

Голос как инструмент

Сегодня вечером вы репетируете с группой. Снова вы должны дать все, что имеете, вы будете петь до хрипоты, в полную силу против мощности оркестра.

Требования, которые вы применяете к себе и своему голосу, следующие:

- о мощный звук
- о способность выделиться на фоне других инструментов
- о максимальная громкость

И для вас вроде нормально использовать максимальное давление для того, чтобы выставить ваш голос вперед, как только возможно. Но с небольшим пониманием того, как голос работает, и как он производит звук, вы обнаружите для себя новые альтернативы.

Как голос работает. Физические основы

Ваш голос находится где-то в вашей глотке. Растяжение, вибрация и давление в вашей гортани означают то, что вы можете "чувствовать" голос. И начинается он, как небольшие вибрации в ваших голосовых связках.

Но голос больше, чем просто это. Есть также вибрация - или "резонанс" - во всем вашем теле, в вашей голове, в вашей грудной клетке, везде. И вы должны научиться использовать этот резонанс. Голосовые связки Голос как инструмент подобны небольшим струнам, которые производят звук. Но этот звук должен увеличиваться резонатором - вашим собственным телом. Другими словами, вы - ваш собственный инструмент.

Высота звука зависит от напряжения связок. Высокое напряжение производит высокие ноты, низкое напряжение - низкие ноты. Голосовые связки управляются при помощи множества тонких "моторчиков", которыми мы не можем управлять самостоятельно, и которые предоставлены сами себе. Мозг может подсознательно управлять голосовыми связками для формирования звука нужной высоты. Высота каждой ноты формируется автоматически, как только мозг отдает команду голосовым связкам: "произвести ноту".

Интонирование улучшается не постоянным "выстраиванием" ноты, а пением прямо и свободно, как только возможно, без опаски и нервозности. Если вы хорошо подготовлены, имеете практику, а также уверены в словах и в мелодии, то ваше интонирование, чувство времени, звук и выражение будут правильными всякий раз, когда они необходимы.

Единственная задача, которую в пении имеет дыхание - это поддерживать тонкие вибрации составляющих вокала, подобно тому, как смычок скрипки заставляет струну вибрировать. Достаточно даже легкого потока воздуха. Вам нужно очень немного воздуха, чтобы произвести ваши ноты, не зависимо от того, как громко они должны звучать. Следовательно, вы

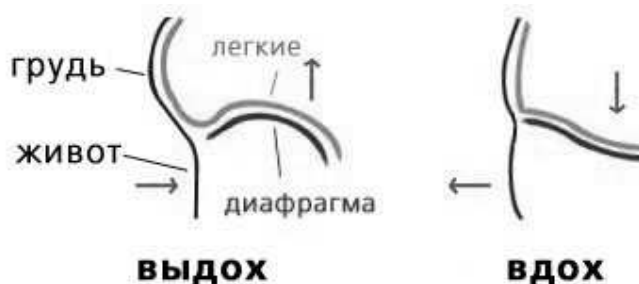
должны научиться не расходовать воздух, а научиться им управлять. Для достижения этого используется очень специфическая дыхательная техника. В этой технике, в теле устанавливается нечто подобное столбу воздуха, и этому затем передается вибрация голосовых связок, в итоге все ваше тело становится частью этой вибрации.

Поддержка голоса. Положение тела и дыхательная техника

В правильном положении тело естественным образом сбалансировано и готово поддерживать голос во всех отношениях. Поддержка этого положения является единственной физической работой, но это может быть трудной работой в течение длительного времени. Тем не менее, оно гарантирует, что горло не напрягается и расслаблено в любое время, и голос может раскрыться полностью. Поставленное чувство стабильности, контролируемое правильным положением, свободно от внутреннего напряжения и чрезмерных усилий.

Движение мышц живота вперед и назад заставляет также двигаться диафрагму, и когда диафрагма опускается, легкие также опускаются. В результате возникает некоторый вакуум в легких, в результате чего в них втягивается воздух. Хотя легкие теперь заполнены воздухом не только в верхней части, - что является нормальным, когда вы сознательно вдыхаете, - теперь вы чувствуете, что воздух как бы втекает в живот.

Схематическая диаграмма дыхательного процесса:



Эта дыхательная техника поможет вам держать ваше дыхание без напряжения, когда вы поете. Корректная поза также даст вам оптимальную стабильность.

Поза

Встаньте прямо и вытяните руки над головой



Опустите плечи: перенесите напряжение на спину



Держите руки вытянутыми и опустите только ваши плечи, пока они не обопрутся на спину. Медленно опустите руки в стороны



Оставаясь в этой позиции, медленно опустите руки в стороны.

Прямая поза с заметным напряжением в спине



Попробуйте петь в такой прямой позиции

Дыхание при поддержке прямого положения



Сейчас, быстро выдохните весь ваш воздух в легких, и вы почувствуете, как мышцы спины активизируются для поддержки этого прямого положения. Также обратите внимание на то, как ваш желудок перемещается внутри. Между этими двумя моментами обратите внимание на "выталкивающий" момент в вашей груди.

Пусть воздух "упадет" в живот



Теперь, позвольте воздуху "упасть" в ваш живот, не меняя прямого

положения и обратите также внимание на то, как живот ходит вперед и назад, а также на чувство напряжения в спине.

Корректная поза



Если вы выполнили все правильно, таз будет двигаться вперед соответственно...

Некорректная поза



...Эта поза обеспечивает "ввалившуюся спину".

Резонаторы

Для того чтобы контролировать ваш голос, вам необходимо знать, где именно голос резонирует в вашем теле и как он усиливается. В основном, голос может быть разбит на два регистра: "головной" голос и "грудной" голос. Есть также смешанные формы между ними.

Грудь и живот

На низких нотах "грудной" голос резонирует больше в грудной клетке, и возможно, даже в животе, сдвигая резонанс дальше и дальше вверх, чем выше нота, которая берется. Мощный грудной голос во всех регистрах типичен для современных музыкальных стилей. Конечно, многие мелодии могут быть исполнены и лиричными "головными" голосами, но мощный звук у таких певиц, как Whitney Houston, Aretha Franklin, Mariah Carey, Celine Dion, базируется на их способности поддерживать грудным голосом высокие ноты. Это нелегко, потому что выше определенной ноты (примерно "ми" первой октавы), голос пробует переключиться на головной резонатор. Без практики, высокие регистры требуют большего давления и постоянно "сдвигают" голос в область головного резонатора. Для певиц, важно концентрироваться на низком резонансе в груди и развивать свой голос там. Вообще говоря, глубокие резонансы дают голосу больше звука, как для мужских, так и для женских голосов. Следовательно, прежде чем вы будете пробовать расширить пределы своего голоса, попытайтесь стабилизировать и усилить ваш нормальный грудной голос - его диапазон может быть гораздо ниже, чем вы думаете. Не всегда нужно стремиться к расширению, лучше разрабатывать более сбалансированный звук. Неподготовленному голосу недостает одного очень важного: глубины в звуке и в выражении.

Голова

Выше определенного регистра, грудной голос переключается на более высокий, тонкий "головной" голос, и это нормально. Не пытайтесь сделать ваш голос громче, "выдавливая" звук. Гораздо важнее научиться чувствовать звук в вашей голове. Усиьте головные резонаторы во всех направлениях и позвольте звуку простираться в вашей голове. Даже для хард-рокеров имеет смысл тренировать головной голос, потому что он не только обеспечивает "блюзовый" звук, но и хорошая отправная точка для криков и воплей.

Челюсти, нёбо и горло.

Если вы сконцентрируетесь, то вы почувствуете голос не только в вашем горле, но и на нёбе и зубах. Там производятся очень специфические звуки, такие как рычание, скрипение, хрипение, и т.п. Экспериментируя с этими звуками и без давления, вы можете свободно помещать их в ваш голос. Хотя эти деликатные звуковые компоненты вашего голоса очень тихие и неприметные, если их правильно использовать и комбинации с хорошим микрофоном они могут помочь создать очень индивидуальный

звук. Согласные также формируются в полости рта. Когда вы поете перед микрофоном, избыток звуков "с" или других шипящих, а также "п" и "б" может вырасти в проблему. Конечно, их можно удалить техническими средствами, но это не повод перестать работать над произношением чрезмерно воспроизводимых частот.

Комнатная акустика

Итак, мы достаточно поработали над глубиной звучания, головными резонаторами, а также над чувствительностью к звуку в челюстях, небе и горле. Когда вы становитесь более осведомленными об этих звуках, вы научитесь лучше управлять ими. Как певец, вы зависите не только от вашего тела, но и от акустики помещения, в котором вы поете. Для звучания вашего голоса помещение может иметь большое значение, оказывая влияние на фразировку и интонирование. Комнаты с большим акустическим поглощением без отражений дают сухой, "стерильный" голос, в то время как холлы с большой реверберацией "съедают" мелкие детали и обезличивают голоса. Комната придает резонансам голоса другое измерение, и звук достигает ушей слушателей через комнату. Комната содержит воздух, который также вибрирует и создает дополнительные отражения. Поэтому прежде чем выступать в какой-то аудитории, познакомьтесь с ее акустическими способностями.

Гармоники

Если смотреть с физической точки зрения, то любая нота - это сумма гармоник или обертонов. Каждую ноту сопровождает определенное количество обертонов. Если они изменяются, пока вы поете, "настроение" ноты тоже изменится. Гармоники состоят из множества обертонов, и некоторые из них непрерывно появляются и исчезают. Это может быть не важным, при условии, что нота звучит очень точно и попадает в строй. Чувствительный студийный микрофон с большой диафрагмой (например, Neumann U87), позволит услышать эти гармоники очень точно. И хотя в обычных комнатах допускается определенный недостаток точности, и на него не обращают внимания, но в хорошем студийном помещении несомненно будет слышно, как голос немного вываливается из мелодии, и это создает проблему.

Стиль жизни. Что помогает и что вредит вашему голосу

Конечно, существует много правил для сохранения голоса. Здоровому голосу нужно здоровое тело. Алкоголь делает ваше тело уставшим и затуманивает мозги. Вам необходима хорошая концентрация и хороший уровень физической подготовки, как на сцене, так и в студии. Так что поддерживайте свою форму. С другой стороны, вы нигде не найдете видео под названием "Аэробика и танцы с Джеки Веласкес" - во всем есть

разумные границы. В конце концов, вы полностью ответственны за себя, и если вы певец или певица, то должны быть достаточно подготовлены к тому, чтобы в любой момент выдать наилучший показатель, и быть готовым на 100% в любое время.

Несколько правил для сохранения голоса:

- o Хорошо высыпаться;
- o Обращать внимание на дыхание, стараться бывать на свежем воздухе, и стараться не находиться долго в помещении с сухим воздухом. Старайтесь избегать накуренных помещений, так как ваш дыхательный тракт должен быть здоровым. Конечно, вы не можете этого избежать, если работаете в прокуренном ночном клубе! Курение опасно для легких. Тонкие волоски в бронхах, которые должны фильтровать микробы и пыль, обжигаются, а никотиновые отложения на голосовых связках тормозят их вибрацию.
- o Даже если по отношению к вам проявляют свехрадушие - не переедайте! Ешьте легкую пищу и достаточно пейте - но не чересчур - жидкое полезнее для вашего голоса. Не пейте слишком много черного чая или кофе (они обезвоживают) и не ешьте слишком много конфет (они склеиваются в вашем желудке).
- o Если вы заболели, особенно респираторным заболеванием, не злоупотребляйте лекарствами. Лучше взять для лечения несколько дней, чем рисковать получить хронический бронхит. Сильные лекарства блокируют голос.
- o Также важно, чтобы вам нравилось петь. Пойте часто и находите в этом удовольствие.
- o Примите за правило не петь в полную силу более чем два часа за один прием.
- o Песни, которые вы поете, должны быть в регистре, который подходит вашему голосу. Это часто означает "сражение" с группой, но имеет смысл. Ваш голос звучит лучше в оптимальном для него диапазоне, и это лучше для вашего голоса. Интонировать легче. И песни звучат лучше. Избегайте караоке, продюсеров от поп-музыки и сильных лекарств. Слушайте хорошую музыку. Расширяйте свой музыкальный багаж. Научитесь играть на инструменте.