

Методическая разработка  
(Пособие по обучению вокалу)

**«Формирование голосового аппарата в процессе обучения  
вокалистов»**

Почетного работника образования РФ,  
Старшего педагога дополнительного образования ГБУДО ЦРТДЮ «Заря»  
КАГРАМАНОВОЙ К.Н.

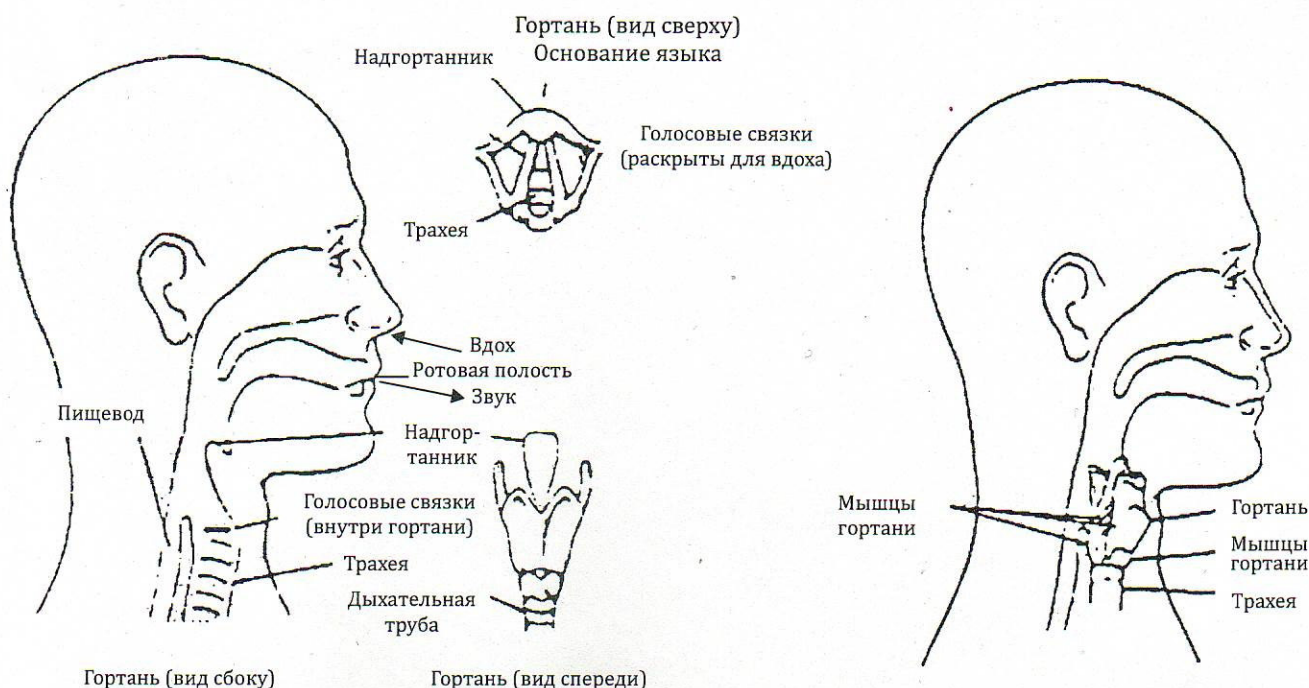
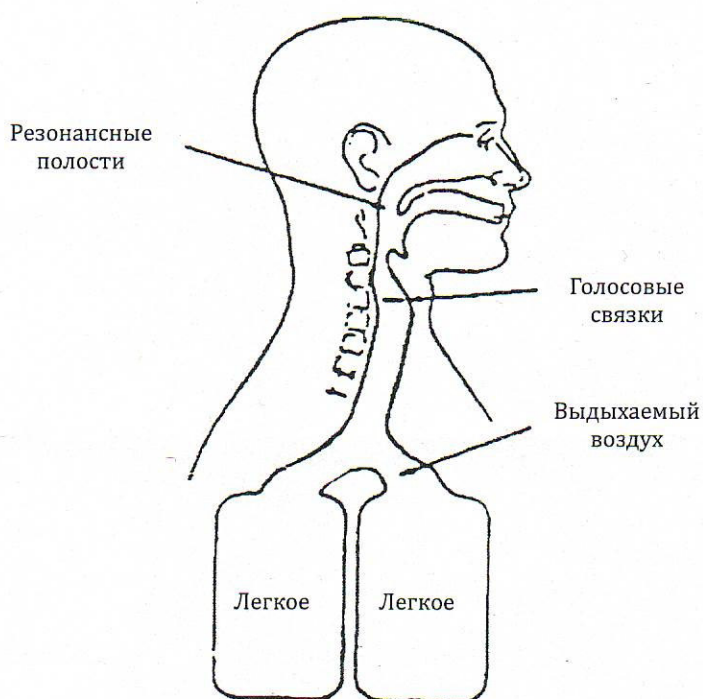
# ГОЛОС

Человеческий голос - это **инструмент**, который требует максимального количества занятий, и чтобы добиться каких-то результатов, мы должны понять как он работает.

Голосовой аппарат состоит из трех основных частей:

1. Дыхательной системы, в которую входят: легкие, мышцы диафрагмы, живота, спины и верхняя часть грудной клетки.

2. Гортани: в ней находятся голосовые связки - это складки мягких тканей, которые в среднем чуть меньше полутора сантиметров длиной. Когда мы просто дышим, связки широко распахнуты. Первичный звук появляется в результате взаимодействий голосовых связок и выдыхаемого из легких воздуха. Воздух проходя мимо голосовых связок заставляет их вибрировать. Так получается звук.





## РЕЦЕНЗИЯ

На методическую разработку по теме  
«Формирование голосового аппарата в процессе обучения вокалистов»

Почетного работника образования РФ,  
Старшего педагога дополнительного образования ГБУДО ЦРТДЮ «Заря»  
КАГРАМАНОВОЙ К.Н.

Методическая разработка составлена в помощь преподавателям вокала. Состоит из трёх частей с примечаниями. Приведены интересные примеры упражнений и вокальных приёмов по системам отечественных и зарубежных педагогов-вокалистов. Используются материалы личного педагогического опыта. Большое место в разработке занимают нотные примеры, что очень важно в работе с учениками разного возраста. Очень интересно сочетание музыкального опыта с изучением элементарной теории музыки и применением музыкальных терминов. Использование ансамблевого пения на занятиях (унисон, многоголосие в интервалах, канон) формирует развитие слуха, чистоту интонации и воспитывает правильный музыкальный вкус у учащихся.

Данная методическая разработка рекомендована для занятий с детьми и подростками.

Рецензент:

Председатель Предметно-цикловой комиссии эстрадного отделения ВКИ им.  
В.Гергиева, преподаватель,  
Народная артистка РСФСР, КАБОВЕВА Е.М.



надо

## **"Чем больше знаешь и умеешь, тем насыщеннее жизнь".**

Задача руководителя связана с общеэстетическим развитием ученика, с расширением его знаний в области вокального искусства, музыки и композиторского творчества. Воспитание осуществляется в процессе обучения певца профессиональным навыкам и усвоения им специальных знаний, необходимых для вокально-исполнительской деятельности. Воспитывая певца, руководитель формирует в нем личность человека с определенной идейной убежденностью. Большое значение в работе с детьми отводится активности самих детей, воспитанию у них инициативы, творческого отношения к делу. Тема дружбы и мира, военная и лирическая песня, построенная на народных интонациях, сюжетное полотно, народный юмор, пейзажная лирика - все это способно пробудить такие чувства, как доброта, отзывчивость, которые помогают формированию человека гуманного, способного понять и оценить душевную красоту других людей.

### **Методы и приемы вокальных занятий.**

1. Демонстрационный.
2. Игровой.
3. Словесный.
4. Метод наблюдений.
5. Метод упражнений.

В первый год обучения не следует петь репертуарные произведения, так как это ведет за собой излишнюю нагрузку на связки, приводящую к срыву голоса. В течении года рекомендуется заниматься только техническими упражнениями.

На втором году обучения можно вводить в репертуар англоязычные произведения. Материал лучше брать из записей звезд мировой эстрады. Ученик должен научиться «снимать» произведения с магнитофона. Желательно подобрать мелодию на фортепиано. Текст должен быть заучен наизусть.

На третьем году обучения вводят русскоязычные произведения, продолжая заниматься развитием техники голоса, используя упражнения. Ученик должен развиваться самостоятельно, искать свой репертуар.

Проблема репертуара - основная проблема начинающего певца. От него зависит стилистический образ артиста.

Педагог не только учит петь, но и помогает личности развиваться, опираясь на основные моральные и нравственные критерии понятия добра и зла. Такие качества, как доброта, искренность, обаяние, открытость в сочетании с мастерством должны сопровождать артиста всю жизнь.

### **Чистая душа рождает чистый голос!**

#### **Различают четыре основных стадии развития детского голоса.**

**7-10 лет** - младший домутационный возраст. Голоса мальчиков и девочек однородны и почти все являются дискантами. Им свойственно головное резонирование, легкий фальцет, при котором вибрируют только края голосовых связок. Диапазон ограничен звуками  $do_1$ - $re_2$ . Наиболее удобные звуки  $mi_1$ - $la_1$ . Звук очень неровен. Гласные звуки звучат пестро.

Задача руководителя - добиться более ровного звучания гласных звуков на протяжении небольшого диапазона.

**10-13 лет** - старший домутационный возраст. К 11-ти годам в голосах детей, особенно у мальчиков, появляются признаки грудного звучания. В связи с развитием грудной клетки более углубленным дыханием, голос начинает звучать более полно и насыщенно. Легкие и звонкие дисканты имеют диапазон  $do_1$ - $sol_2$ , альты звучат плотно с оттенком металла и имеют диапазон  $si_m$ - $do_2$ . В этом возрасте в диапазоне детских голосов как и у взрослых, различают три регистра:

- головной;
- смешанный - центральный;
- грудной.

У девочек преобладает звучание головного регистра, и явного различия в тембре сопрано и альтов не наблюдается. Основную часть диапазона составляет центральный регистр. Диапазон голосов некоторых детей может быть шире, чем указано выше. В предмутационный период голоса приобретают тембровую определенность и характерные индивидуальные черты, свойственные взрослому голосу. У дискантов исчезает полетность и подвижность. Альты звучат массивнее.



# ГОЛОС.

надо

Человеческий голос - это **инструмент**, который требует максимального количества занятий, и чтобы добиться каких-то результатов, мы должны понять как он работает.

Голосовой аппарат состоит из трех основных частей:

1. Дыхательной системы, в которую входят: легкие, мышцы диафрагмы, живота, спины и верхняя часть грудной клетки (рис.1).

2. Гортани: в ней находятся голосовые связки - это складки мягких тканей, которые в среднем чуть меньше полутора сантиметров длиной. Когда мы просто дышим, связки широко распахнуты. Первичный звук появляется в результате взаимодействия голосовых связок и выдыхаемого из легких воздуха. Воздух проходя мимо голосовых связок заставляет их вибрировать. Так получается звук (рис.2).

3. Артикуляционного аппарата, в который входят: нижняя челюсть, губы, зубы, язык, корень языка, мягкое нёбо и маленький язычок.

Звукообразование или **фонация** (от греч. фоне - звук) происходит в результате действия голосового аппарата. Певческий звук возникает от колебания голосовых связок, а усиливается и тембрально окрашивается с помощью резонаторов.

Рисунок 1. Дыхательная система.

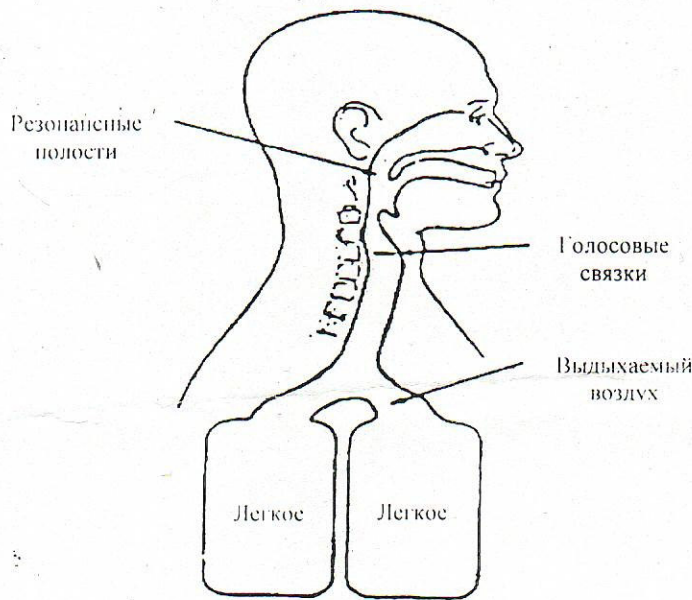
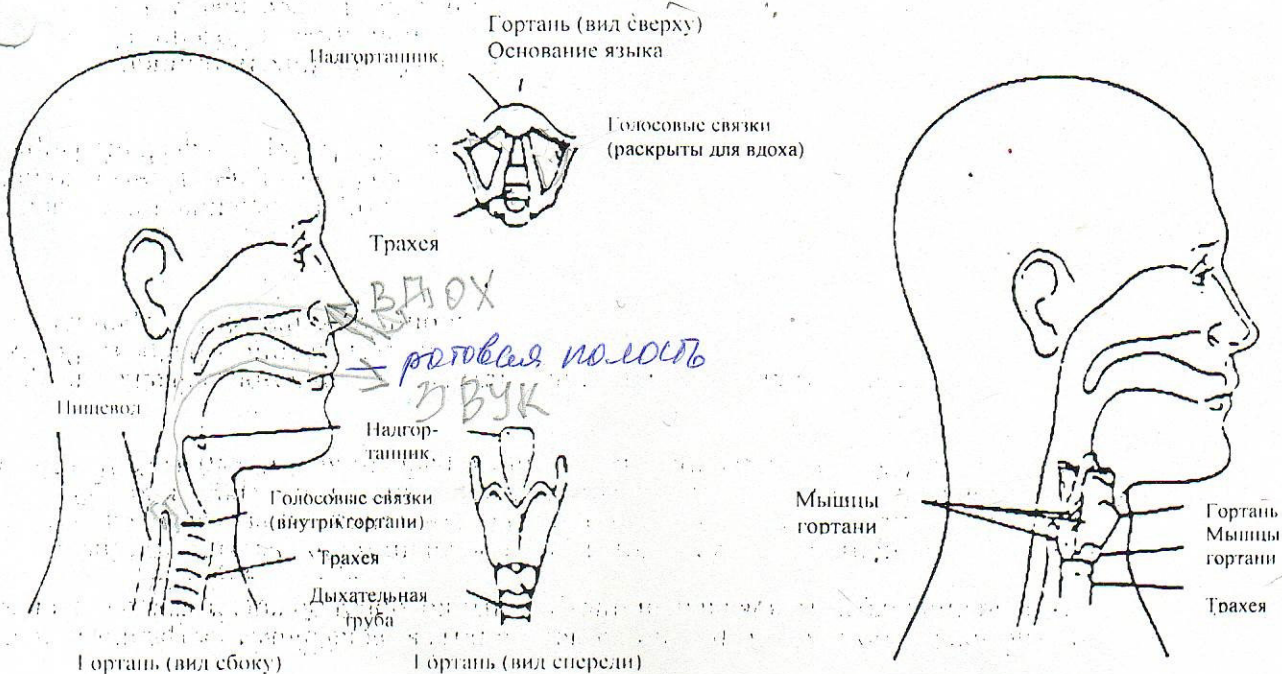


Рисунок 2. Гортань.





### Например:

По опросу детей по определению цвета звуков на протяжении многих лет у большинства детей определялись одни и те же цвета на звуки:

нота фа<sub>1</sub> - желтый цвет (теплый),  
нота соль - зеленый цвет (ласковый),  
нота ля - красный цвет (устойчивый, густой),  
нота си - голубой цвет, почти что насыщенный синий (летающий, иногда сравнивают с журчащим ручьем.),

нота до<sub>2</sub> - белый цвет,  
нота ми<sub>1</sub> - синий, иногда говорят сиреневый цвет (холодный),  
нота ре<sub>1</sub> - коричневый цвет (единогласно) - (густой, теплый),  
нота до<sub>1</sub> - черный цвет.

**КРАСИВОЕ ПЕНИЕ - 50% ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ,  
-50% ПРАВИЛЬНОГО  
ЗВУКОИЗВЛЕЧЕНИЯ.**

### ЗДОРОВЬЕ И УХОД ЗА ГОЛОСОМ.

Общее здоровье организма является главным условием здоровья голоса. Певец должен иметь распорядок дня, в который необходимо включить не только работу над голосом, но и мероприятия по поддержанию организма в хорошем состоянии. Певец должен сохранять позу - осанку. Неправильная поза влияет не только на физическую работу органов дыхательной системы (что сказывается на подаче воздуха к голосовым связкам), но и на прохождение сигналов, идущих от мозга. Певец должен стоять несквозанно, а так, как удобно для пения. Изменения основной позы могут быть очень эффективными при работе в конкретных музыкальных стилях.

Гортань как и другие органы тела, состоит из живой ткани, которая может быть подвержена травмам и болезням.

### Рекомендации в случае заболевания голосовых связок.

#### Как снять сип в голосе.

1. Одно яйцо, 1 ч. ложка песка, 1 ч. ложка растительного масла, 2 - 3 капли коньяка - взбить и выпить.
2. Три - четыре раза в день набрать в рот холодной сырой воды, и полоскать наклонившись вперед.

#### Для восстановления голоса.

(1 желток, 1 ч. ложка меда, 30 гр. коньяка) - размешать и выпить в течении дня каждые 2 часа.

### ЗАПРЕЩЕНО ВО ВРЕМЯ ПЕНИЯ.

(дети рисуют рисунки).

#### **1. АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ.**

#### **2. КУРЕНИЕ.**

**3. ПЕНИЕ ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ ПИЩИ** (принимать пищу можно за час до пения, так как энергия тела напрямую участвует в процессе переваривания пищи, движения замедляются, ослабевает внимание и координация, кроме того излишняя слизь, которая вырабатывается железами на связки, может мешать их колебаниям).

**4. НЕЛЬЗЯ ПЕРЕД ПЕНИЕМ ЕСТЬ МОРОЖЕНОЕ, СЕЛЕДКУ, СЕМЕЧКИ, ОРЕХИ, ШОКОЛАД, ПИТЬ ОЧЕНЬ ОХЛАЖДЕННЫЕ НАПИТКИ.**

**5. ПЕРЕД ПЕНИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНА БАНЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФЕНА ДЛЯ СУШКИ ВОЛОС.**

**6. ЧРЕЗМЕРНОЕ КАШЛЯНИЕ, ЧИХАНИЕ, А ТАК ЖЕ РЕЗКИЕ ЗВУКИ, ПОЛУЧАЕМЫЕ ПРИ ПОМОЩИ НЕОЖИДАННОГО ВЫБРОСА ВОЗДУХА, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИЧИНИТЬ БОЛЬ И ДАЖЕ ПОВРЕДИТЬ НЕЖНУЮ МЫШЕЧНУЮ ТКАНЬ СВЯЗОК.**

**7. ЧРЕЗМЕРНО ГРОМКОЕ ПЕНИЕ ИЛИ РАЗГОВОР.**

**8. АЭРОЗОЛИ, ТАБЛЕТКИ, ГОРЯЧИЙ ЧАЙ, КОТОРЫЕ НЕ СДЕЛАЮТ ГОЛОС ЛУЧШЕ.**

**9. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И УТОМЛЕНИЕ.**

**10. ГОРМОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ.** У женщин естественные изменения организма во время беременности, климакса и даже менструации вызывают утолщение тканей, в том числе и голосовых связок. В эти периоды следует соблюдать осторожность, так как связки не будут реагировать и двигаться так же быстро, как это они делают в обычной ситуации.

**11. ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА.** Пыль, испарения, смог, дым и т.д. могут повлиять на мышечную ткань связок прямо либо косвенно (через нервную систему).



## ПЕВЧЕСКИЕ ГОЛОСА.

Нар. 3

Выделяется три вида певческих голосов:

### Мужские:

1. **Бас** - низкий мужской голос (привести примеры).
2. **Баритон** - средний мужской голос (привести примеры).
3. **Тенор** - высокий мужской голос (привести примеры).

Мужчины имеют «добавку» к своему диапазону, она называется **ФАЛЬЦЕТ**. Фальцет звучит не так мощно как основной голос.

**Фальцет** - способ звукоизвлечения, позволяющий испытать свободу пения верхней части диапазона. В отличие от головного голоса, фальцет не связывается с грудным голосом. Этот факт, а так же незначительные динамические возможности фальцета, ограничивают его использование кругом специальных вокальных эффектов.

### Женские:

1. **Сопрано** - высокий женский голос (привести примеры).
2. **Меццо - сопрано** - средний женский голос (привести примеры).
3. **Альт** - низкий женский голос (привести примеры).

### Детские:

1. **Дискант** - голос мальчиков. В ансамбле дисканты разделяются на низкие, средние и высокие по вокальным партиям.
2. **Сопрано** - высокий голос девочек. В ансамбле голоса сопрано разделяются по вокальным партиям.
3. **Альт** - низкий голос девочек. В ансамбле альты разделяются по вокальным партиям.

## ПЕВЧЕСКИЕ РЕГИСТРЫ.

1. Нижний регистр: малая, большая и т.д. октавы.

(Мужчины имеют два регистра: грудной и фальцет).

2. Средний регистр: I октава (си<sub>1</sub>-ре<sub>2</sub>).

(Потенциальный участок соединения грудного и головного голосов).

3. Верхний регистр: II октава, женщины могут петь выше.

(Женщины имеют грудной, средний (медиум - mixt) и головной).

4. Суперголовной регистр - участок, располагающийся на четвертом переходном участке женского диапазона, при этом ощущается уход за пределы обычного головного голоса, а так же дополнительное чувство свободы. У девочек это наблюдается от си<sub>2</sub> и выше.

## ДИАПАЗОН.

Диапазон определяется набором звуков, которые можно спеть голосом (определить диапазон ученика).

**Диапазон** - это расстояние от крайней верхней до крайней нижней ноты, которые может спеть ученик. Обычно рабочий (тренировочный диапазон) шире концертного.

### Диапазон вокалистов.



## ТЕССИТУРА.

**Тесситура** - это высотное положение звуков произведения по отношению к диапазону.

Вид тесситуры определяет высота первой части диапазона, которая используется в произведении. Если высокие верхние звуки - значит тесситура высокая и т. д.

## ТЕМБР.

**Тембр** - это окраска голоса (мягкий, резкий, густой, звенящий, бархатный, и т.д.). По тембру можно найти каждому голосу свой цвет, так же, как по типу окраски звуков, воспроизводимых на инструменте (фортепиано), используя теплые и холодные тона.



Скороговорка на - н, л.

Няня мылом мыла Милу  
Мила мыла не любила,  
Но не ныла Мила,  
Мила молодчина.

Скороговорки на с, ш.

Шла Саша по шоссе  
И сосала сушку.

Скороговорка на действие.

Уточка вострохвосточка  
Ныряла, да выныривала  
Выныривала, да ныряла.

Скороговорка на т, д, р.

На дворе трава  
На траве дрова.  
Не руби дрова  
На траве двора.

Скороговорка на т.

Три сороки – тараторки  
Тараторили на горке

Скороговорка на- с, р.

Сорок сорок ели сырок  
Рог носорог принес на порог  
Зачем он явился кричат тараторки  
Его не хватает для скороговорки.

Скороговорка на в.

Верзила Вавила  
Весело ворочил вилы.

Скороговорка на к, р, л.

Король на корону копейку копил  
Да вместо короны, корову купил  
А этот король на корову копил  
Да вместо коровы, корону купил.

Скороговорка на п.

Перепел перепелку и перепелят  
В перелеске прятал от ребят.

10. Пение на одном звуке.

Упр. № 1. «Эхо».



Упр. № 2.



Анд - рей во - ро - бей не го - ний го - лу - бей



Го - ний га - ло - чек из - под па - ло - чек.

ДЫХАНИЕ.

ДЫХАНИЕ - ЭТО ОСНОВА ВОКАЛЬНОГО ИСКУССТВА.

Искусство пения - говорили старые мастера - это искусство вдоха и выдоха.

Дыхание- это источник энергии для возникновения звука.

В обычной ситуации дыхательная система работает автоматически, без каких бы то ни было усилий. Основная ее функция состоит в снабжении организма кислородом и удалении из него углекислого газа. Вдох происходит тогда, когда в организме скапливается слишком много углекислого газа.



## ПОДГОТОВКА ВОКАЛИСТА К ПЕНИЮ.

Прежде чем начинать занятия пением, певцам необходимо снять внутреннее напряжение, ощутить психологическую и физическую раскованность. Для этого существуют специальные разминки.

### Разминка ( по Струве и Емельянову).

#### 1. Для снятия напряжения с внутренних и внешних мышц:

- а). Счет на четыре:  
вдох- голова назад,  
задержка- голова прямо,  
выдох- голова вниз;
- б). Счет на четыре:  
поворот головы в стороны;
- в). Счет на четыре:  
«Узбекские» повороты головы;
- г). Счет на четыре:  
плавный поворот от плеча к плечу, слева направо и обратно.  
(1-й вариант- глаза смотрят в пол; 2-й вариант- глаза смотрят в потолок);
- д). Счет на четыре:  
положить голову на плечи.

#### 2. Для развития бокового зрения:

- Счет на восемь:  
поворот глаз вверх - вниз , вправо - влево.  
Задача вокалиста - увидеть окружающие его предметы.

#### 3. Для смачивания и размягчения голосовых связок:

- Счет на четыре:
- а). «Шпага» - укалывание кончиком языка каждой щеки;
  - б). Пожовывание языка (копим слюну, и проглатываем);
  - в). «Бежит лошадка» - поцокивание язычком;
  - г). Вытянув губы - «сосем соску»;
  - д). Упражнение «дразнящая обезьянка».

#### 4. Прочистка носоглоточной системы:

- Счет на четыре:
- а). Вдох - ведем указательным пальцем до верхних пазух,  
выдох - бьем слегка указательными пальчиками по крылышкам носа;
  - б). «Нюхаем цветок»  
вдох - носом втягиваем воздух,  
выдох - Ах!

#### 5. Для подготовки дыхательной системы:

- Счет на четыре:
- а). «Надуваем шарик», медленно вдыхаем воздух, ладошки разводим в стороны, шарик сдувается на звук С - с - с - с - ладошки соединяем;
  - б). «Взлетает самолет» на звук Ж - ж - ж - ж, при этом усиливаем или ослабеваем звучание;
  - в). «Змея или шум леса» на звук Ш - ш - ш - ш, также усиливая и ослабевая звучание;
  - г). «Стрекочет цикада» на звук Ц - ц - ц - ц, также усиливая и ослабевая звучание;
  - д). «Заводим мотоцикл» - Р - р - р, «едем на мотоцикле», как бы удаляясь и приближаясь;

#### 6. Для разработки корня языка:

- а). Кашляем как старички - Кха - кха - кха;
- б). Постреляем пальцем, прицеливаясь в мишень - Кх - кх - кх;
- в). Застряла в горле рыбная косточка - Кхх - кхх - кхх;
- г). Кричит ворона - Кар - кар - кар.

#### 7. Для ощущения интонации:

- а). «Крик ослика» - И - а, й - а, й - а (интонация резко падает сверху вниз);
- б). «Крик в лесу» - А - у, а - у, а - у ( интонация снизу вверх);
- в). «Крик чайки» - А! А! А! (интонация резко падает сверху вниз и снизу вверх)

#### 8. Для ощущения работы маленького язычка и пропевания ультразвуков:

- а). «Скулит щенок» - И - и - и - сомкнув губы в горькой улыбке;
- б). «Пищит больной котенок» - жалобно Мяу - мяу - мяу.

#### 9. СКОРОГОВОРКИ.

- Задачи:
- а). Четко проговорить текст, включая в работу артикуляционный аппарат;
  - б). Проговорить скороговорки с разной интонацией ( удивление, повествование, вопрос и восклицание);
  - в). Проговорить скороговорки с интонацией, обыгрывая образ и показывая в действии.



### 1. Сигнал:

Мозг дает сигнал мышцам дыхательной системы о том, что организму необходимо освободиться от углекислого газа.

### 2. Действия:

Диафрагма и межреберная мускулатура расслабляются. Диафрагма возвращается в исходное состояние, а грудная клетка опускается.

### 3. Результат:

Воздух выдавливается из легких.

Во время пения и разговора вы можете регулировать выдох в пределах, не нарушающих нормальную жизнедеятельность организма.

Сет Риггс.

### Дыхание во время пения - это очень расслабленный процесс!

В дыхании должны принимать участие мышцы живота, диафрагмы, спины и легкие.

Брать дыхание следует до того, как исчерпан запас воздуха.

Дыхание - медленное, глубокое - V - на 1,2,3,4, или на 1,2.,

быстрое, активное - V - на И. Например.. раз И или раз два И, или раз, два, три И, или раз, два, три, четыре И (берется после доли)

Рисунок 5.

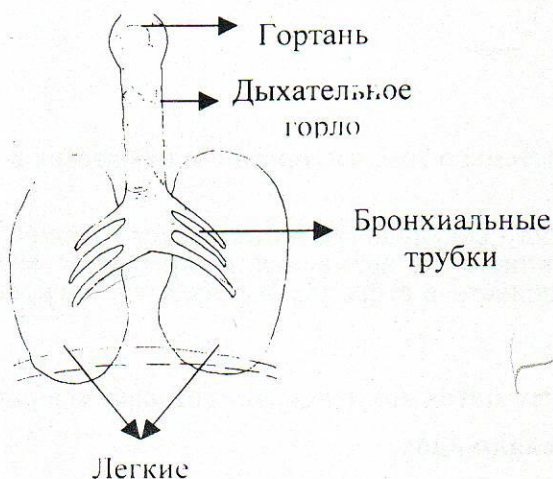
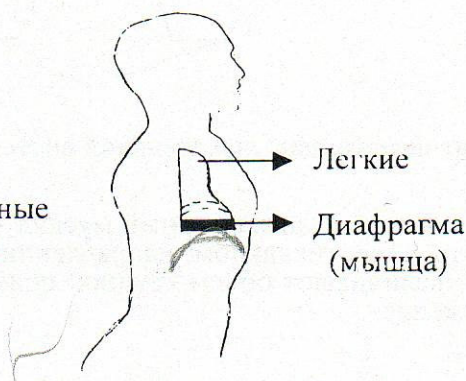


Рисунок 6.



### Состояние вдоха и выдоха живут одновременно.

Певческое дыхание отличается от обычного тем, что служит для звукообразования.

Существуют различные типы певческого дыхания:

1. КЛЮЧИЧНОЕ (участвуют плечи).

2. ГРУДНОЕ (участвуют мускулы верхней части грудной клетки).

3. НИЖНЕРЕБЕРНОЕ (расширяются нижние ребра).

4. ДИАФРАГМИЧНОЕ или БРЮШНОЕ (опускается диафрагма).

Еще его называют АБДОМИНАЛЬНЫМ, тип, как наиболее приемлемый вариант певческого дыхания.

ВДОХ - через нос и рот (при выдохе ощутить, как воображаемый поршень опускается вниз, брюшной пресс подается чуть вперед).

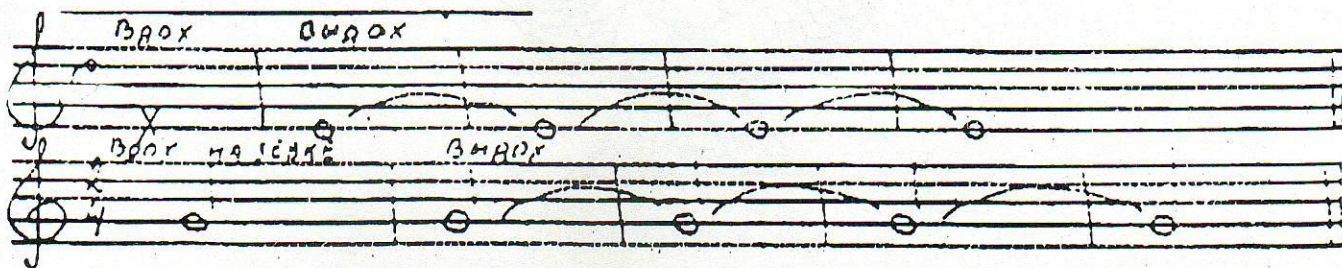
ВЫДОХ - осуществляется с ощущением пения "на себя", а не из себя, то есть, на выдохе певец должен стремиться сохранить состояние вдоха.

Не нажимать дыханием на гортань.

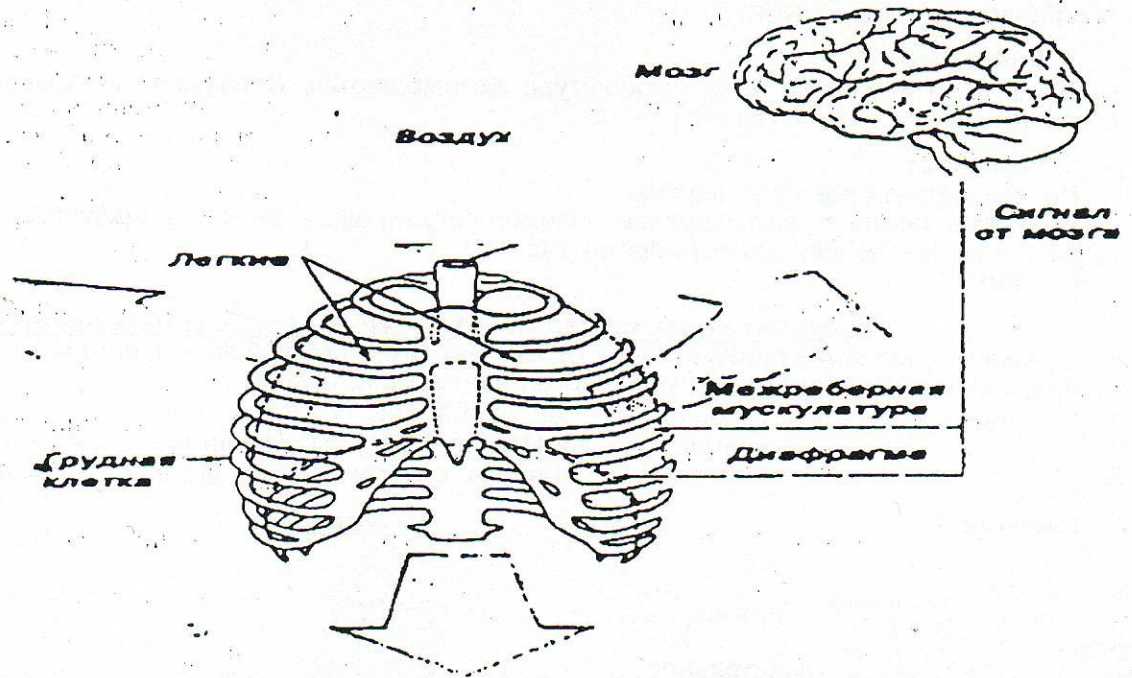
Правильному дыханию соответствуют ощущение свободы, свободного прохода дыхания к резонатору.

Когда дыхание нажато, звук становится жестким и теряет резонанс. (Живот идет несколько вперед, а не втягивается, нужно удерживать его и педать вперед.)

### Упражнение на дыхание:







## 1. Сигнал:

Мозг дает сигнал мышцам дыхательной системы о том, что организм нуждается в кислороде.

## 2. Действие:

**Диафрагма** - основной дыхательный мускул - сокращается и становится плоской, увеличивая грудную полость в вертикальном направлении, в то время как межреберная мускулатура и грудная клетка увеличивают объем грудной полости в стороны. В результате в грудной полости создается разрежение.

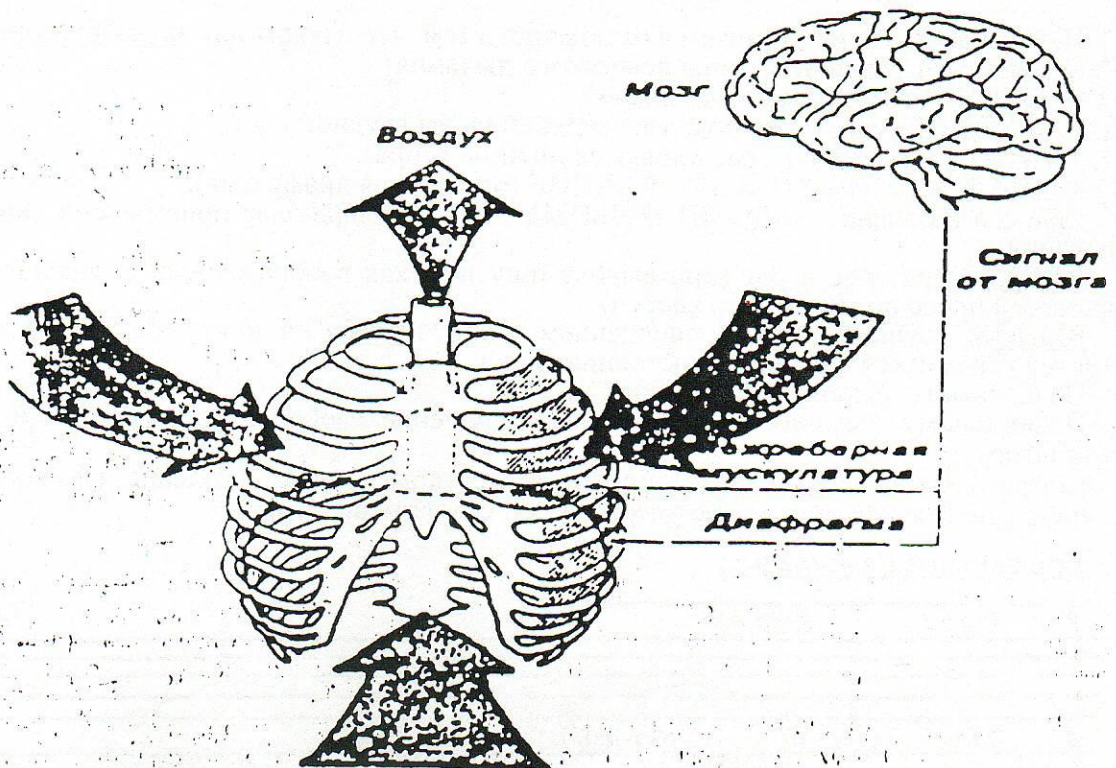
## 3. Результат:

Воздух заполняет легкие по мере того, как его поток компенсирует создавшееся разрежение.

Выдох происходит после того, как вы сделали вдох.

## ВЫДОХ

Рисунок 4.





## 1.2. Дыхание с помощью низа живота, лежа на наклонной доске.

а). Лягте на наклонную доску, положив на живот груз. Вдохните, заставляя мышцы передней брюшной стенки приподнимать груз. Задержитесь в таком положении, затем выдохните.

б). Увеличьте вес груза. В дальнейшем выполняйте упражнение, еженедельно увеличивая груз. Упражнение следует повторять количество раз, кратное трем: например, девять, восемнадцать, тридцать шесть.

## 1.3. Укрепление мышц и органов брюшной полости путем сопротивления давлению.

С помощью силы воли и мышечных усилий сконцентрируйте *энергию* в фасциях мышц, находящихся непосредственно в области давления, затем противодействуйте с помощью *энергии*.

## 1.4. Нижнебрюшное дыхание в положении стоя.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сделав вдох, задержите дыхание как можно дольше. Выдохните. Упражнение следует повторять кратное трем количество раз.

## 2. Дыхательные упражнения, способствующие упаковке энергии в части и органы тела.

### 2.1. Дыхание с помощью низа живота.

Начните нижнебрюшное дыхание, расширяя мышечные стенки низа брюшной полости.

### 2.2. Опускание диафрагмы.

Сделав вдох, опустите диафрагму вниз, поддерживая мышцы грудной клетки в расслабленном состоянии. Сделайте выдох, втягивая в себя живот. Ощутите, как поднимаются вверх тазовая и генитальная диафрагма, а также наружные половые органы.

### 2.3. Обратное нижнебрюшное дыхание.

Направьте поток *энергии* вниз к области пупка. Обратное нижнебрюшное дыхание начните с выдоха, сделав при этом живот плоским. При вдохе сохраняйте расслабленное состояние мышц груди, не позволяя животу выпячиваться.

### 2.4. Незначительное сжатие тазовой и урогенитальной диафрагмы.

Слегка сжимая тазовую и урогенитальную диафрагму, одновременно слегка подтяните вверх область анального отверстия; также подтяните яички (женщинам следует сжать мышцы влагалища).

### 2.5. Дыхательный цикл с упаковкой энергии во внутренние органы.

Дыхание начните с фазы вдоха. Используя процесс упаковки энергии во внутренние органы, постарайтесь сконцентрировать энергию в небольшой области и удержать ее там. Диафрагма при этом должна быть опущена, а живот должен быть плоским и слегка втянутым. Подтяните вверх половые органы и область ануса и закройте их так, чтобы энергия не могла выходить из всех трех зон своей концентрации.

### 2.6. Упаковка энергии во внутренние органы.

Направьте поток *энергии* вниз, к почкам. Наполнив почки энергией, плотно упакуйте ее.

### 2.7. Выдох и расслабление.

Сделав выдох, позвольте энергии выйти из мест своей концентрации. Расслабьтесь.

## Что дают дыхательные упражнения?

Оздоровляют систему дыхания, улучшают систему желудка и всего желудочно – кишечного тракта, оздоравливают нервную систему. Большое значение в дыхательных упражнениях имеет дыхание с задержкой (контроль над дыханием). Экономится кислород, устанавливается порядок и равновесие между оживляющими тело положительными и отрицательными токами.

При задержке дыхания человек:

- а) очищает все легочные пузырьки, это стимулирует их к повышению активности;
- б) изгоняет продукты распада из крови.

### Упр.1. Нижнее дыхание.

Используется для подготовки к полному дыханию. В упражнении диафрагма осуществляет массаж внутренних органов.

Исходное положение:

- 1). Встать на колени, затем сесть на пятки, так чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела. Колени держать вместе, голова, шея, туловище образуют прямую линию. Ладони положить на колени, находиться в позе одну минуту.
- 2). Делаем вдох, втягивая при этом живот, небольшая пауза на выдохе (1 – 2 сек.).
- 3). Вдох, при этом живот идет вперед.



Постепенное усиление звука от piano к forte, затем следует subito piano, которое снова переходит к forte, добиваясь эластичного, гибкого звука. Он должен тянуться, словно "резиновый", "полоскаться" при помощи активной работы диафрагмы живота, в медленном темпе доводя до быстрого. Главное – почувствовать усиление звука от напряжения мышц живота. Управление диафрагмой хорошо помогает обрести ощущение опоры дыхания. Ощущение дыхания как бы стоит на месте, не уходит.

### **Рекомендации по развитию дыхания.**

После рождения человек переходит на легочное дыхание. Постепенно оно становится более поверхностным, органы брюшной полости теряют подвижность, давление в них падает. Они перестают оказывать сердцу заметную помощь в поддержании кровообращения. В результате токи всех физиологических жидкостей в системе организма замедляются, в теле развивается сухость, которая соответствует излишнему жару в энергетической структуре. Сообразно своим свойствам, жар поднимается вверх, образуя зоны застойной сухости в грудной клетке и голове. Давление становится еще слабее, привычка к нижнему дыханию утрачивается окончательно. Так происходит старение.

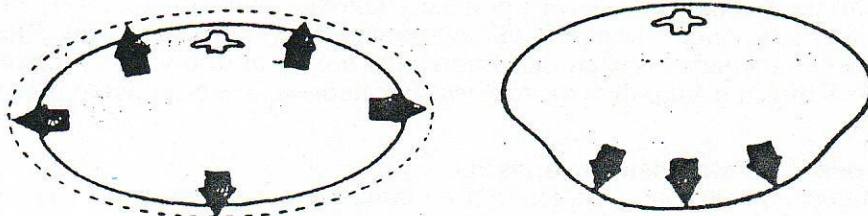
**Рисунок 7.**



Если вы обратите внимание на то, как дышит ребенок, то непременно заметите, что живот его всегда имеет округлую форму.

**Рисунок 8.**

Расширение брюшной полости в нагнетающем дыхании.  
а) правильно                      б) неправильно



При правильной практике нагнетающего дыхания энергетическое давление в органах брюшной полости значительно возрастает, Энергетическое давление из них распределяется по всему телу и накапливается в различных частях тела.

### **Краткое изложение основных элементов дыхательного комплекса.**

Возможно, что изложенные в этой главе методики дыхания покажутся вам слишком уж многочисленными, однако, в сущности, все они взаимосвязаны и закладывают основу нормального дыхательного цикла.

#### **1. Упражнения способствующие улучшению нижнебрюшного дыхания.**

##### **1.1. Нижнебрюшное дыхание в положении лежа.**

По мере улучшения качества дыхания в положении лежа вы сможете лучше контролировать нижнее дыхание в положении стоя.

а). Лягте навзничь, ноги выпрямлены или слегка согнуты, руки лежат на животе. Сделайте вдох, считая до девяти. Затем поднимите руки вверх перед собой. Сделайте выдох. Повторите дыхательный цикл девять раз при положении рук по бокам тела.

б). Лягте на спину, ноги выпрямлены или слегка согнуты, одна рука лежит на груди, другая - на животе. Сделайте вдох, считая до девяти и позволяя животу подниматься по мере наполнения воздухом. Выдохните. Повторите упражнение девять раз при положении рук по бокам тела.

в). Повторите первое и второе упражнения, лежа сначала на одном, затем на другом боку, ноги согнуты в коленях.



#### **Упр.8.**

Исходное положение – поза алмаза (см. упр.1).

- 1). В быстром темпе делаем 10 сильных вдохов – выдохов.
- 2). Глубокий вдох.
- 3). Задержка от 7 до 14 сек.
- 4). Медленный выдох.

Повторить 3 раза.

Концентрация внимания на область носоглотки.

Терапевтический эффект: лечение простудных заболеваний, очищение носоглотки.

#### **Упр.9.**

Исходное положение (см. упр.1).

Указательный палец приставить к центру лба между бровей.

1). После энергичного выдоха зажимаем правую ноздрию большим пальцем и делаем вдох через левую ноздрию на 4.

2). Задержка дыхания на 16.

3). Освобождаем правую ноздрию, зажимаем левую средним пальцем, выдох через правую ноздрию на 8.

4). Положение пальцев сохраняется:

вдох – правая ноздря

задержка дыхания

выдох – левая ноздря и т.д.

(Можно 8 на 8).

Терапевтический эффект: активизирует работу мозга, укрепляет дыхательную систему.

#### **Упр.10. поза вытянутых рук.**

Исходное положение (кладем правую ступню на левое бедро и левую ступню поверх правой на правое бедро. Чем ближе к животу кладем ступни, тем легче это выполнять. Руки к коленям ладонями вперед.) Это одна из лучших поз для всех дыхательных упражнений.

Поднять руки над головой, соединив ладони вместе. Находиться в позе 1 минуту.

Концентрация внимания на солнечном сплетении.

Терапевтический эффект: хорошо растягивает мышцы живота, а также межреберные и грудные мышцы.

#### **Упр.11. Для улучшения слуха.**

Исходное положение – стоя.

1). Заткнуть уши большими пальцами рук, а указательные пальцы поместить на веки закрытых глаз, безымянные пальцы и оба мизинца окружают рот, губы выдвинуть вперед наподобие клюва, а средние пальцы прижаты к ноздрям с обеих сторон.

2). Вдох через рот, надуть щеки и наклонить голову так, чтобы подбородок надавливал на яремную ямку в положении (см. упр. 4).

3). Задержать дыхание – щеки надутые.

4). Медленно поднять голову, открыть глаза и сделать выдох через нос.

#### **Упр. 12. Гигиена глаз.**

Периодически промывание холодной водой (опускать лицо в воду и промывать водой из крана. Улучшает зрение направление взгляда на луну.

Для профилактики зрения применяется упражнение – фиксация взгляда (на нарисованной точке, кончике носа, межбровном промежутке).

Принять удобную позу и сохранить ее около получаса не меняя положение тела. Во время концентрации внимания на точке полностью расслабиться. Если почувствовали усталость, нужно дать отдых глазам, направив взгляд к линии горизонта, или какой – либо отдаленный предмет.

#### **Упр. 13. Дыхательное упражнение при ходьбе.**

Идти следует ровным шагом с поднятой головой, со слегка поднятым подбородком, отведенными назад плечами и расправленной грудью.

В одном цикле дыхания вдох – пауза – выдох – пауза.

Вдох и выдох делаются на восемь шагов, а задержка дыхания на четыре шага.

#### **Упр. 14. Возбуждение кровообращения.**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельны.

Полный вдох.

Задержка – быстро наклониться вперед: представить, что вы берете штангу, сжимаете кулаки, начинаете с усилием поднимать штангу; поднимаем тело выше, грудь расправляется, голова поднимается.

После секундной паузы выдох через рот «ХА».

Концентрация внимания – на два круга кровообращения.



## **Упр.2. Для укрепления мышц живота**

1 вариант - встать прямо, носки и пятки вместе.

Выпрямить грудь, подтянуть живот, руки свободно опустить вдоль тела, смотреть прямо перед собой. Находиться в позе 2 – 3 минуты.

2 вариант.

1). Выдох – втянуть насколько возможно живот внутрь.

2). Вдох – выдвинуть живот максимально вперед.

Сначала выполнять медленно, следя за синхронностью дыхания и движений, постепенно увеличивая скорость до 25.

3 вариант – выполнить предыдущее упражнение, наклонив верхнюю часть туловища под углом на  $45^\circ$ , положив руки на поясницу.

4 вариант – поставить ноги на ширину плеч, наклонить верхнюю часть туловища вперед, слегка согнув ноги и опереться вытянутыми руками в колени, выполняя 2 – ой вариант.

5 вариант – выполнять на задержанном после выдоха дыхании, выполняя 2 – ой вариант.

## **Упр.3.**

Средство для очищения лобных пазух и носовых проходов.

Налить в чайник (заварочный) около 500 мл. теплой воды, добавить 1 ч. ложку соли.

На носик чайника одеть соску – рожок с диаметром отверстия 0,5 см.

1). Наклоняясь, вставить соску в ноздрю и проливать воду. Рот открыт.

2). Поменять ноздрю.

Лучше промывать на ночь, либо за два часа до выхода на улицу. После процедуры необходимо наклониться головой вниз, чтобы вылить воду из носа.

## **Упр.4.**

Тонизирует гортань, голосовые связки, щитовидную железу.

1). Исходное положение – (см. упр.1).

2). Сделать глубокий вдох, наклонить голову и опереться подбородком в грудь, при этом задняя часть языка продвигается к глотке и твердому нёбу. Находиться в позе столько сколько сможете.

## **Упр.5. Полное дыхание.**

Оно приводит в действие всю дыхательную систему, каждую клеточку. Упражнение начинать осторожно, избегать перенапряжения.

1). Исходное положение (см. упр.1).

2). Сделать энергичный выдох.

3). Начать вдох, который состоит из трех фаз:

а) движение диафрагмы, живот медленно выпячивается вперед: движение живота (расширение живота) является причиной того, что воздух проникает в нижнюю часть легких, ладони на животе;

б) расширяем ребра и среднюю часть грудной клетки, так что воздух устремляется в середину легких;

в) грудь расширяется до отказа. Этим движением вбираем в себя столько воздуха, сколько могут вместить наши расширенные легкие.

выдох через нос в той же последовательности что и вдох;

а) втягивается передняя стенка живота;

б) сжимаются нижние ребра;

в) опускается грудь, ключицы и плечи;

г) сжимаем брюшные и межреберные мышцы так, чтобы внутри осталось как можно меньше воздуха.

Это делать без лишней резкости.

## **Упр.6. Очищение черепа.**

Исходное положение (см. упр. 1 и 2 ).

1). Выдох на быстром сокращении брюшных мышц – воздух вырывается из ноздрей с громким звуком. Без пауз – тут же расслабляются брюшные мышцы, что способствует медленному наполнению нижних и средних частей легких.

2). Вдох медленно.

Продолжительность выдоха равна 0,2 сек, а вдоха – до 0,8 сек. Сознание направлено на внутренность носа. Ритм строится на выдохе.

Проделать три серии по 10 выдохов.

## **Упр.7. Вариант исполнения через одну ноздрю.**

1). Вдох через обе ноздри.

2). Указательный палец правой руки поднести к центру лба и, зажав ноздрю средним пальцем, выдыхать воздух через правую ноздрю.

3). Вдох через обе ноздри.

4). Зажав ноздрю большим пальцем выдыхаем воздух через левую и т.д.

Терапевтический эффект: очищение носа, лобных пазух, укрепление слюнной железы. возрастает способность к сосредоточению.



Дыхание - принцип бегущей собаки - ха - ха, а - ха, а - ха.



6. Стойка: правая рука к колену с наклоном вправо, зажать правое легкое, вдох на 4, выдох как можно дольше.

7. Левая рука к колену с наклоном влево, зажать левое легкое, вдох на 4, выдох как можно дольше.

8. Наклон вперед руки опустить вниз, вдох на 4, выдох как можно дольше.

9. Вдох на раз через рот, выдох - поток воздуха в ладонь.

10. Вдох на раз через нос, выдох - пропеть любой звук как можно дольше (напр. «вью»)

11. Плавный вдох - резкий выдох в себя.

12. Плавный вдох - плавный выдох (меха гармошки - положить руки на легкие).

13. Упражнение «надуваем шарик в себя».

14. Плавный вдох - выдох, выдох, выдох до упора.

15. Руки скрестить на плечах, отключить грудь, вдох на раз, выдох на раз, чередуя вдох через рот и через нос.

16. На продолжительность дыхания: пропеть низкий, средний, высокий звуки. Вдох на 1-2, выдох как можно дольше, с динамикой.

17. Звуковое дыхание (взять дыхание на звук, при выдохе пропеть тот же звук). Диафрагма опускается: Э - А - радость,

И - О - восторг,

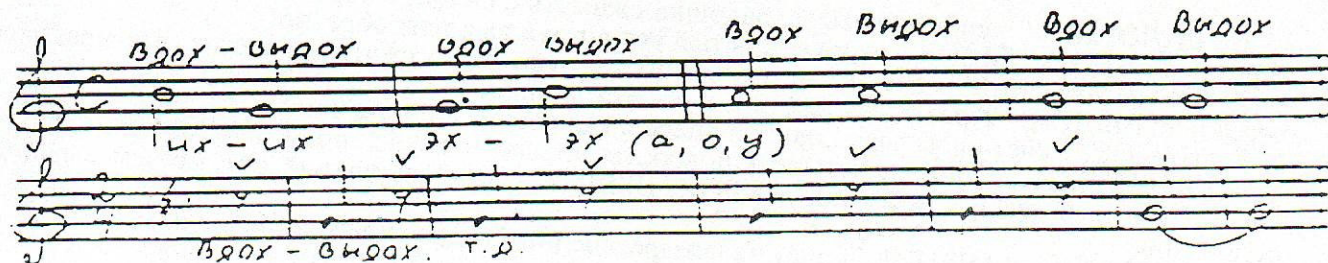
У - удивление,

в этом упражнении используется игра глаз, мимики и жестов.

18. Упражнение «пила». Можно применить звуковое дыхание.

19. Вдох - сразу выдох: пых - диафрагма в себя,  
пых - диафрагма из себя.

20. Упражнение на активное дыхание.



21. Упражнение на работу диафрагмы (руки под ребра).



22. Губное резонирование.

а) вдох на 1-2, выдох как можно дольше.

Полусомкнутые губы (ввв). Пропеть любой звук поднимаясь по тональностям, чувствуя диафрагму.

б) нижняя губа - зубы над верхней губой (ввв) с выдвижением челюсти вперед, щитовидный хрящ наклоняется. Снимаем зажим нижней челюсти и гортани, звучит грудной резонатор, проверяем мышцы живота. Пропеваем любой звук поднимаясь или опускаясь по тональностям.

в) верхняя губа - зубы над нижней губой. Ноздри расширяются, губа не натягивается. Чувствуем две мышцы спины.



### **Упр. 15. улучшение силы слуха.**

Исходное положение: сесть в удобную позу.

- 1). Большими пальцами заткнуть уши, указательные положить на глаза, средние – на крылья носа, безымянные смыкаются над верхней губой, мизинцы – на уголках губ.

Губы вытянуть в форме клюва ворона.

- 2). Вдох – засасываем воздух через рот, надуть щеки и опустить подбородок в яремную ямку. Задержка после вдоха как только возможно, при этом щеки держатся полностью надутыми.

Выдох – поднимаем голову, открываем глаза и несколько раз выдуваем воздух через рот.

### **Упр. 16.**

- 1). Вдохнуть полное дыхание очень медленно, но сильно, через ноздри, стараясь вдыхать как можно дольше.

- 2). Задержать дыхание на несколько секунд.

- 3). Выдохнуть воздух очень сильно одним дыханием через широко открытый рот.

- 4). Успокоить легкие очистительным дыханием.

### **Упр. 17.**

Очистительное дыхание проветривает и очищает легкие, возбуждает все их клеточки и повышает общее здоровье всего организма, освежая всю систему. Ораторы, певцы, учителя, актеры и люди других профессий, которым приходится сильно напрягать легкие, найдут это упражнение необыкновенно успокаивающим и поднимающим силы усталых дыхательных органов. Это упражнение будет действовать необыкновенно освежающим образом на всякого усталого, утомленного человека.

- 1). Вдохнуть полное дыхание.

- 2). Удержать дыхание на несколько секунд.

- 3). Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т.д., пока воздух не будет весь выдохнут. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

### **Разминка на дыхание по Стрельниковой.**

1. “ЛАДОШКИ.” - счет на четыре, ладшки сжимать с силой, с коротким втягиванием воздуха через нос - ВДОХ. ВЫДОХ - через открытый рот воздух выходит обратно.

2. “ОБНИМИ СЕБЯ.” - счет на четыре, ВДОХ - руки резко сжать на плечах, втягивая воздух через нос, ВЫДОХ - через открытый рот, руки в стороны.

3. “НАСОС.” - счет на четыре - наклон вперед, как бы накачиваем шины.

4. “КОШЕЧКИ.” - счет на четыре - повороты вправо и влево, полусогнутые ноги и руки локтях, втягивая воздух через нос - ВДОХ. ВЫДОХ - через открытый рот, встаем в исходное положение.

5. “БОЛЬШОЙ МАЯТНИК.” - счет на четыре, соединяем два упражнения в одно (2+3).

6. “УШКИ.” - счет на четыре, наклон головы вправо, втягивая воздух через нос. Выдох - через открытый рот, голова прямо. Повторить то же в левую сторону.

### **Дыхательная гимнастика по опыту оперной певицы Любови Казарновской.**

1. Вдох через нос, локти соединить перед собой.

Выдох – локти развести.

2. Вдох через нос, локти соединить перед собой.

Задержка – локти развести.

Выдох – наклон вперед.

3. Лечь на спину.

Вдох через нос, ноги поднять прямые на себя.

Выдох – ноги опустить.

### **Тренировка мышц диафрагмы, лежа на полу (с грузом).**

#### **Упражнения повторяются в положении стоя.**

Груз положить на мышцу диафрагмы.

Для выполнения этих упражнений нужно сжать губы как бы для свистка, не раздувая щек.

1. Вдох на четыре, выдох на раз.

2. Вдох на четыре, выдох порциями (задерживая дыхание на 1 сек).

3. Вдох на четыре, выдох на 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36 сек.

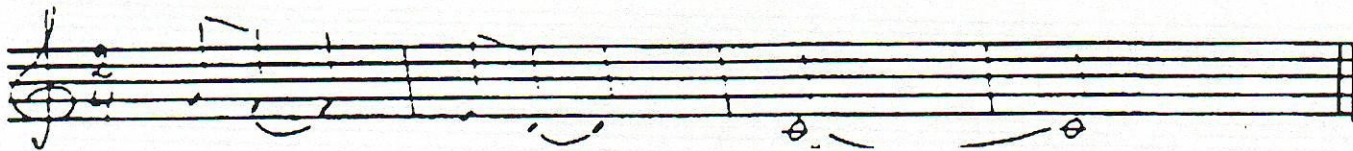
4. Вдох на раз, выдох на раз.

5. Вдох на раз, выдох порциями (задерживая дыхание на 1 сек).



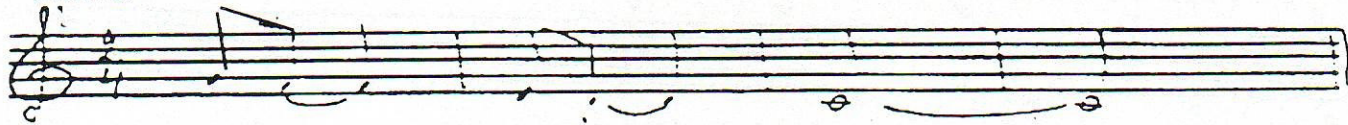
Звуки И, У ( восторг, удивление) строятся на приподнятой диафрагме ( ощущение горизонтали).

Упр. 1.



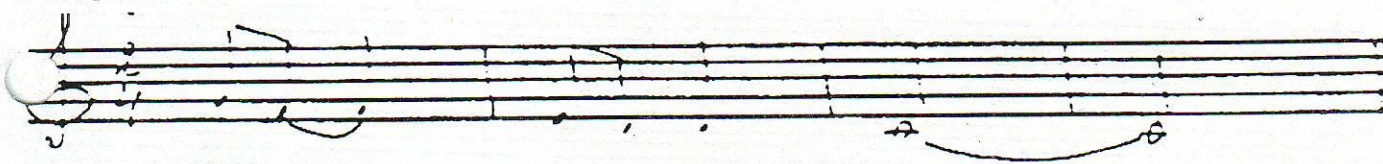
Звуки О, Э (восторг, радость) строятся на средней позиции ( ощущение вертикали) положить руки в замочек на диафрагме.

Упр. 2.



Звук А (радость), ощущение - диафрагма опускается (идет вниз, как бы опираясь на мышцы живота и подтягивая мышцы живота).

Упр. 3.



Упр.4. Работа с диафрагмой по всем трем позициям.



## УПРАВЛЕНИЕ ГОЛОСОВЫМИ СВЯЗКАМИ.

( По школе американского педагога - вокалиста Сет Риггса).

Голосовые связки раз за разом сжимаясь и разжимаясь, создают серию звуковых волн, которые называются **ВИБРАЦИЕЙ**.

Когда выдыхаемый воздух достигает голосовых связок, они вместе с мышцами гортани управляют потоком воздуха, определяя таким образом высоту и интенсивность звука.

Высота звука - это частота его колебаний (вибраций). Она измеряется в "герцах" (колебаниях в секунду), от 20 до 20 000 Гц.

Интенсивностью ( или силой звука) называется амплитуда звуковой волны достигающей уха слушателя. Она измеряется в единицах громкости, которые носят название "децибел".

**СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ УРОВНЯМИ ГРОМКОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ ДИНАМИКОЙ.**

Большинство певцов во время пения используют излишние мускульные усилия. Мышцы, которые обычно участвуют в пережевывании и проглатывании пищи, а так же в расширении горла при необходимости снабжения легких дополнительным кислородом. Мы называем эти мышцы "**ВНЕШНИМИ**", потому что они располагаются вне гортани. Напряжения, которые приводят к зажатости связок, создается в результате использования мышц лежащих вне гортани. в попытке сжать их вокруг нее, чтобы контролировать высоту и интенсивность звука. Натяжение голосовых связок не должны ощущать! Только при расслабленной гортани голосовые связки могут легко взаимодействовать с потоком выдыхаемого воздуха, определяя высоту и интенсивность звука. Только расслабленное, стабильное положение гортани обеспечит УКОВ.

## ПЕТЬ КАК РАЗГОВАРИВАЕШЬ!



23. Губная вибрация. Это упражнение можно чередовать с пропеванием звука rrr.



24. Упражнение на активное дыхание.



25. Школа Дэль - У ( Яковлев, Санкт-Петербург).

Работают мышцы живота, поднимаясь по тональностям до середины и вниз. Верхний звук-диафрагма вверх. В упражнении используется звук между «У» и «Ю».



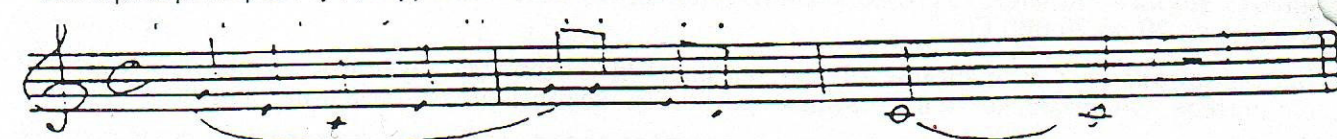
26. На активное дыхание и работу диафрагмы.



27. Для работы мышц живота.



28. Проверить работу диафрагмы и мышц живота.



## МЫ ДОЛЖНЫ НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ ДИАФРАГМОЙ!

Петь на дыхании с опорой на диафрагму - развивать ощущение взаимосвязи дыхания (область брюшного пресса) и звуковой волны: при напряжении на диафрагму усиливается звук. и наоборот.

### ОЩУЩЕНИЕ ДИАФРАГМЫ.

Поработать диафрагмой, последний звук научиться не гасить. Руки приложить к верхним скулам у глаз, большой палец под нижней челюстью – «труба». При пении нижняя челюсть идет вниз и вперед. Язык - кромка от клыка до клыка на позиции нижних зубов, чтобы не было зуб на зуб, начинать с головной очень близкой к гласной **И** ( 0.5 см), далее постепенно работают челюсти ( ощущение **И** звучит вначале близко в головном резонаторе, а верхнее как бы в грудном - смещение резонаторов через **И** ).

С повышением звука объем ротовой полости увеличивается, надсвязочный объем и подсвязочный в давлении своем должны сходиться. Это называется – **ИМПЕДАНСО** - выравнивание давлений.



Главное условие пения - это внутренняя полная физическая свобода певца. Процесс пения свободен и естественен, как процесс речи (разговора).

### Голосовые связи являются источником звука.

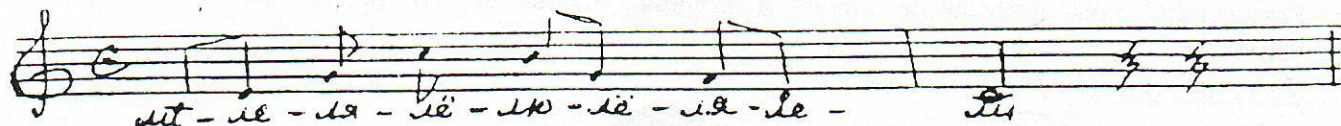
Певец не должен ощущать увеличение воздуха при движении вниз или вверх. Как только давление воздуха начнет нарастать, голос станет зажатым и вы начнете его «душить».

**ДЕРЖИТЕ ПАЛЕЦ ПОД ЧЕЛЮСТЬЮ, ИЛИ ПОЛОЖИВ ЧЕТЫРЕ ПАЛЬЦА НА ГОРТАНЬ, ТАК ЧТОБЫ ПО ОЩУЩЕНИЯМ БЫТЬ УВЕРЕННЫМИ В ТОМ, ЧТО ГЛОТАТЕЛЬНЫЕ И ВНУТРЕННИЕ МЫШЦЫ НЕ НАПРЯЖЕНЫ!**

**ДОЙДЯ ДО ВЕРХНЕЙ НОТЫ, НЕ ПРЕПЯТСТВУЙТЕ ВИБРАТО!**

**ПОМНИТЕ! ВЫ ДОЛЖНЫ ПРОВЕРИТЬ, НЕ НАПРЯЖЕНЫ ЛИ МЫШЦЫ ПОД ЧЕЛЮСТЬЮ!**

**СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ В ВЕРХНЕМ РЕГИСТРЕ ГЛАСНЫЕ НЕ ИЗМЕНЯЛИСЬ!** (Верхние ноты по сравнению с нижними кажутся более мягкими, не такими громкими).



## **ЗВУК РОЖДАЕТ МОЗГ.**

### ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ.

**ПЕВЧЕСКАЯ ГЛАСНАЯ ОСНОВАНА НА АКТИВНОЙ РАБОТЕ МЫШЦ ДЫХАНИЯ И ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК.**

Ы,	Э,	А,	О,	У,	твердые	гласные.
И,	Е,	Я,	Ё,	Ю,	мягкие	гласные.
(йотированные).						

Петь только “своим голосом”, то есть сохранять естественную окраску. Для этого надо вслушаться в свой голос и петь в зоне ПРИМАРНЫХ ЗВУКОВ, по началу спокойно, в умеренной динамике, избегая крайних звуков диапазона голоса.

Петь, как говоришь, то есть артикуляция во время пения должна быть внятной и четкой.

Петь в высокой певческой позиции, которая обеспечивает чистоту интонации, остроту мелодического интонирования, полетность и яркость, звонкость звучания. Достигается это посредством сокращения мышц верхнего мягкого нёба, в результате зевка.

### БЕЗ ЗЕВКА ГОЛОС БУДЕТ ЗВУЧАТЬ ПЛОСКО!

Зевок вызывает свободное, несколько расширенное состояние глотки и приподнятое положение мягкого нёба (можно сравнить с ощущением зевоты, когда внутри в глубине полости рта, все как будто бы распаивается, раскрывается). Именно такое положение голосового аппарата является наиболее благоприятным для свободного, полнозвучного и непринужденного пения.

**ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ** составляют мелодическую основу речи, потому как составляют высоту, интенсивность (силу) и протяжность звука.

Каждый звук характеризуется своим укладом языка, определенной степенью раскрытия рта и раствора губ. Все гласные формируются в зеве. В пении необходимо зафиксировать ее, сохранить положение гласной до конца ее звучания. Когда певцы пренебрегают этим правилом звукообразования, возникают фонетические искажения, звук переходит на горло, нарушается ритмическая структура музыки.

Все гласные надо уметь фиксировать кончиком твердого языка в основании нижних передних резцов.

Фиксация гласных находится в прямой зависимости с метрическими особенностями песни. Очень часто певцы не поддерживают длительность гласной, спешат перейти на согласную. Существует прием ПУЛЬСАЦИИ, который способствует точному пропеванию длительности каждого звука.

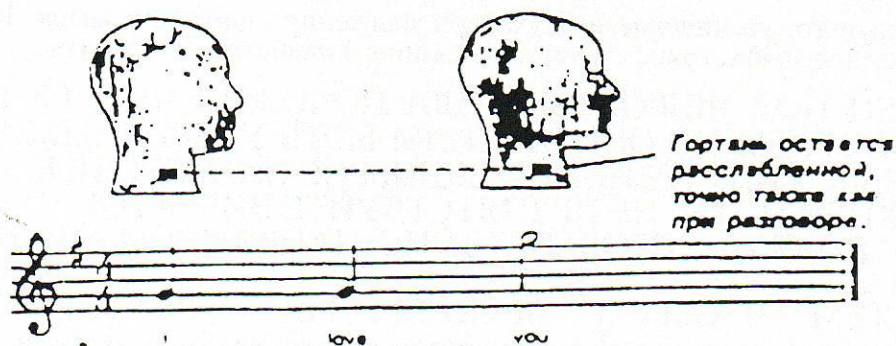
ДВА ГЛАСНЫХ ЗВУКА, СТОЯЩИХ РЯДОМ НА СТЫКЕ СЛОВ, надо разделять в пении. (ЛЮБОМУ/ ИЗ НАС, МОЯ/ ОТРАДА).

ЙОТИРОВАННЫЕ ГЛАСНЫЕ (МЯГКИЕ) произносятся с Й.

УДАРНЫЕ ГЛАСНЫЕ открываются языком и нижней челюстью, звучат фонетически ясно.

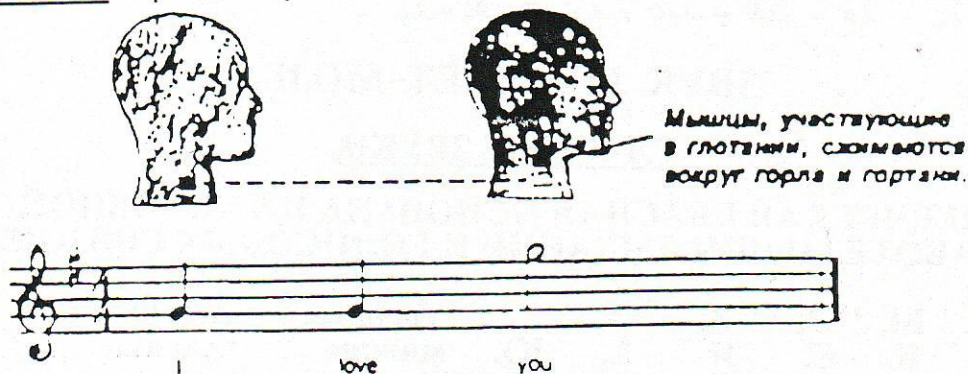


**Правильно:** речевая позиция



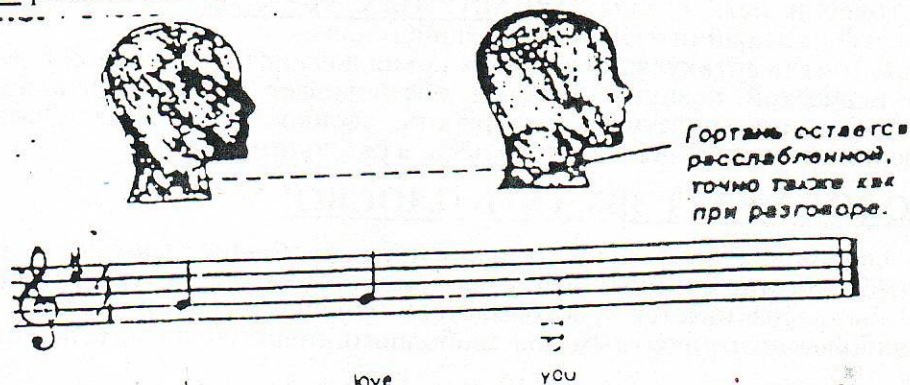
**Результат:** Звук получается яркий и полный. Слова звучат разборчиво и их легко произносить.

**Не правильно:** Гортань напряжена.



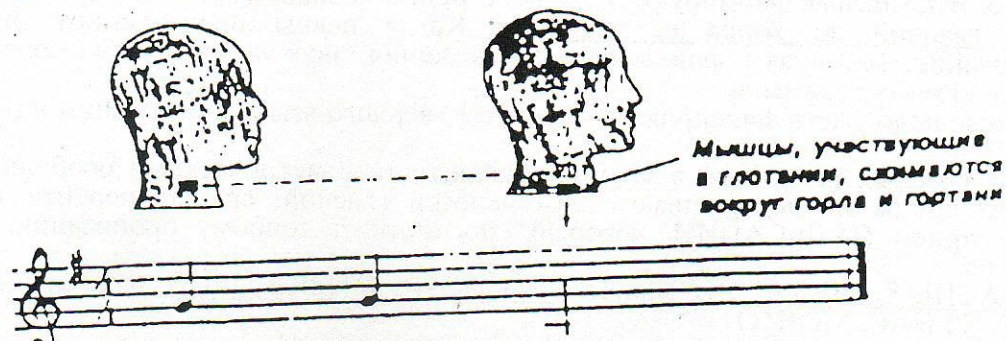
**Результат:** Звук получается яркий и полный. Слова звучат разборчиво.

**Правильно:** речевая позиция



**Результат:** Звук получается яркий и полный. Слова звучат разборчиво и их легко произносить.

**Не правильно:** Гортань напряжена.



**Результат:** Звук получается глухой и утробный. Слова искажаются и их трудно произносить.



## В.П. Морозов "Тайны вокальной речи" 1967г.

### Вокальный слух.

Вокальный слух – это не просто слух, вернее – не только слух. В механизмах вокального слуха участвуют многие другие органы чувств.

### Самый первый этап обучения – это ВОСПРИЯТИЕ.

СЛОВО является чрезвычайно могущественным средством воздействия на человека (можно убить, можно воскресить).

Певец при обучении пению воспроизводит характер звучания певческих голосов.

Слуховое восприятие – 1-ый этап приобретения любого певческого навыка, какая-то акустическая норма, которой будет подчинена в дальнейшем вся работа по налаживанию мышечного голосового аппарата. Огромное значение имеет правильный выбор этой "НОРМЫ" правильного "ЭТАЛОНА" звучания, к которому нужно стремиться в вокальной работе. **НУЖНО БОЛЬШЕ СЛУШАТЬ ВОКАЛЬНОЙ МУЗЫКИ! СЛУХ ЯВЛЯЕТСЯ СУДЬЕЙ И СОВЕСТЬЮ НАШЕГО ГОЛОСА!**

Переучить певца, который обладает другой манерой пения, бывает значительно труднее, чем научить правильно петь, не обладающего никакими певческими навыками.

### Парадокс абсолютного слуха.

Музыкальный слух может быть **АКТИВНЫЙ** и **ПАССИВНЫЙ**, **МЕЛОДИЧЕСКИЙ** и **ТЕМБРОВЫЙ**, **ОТНОСИТЕЛЬНЫЙ** и **АБСОЛЮТНЫЙ**.

Точность и правильность звукопроизношения несомненно зависит не только от слуха, но и от степени развитости и тренированности мышечного чувства и мышечной памяти.

Если в необычных ситуациях мышечное чувство способно заменить слух, то в нормальных условиях пения мышечный контроль является, безусловно, важнейшим помощником слуха./например выражение "ВЫСОКАЯ ПОЗИЦИЯ" – связано с внутренними мышечно-двигательными и вибрационными ощущениями/. Умение заглянуть в свой внутренний мир.

### Шум, как лекарство.

Пользуясь методом заглушения, исследователи получили результат. Оказалось, что выключение слуха, лишение голоса этого важнейшего регулятора, в ряде случаев не только не нарушало процесс пения, но наоборот, улучшало его, даже могли петь такие высокие ноты с большей звучностью, которые им не удалось петь в обычном состоянии.

Нужно так же добавить, что ШУМ не только "ВЫКЛЮЧАЕТ" слуховой анализатор, но и оказывает на него сильнейшее раздражающее действие. Через слух ШУМ действует на другие центры нервной системы, что приводит к известному непроизвольному изменению голосовой функции. ШУМ выступает, как своего рода лечебное средство. ШУМЫ с преобладанием высоких призвуков /высокочастотные/ оцениваются, как жесткие, колющие. Неприятные и плохо сказываются на голосе. В аккомпанементе певцам должно содержаться больше низких, мягких звуков и меньше резких, высоких. Так как высокие частоты сильно маскируют, заглушают важнейшее акустическое качество певческого голоса – его **ВЫСОКУЮ ПЕВЧЕСКУЮ ФОРМАНТУ**.

### Активная природа слушания.

Мышечное чувство участвует и в восприятии пения, музыки и речи. Несмотря на то, что непроизвольные движения возникают при слушании во всех частях тела, наиболее важными и универсальными являются голосовые, вокальные движения, которые отражают степень музыкального развития человека.

Аналогичные процессы происходят при слушании пения. Микродвижения гортани в миниатюре как бы копируют тот способ, которым слышимый звук образуется. Отсюда понятно, какую положительную роль приносит слушание хороших певцов и как вредно слушание плохого пения.

### СЛУШАТЬ ПЕВЦА – ЗНАЧИТ ПЕТЬ ВМЕСТЕ С НИМ!

В голосе певца в самом звуке содержится информация не только о том, что **ОБРАЗУЕТСЯ**, но и том, как **ИМЕННО ОБРАЗУЕТСЯ**, какой ценой.

### СЛУШАТЬ ПЕНИЕ – ЗНАЧИТ СОУЧАСТВОВАТЬ В ИСПОЛНЕНИИ!

У опытных певцов и вокальных педагогов мышечные чувства в результате постоянной тренировки настолько "ПРОЯСНЯЮТСЯ", что по звуку эти люди мгновенно **ОЦЕНИВАЮТ "ТЕХНОЛОГИЮ"** его образования.

### ЭТО И ЕСТЬ ХОРОШО РАЗВИТЫЙ ВОКАЛЬНЫЙ СЛУХ!

### СЛУШАНИЕ ЧЕРЕЗ КОЖУ.

Большую роль в образовании и восприятии вокальной речи принадлежит **ВИБРАЦИОННОМУ ЧУВСТВУ**.

УСТАНОВЛЕНО, что первые окончания /рецепторы/, воспринимающие вибрацию, имеются буквально во всех тканях нашего тела: в коже, в толще мышц, в сухожилиях и хрящах, и в тканях внутренних органов, в области гортани, особенно в слизистой оболочке подвязочного пространства и мягкого нёба, в ротовой полости, носовой полости и придаточных пазухах носа, гайморовой, лобной.

В толще голосовых связок **МАЛО** вибрационных рецепторов.

Вибрационную чувствительность иногда по праву называют ближайшим **РОДСТВЕННИКОМ** слуха.



РЕДУКЦИОННЫЕ ГЛАСНЫЕ (несколько измененные) звучат более ослабленно. их фонетическая ясность приглушена.

Примеры: вода - вада, явилась - евилась, ремень - римень.

КОГДА ОДНА ГЛАСНАЯ ПЕРЕХОДИТ В ДРУГУЮ во время продолжающегося звука. СОХРАНЯЙТЕ ТУ ЖЕ ПОЗИЦИЮ при пении второй гласной, что и при пении первой, только слегка изменив произношение при помощи языка и губ.

Надо приучиться привыкнуть к расщеплению звуковых волн, половина которых будет у вас во рту, другая позади мягкого нёба.

ПОМНИТЕ! Что каждую гласную должны пропевать так же, как при разговоре.

### Работа перед зеркалом.

ЗВУК	Ы - И	-РУКИ В СТОРОНЫ.
ЗВУК	Э - Е	- РУКИ НА ЩЕЧКИ ЛИЦА ОТО РТА К ГОЛОВЕ.
ЗВУК	А - Я	- РУКИ ПОЛОЖИТЬ НА ТЕМЕЧКО ГОЛОВЫ.
ЗВУК	О - Ё	- РУКИ ПРИПОДНЯТЬ НАД ГОЛОВОЙ.
ЗВУК	У - Ю	- РУКИ ВЫТЯНУТЬ НАД ГОЛОВОЙ.

Каждый гласный звук имеет 2-3 позиции рта, по мере повышения или понижения его. Проговорить каждый звук.

Упр. №1. (с позициями рук)



Упр. № 2.



Упр. № 3. Фальцетные и головные звуки лучше распевать на гласных У - Е - И.



Упр. № 4. Грудные звуки распевать на гласных А - Э.



Пропевание вокальных упражнений повышает вокальную технику. Настройка, подготовка голоса к наилучшей исполнительской форме каждым упражнением ставит определенную техническую задачу.

Цели упражнений: развивать голос, расширять его диапазон, укреплять дыхание, настраивать позиционно высоко, вырабатывать кантилену, ровность голоса, его подвижность, гибкость. чистоту интонации, развивать гармонический слух, четкость дикции, единую манеру звукообразования, импровиз, мелизмы и т. д.

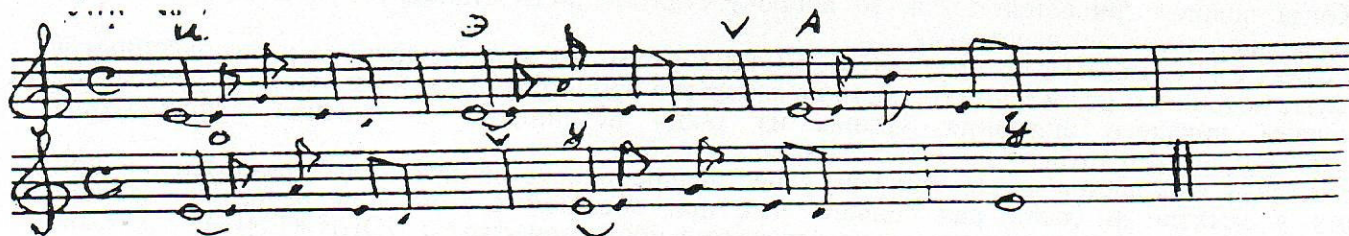
### **ЗВУКОИЗВЛЕЧЕНИЕ И СЛУХ - ДВА ВЗАИМОСВЯЗАННЫХ КОМПОНЕНТА.**

"Ухо" как приемник информации. Основываясь на многочисленных экспериментах доказано, что слуховые ощущения подчиняются общим законам не зависящим от индивидуальных свойств человека.

Слух- это непростой параллельный анализатор спектра энергии звука.



Упр. № 7.



**ЧЕМ ВЫШЕ ЗВУК - ТЕМ БОЛЬШЕ РОТ.  
ЧЕМ ВЫШЕ ЗВУК - ТЕМ ДИАФРАГМА ОСЯДАЕТ.**

Координация мягкого нёба.  
Фальцет – суперфальцет (ультразвук). Поднимаем маленький язычок внутрь - массаж для всего аппарата. Пропеть "Соловья" Алябьева.

Упражнение на корень языка (кхэ – кхэ)



**ТРИ ТОЧКИ ЗАЖАТИЯ: В РАЙОНЕ ПОЯСА  
СВЯЗОК - ШЕИ  
ЧЕЛЮСТИ.**

ЧЕЛЮСТЬ ДОЛЖНА БЫТЬ СВОБОДНА КАК БУДТО НА ДВУХ ИГОЛОЧКАХ

**УПРАЖНЕНИЯ НА ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ.**

Упр. № 1. Кукушка.



Упр. № 2. Курица.



Упр. № 3. Мотоцикл.



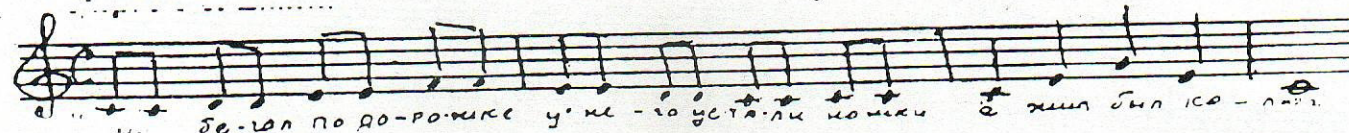
Упр. № 4. Козочка.



Упр. № 5. Кошечка.



Упр. № 6. Ёжик.





Когда человек лишается слуха, то вибросоизводительность становится заменителем слуха. человек как бы слушает через кожу.

ИСКУССТВО ПЕНИЯ потому и ИСКУССТВО, что в нём используются самые отдаленные и скрытые источники управления голосом, на которые в процессе обычной разговорной речи мы не обращаем никакого внимания. Одним из таких источников и является вибрационная чувствительность, о которой известно очень мало.

Вибрация ощущается всеми тканями, у неё интенсивность вибрационных раздражений при пении в десятки и сотни раз больше, чем при обычной разговорной речи. По данным ТОМАТИСА, профессиональная певческая деятельность приводит к ПОНИЖЕНИЮ слуховой чувствительности, что автор объясняет постоянным САМОГЛУШЕНИЕМ. /1956г./

Термин "МАСКА" сейчас заменен на "ВЫСОКАЯ ПЕВЧЕСКАЯ ПОЗИЦИЯ".

Если же в голосе певца плохо выражена высокая певческая форманта, его голос называют "ПОЗИЦИОННО НИЗКИМ".

Восприятие певцом вибрации грудной клетки имеет непосредственное отношение к происхождению термина "ОПОРА"

ЗВУК ДОЛЖЕН СТОЯТЬ НА КОСТЯХ!

При правильном пении на хорошей ОПОРЕ и с хорошей ОЗВУЧЕННОСТЬЮ ВСЕХ РЕЗОНАТОРОВ у певца возникает сильное ощущение вибрации буквально во всех участках тела, ВСЕ КОСТИ ДРОЖАТ!

### ОБРАТНЫЕ СВЯЗИ ГОЛОСА.

Поскольку вибрационные раздражения хорошо ощутимы, они являются для певца важнейшим средством КОНТРОЛЯ над собственным голосом, насколько интенсивны звуковые процессы в различных участках голосового аппарата, например: ощущение "МАСКИ" является сигналом ХОРОШЕЙ ОЗВУЧЕННОСТИ и ПРАВИЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЕРХНИХ РЕЗОНАТОРОВ /РОТ, НОСОГЛОТКА, НОС/ - ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ. /Винер 1958г./

Зажатый, легкий, тяжелый, утробный, связочный, горловой, глубокий и т.д. - говорят о технике образования этих звуков. Роль мышечных движений, имитирующих в миниатюре способ образования слышимых звуков и тем самым помогающих слуху в оценке звука.

А ЗРЕНИЕ? - ЭТО ПОМОЩНИК СЛУХА!

Недаром термины: маска, опера, высокая позиция, звук в резонаторах связаны именно с вибрационными ощущениями.

Большую роль в пении играет также оценка степени ПОДСВЯЗОЧНОГО ВОЗДУШНОГО ДАВЛЕНИЯ в легких и трахее "БАРОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ", а так же КОЖНО-ТАКТИЛЬНОЕ чувство "ОСЯЗАНИЕ".

Другие обратные связи берут на себя функцию НАРУШЕНИЯ, происходит замещение утраченного средства КОНТРОЛЯ, или, как говорят физиологи, - "ВИКАРИРОВАНИЕ". Оттого у глухих так сильно развивается вибросоизводительность, а у слепых - СЛУХ и мышечное чувство.

Физиологической основой вокального слуха является взаимодействие очень многих органов чувств в пении: слуха мышечного чувства, вибрационной чувствительности, зрения, осязательности и некоторых других.

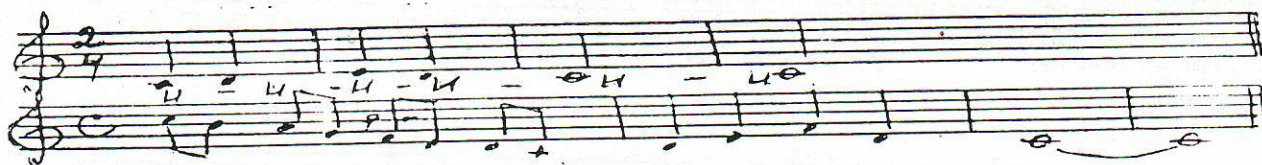
ВОКАЛЬНЫЙ СЛУХ - ЭТО НЕ ПРОСТО СЛУХ, А ЦЕЛАЯ СИСТЕМА ХОРОШО РАЗВИТЫХ РЕГУЛИРУЮЩИХ ОБРАТНЫХ СВЯЗЕЙ ГОЛОСОВОГО АППАРАТА.

Голоса бывают: яркие и тусклые, темные и светлые, а

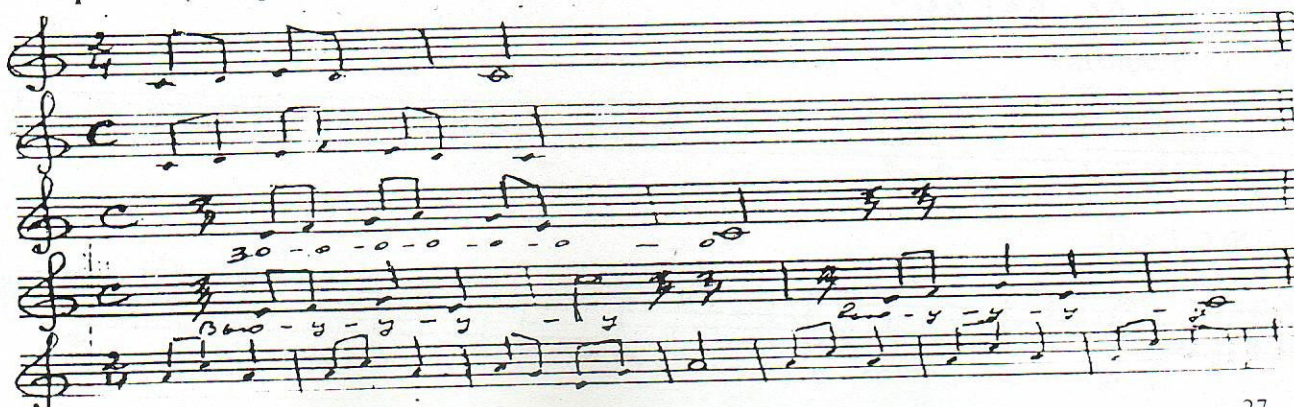
Звуки: круглые, плоские, широкие, узкие, матовые ...

Известны случаи ЦВЕТНОГО СЛУХА, которым обладали композиторы Н.А. Римский-Корсаков, А.Н. Скрябин. Все звуки им казались окрашенными в различные цвета.

Упр. № 5. (с руками - труба)



Упр. № 6. (на три позиции звука)





**Упр. № 6. для нижней части гортани.**

В нем задействованы мышцы, которые опускают гортань вниз, а также заставляют связки утончаться и укорачиваться. Только это происходит при опущенной гортани. Сделайте голос немного "плаксивым" - однако не переборщите с этим. Эта "плаксивость" слегка опускает вашу гортань, активизируя расположенные под ней мышцы и выключая мышцы лежащие над ней.

Следите за тем, чтобы ваше мягкое нёбо оставалось расслабленным, а звук, по мере того, как вы будете петь все выше и выше, уходил за него ( за нёбо).

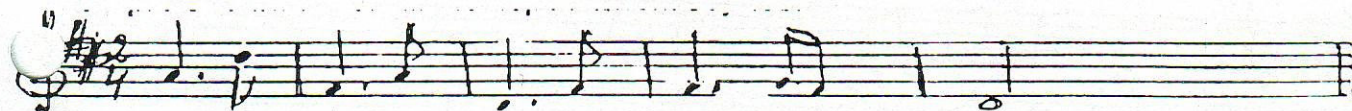
Помните, что вы не должны ощущать давление воздуха. Оно должно оставаться постоянным как при движении вверх, так и при движении вниз. Как только давление воздуха начнет нарастать, голос станет зажатым и вы начнете его душить. **Держите палец под челюстью**, чтобы быть уверенным в том, что глотательные мышцы не напряжены.

Дойдя до верхней ноты, не препятствуйте **естественному вибранто**.

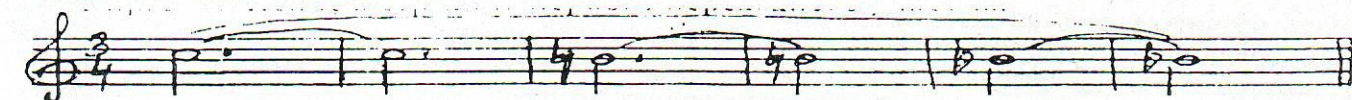
Следите за тем, чтобы в верхнем регистре гласные не изменялись. Верхние ноты по сравнению с нижними кажутся более мягкими, не такими громкими.



**Упр. № 7. Снять зажатие переходных звуков.**



**Упр. № 8. Пение в середине первого переходного участка.**



**Упр. № 9. На кантилену. КАНТИЛЕНА - УМЕНИЕ ПЕТЬ ЛЕГАТО, Т.Е. ХОРОШО СВЯЗЫВАТЬ ЗВУКИ.**



**Упр. № 10. Чередуюя легато и стаккато.**



**Упр. № 11. На скачки, пропевая певческие согласные: н, л, м, й, р**



**Упр. № 12. Упражнения на динамику.**





## Упражнения на гласные звуки.

### Упр. №1.



Чтобы не петь в нос, нужно положить указательный палец под нос, чуть приподнимая кончик носа, или сделать раструб трубы (руки от носа ко лбу).

### Упр. № 2, 3 на звуки У, И.



### Упр. № 4. Гласные на стаккато.



Надо научиться петь во всем своем диапазоне - от самых нижних нот грудного голоса до самых верхних нот головного голоса - в слитной, "связанной" манере.

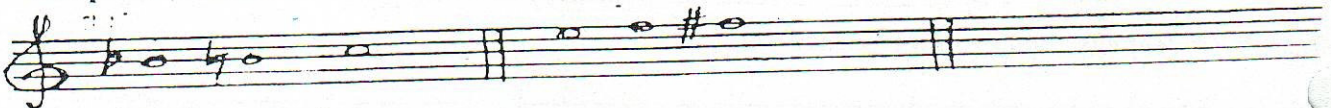
С нижней частью диапазона не будет проблем, если создать большой объем во рту.

Пение высоких нот зависит от расслабления внешних мышц.

Забираясь все выше и выше по диапазону голос неожиданно теряет свои качества, или даже срывается. Такие участки диапазона называются "**переходными**". Первый переходный участок является наиболее критичным, его можно определить по тому, как внешние мышцы начинают вмешиваться в работу связок. Если это происходит, они стягиваются вокруг внешней части гортани в попытке натянуть голосовые связки, чтобы помочь им достичь напряжения, необходимого для получения ноты требуемой громкости и высоты. Это нарушает весь процесс пения.

Переходные участки:

Сопрано (девочки):



Альты (девочки):



Дисканты:



**Чем выше вы поете, тем меньше воздуха вам нужно.**

Когда связки стягиваются, они становятся тоньше и их колеблющаяся часть начинает укорачиваться.

Отключив внешние мышцы от участия в создании звука, голосовые связки постепенно увеличат свою силу **самостоятельно**.

**Упр. № 5.** Направлено на работу с мышцами, расположенными над гортанью и которые поднимают ее вверх. Поднятая гортань растягивается при этом связки становятся тоньше и укорачиваются, это необходимо для пения высоких нот (петь гнусаво).

