

Дыхание

● В начале обучения главная ваша задача - научиться правильно дышать. Уделите данному разделу особое внимание. Продвигаясь вперед, периодически возвращайтесь к нему, повторяя дыхательные упражнения. Полезно использовать их в качестве разогревающей гимнастики перед распеванием. Для начала попробуйте проверить работу дыхательных мышц. Положите ладони на живот и сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Чтобы дыхание было более интенсивным, согрейте им руки или раздуйте воображаемый огонь в печи. Вы почувствуете, что живот поднимается и опускается. Если этого не происходит, значит вы пользуетесь самым нерациональным видом дыхания - ключичным. Правильным является такое дыхание, при котором наиболее активно работают межреберные мышцы нижних стенок живота и диафрагмы - мембраны, отделяющей грудную область от брюшной. Такой тип дыхания называется диафрагменным. Проще всего проверить движение диафрагмы в лежачем положении. Нужно лечь на спину, положить руки чуть выше живота, где находится солнечное сплетение /область диафрагмы/ и сделать вдох и выдох. При вдохе рука обязательно поднимется благодаря движению диафрагмы. При выдохе рука опустится. Одновременно с проверкой движения диафрагмы проверяется и движение мышц живота, которые работают ритмично и совпадают с движениями диафрагмы при вдохе и выдохе. Таким же образом должна работать диафрагма и брюшные мышцы в положениях стоя и сидя. Проверка покажет вам достоинства и недостатки вашего физиологического дыхания.

Упр.1

● Естественней всего функционирует наше дыхание во время смеха. Ощутим, как и где напрягаются мышцы брюшного пресса, нижней части спины /поясница/, живот подается вперед.

Упр.2

● Теперь положим руку на живот для контроля дыхания и сделаем медленный вдох, считая про себя до четырех. Не задерживая дыхания, медленно выдохнем, снова считая до четырех. Почувствуем, как живот надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Если движения живота плохо ощутимы, попробуем выполнить это упражнение, наклонив корпус вперед и положив руки на область поясницы. На вдохе должно ощущаться расширение этой области спины. При каждом последующем вдохе-выдохе увеличиваем счет на единицу (пять, шесть, семь и т.д.).

Упр.3

● Активный выдох. Разогреем мышцы, чередуя быстрые вдохи-выдохи открытым ртом. Приглядитесь, как вздымаются бока у собаки, дышащей высунув язык, и вы поймете, почему данное упражнение носит название "собачка". Это упражнение полезно выполнять у зеркала. Сядьте на стул, облокотитесь на его спинку и расслабьте плечи и шею. Выполняя упражнение, следите, чтобы плечи не поднимались.

Упр.4

● Одним из существенных недостатков дыхания является неравномерность выдоха. Голос звучит толчками, дрожит и качается. Тренируя ровный выдох, мы закладываем основы ровного звучания голоса. Предварительно выдохнув, сделаем резкий вдох носом, посплав воздух в область живота. Со звуком ТЦ-Ц-Ц... медленно выдыхаем воздух сквозь сомкнутые зубы. Чтобы воздушный столб был равномерным и не качался, необходимо после вдоха оставить мышцы живота /пресс/ напряженными, а сам живот круглым, как мячик. Старайтесь поддерживать напряжение, пока выйдет весь воздух. Постепенно необходимо продлевать выполнение этого упражнения от 20-30 секунд до одной минуты.

● Во время пения используются специфические мышцы, не работающие в повседневной жизни. Поэтому качать пресс или прибегать к другому рода упражнениям для их тренировки не следует! Помогут занятия йогой, лечебная дыхательная гимнастика и плавание. Диафрагменное дыхание должно быть доведено до автоматизма: дышите "животом" в метро, на учебе и прогулке. Характерные ошибки: постоянное задиране или подергивание плеч во время вдоха - свидетельство ключичного дыхания, нарочитое выпячивание живота и неестественное его втягивание или другое неудобство в дыхании означает, что упражнение выполняется неправильно. Диафрагменный тип дыхания является максимально естественным и полезным для всего организма. Этот тип дыхания обычен для профессиональных певцов, спортсменов, лекторов и ораторов. Он является составной частью лечебной гимнастики, йоги, восточных единоборств. Так дышат животные, так и вы дышали в раннем детстве, пока издержки цивилизации в виде различных физиологических комплексов не привели к закреплению неправильного навыка. Не забывайте на первых порах во время пения постоянно класть руку на живот для контроля дыхания. В дальнейшем полезно использовать плотно облегающий широкий резиновый пояс. Он помогает контролировать дыхание и немного утяжеляет нагрузку на мышцы, выполняя функцию тренажера.

Вспомогательные упражнения

● Часто правильному пению мешают мышечные зажимы, излишнее напряжение отдельных групп мышц, их дискоординация. Предлагаемые упражнения помогут правильно организовать работу мышц. Прежде всего следует позаботиться о правильной осанке: спина прямая, плечи расправлены и опущены вниз, голова находится в среднем положении. Не задирайте голову вверх - это излишне напрягает гортань и голосовые связки. Работайте ритмично.

Упр.5

- Шея расслаблена. Мягкие движения головы по кругу в правую и левую стороны.

Упр.6

- Мягко опускаем нижнюю челюсть вниз, затем возвращаем на место. Выполнять мягко, осторожно. Правильное положение нижней челюсти можно найти, открыв рот на максимальную ширину, а затем немного ослабив мышцы.

Упр.7

- Губы вытянуты в трубочку, выполняют движения влево-вправо, вращения по кругу вперед-назад и влево-вправо.

Упр.8

- Язык принимает различные формы: сворачивается в трубочку, принимает форму ванночки /поднимаются боковые стенки и кончик языка/ или паруса /рот открыт, язык касается верхнего неба как можно дальше от передних зубов/.

- Если у вас не получается выполнить все упражнения, - не отчаивайтесь. Вполне достаточно, если вы ограничитесь регулярным выполнением самых простых. Нащупайте на гортани кадык - самое широкое место. Возьмите его двумя пальцами и проследите за его движениями во время зевания. Кадык опускается вниз. Надо научиться фиксировать это состояние во время пения. Это и называется вокальным зевком. Опущенная, а значит свободная и немного расширенная гортань способствует красивому естественному выходу звука. Отсутствие лишнего напряжения на гортани - залог творческого долголетия исполнителя. Но не надо насильно тянуть гортань вниз и тем более держать ее руками. Правильное ее открытие достигается только ощущением зевка. Откроем рот перед зеркалом и постараемся "показать горло врачу" - опустить корень языка, поднять мягкое небо с маленьким язычком и сказать "А", открывая заднюю стенку глотки.

- 1/. Неправильно : язык стоит горбом, закрывая проход в горло, мягкое небо как бы лежит на языке.

- 2/. Правильно : горло открыто, язык свободно лежит, почти касаясь кончиком нижних зубов, мягкое небо поднято. При этом сохраняются ощущения зафиксированного зевка.

- Малоподвижная небная занавеска /мягкое небо/ и язык мешают выходу свободного звука. Он становится плоским, гнусавым. Следующие упражнения тренируют подвижность мягкого неба, языка и гортани.

Упр.9

- 3-4 согнутых в кулак пальца вставляем в рот в качестве расширителя. Максимально членораздельно, отчетливо и громко произносим буквосочетания НГА, НГО, НГЫ, НГЕ, НГУ, НГЯ. Голову не задираем, выполняем упражнение до ощущения усталости в области гортани.

Упр.10

- Откроем рот. Резко выталкиваем язык наружу с таким ускорением, чтобы обратно он как бы запрыгнул сам. Представьте себе лягушку, ловящую комара. Старайтесь дотронуться языком до подбородка. Рот открыт, не дергается и не закрывается, челюсть расслаблена. На первых порах можно придерживать себя за подбородок.

- Работайте ритмично в удобном темпе до ощущения усталости мышц гортани. Следите, чтобы в каждом упражнении действовала только нужная группа мышц. Научитесь дифференцировать работу отдельных мышц вокального аппарата и произвольно ими управлять. Следите за дыханием, осанкой, не напрягайте плечи, шею.

Свободное резонаторное звучание

- В процессе поиска правильного звука мы будем пользоваться различными приспособлениями, позволяющими пустить в ход различные естественные психические и физиологические механизмы. Обычно это условные представления, которые мы вызываем в своем воображении. Они помогают проникнуть в природу ощущений, возникающих при правильном пении.

- В предыдущих разделах мы уже пользовались подобными приспособлениями: вспомните упражнения "собачка", "лягушка ловит комара". Естественно, их не следует понимать буквально. Необходимо только вызывать данные картины в своем воображении. Это значительно облегчит вам поиск правильных ощущений.

Упр.11

- Откроем рот. Сделаем медленный вдох с легким звуком "удивления". Почувствуем холодок на мягком небе и опускание кадыка. На выдохе издаем протяжный, свободный, похожий на стон звук "А". Гортань вместе с кадыком остается в нижнем положении. Язык не должен закрывать горло. Губы не должны дрожать.

Проконтролируйте себя с помощью зеркала. Следите за правильным дыханием. Вдох не фиксируйте /выдох — непосредственно после вдоха без задержки/. Горланье не поднимается. Непроизвольному рождению свободного звучания способствует покой, внутренняя раскованность и даже некоторая расслабленность.

Вокальные упражнения. Общие правила их выполнения

- Теперь, когда вы познакомились с основами правильного пения — диафрагменным дыханием и свободным резонаторным звуком, можно перейти непосредственно к упражнениям.
- Сперва послушайте, как выполняет их педагог. Затем попробуйте повторить.
- Выполнять упражнения необходимо сидя на стуле, ровно держа спину и не горбясь.
- Вначале следует делать их в пределах первых 6-7 самых удобных звуков, постепенно расширяя диапазон голоса. Следите за дыханием. Для контроля держите руку на животе. Контролируйте работу нижнего резонатора. Следите за тем, чтобы не дрожали губы, не задирайте вверх плечи и голову, не тяните вперед шею. Сохраняйте ощущение покоя, комфорта и некоторой расслабленности. Работать должен только живот, как бы подкачивая воздух для пения. К верхней ноте живот напрягается больше, чем во время исполнения предыдущей. Это ощущает ваша рука, лежащая на животе. Все вышеперечисленное является обязательным как для упражнений, так и для непосредственного исполнения вещей.

Вокальные упражнения

Упражнения на концентрацию звука

- Эти упражнения необходимы тем из вас, у кого наблюдаются следующие проблемы во время пения: глухой, заглубленный звук, трудности с исполнением верхних и средних нот, сильный звук на всех или некоторых гласных \часто на "И"\, склонность к занижению нот.

Упр.1

- Закрытый слог "М". Сделайте быстрый вдох носом. Одновременно опустите гортань, как во время зевка и откройте ноздри. На выдохе споем одну ноту на согласную "М". Гортань остается внизу. Нижняя челюсть опущена так, что зубы не касаются друг друга. Язык лежит свободно. Губы сомкнуты, но не напряжены. Ноздри открыты. Вы должны добиться удержания долгого ровного звука. Вибрация \легкое подрагивание\ ощущается в области носа, переносицы, щек, подбородка. Эпицентр вибрации находится на передних верхних зубах. Старайтесь не допускать гнусавого призвука. Не тянитесь к ноте снизу, атакуйте сверху, как бы нажимая на воображаемую клавишу. В противном случае нота получится несколько заниженной, или будет присутствовать ощущение, что вы "подъезжаете" к ноте, не точно интонируя. Начинать это упражнение надо с любой удобной вам ноты, находящейся в середине диапазона, и постепенно повышать и понижать тон. Автор не рекомендует делать это упражнение в высоком регистре, оставайтесь в низком и среднем.

Упр.2

- М-И-И-И-И-И-И-И. В этом упражнении первая нота должна звучать так же, как и в предыдущем. Для исполнения последующих нот необходимо немного открыть рот, следя однако, чтобы не появилось какое-либо напряжение. Звук "И" во время пения не должен отличаться от обычного разговорного \как в слове "улитка\".

Упр.3

- М-И-Э-А-О-У-О-А-Э-И. Когда вы почувствуете контроль над буквой "И", переходите к этому упражнению. Все гласные должны быть исполнены одинаковым звуком — звонко, без хрипа и прорыва. Необходимо постоянно чувствовать точку концентрации звука на верхних передних зубах.

Упражнения для достижения силы звука, глубины и красоты тембра

- Эти упражнения предназначены для всех, но особенное внимание на них следует обратить тем, у кого заметны следующие недостатки пения: гнусавый призвук, дрожание голоса, неумение пропевать изящные вокальные украшения \мелочи\. Если, по мере приближения к верхним нотам, ваш голос становится тонким, в нем не хватает мощного драматического тона, столь необходимого для исполнения роковых композиций, то эти упражнения, несомненно, для вас. Выполняя их, используйте также все полезные навыки, приобретенные при работе над упражнениями предыдущего цикла.

Упр.1

● РО-О-О-О-О-О Рот открыт широко, челюсть находится в самом нижнем положении. Губы расслаблены. Не старайтесь формировать букву О губами. Она должна находиться как бы внутри гортани. При таком положении звук будет напоминать нечто среднее между О и А. Возьмите зеркало и проверьте положение языка на гласной. Не забывайте, что гортань чуть поднявшись на Р, должна снова опуститься на О. Необходимо помнить о состоянии застывшего зевка. Контролируйте работу нижнего резонатора. Для этого необходимо представить, что рот переместился на грудь и звук идет оттуда.

Упр.2

● РО!-О!-О!-О!-О! В этом упражнении после каждого слога выполняется резкий выдох и быстрый вдох, как бы добор воздуха. Выдох происходит за счет резкого сокращения мышц пресса, как во время смеха. Этот прием называется активный выдох. Если он выполнен правильно, то добор воздуха происходит автоматически. Чем выше вы поднимаетесь, тем глубже должен быть звук. Звук все больше и больше должен походить на стон, как будто на груди лежит тяжелая гиря и вы поете через силу. Не закрывайте рот и не напрягайте шею.

Упр.3

● РО-О'О-О'О-О'О-О'О-О'О-О'О Во время выполнения этого упражнения после каждого звука О делайте маленький выдох и вдох ртом / дыхание обозначено знаком апострофа/, как бы добор воздуха /см. упр.2/. Старайтесь не прыгать с ноты на ноту, а плавно переползать, делая глиссандо. Должно возникать ощущение, как будто вы натягиваете нижнюю ноту на верхнюю. При этом более высокий звук должен отзвучивать в груди глубже предыдущего.

Упр.4

● РО-О'О-О'О-О'О-О'О-О'О-О'О В отличие от предыдущего, данное упражнение выполняется легко перескакивая с ноты на ноту. Постепенно ускоряйте темп, но следите за тем, чтобы не тянуться за звуком, вытягивая шею и запрокидывая голову, а опускать его на грудь. Знаком апострофа отмечен активный выдох и добор дыхания.

Упражнения на развитие субтона

●

Упр.1

● А-ВЕ МА-РИ-И-Я. Согретьте руки дыханием, как это делают на морозе. Теперь добавьте к дыханию немного звука. Такой прием называют расщеплением или субтоном. Вот вы и получили ощущения, необходимые для выполнения упражнения 3. Следите, чтобы рот широко открывался а продох не исчезал в течение всей фразы. Упражнение рассчитано на использование большего, чем обычно, количества воздуха. Если дыхания едва-едва хватает, значит, звук найден правильно. Чтобы облегчить себе задачу, наклонитесь вперед, положите руки на поясницу и ощутите, как туда проникает воздух. Теперь у вас образовался "спасательный круг" вокруг талии. Не спешите, расходуите воздух экономно,— не выдыхайте много на первую ноту. Вдохи делайте носом, ритмично, быстро и резко, ощущая, как наполняется воздухом "спасательный круг". Если гласная И зажимается или звучит в нос, замените ее на Ы /А-ВЕ МАРЫ-Ы-Я/. Когда вы научитесь правильно пропевать ее, можно будет вернуться к первоначальному звучанию. Это упражнение можно делать в пределах октавы. Следите за вибрацией грудного резонатора — она не должна пропадать на высоких нотах.

Работа над песней

- После того, как вы освоите эти упражнения, можно переходить к работе над вещами.
- Начните с низких по tessiture песен. Сначала выучите текст и мелодию. Пойте вместе с исполнителем, но не пытайтесь копировать его манеру.
- Работа над вещь начинается с пропевания мелодии на любую удобную гласную /обычно А,О или Э/ или слог /НЭЙ или МЯУ/. Звук должен быть точно таким же, как при исполнении упражнения. Затем попробуйте петь с текстом. Мелодия должна литься плавным потоком, четкость произношения и дыхания не должны нарушать ее течения.
- Поскольку английский язык более удобен для пения, чем русский, начните с англоязычного репертуара.

Постоянно следите за дыханием, широко открывайте рот, тяните гласные, особенно в окончании фраз. Над сложными местами рекомендуется поработать отдельно. Когда произведение будет исполняться легко и непринужденно, переходите к пению под фонограмму -1 /без голоса/. Постарайтесь записать себя на магнитофон. Это поможет проконтролировать технические и интонационные /точность попадания в ноты/ ошибки. Постепенно можно переходить к более сложным произведениям. Не пугайтесь звука собственного голоса на магнитофонной кассете. При пении в хороший микрофон и использовании ревербератора /обработка звука, придающая ему объем/ и других звуковых эффектов голос существенно меняется в лучшую сторону.

- Учись пользоваться микрофоном и ревербератором. Полезна будет любая сценическая практика и работа в музыкальном коллективе. Старайтесь расширять свой репертуар, заботьтесь о вокальном здоровье, посвящая распеваниям 20-40 минут ежедневно, больше слушайте хорошую музыку, — и успех непременно придет к вам.

Заключение

- Неправильное использование голоса является основой его функциональных нарушений. Мышцы, необходимые для правильного звукоизвлечения бездействуют, на помощь им приходят другие, для этого не предназначенные. Примером может служить зажатая, гнусавая, неприятная на слух и опасная для самого исполнителя певческая манера многих отечественных молодых артистов.
- Задача и сложность тренинга состоит в разрушении неверных навыков и формировании и закреплении новых, правильных. Это осуществляется воспитанием координированной работы дыхания, голосоведения и артикуляции, что способствует также общему укреплению вокального аппарата. Как было сказано в предыдущей главе, опора звука связана с ощущением воздушного столба от диафрагмы и поясничного пояса к голове. Ощущение основания столба дает мышечный пояс — естественное напряжение мышц при правильном дыхании. Поступая в голову, звуковая волна проходит не горизонтально по направлению ко рту, а вертикально, как бы омывая его по кривой. При такой вокальной позиции мы ощущаем вибрацию в грудной клетке и даже можем заставить резонировать весь костяк до ступней ног и кистей рук — это работает нижний, или грудной, резонатор.
- Вибрация в лицевом костяке, особенно ощутимая от переносицы до передних зубов, сигнализирует, что и верхний, или головной, резонатор включен в работу. Правильная подача дыхания способствует не только красивому звучанию голоса, но и хорошей дикции. В свою очередь, легкая и отчетливая, координированная с дыханием артикуляция помогает сделать опору звука более крепкой.
- Мышечные ощущения занимают одно из ведущих мест в процессе тренировки. Обычно наше сознание их не фиксирует. Но чтобы проследить нарушения и заставить голосовые органы действовать координированно, то есть сделать вокальный аппарат управляемым, необходимо почувствовать движение отдельных мышечных групп. Дальнейшая тренировка позволит перевести приобретенный правильный навык в область подсознания, — автоматизировать его. Однако эта автоматизация будет осуществляться на более высоком уровне, так как по мере надобности сознание может включаться в процесс пения и управлять им.