

## ОТ АВТОРА



Здравствуйте.

Я Екатерина Квернадзе — эстрадная певица, преподаватель эстрадного пения, лидер музыкальной группы «Beat-som». Являюсь основателем Мастерской по вокалу в Санкт-Петербурге.

В период своего детства и юношества получила хорошее поэтапное музыкальное образование: музыкальная школа по классу «хоровое дирижирование», училище по классу «академический вокал», университет по классу «эстрадная певица».

Почему возникла идея написать данную методику? Этому послужил собственный практический опыт с подкрепленными теоретическими знаниями в качестве эстрадной певицы и преподавателя эстрадного пения. В процессе своей педагогической практики я стала обращать внимание, что мои ученики с разными вокальными способностями по моей методике достигают быстрых, стабильных, хороших результатов.

Анализируя свой рабочий процесс, у меня возникло желание систематизировать свои знания и умения, чтобы

поделиться с теми, кому они могут пригодиться. В данной работе я представляю разработанный мной лично комплексный подход с последовательным обучением, теория плюс практика, начиная с азов, это постановка базового вокального дыхания, речевой тренинг, постановка певческого голоса.

Так случилось, что методика «Базовое вокальное дыхание» стала фундаментом моей вокальной деятельности, но это случилось не сразу, а много позже. А вначале было...

Я, наверное, как и многие начинающие певцы во время своих первых шагов в обучении вокалом, поставила перед собой цель быть профессионалом, петь красиво, технично, благозвучно, вообще быть одной из лучших. Осталось понять, как этого достичь.

Именно в начале этапа обучения я столкнулась с первыми трудностями, такими как не поставленное дыхание, и объяснялось так, что «все придет само в процессе обучения», но оно не приходило ни через год, ни через два, ни через пять лет. Я понимала, что большая часть моего пения в технических задачах происходит совершенно неосознанно, а только в постоянном поиске физических ощущений, с постоянной нестабильностью в голосоведении, безопорное звучание на грани форсированного звука в момент пения или поджатое звучание с подсадкой на горло с постоянными травмами голосовых связок, психологических стрессов от неудач. Я стала наблюдать за собой определенную тенденцию: если я не могла спеть какую-то из нот свободно и легко, я все равно беспощадно эксплуатировала свои голосовые связки, и цель добиться нужного звучания не останавливала меня в этой борьбе, в ход шли разные способы. В такие моменты мой голос жил своею жизнью, он звучал надрывно, с кричащим призывом, или становился совершенно неуправляемым,

был глухим и неконтролируемым, о техничных, красивых пассажах я и не мечтала. Также меня расстраивали бесконтрольная динамика звучания, часто плавающая вокальная интонация, неумение плавно выводить микст, стало нормой и полное отсутствие комфорта в момент пения.

Но настал тот момент, когда мне это все надоело, я не хотела разочаровываться в себе, в музыке и решила для себя однозначно работать над собой. Если нет той системы, которая может мне помочь, значит я ее создам сама. Понимание о системе, конечно, произошло намного позже и только после того, как я смогла себе по-настоящему помочь.

Как все происходило.

Год за годом я разбиралась в своих ошибках, анализируя и выстраивая самообучение в процессе сольной деятельности, педагогической деятельности, понимая, что в этом виде искусства не должно и не может быть обучения только на общих заезженных фразах и многолетнем клише в виде отговорок, которые я часто слышала в период собственного обучения: куполок небо, вдох поглубже, пойте светлее, не поджимайте или, наоборот, облокотитесь и подожмите низ живота, много слов, а результат, к сожалению, нулевой.

Теперь я могу сказать на сто процентов. В любом обучении все должно быть максимально ясно и доступно, с формулами, схемами, таблицами, иллюстрациями, для продуктивного и качественного результата.

Предлагаю девиз — «анализируй всегда и всё» для закрепления материала, работу с профессиональными преподавателями, прочитанную профессиональную литературу.

Я уверена, моя работа является недостающим звеном в вокальной педагогике, которую можно считать основой фундамента в обучении профессиональному пению. Это

не разрозненные подсказки, а систематизированная, последовательная информация для всех, кто хочет петь красиво, технично и называться профессионалом.

Предлагаю не придумывать «велосипед», который был создан давно и не нами, предлагаю мою методику адаптировать или принять полностью для себя и использовать в обучении. Не тратьте полжизни, чтобы понять принципы постановки базового вокального дыхания или постановки певческого голоса, существуют правила, которые нужно не игнорировать, а применять для положительного результата.

Желаю всем максимального понимания в прочитанном и применения понятого в практике.

*С уважением Е. К.*

## БЛАГОДАРНОСТИ

Искренне и от всего сердца хочу поблагодарить Елену Милютину и Валентину Варину за терпение, конструктивные поправки, за помощь в структурировании работы, на которую они не пожалели сил и времени. Мое огромное спасибо талантливой и отзывчивой Крестине Кисмерешкиной за иллюстрации. Со всей нежностью, любовью и благодарностью к Александру Квернадзе за его веру и постоянную поддержку. Отдельное спасибо и признательность моим друзьям.

## ВВЕДЕНИЕ

*Душой услышать мир,  
пропустить чувства через тело  
и передать эмоцию с помощью голоса!*

Квернадзе Е. Б.

Этап подключения дыхания и голоса естественен для всех без исключения людей, он происходит в момент рождения, он необходим для жизни и он безукоризненно правильно отлажен в схеме работы нашего тела самой природой.

Однако на этапе взросления по разным причинам, будь то: душевные переживания, психологический стресс, физические травмы, нервный срыв, эмоциональное истощение, люди чаще всего утрачивают комфортный, правильный вдох, который дан человеку при рождении. От поверхностного неправильного, сбитого дыхания теряется звучность голоса, систематично образуется болезненное состояние голосовых связок, лимит кислорода в организме, и это первый показатель плохой работы дыхательной системы и мышечного корсета.

**На протяжении всей жизни мы не теряем сам вдох, мы теряем его качество.**

Некачественный вдох негативно отражается на звучании голоса и на здоровье нашего организма. Не секрет, что комфортное, полноценное дыхание способствует здоровью человека — это аксиома.

Позаимствованную систему здорового дыхания у вокалистов можно с уверенностью назвать базовым вокальным дыханием для каждого человека.

Базовое вокальное дыхание — это умение выводить вдох и выдох полноценно, комфортно, подключая и контролируя работу легких, центральной диафрагмы, мышечного корсета. В самой сложной форме, в заданном темпе и ритме, регулируя объем и длительность во время вдоха и расхода дыхания во время выдоха. Базовое вокальное дыхание основывается на грамотном самоконтроле в процессе дыхания, выведенном на автоматизм.

Базовое вокальное дыхание является основой в фонационной наработке голоса, речевом тренинге и постановке певческого голоса.

Поставленное дыхание является залогом улучшения и сохранения здоровья. Кроме того, что немаловажно в наш век страстей, базовое вокальное дыхание поможет человеку не потерять «равновесие» в момент эмоциональных, психологических или физических нагрузок.

Как это связано с занятиями по вокалу? Почему вокальное дыхание можно назвать универсальным и полноценным дыханием? Что нужно уметь и знать, чтобы сохранить правильное дыхание и не потерять его со временем? Можно ли вернуть потерянный комфортный и так необходимый в жизни вдох и выдох?

На все эти вопросы вы можете найти ответы в данной методике. Предлагаю вам прочитать методику самостоятельно или вместе с вашим педагогом по вокалу, имеющим практический опыт в постановке вокального дыхания.

## **О структуре работы**

Методика делится на две части: теоретическую и практическую. Принимая во внимание, что речь в данной работе

идет именно о базовом вокальном дыхании, в первой части вы ознакомитесь с понятиями вокальный голос и энергия голоса как единство физического и эмоционально-энергетического начал. Здесь вы найдете и ряд ключевых рекомендаций для педагогов по вокалу: на что желательно обратить пристальное внимание, как правильно распределить силы ученика, как на протяжении всего периода обучения теория закрепляется практикой и, наоборот, практика подкрепляется разъяснительной работой.

Вторая часть работы содержит подробное описание практических занятий по постановке вокального дыхания, вокального голоса, опорно-речевого тренинга. В ней представлены схемы вокального дыхания, рекомендации относительно последовательности процесса обучения, описаны основы физиологии, функции дыхательной системы и многое другое, что обязательно пригодится для практических занятий, в постановке базового вокального дыхания, постановке вокального голоса.

# ЧАСТЬ I

## 1. ГОЛОС

Голос — это ценнейший дар, данный человеку от рождения. Голос может передать эмоциональное, физическое, психическое, душевное и духовное состояние человека, тем самым подчеркивая его индивидуальность и уникальность, придавая узнаваемость в звучании.

Люди, с рождения одаренные голосом (кроме людей с приобретенной глухонемой), имеют возможность выражать свои чувства, передавая их голосом. Эта возможность значительно облегчает жизнь, сохраняет время, при этом наполняет и дополняет жизнь эмоциональными красками. Голос — это универсальное «оружие», подаренное человеку, самое простое и в то же время самое сложное выражение наших чувств, эмоций и желаний.

Голос каждого человека неповторим, как отпечатки пальцев. Уникальность голоса любого человека обусловлена особенностями физического строения человеческого тела, голосовых связок, техникой звукоизвлечения, а также эмоционально-энергетической составляющей, являющейся отражением внутреннего мира человека.

Мы работаем над совершенством своего внутреннего мира, как скульпторы, создающие произведения искусства. Точно так же, подобно творцам, мы можем развивать и совершенствовать свой голос.

Как правило, люди рассматривают голос только с точки зрения физической составляющей и, занимаясь вокалом, работают исключительно над физическими параметрами голоса (диапазон, динамика, техника), забывая о наличии другой, не менее важной составляющей голоса — эмоционально-энергетической. Развитие двух начал голоса — физического и эмоционально-энергетического — должно происходить в гармонии. Не стоит ограничиваться только «техникой» и «физикой», эмоционально-энергетическая составляющая голоса является не менее важной и может оказывать на слушателя большее влияние, чем искусно взятый вокальный пассаж.

С точки зрения сущности, голос представляет собой плотную энергию, которая зависит от физического состояния человека, а также от его духовного содержания: мыслей, желаний, ценностей. У человека голос и тело составляют единое целое. Человек и его голос — отражение и продолжение друг друга.

Голос — это результат звучания самого сложного инструмента на планете Земля — тела человека. Все, что человек воспроизводит с помощью голоса, может быть чудесным продолжением нашей внутренней красоты или продолжением нашего внутреннего уродства, отражающим наши чувства, мысли и желания, раскрывающим нашу сущность.

Исходя из сложной природы голоса (наличие физического и эмоционально-энергетического начал), я даю следующее определение голосу в вокале.

Дыхание всегда будет оставаться на первом месте в списке жизненно важных энергий для человека: дыхание, вода, еда, сон, движение.

**Вокальный (певческий) голос** — это умение контролировать свою голосовую энергию, оформленную в вокально-музыкальную форму, в строго заданной гармонической форме, музыкальном размере и ритме, с контролем чистой голосовой интонации по всей вокальной партии в заданной тональности, с сопровождением музыкальных инструментов или а капелла.

Человеческое тело — самый совершенный музыкальный инструмент, но и самый сложный в использовании. Чтобы научиться управлять им, как, впрочем, и другими музыкальными инструментами, необходимо учиться.

Рождение голоса происходит в сложной живой системе — теле человека, которое подвержено физическим, психическим, эмоциональным, душевным переживаниям. Поэтому обучение владению голосом как музыкальным инструментом требует внимания ко всем элементам этой системы.

Человек не должен отключать или блокировать свои чувства и эмоции, но ему необходимо научиться их контролировать, управлять ими, для того чтобы трансформировать и использовать их в речи, в вокале. Необходимость же физического здоровья в теле человека очевидна независимо от его амбиций на успех в профессии вокалиста.

Тело является источником и проводником звука, а также и «фундаментом» для его воспроизведения. Физическое самочувствие человека влияет на звучание голоса и на работу голосового аппарата. Тело человека в больном состоянии можно сравнить с расстроенным инструментом: пока тело подвержено болезни, воспользоваться инструментом человеческого голоса в полную силу сложно. Стабильность здоровья тела отражается в стабильности здорового звучания

голоса, последняя же, в свою очередь, означает готовность подключать голос и при более активной нагрузке, включая техническую и эмоциональную нагрузку, а также расширение диапазона.

Звучание любого музыкального инструмента базируется на отлаженной системе музыкального строя. Музыкальный строй — это производная от сбалансированной работы элементов музыкального инструмента. Вокальный голос — не исключение: для его правильного звучания также требуется определенная «настройка», нахождение баланса между элементами системы.

При этом необходимо не только фокусироваться на физических составляющих этой системы, но и добиваться слаженной работы дыхательной системы, мышц вокального пояса, голосовых связок, гортани, не забывая уделять должное внимание эмоционально-энергетической наполненности голоса.

Тело, дух, душа, разум — это звенья единой цепи воплощения творческих идей в жизнь с помощью голоса. Отсечение любого из этих звеньев в работе над голосом не позволит полноценно реализовать весь потенциал голоса, данный человеку от природы.

Голос — это высшая награда для человека, совершенный и доступный практически каждому инструмент самовыражения. Очень часто мы принимаем дар или талант за стандартную данность и забываем о том, что к любому дару или таланту стоит относиться бережно, сохраняя его на протяжении всей жизни. Голос как подарок природы нужно как минимум уметь ценить и беречь, а как максимум совершенствовать.

## 2. ЭНЕРГИЯ ГОЛОСА

В этой главе мы будем говорить об одной из многих энергий, которыми обладает сам человек, эта энергия — голос. Каждый из нас использует эту энергию ежедневно. Наличие этой энергии облегчает и упрощает нашу жизнь. Независимо от возраста и социального статуса мы используем свою голосовую энергию и находимся в окружении голосовой энергии других людей. Голос помогает выражать наши мысли, чувства, он автоматически становится проводником нашего внутреннего мира и становится доступным для окружающих, если мы сами этого желаем.

Человек познает окружающий мир при помощи чувств. Энергия голоса дает слову *чувственную* жизнь, передавая любую эмоцию.

---

Слово без голоса может быть только мыслью человека или памяткой на листе, любая мысль человека может быть выражена через слово, которое услышано, прочитано или произнесено вслух. Мысль, выраженная через слово в одновременном звучании с музыкой, усиливает эффект восприятия, если это слово спето красиво, душевно и искренне.

---

В профессии вокалиста голосовая энергия является ключевым элементом в хорошо отлаженном, совершенном инструменте, которое мы называем телом. Однако не следует забывать, что человек — существо духовное и душевное, поэтому техническое мастерство в вокальном искусстве — лишь

малая доля профессионализма. Для исполнителя успех заключается в чувствах передаваемой эмоцией, правдиво и искренне сыгранных голосом. Для того чтобы звучание голоса производило благоприятное впечатление на слушателя, важна не только физическая составляющая голоса (частота и амплитуда звуковых колебаний, тембр), но и эмоциональная составляющая. Именно поэтому в настоящей главе речь идет об *энергии* голоса как о комплексном понятии (единстве физического и эмоционального-энергетического начал).

Вернемся к самому началу, к моменту рождения каждого из нас, первому нашему вдоху и выдоху. Едва ли что-нибудь может сравниться с этой энергией по значимости в жизни человека.

Энергия голоса является неотъемлемой частью нас самих на протяжении всей жизни. Голос — визитная карточка каждого из нас. Большинство из нас подсознательно сравнивает голос с внешним обликом его владельца, а если нет возможности услышать голос и мы видим только картинку, то, подключая свое воображение, мы представляем, как голос этого человека может звучать, исходя из его внешних данных.

Во множественной палитре звуков подбор «ингредиентов», т. е. звуковых оттенков голоса, выраженное через интонацию сказанного или спетого, с желанием скрыть или выразить с помощью голоса переживаемые чувства может соответствовать множество вариантов эмоционально-энергетического посыла. Каждый человек уникален и обладает своей голосовой неповторимостью, имея на это правообладание безвозмездно.

В наше стремительное время мы все чаще сталкиваемся с разными рода проблемами. Голос является индикатором

нашего тела и нашего настроения, он является проводником нашего внутреннего мира, и его можно назвать плотной энергией, с помощью которой мы регулируем как положительный, так и отрицательный посыл наших чувств, эта энергия оживляет нашу речь и вокальный голос. Управляя этой энергией осознанно, человек может стать созидателем или разрушителем как для самого себя, так и для окружающих его людей.

Вспомните, наверняка в вашем окружении есть люди, обладающие необъяснимой притягательностью, истоки которой, если вдуматься, заключаются в мастерском владении энергией голоса. Или же наоборот, общество некоторых людей, независимо от того, какие слова они произносят, оставляют тягостное впечатление — опять же причина может крыться в энергии голоса говорящего.

Любое переживаемое чувство говорящего или поющего усиливает произнесенное или спетое им, придавая персональный колорит звучанию голоса. Этот колорит может соответствовать или не соответствовать эмоциональной «волне» слушателя, существующей в данный момент.

Голос является посреднической энергией, через эту энергию мы допускаем других в свою жизнь и становимся участниками в жизни чужой. Энергия голоса говорящего имеет большое влияние на окружающих, позволяет создать определенную атмосферу в процессе общения. Существует даже понятие «фонационного этикета», представляющего собой свод правил использования голоса в светском общении, правил «хорошего тона» при обращении с голосом (динамика, интонации и др.). Это еще раз подчеркивает значение энергии голоса в нашей жизни и необходимость внимательного отношения к ней.

Умение управлять энергией собственного голоса — это не только профессионализм, это проявление любви к себе и один из показателей степени уважения к окружающим.

Энергия голоса — самая сильная живая энергия, она может проникать в наше сознание как прекрасная музыка, эта энергия доступна в использовании практически каждому из нас, тем она удобна, но этим она и опасна, если она не созидает.

### **3. ВОСПРИЯТИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ГОЛОСА В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ**

Человеку для сохранения внутреннего комфорта необходимо уверенность в своих действиях и чувствах. Обретение уверенности и подтверждения реальности переживаемых чувств и эмоций возможно через их трансляцию в окружающий мир. В состоянии смятения, безнадежности, печали, утраты, агрессии и, конечно, любви нам свойственно и необходимо делиться своими чувствами. Один из вариантов проявлений наших чувств — это использование голосовой энергии.

Сознательная передача собственных эмоций голосом чаще всего основывается на переживаемых или пережитых (искусно сыгранных) чувствах, соответствующих содержанию, выраженному в речи или спетому в музыкальном произведении.

По эмоциональному содержанию энергию голоса можно условно разделить на положительную и отрицательную энергию, сконцентрированную в голосовой подаче.

Первый тип голоса (положительная голосовая энергия): самодостаточный (красивый, благозвучный, летящий), свободный (техничный, подвижный в голосоведении в речи и пении), мелодичный (плавное движение в интонации и грамотное ее использование по всему голосовому диапазону), душевный (мягкий и обволакивающий тембр голоса), трепетный (правильный с точки зрения фонационной наработки голоса), мощный (открытый, имеющий контролируемую силу и динамику), настоящий (естественный в звучании, сбалансированный в голосовых регистрах по

всему речевому или певческому диапазону), комфортный по восприятию для слушателя, чаще не диссонирующий с внешним обликом человека.

Второй тип голоса (отрицательная голосовая энергия): скованный (поджатый, звучащий в подаче за зубами, гнусаво, с поджатой нижней челюстью), не сбалансированное звучание голосовых регистров по диапазону, призывок металлического звучания (ассоциируется с холодным голосом), агрессивный (резкий в звуковой подаче), неестественный (наигранный), тяжелый (неподвижный, скованный в речи и пении), с невнятным произношением (с плохой дикцией), неэмоциональный, создающий дискомфорт для окружающих в момент его звучания, чаще диссонирующий с обликом человека.

Выше перечислены максимально яркие характеристики каждого типа голосов (энергии голоса). Все вышеперечисленные характеристики могут и не присутствовать одновременно у одного человека, но преобладание того или другого типа голоса (энергии голоса) предопределяет наличие голосовых проблем или их отсутствие перед началом учебного процесса. Классификация голоса проходит основные параметры определения.

- Природный певческий диапазон;
- Основная комфортная высота звучания;
- Энергия голоса;
- Умение чувствовать в работе и использовать вокальные регистры;
- Контроль динамики звучание в момент пения;
- Подвижность и гибкость голоса.

Только после этого преподаватель ставит «диагноз», определяет первоначальную природную классификацию певческого голоса будущего вокалиста, и начинается учебный процесс.

Баланс энергий голоса — положительной и отрицательной — определяется общим состоянием человека, голос становится индикатором любых наших чувств. При этом связь голоса и эмоций является взаимной — с помощью голоса можно создавать иллюзию чувств. Голос может выступать в роли барометра души и тела, рассказывая о внутренних переживаниях и состоянии человека или тщательно скрывая их. С другой стороны, голос позволяет его обладателю сбалансировать и контролировать собственную эмоцию. Это происходит очень часто (особенно в экстремальных ситуациях): испытывая сильнейшие эмоции, волнения, страх, большинство людей стараются контролировать свое поведение с помощью голоса, скрывая внутреннее состояние, регулируя звучание голоса, то есть уровень высоты звучания, динамику, темп и скорость произносимых слов, создавая обманную картинку для слушателя. Иногда это необходимо, чтоб скрыть настоящие сиюминутные переживания или, наоборот, искусно сыграть. Чаще всего это происходит интуитивно, а иногда и сознательно, чтобы обмануть собеседника и не допустить его в переживаемые чувства.

Голос и эмоции — взаимодополняющие энергии, которые являются сознательным или неосознанным двигателем отношений между людьми.

Пение — это усложненная форма разговора, перенесенная на вокальную. Профессиональный вокалист обязан уметь передавать образ, рисовать сценическую картину, художественный сюжет с помощью текста и музыки, подключая эмоции, свою артистическую натуру, используя

свой голосовой аппарат и технические вокальные данные. Искренность и правдивость переживаний вокалиста при исполнении песни делают его беспристрастным по отношению к слушателю, но одновременно в момент пения вокалист с помощью энергии своего голоса присутствует в жизни каждого слушателя, используя слова, вокальную мелодию, музыкальное сопровождение.

Эмоция, не имеющая возрастных, национальных, статусных ограничений, объединяет людей, помогает прочувствовать общность через музыку. Певческий голос провоцирует реакцию: плакать — смеяться, грустить — веселиться, говорить — молчать, творить — разрушать, любить — ненавидеть. Таким образом, при трансляции эмоций обязательно включается энергообмен между людьми, вечное и необходимое «топливо» для наших чувств и творчества.

Этот механизм работает как для положительной, так и для отрицательной энергии голоса. Ошибочно мнение, что, исполняя агрессивную музыку или песню, вокалист может уберечь себя от обратной энергии зрителя. Чем правдоподобней, вдохновенней и искусней справился певец со своей задачей, тем больше и сильнее будет обратная реакция слушателя — ведь чаще всего слушатель верит своему любимому исполнителю безоговорочно. Исполнитель играет определенную эмоцию, заставляя своего слушателя чувствовать и переживать вместе с ним. Такую реакцию можно назвать признанием и благодарностью со стороны слушателя, проявлением его любви к исполнителю. А для исполнителя это подтверждение собственного мастерства, вокального и артистического.

Почему это так важно? Дело в том, что в позитивном состоянии человек пребывает в согласии с собственным

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)