



ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемая методика рассчитана как на лиц, впервые приступивших к изучению основ постановки голоса, так и на тех, кто уже имеет представление о работе над голосом. Все технические моменты, о которых говорит-ся в пособии, должны быть изучены и прочувствованы на психологическом и физическом уровнях.

Прочитав вступительный текст, обратитесь к видеодиску и просмотрите видеозаписи занятий с учениками. Затем переходите к минусовым фонограммам упражнений для самостоятельных занятий. В этих фонограммах записана только вокальная строчка, чтобы обучающему было легче услышать, точно ли его голос воспроизводит звуки данных нот. Наиболее важные моменты работы над приобретением вокальных навыков указаны в текстах.

На первом этапе обучения следите за чистотой интонации голоса, не отвлекайтесь на художественное исполнение, пойте механически, добиваясь чистого, опертого и одинаковой силы звучания звука. На следующих этапах даже тренировочные упражнения должны исполняться как вокальные произведения.

Старайтесь через музыкальный текст упражнений передать свой настрой, интерес и любовь к занятиям. Просматривая видеодиск, обратите внимание на серьезное отношение учеников к урокам пения, на их настроение.

Юноша и девушка — исполнители упражнений и вокальных произведений — до занятий по данной методике обладали самыми обыкновенными вокальными задатками и не имели возможности поступить в профессиональное учебное заведение на факультет сольного пения. После изучения этой школы вокала девушка смогла стать студенткой факультета эстрадно-джазового пения Университета культуры и искусства Санкт-Петербурга, а юноша поет в собственной группе. Ария и песня на диске, исполняемые им, сложны и требуют более длительной вокальной подготовки и дополнительных технических навыков. Тем не менее, некоторые отрывки произведений исполняются неплохо, заметно, что человек развивает свои певческие возможности — овладел техникой перехода из нижнего в верхний регистр, техникой дыхания — однако дикция пока вялая и над ней ему еще предстоит работать.

Я обучалась вокальному искусству в традиционной академической манере и к концу обучения, по мнению педагогов по вокалу и просто профессиональных музыкантов, довольно неплохо владела голосом. Впоследствии, однако,

выяснилось, что это не совсем так. Во время моей работы в оперном театре в Кёльне (Германия) я была приглашена исполнить несколько народных казачьих песен с оркестром народных инструментов этого города. И тут оказалось, что я не владела народной манерой пения (грудной). Руководитель оркестра был очень удивлен, что я не могу спеть ноту до второй октавы грудью, так как не хватает опоры дыхания. Он задал мне вопрос: «Но ведь вы учились вокалу в профессиональном заведении! Как же так — вы не умеете петь в народной манере? Это же первая ступень обучения вокальным навыкам!»

С этого момента и началась моя работа по созданию методики, позволяющей певцу владеть голосом во всех манерах — народной, эстрадной, джазовой и академической.

Я считаю, что вокалист-певец должен хорошо владеть своим инструментом — голосом, быть не просто исполнителем, но и хорошим музыкантом. Необходимо, чтобы в репертуар занимающегося постановкой голоса входили и народные песни, и джазовые стандарты, и романсы, и городские песни, и вокализы, и арии. Конечно, все произведения должны подбираться с учетом степени владения голосом, начиная с самых простых и постепенно переходя к сложным.

Вы мечтаете о большой сцене? Хотите стать профессиональным артистом?

Ваша мечта осуществится, если вы научитесь правильно, творчески работать со своими музыкальными задатками. Тогда вы разовьете их в действительные способности и даже в большой талант.

Эта методика по постановке голоса может стать вашей отправной точкой в интересное творческое путешествие по бурному морю артистической жизни.



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГОЛОСЕ

Голос — это инструмент, заключенный в теле. Поэтому его звучание во многом зависит от физической формы и самочувствия человека.

Занимаясь постановкой голоса, вам придется соблюдать кое-какие несложные правила:

1. Спать не менее семи часов.
2. Не допускать ни чувства голода, ни сытости. Есть минимум за один час до пения.
3. Беречь от переохлаждения руки и ноги; в мороз ниже -6°C носить шапку.
4. Воздерживаться от употребления алкоголя, так как он приводит к отеку голосовых связок, а значит, мешает их подвижности в работе.
5. Воздерживаться от курения — оно вызывает постоянные симптомы фарингита, сушит слизистую голосового аппарата. Голос сипнет, понижается способность связок растягиваться, уменьшается голосовой диапазон.
6. Нельзя есть перед пением орехи, семечки, шоколад, виноград, молоко, печенье и сухари. Частицы этих продуктов осаждаются в складках слизистой, что мешает работе голосового аппарата, может возникнуть кашель из-за першения.
7. В холодное время года после пения нельзя сразу же выходить на улицу. При пении связки и слизистая сильно разогреваются, поэтому необходимо подождать, пока они вернутся к нормальной температуре (можно выпить воды комнатной температуры).

Голосовой аппарат можно считать здоровым, когда слизистая хорошо увлажнена. У начинающих певцов самая распространенная болезнь — фарингит, воспаление слизистой глотки. К фарингиту может привести неправильный вдох ртом при пении, пение без опоры дыхания (на горле), резкое колебание температур, пыль, спиртное, постоянное раздражение слизистой курением, острой пищей, горячими или слишком холодными напитками.

Первая помощь при фарингите:

- 1) полоскание теплым раствором маслосодержащих лекарственных растений — шалфея, эвкалипта, календулы;
- 2) масляные теплые компрессы на горло;
- 3) закапывание на ночь оливкового масла в нос, чтобы оно протекло по задней стенке глотки.

Я не призываю вас отказаться от вредных привычек совсем, но на время обучения желательно все же обходиться без них. В момент вашего выступления на сцене эти привычки могут сыграть с вами злую шутку. Потеря контроля над связками и дыханием способна привести к срыву голоса, который придется долго и недешево лечить. Кроме этого, может уменьшиться диапазон голоса.

Важная характеристика голоса — тембр. *Тембр звука* — это особое свойство, придающее звуку ту или иную характерную окраску, оно присуще любому голосу и инструменту. Тембр определяется количеством и качеством призвуков, или обертонов, неизбежно сопровождающих каждый звук. У человека одновременно с колебанием-смыканием упругих голосовых связок возникают дополнительные колебания и резонирование в теле, что и приводит к появлению более высоких и более низких призвуков, они сливаются с основным звуком голоса и придают ему индивидуальную неповторимую окраску.



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СТРОЕНИИ ГОЛОСОВОГО АППАРАТА

В состав голосового аппарата входят: ротовая полость, носовая полость с придаточными пазухами, глотка, гортань с голосовыми связками, трахея, бронхи и легкие, грудная клетка с дыхательными мышцами и диафрагмой.

Гортань расположена по средней линии шеи в переднем ее отделе и представляет собой трубку, выходящую сверху в полость глотки, а снизу переходящую в трахею. Гортань выполняет тройную функцию — дыхательную, защитную и голосовую. При дыхании вход в гортань открыт, во время пения вход в нее сужается и прикрывается надгортанником.

Голосовые связки при дыхании образуют щель треугольной формы, называемую голосовой щелью. При голосообразовании связки сближаются (смыкаются), голосовая щель закрывается. Внутри связок находятся внешние и внутренние мышцы. Внутренние мышцы называются вокальными.

Бронхи вместе с легочными пузырьками образуют два легких.

Диафрагма состоит из поперечно-полосатых мышц. Это мощный мышечный орган, отделяющий грудную полость от брюшной. Диафрагма прикрепляется к нижним ребрам и позвоночнику, имеет два купола — правый и левый. Во время вдоха мышцы диафрагмы сокращаются, увеличивая объем грудной клетки. Диафрагма регулирует скорость выхода воздуха и подсвязочное давление при образовании звуков и изменении их силы.

Процесс пения начинается с вдоха, во время которого воздух нагнетается через ротовую и носовую полости, глотку, гортань, трахею, бронхи в расширенные при входе легкие. Под действием нервных сигналов (импульсов) из головного мозга голосовые связки смыкаются, происходит закрытие голосовой щели. Это совпадает с моментом начала выдоха. Сомкнутые голосовые связки преграждают путь выдыхаемому воздуху. Воздух в подсвязочном пространстве, набранный при вдохе, под действием выдыхательных мышц сжимается, возникает подсвязочное давление. Сжатый воздух давит на сомкнутые голосовые связки, и возникает звук.

Далее об этих этапах будет говориться более подробно.



КОНЦЕНТРАЦИОННЫЕ ВОКАЛЬНО-ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Моя методика называется «Концентрационные вокально-дыхательные упражнения». Объясню, почему. При исполнении упражнений потребуется концентрация вашего внимания на синхронной работе голосового аппарата, диафрагмы и мышц живота. Вы будете должны не просто научиться правильно дышать, а, опираясь на диафрагму, живот и мышцы спины, сформировать красивый, свободный вокальный звук. Процесс обучения по данной методике сводится к запоминанию правильных слуховых, мышечных и резонаторных ощущений.

В начале занятий классификация голоса (тенор, баритон, бас, альт, меццо-сопрано, сопрано) роли не играет: вы будете петь упражнения в пределах тех нот, которые можете озвучить с чистой интонацией, не перенапрягая голосовой аппарат — сохраняя свободу челюсти, корня языка, мышц шеи и затылка. Закрепив навыки в этом диапазоне, можно будет постепенно расширять возможности голоса. Но в погоне за высокими или низкими нотами не упустите главное — качественное, тембрально окрашенное звучание голоса.

Распеть можно даже голос, не имеющий выраженного певческого материала. Конечно, возможностей у такого голоса меньше, чем у природного, но все-таки они есть, и неплохие. Голос с природным певческим материалом и искусственно распетый голос можно сравнить с фортепиано и синтезатором. Как и звук синтезатора, сделанный голосовой материал будет приятным, с чистой интонацией, с достаточной подвижностью, но не имеющим яркой красоты. С такими голосовыми возможностями можно работать в любом жанре, в любой манере — конечно, кроме классического оперного искусства, где требуется природный певческий материал и особая музыкальная одаренность, тонкое чувство музыки, воспитанное с детства.

Во время обучения старайтесь слушать певцов и музыкантов высокого профессионального уровня. Это не только сформирует хороший музыкальный вкус, но и поможет вам в работе над голосом. Когда звучит песня, ваш голосовой аппарат и мышцы повторяют работу мышц и голосового аппарата исполнителя. Поэтому, слушая хорошего певца, вы приобретаете правильные навыки пения.

Слушайте как можно больше разнообразной музыки — не только вокальной, но и инструментальной — это поднимет ваш культурный уровень. Низкий культурно-музыкальный уровень является препятствием в обучении вокалу наряду с плохо развитым слухом и фальшивой интонацией голоса. При желании эти недостатки можно устраниить. Самое важное условие для этого — систематические упражнения и правильная работа по ликвидации культурно-музыкальной неграмотности.

ВДОХ И ВЫДОХ

Как уже упоминалось, процесс пения начинается с вдоха, во время которого воздух поступает через носовую и ротовую полость, глотку, гортань, трахею, бронхи — в расширенные при входе легкие.

Как делать вдох — ртом или носом?

Вдох вы должны делать носом, но дополнительно вдыхайте через рот — непосредственно перед самым звукообразованием. Поток воздуха при вдохе через нос и рот попадает на заднюю часть нёба, на нёбный язычок, а не на заднюю стенку гортани. Это предохраняет горло от попадания холодного воздуха и пыли.

Губы должны быть мягкими, челюсть опущена свободно (работа челюстей при жевании и пении принципиально отличается), коренные зубы не смыкаются, корень языка расслаблен, мышцы груди тоже, плечи и лопатки опущены. Стойте, плотно опираясь на обе ноги, чтобы сохранить симметричность расположения мышц. Делайте вдох указанным образом, через нос и рот, не поднимая груди, не напрягая челюсть и корень языка. Постарайтесь почувствовать, какие мышцы живота участвуют в формировании звука и как открывается диафрагма на выдохе. Для этого чётко произнесите звуки КШ-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш и продолжите их на выдохе звуками ФУ-У-У-У-У-У. Повторите полученное звуковое сочетание КШШШФУУУ не менее 10 раз. Анализируйте работу внутримышечного корсета и диафрагмы. Косые мышцы живота напрягаются с подвыдохом (КШ-Ш-Ш), а затем ребра опускаются и расширяются в области талии, диафрагма поднимается (ФУ-У-У-У-У-У). Запомните физические ощущения. Отметьте важный момент: когда вы произносите КШ-ФУ, между вдохом и моментом выдоха происходит секундная задержка — перестройка с вдоха на выдох. Эта крошечная пауза очень важна, но это не остановка и не зажим дыхания. Эта пауза должна быть мгновенной и естественной, в то же время четко переключающей в пении вдох на выдох.

Упражнение «КШ-ФУ» нужно делать ежедневно, сразу после подъема с постели. Оно является настройкой дыхания для речи, а от правильной и четкой речи в быту зависят ваши вокальные успехи. Это упражнение — хороший массаж связок активной воздушной струей.

Упражнения данной методики дают возможность ощутить и запомнить правильную работу дыхательного и речевого аппарата. Обратите внимание — вы занимаетесь упражнениями ограниченное количество времени, а разговариваете

целый день. Но если вы говорите неправильно, все навыки, приобретенные на занятиях, сводятся к нулю.

Различаются **три вида дыхания**: ключичное, грудное и грудо-брюшное (диафрагмальное). Ключичное дыхание не годится для пения и не раздвигает грудную клетку. В вашей работе вдох обязательно должен открывать грудную клетку, при этом грудь и плечи не поднимаются. Вдох можно контролировать руками, положив их ладонями на ребра: руки должны ощутить, как расходятся ребра под напором потока воздуха, входящего в легкие. Сделайте выдох (сброс дыхания) — руки ощутят, как ребра опустились.

Вдох и выдох должны быть всегда активными с активным сокращением дыхательных мышц. В активном выдохе участвуют межреберные мышцы, опускающие ребра вниз, а также мышцы брюшного пресса.

Брюшной пресс, сокращаясь, давит на органы в брюшной полости, поднимает в ней давление и таким образом поднимает уступающую этому давлению диафрагму. Диафрагма оказывает давление на легкие, и воздух начинает выходить из них. Этот процесс называется *формированием опоры* звукового дыхания. В пении нужно пользоваться именно таким типом дыхания (грудо-брюшным, или диафрагмальным).

Ни в коем случае нельзя втягивать живот, а когда кажется, что воздух в легких заканчивается, надо наоборот — попытаться оттолкнуть переднюю стенку живота, открыть его. Тем самым станет возможным длительное звучание и стабилизируется гортань.

Осуществляя правильный фонационный выдох, совершая движения мышц, требующиеся для четкого произношения слов (букв, слогов) в ваших упражнениях, вы создаете давление воздушного потока, необходимое для образования различных звуков. Гладкие грудные мышцы расслабляются, увеличивая просвет в бронхах, и тогда процесс дыхания происходит свободно и полноценно.

Когда гортань находится в одном и том же положении, вы приучаете вокальный аппарат работать в одном режиме во всех диапазонах. Это создает тембровое постоянство и ровность голоса. Пытаясь петь разные гласные различной высоты с одинаковым положением гортани, вы приучите себя к сознательному мышечному контролю за работой голосовых связок.

Постановка голоса — это стабилизация гортани с помощью правильного дыхания и приобретение правильных певческих навыков.

РАЗВИТИЕ АРТИКУЛЯЦИИ И ПОДВИЖНОСТИ ЯЗЫКА

Гортань и голосовые связки — это место, где энергия мышечных сокращений переходит в звуковую энергию. Она рождается при прохождении подсвязочного воздушного столба через периодически открывающийся затвор голосовой щели.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru