжая получать «нейтральный» звук, добавьте к нему произношение гласных *о, а, у, э, и*.

Руки при атаке гласных совершают энергичные движения сверху-вниз, Вы как бы кистями (пальцами) прокалываете «дно колодца» (представьте, что на среднем пальце находится иголка, которая прокалывает «дно колодца»). Атаку звука (момент атаки) надо приурочить к этому прокалыванию.

Итак:

- вдох;
- наклон с «нейтральным» звуком;
- подъем (не до вертикального положения);
- наклон со звуком «*о*»;
- подъем;
- наклон со звуком «*а*» и т.д.

Упражнение идет на непрерывном дыхании, поэтому вдох надо сделать по возможности более глубоким.

Гласные надо «отпускать», т.е. атаковав гласную, забудьте о ней, не старайтесь держать звук непрерывно, об этом позаботится дыхание (поток воздуха).

Упражнение идет в живом темпе, поэтому не делайте слишком глубоких наклонов (работает торс, а не весь корпус).

Звук в этом упражнении получается средней силы, легкий, прозрачный.

Д. «Забивание гвоздя»

Если представить, что в центре дыхания и звука находится гвоздь с большой шляпкой и при наклоне в предыдущем упражнении ударять кистями рук по гвоздю, как бы забивая его в «дно колодца», то получается очень твердая (жесткая) атака на *forte* с насыщенным, напряженным звуком.

Упражнение полезно для тренировки мышц «нижней диафрагмы» и для драматизации звучания.

Е. Махи руками

Примерно такого же эффекта, как при «забивании гвоздя», можно получить при следующем приеме:

- присядьте, положите кисти рук на колени, голова опущена, вдох;
- при энергичном подъеме оттолкнитесь руками от колен, сказав в это время гласную на «дне колодца», руки при этом взмахиваются перед туловищем высоко вверх.

Ж. «Жабры»

Вообразим, что нижняя часть живота представляет собой жабры.

Получив «нейтральный» звук способом «кислородной подушки», представим, что при атаке звука гласной на подъеме жабры раскрываются в стороны. Чтобы помочь этому ощущению руки идут снизу сразу в стороны и несколько вверх.

Итак:

- вдох;
- наклон с «нейтральным» звуком;
- подъем с атакой звука «*о*», жабры при этом раскрываются;
- вдох (вверху);
- наклон с нейтральным звуком;
- подъем с атакой на «*а*», жабры раскрываются и т.д. (*о, а, у, э, и*)

Этот психофизический прием непосредственно воздействует на поперечно-полосатые мышцы и включает их в работу. Он полезен для тренировки «нижней диафрагмы». По конечному результату прием атаки «жабры» близок к атаке «вытяжка».

3. «Крик осла»

- наклон, «нейтральный» звук;
- при подъеме резко толкните тазобедренный пояс вперед нижней частью позвоночника, корпус наклоняется назад, верхняя челюсть мягко открывается вверх (вместе с черепом), ноги несколько сгибаются в коленях, которые при этом являются как бы точкой опоры. Представьте, что центр дыхания и звука переместился в нижнюю часть позвоночника, оттуда идет дыхание и там же зарождается звук.

Эту позу назовем «*дугой*»: корпус принимает как бы форму тетивы при выпуске стрелы. Последовательность движений такая же, как в *упражнении 1* на «вытяжку».

При исполнении «*крика осла*» звук должен быть коротким, громким, насыщенным (*forte*). Это упражнение полезно для тренировки мышц «нижней диафрагмы». Приложите ладони во время атаки звука к нижней части живота: Вы почувствуете, как поперечно-полосатые мышцы как бы растягиваются в стороны.

При исполнении произведений этим видом атаки увлекаться не следует (из-за большой нагрузки на дыхание). Применяется в эмоционально насыщенных ситуациях для драматизации звучания, особенно при взятии верхних нот.

5. Примерный набор упражнений для одного занятия

Начало упражнений выполняется в следующей последовательности процедур:

- перед вдохом – небольшой наклон, расслабление, руки опущены;
- дается аккорд (трезвучие с басом), который является сигналом для начала вдоха;
- вдох осуществляется при подъеме до вертикального положения с мягким поднятием рук вверх и несколько в стороны (кисти расслаблены и направлены пальцами вниз).

Упражнение 1

- вдох;
- глубокий наклон с «нейтральным» звуком в конце наклона (руки опускаются и висят, как плети, на протяжении всего упражнения);
- подъем (не до вертикального положения, а остаться в полусогнутом состоянии) с коротким, быстрым, легким вдохом (носом) в конце подъема.

Голова во время наклона мягко опускается лицом вниз, не старайтесь ее держать жестко шеей, которая тоже должна быть расслаблена.

Не забудьте о том, что «нейтральный» звук – это тихий стон, и чем выше нота, тем тише и глубже должен быть этот звук.

В верхнем диапазоне может возникнуть проблема с зажатием ротовой полости, которая снимается вдохом через рот. Три наклона на каждой ноте.

Упражнение 2.

- вдох;
- наклон с «нейтральным» звуком;
- подъем с атакой гласной «*о*» на «дне колодца» («переливание» «нейтрального» звука в звук гласной – «вытяжка»);
- вдох (короткий, быстрый в верхней точке подъема и снова наклон с нейтральным звуком – *а, у, э, и*).

Обратим внимание на одно характерное качество атаки «вытяжка» – ощущение узкого воздушно-звукового фонтана, бьющего через Ваше тело снизу вверх. Руки совершают движения снизу вверх вдоль туловища (вспомните прием «качание насоса»).

Упражнение 3.

- вдох;
- наклон с «нейтральным» звуком;
- подъем с атакой – «вытяжкой» «о»;
- наклон (неглубокий);
- подъем с атакой гласной на «дне колодца» (**а, у, э, и**).

Это упражнение отличается от предыдущего только тем, что оно выполняется на непрерывном потоке (без промежуточных вдохов).

Гласные после их атаки нужно «отпускать», т.е. произнеся гласную, забудьте о ней, мысленно вернитесь на «дно колодца», для того, чтобы там атаковать очередную гласную (как говорят, «танцуете от печки»).

Так как атака гласных идет без предварительного получения «нейтрального» звука (кроме первой «о»), то здесь можно применить также атаку «жабры». Если Вам «жабры» не помогают (не можете их себе представить), то представьте, что Вы играете на гармошке – руки расходятся на уровне «нижней» диафрагмы в стороны, как бы растягивая меха гармони, каковыми, на самом деле, являются поперечно-полосатые мышцы живота. Вдох нужно делать по-возможности глубже, так как упражнение выполняется на непрерывном дыхании; темп движений подвижный.

Упражнение 4.

- вдох;
- наклон с «нейтральным» звуком;
- подъем (не до вертикального положения);
- наклон (небольшой) с произношением «о» (**а, у, э, и**).

Упражнение выполняется на непрерывном дыхании. Для более уверенной атаки звука здесь может помочь «укалывание» кистями рук «дна» колодца.

Упражнение 5.

- вдох;
- наклон с получением «нейтрального» звука на верхней ноте мажорного трезвучия;
- подъем с атакой верхней ноты трезвучия («переливание» «нейтрального» звука в звук гласной);
- наклон с атакой остальных нот трезвучия методом «укалывания» «дна» колодца (либо «забиванием гвоздя»);
- на всех гласных **о, а, у, э, и**.

Упражнение 6.

- вдох;
- наклон с атакой нижней ноты трезвучия «о» методом «укалывания»;
- подъем с атакой второй ноты (терция) трезвучия «а» методом «вытяжки»;
- наклон с атакой верхней ноты (квинта) трезвучия «у» («укалыванием»);
- подъем с атакой второй ноты «э» («вытяжка»);
- наклон с атакой нижней ноты «и» («укалыванием»).

Упражнение выполняется в медленном темпе.

Упражнение 7.

- вдох;
 - наклон с произношением «до-ми» («до» атакуется «укалыванием»),
 - подъем с произношением «соль-ми» («соль» атакуется на «крике осла»), «ми» произносится в потоке предыдущего звука;
- эти движения повторить еще раз и затем:
- наклон с атакой «до» («укалыванием»).

Наклоны неглубокие (торсом), упражнение выполняется в живом темпе. При исполнении мажорного трезвучия в разных тональностях названия звуков ступеней не изменяются.

Для того чтобы согласные не мешали правильной атаке гласных звуков, их нужно произносить легко, не останавливаясь на них, и представлять, что они формируются не в ротовой полости, а так же, как и гласные, на «дне колодца», в потоке воздуха.

Если Вам будут мешать согласные, т.е. звук гласных будет формироваться в ротовой полости, а не на «дне» колодца, то поделайте какое-то время упражнение без них, с одними гласными «о - и».

Упражнение 8а

Арпеджио по звукам мажорного трезвучия в пределах октавы.

Выполнить «маятниковые» движения «вниз-вверх», при каждом движении произносится по три звука трезвучия:

- вдох;
 - наклон с атакой нижнего звука «укалыванием»;
 - подъем с атакой второго (терция) и третьего (квинта) звуков («тупое» стаккато, или «отталкивание» от «дна колодца»); в верхней точке подъема атака октавного звука на «крике осла» («дуга»);
 - наклон с атакой третьего и второго звуков (тем же стаккатным способом); при «подходе» к нижней точке наклона атаковать нижний звук (мягким укалыванием).
- (Повторить все движения на «одном дыхании» два раза).

Упражнение 8б

То же, что и в 8а, но в другом физическом исполнении:

- вдох;
- наклон с «нейтральным» звуком нижней ноты трезвучия;
- подъем с атакой-«вытяжкой» нижней ноты трезвучия;
- наклон с атакой второго и третьего звуков («тупое» стаккато), и в нижней точке наклона – атака октавного звука с «укалыванием» «дна колодца»;
- подъем с атакой третьего и второго звуков («тупое» стаккато) и первой ступени трезвучия.

(Как и в упражнении 8а все движения повторить два раза).

6. Некоторые комментарии по поводу занятий упражнениями

1. Рассмотренный примерный (типовой) набор упражнений (1 – 8) рассчитан на более или менее подготовленных вокалистов, которые какое-то время уже потратили на изучение и освоение приемов атаки звука, приведенных в методике, начиная с «нейтрального». Особенно это касается последнего. Пока исполнитель не научится правильно воспроизводить «нейтральный» звук, дальше идти нельзя, так как в этом случае неправильно будет осуществляться атака звука гласных, поскольку она базируется именно на «нейтральном» звуке и от него отталкивается. Поэтому первый период работы в основном должен быть посвящен освоению «нейтрального» звука (1-2 месяца), и только затем можно постепенно переходить к различным типам атаки звука.

2. Занятие (урок) не должно превышать 1 часа. Так как упражнения предусматривают глубокое дыхание и глубокую атаку звука, к которым начинающие, как правило, не готовы, то при длительной, непрерывной работе возможны нежелательные реакции – усталость, головокружение и т.п. Поэтому режим работы должен быть примерно такой: упражнение 5-7 минут, отдых 3-5 минут.

3. У некоторых начинающих певцов, а чаще у тех, кто уже занимался по системе какой-то другой школы пения, при освоении приемов в упражнениях возникает скептическое отношение к различным движениям и возможности их использования при пении произведений.

В этом отношении сомневающимся необходимо сказать следующее: не волнуйтесь – при исполнении произведений петь и вести себя Вы будете так, как Вам захочется, как Вам подскажут интуиция и необходимость выражения образа. То, что Вы делаете в упражнениях, лишь вырабатывает необходимое умение правильно атаковать звук, которое Вы будете использовать в дальнейшем.

Дело в том, что по-настоящему петь произведения Вы начнете только тогда, когда в результате длительных тренировок в упражнениях у Вас выработаются определенные мышечные рефлексy при работе дыхания и голоса, возникнет автоматизм звучания. Тогда Вам, конечно, не понадобится во время пения делать столько движений, сколько приходится делать в время упражнений, особенно в начальный период. По мере освоения тех или иных приемов, полезно постепенно уменьшать объем движений, но обязательно контролировать при этом, к чему это приводит.

7. Работа над произведениями.

1. Приступая к разучиванию какого-либо произведения, его нужно выучить музыкально, т.е. освоить мелодию и запомнить ее внутренне. После того, как произведение у Вас, как говорят, «на слуху», его надо вначале исполнять как вокализ на «о», применяя при пении каждой ноты атаку-«вытяжку».

Начальная нота каждой фразы должна формироваться при помощи атаки-«вытяжки» на тихом звуке.

Если у Вас почему-либо сразу не получается «вытяжка» на первой ноте на «о», то попытайтесь вначале извлечь ее как «нейтральный» звук, т.е. получите его несколько раз (2-3 раза) на этой ноте (это так называемая «пристрелка»). При удовлетворительном звучании «нейтрального» звука «перелейте» его в звук «о» и уже с полученной «вытяжки», с нормально звучащей ноты начните разучиваемую музыкальную фразу.

Последующие ноты фразы атакуются тоже методом «вытяжки», но здесь возможны два варианта (в зависимости от построения этой фразы):

- либо Вы делаете «вытяжки» каждой ноты независимо одна от другой;
- либо можете атаковать следующую ноту, отталкиваясь от предыдущей, путем «переливания» звука через поток воздуха.

В первом случае нужно следить за тем, чтобы не было разрыва потока воздуха в промежутках между атаками двух соседних нот, т.е. пропев гласную, нужно «отпустить» ее, но поток от нее должен сохраниться.

После того, как произведение спето на «вытяжке», необходимо проанализировать его звучание и, возможно, в каких-то фразах возникнет необходимость использования вместо «вытяжки» других видов атаки (с целью улучшения звучания или в художественных целях).

2. При пении со словами всё должно выполняться так же, как при пении вокализа. Основное внимание должно уделяться атаке гласных.

Согласные должны формироваться мгновенно в том потоке воздуха, который вызывается атакой гласных звуков. Если же Вы будете стараться сильно акцентировать их в ротовой полости как бы для получения хорошей дикции, Вы будете значительно искажать поток. В этом случае, во-первых, будет разрушаться, деформироваться или даже приостанавливаться глобальный поток, и невозможно будет получить непрерывность, кантилену звучания (фраза будет «рваной»), во-вторых, при таком произнесении согласных в рото-

вой полости Вы не сможете «опуститься» на «дно колодца» и там атаковать гласный звук, стоящий за согласной, что также ухудшит качество звучания.

Другими словами, у Вас должно быть такое ощущение, что согласные, так же как и гласные звуки, формируются в потоке воздуха «на дне колодца».

3. Бойтесь состояния статичности, неподвижности при пении, так как при этом могут возникнуть физические зажимы, скованность, напряжение, которые будут мешать дыханию и звуку.

Позвоночник должен быть гибким, подвижным: он выполняет свою роль опоры дыхания и звука только в движении – вспомните «дугу», движение тазобедренного пояса вперед, толчок при «крике осла» и т.п.

Движения рук (упражнения «укалывание», «насос» и др.) тоже способствуют правильной организации атаки звука.

4. Никогда не стремитесь петь громко, кричать, так как при этом Вы невольно начинаете «делать» искусственно звук в головном регистре, происходит форсирование голоса, возникает физическое напряжение, исчезает легкость вокализации.

При правильном пении, когда звук атакуется на «дне колодца», верхние ноты диапазона голоса как бы исчезают в Вашем ощущении. Не бойтесь этого ощущения и не старайтесь усиливать звук для того, чтобы услышать эти ноты. И вообще, не надо стараться себя слушать, «делать» красивый, сильный звук и любоваться им. Надо делать то, что надо делать (физически и духовно), а уж что из этого получится, будут оценивать Ваши слушатели.

«Голос в большей степени чувствителен к внутренним импульсам, чем любой музыкальный инструмент. Для того чтобы мастерски играть, он не нуждается в сознательном контроле со стороны мышц и органов слуха». (Кристин Линклэйтер).

К тому же, сила звука, сама по себе, не является главным качеством голоса (вспомните, как мы наслаждаемся нежнейшим *piano*).

Следует также напомнить, что сила звука, т.е. его громкость, слышимость зависят от резонанса зала, в котором поет вокалист. В помещении с плохой акустикой Вы невольно начинаете форсировать звук, с вытекающими отсюда последствиями.

Однажды знаменитый итальянский дирижер *Артуро Тосканини* попросил на репетиции не менее знаменитую певицу *Тоти Даль Монте*, чтобы она спела арию Джильды более округлым и сильным звуком, на что умная певица, знающая свои возможности, ответила примерно так: *«Если я буду петь таким голосом, дорогой маэстро, я не дотяну и до середины арии...»*

5. Не старайтесь, для получения кантилены звучания, соединять звуки от разных нот между собой в ротовой полости (в голове). Делая это, Вы перестаете атаковать ноты на «дне колодца» и теряете грудной регистр. Кантилена, как Вы знаете, реализуется автоматически, если Вы поете на непрерывном потоке воздуха и правильно атакуете звук.

6. Итак, если, не вдаваясь в подробности, посмотреть на «технологический процесс» пения со стороны, то он представляет собой непрерывную череду атак нот произведения (в основном методом «вытяжки») на «дне колодца» с «переливанием» звука от одной ноты к другой в непрерывном потоке воздуха.

7. Особо нужно подчеркнуть, что звук по ощущениям всегда должен оставаться внутри потока, являясь как бы его наполнителем. Если звук выходит из потока, то он приобретает неприятные качества: резкость, жесткость, открытость.

Звучание голоса в потоке воздуха – основное качество школы поточного пения.

Вместо заключения

«Мы только люди и не в состоянии познать ни одной из сокровенных тайн Бога Творца, опираясь только лишь на собственные познания и природные способности...»

Однако, как сейчас, так и в будущем есть несколько людей, которым Творец пожелал через причудливое воображение... открыть тайны, когда к ним (пророкам) приходила определенная сила и желанный дар, охватывающий все, словно пламя, и вдохновение позволяло отличить явления обычные от чудесных.

Ибо чудесные явления, когда они абсолютны и совершенны, происходят от Бога. Средние явления совершаются ангелами, а третьи измерения остаются демонам». (Мишель Нострадамус).

Автор сердечно желает Вам успехов в познании тайны пения и в самосовершенствовании!

Попросите своих ангелов, ибо «стучите, и Вам откроют» (и... не верьте демонам)!

Литература:

1. В. Багадуров. Очерки по истории вокальной педагогики. 1956.
2. И. Назаренко. Искусство пения. 1968.
3. Вопросы вокальной педагогики. 1982.
4. К. Линклэйтер. Освобождение голоса. 1993.
5. Л. Дмитриев. Основы вокальной методики. 2000.
6. О. Быков. Бельканто и дыхание. Журнал «Физкультура и спорт». 1998, №12, 1999, №1.

*Автор методики: **Иванников Владимир Филиппович***

*Телефон: (095) **571-46-87** г.Химки*