

Донецька обласна державна адміністрація
Департамент освіти і науки
Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

**ВОКАЛЬНИЙ ПУТІВНИК ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ
РОБОТИ ТВОРЧОЇ ГРУПИ
«КРЕАТИВНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ
ТЕХНІКИ СПІВУ»**



**Керівник творчої групи,
Геннадій ПЕТРЕНКО**

**Склад творчої групи:
Пертенко Г.М.
Карпенко О.М.
Юрченко Л.В.
Юрченко О.І.**

Слов'янськ – 2021

Креативний підхід до формування техніки співу у сучасній методиці педагогів-новаторів.

Мета: висвітлення інноваційних напрямків роботи з голосом у сучасній практиці виховання співацької культури.

ЗМІСТ

- 1. Психофізична регуляція звукоутворення у методиках Н.Гонтаренко, В.Прокоп'єва, В.Ємельянова, Ф.Іванникова, В.Багрунова (стр.3).**
- 2. Практика використання креативних методик у вокальній роботі.**
 - 2.1. Методика Н.Гонтаренко (стр.5).*
 - 2.1.1. Фізичне самоусвідомлення співацького процесу (стр.7).
 - 2.1.2. Роль беззвучних вправ (стр.7).
 - 2.1.3. Прийоми релаксації (стр.8).
 - 2.1.4. Вправи з релаксації (стр.9).
 - 2.1.5. Відпрацювання відчуттів (стр.10).
 - 2.1.6. Фізичне усвідомлення хребта (стр.10).
 - 2.1.7. Що треба знати співакові про кістяк (стр.11).
 - 2.1.8. Вирівнювання та активізація хребта (стр.12).
 - 2.1.9. Уявні подорожі (стр.13).
 - 2.1.10. Усвідомлення м'язів шиї (стр.13).
 - 2.2. Методика поточного (струменевого) співу (за системою В.Ф.Іванникова) (стр.13)*
 - 2.2.1. Уявна модель – схема вокального апарата (стр.16).
 - 2.2.2. Утворення «нейтрального» звуку (стр.16).
 - 2.3. Засадничі положення методики В.Багрунова (стр.18).*
 - 2.3.1. Практика роботи з голосом (стр.23).
 - 2.3.2. Домовленнєвий рівень вправ (стр. 25)
 - 2.3.3. ЗАНЯТТЯ 1. Підтягування живота і покращення з'єднання між трахеєю і горлом (відкриття «другого рота») (стр. 25).
 - 2.3.4. ЗАНЯТТЯ 2. Вправи для відпрацювання примарного (природного) тону як фундаменту голосу (стр.26).
 - 2.3.5. ЗАНЯТТЯ 3. Інтонування (стр.28).
 - 2.3.6. ЗАНЯТТЯ 4. Вигуки (стр.30).
 - 2.3.7. ЗАНЯТТЯ 5. Слова (на стогоні) (стр.33).
 - 2.3.8. ЗАНЯТТЯ 6. Найзручніші фрази (на стогоні) (стр.34).
 - 2.3.9. ЗАНЯТТЯ 7. Фрази для закріплення навички. (стр.35).
 - 2.3.10. ЗАНЯТТЯ 8 Робота з текстом (на стогоні) (стр.36).

Вступ

Розвиток вокальної культури завжди відповідає вимогам епохи, в якій вона побутує. В сучасних умовах розвитку популярності масового співацького мистецтва зростає необхідність формування різних методик розвитку голосу в різновікових категоріях виконавців, які б з однаковим успіхом могли долати ази вокального мистецтва і ефективно використовували вокально-технічні можливості свого голосу.

1. Психофізична регуляція звукоутворення у методиках Н.Гонтаренко, В.Прокоп'єва, В.Ємельянова, Ф.Іванникова, В.Багрунова П.Тютюнника.

Нетрадиційний підхід до вокального навчання цілої низки сучасних педагогів пов'язане насамперед з так званою «універсальністю» природи співу і їх широким спектром впливу на організм людини. В основі сучасних методик роботи з голосом лежить поняття «звільнення» голосу від будь-яких гальм, напруження, скутості тощо. Саме це на думку більшості педагогів, фоніатрів, фізіологів викликає наявність проблем у співацькій діяльності (і не тільки у професійних співаків).

Сучасна методика різних педагогів-практиків спрямована на розширення можливостей голосотвірної системи через усвідомлення причин скованості та послідовне їх вивільнення. Найуспішнішими методами звільнення голосу людини є правильна алгоритмізація навчального процесу, зосередження уваги на відчуттях та їх поступова активізація.

Книга американського педагога Крістін Лінклейтер так і називається «Звільнення голосу», основна увага в якій привертається на формування правильної м'язово-нервової діяльності організму співаючого, свідоме керівництво своїм тілом.

У Н. Гонтаренко (у книзі «Сольний спів. Секрети вокальної майстерності») основна увага спрямована на розвиток внутрішніх відчуттів свободи (в роботі артикуляційного апарата, хребта, м'язових, вібраційних, резонаційних та фонетичних відчуттів), на активізацію асоціативної природи голосу людини.

Методика названих авторів ґрунтується на психотехніці процесу голосоведення, в якій нормативні чинники вокального мовлення пов'язані з енергетичною природою внутрішніх відчуттів, НЛП (нейролінгвістичним програмуванням) цієї природи.

Енергетичний захист голосових складок тісно пов'язаний з емоційною сферою і самоконтролем співака (В.Юшманов), який доповнюється

концептуально-сугестивною методикою В.Прокоп'єва. В цій методиці спів розглядається як «реструктурна» робота організму на клітинному рівні. Психічна регуляція вокального мовлення вивчається як духовне ядро співацького процесу. Для цього В. Прокоп'єв визначає сім енергетичних рівнів свідомості, диференціює мислення і емоції, конкретизує форму колективної творчості у співі (вокально-хорова робота з школярами), а також досліджує біомеханіку співацького тону в інтеграції двох взаємопов'язаних механізмів: нейрохронаксинного і міоеластичного.

Важливий аспект опрацювання методики педагогів-новаторів полягає в їх умінні зробити грамотний порівняльний аналіз традиційного підходу до вокального навчання і інноваційної практики, яка завжди має свої особливості. Так, методика В.Ємельянова передбачає широкий спектр так званого «координаційно-тренувального розвитку голосових можливостей» співака-початківця, який базується на «фонопедичному методі розвитку голосу» (ФМРГ). Його методика вміщає ряд «заборон» для розвитку регістрів голосу у дітей та чоловіків. Ці заборони стосуються шкідливості використання грудного (не фальцетного) регістру (режиму роботи гортані) в першій октаві дитячих і жіночих голосів, власне кажучи, вище «Мі-Фа» першої октави. На думку В.Ємельянова, не можна:

- дозволяти дітям і жінкам співати і учити їх співати грудним регістром в першій октаві; чоловіків це теж стосується, але з певними уточненнями.

Для чоловіків співати у першій октаві можна лише за умови використання «захисних механізмів», тобто, прикриття, яке і складає суть академічної манери голосоутворення. В первозданному голосі чоловіків «натуральний», або «відкритий» голос у першій октаві залежить від типу голосу і його перспективних можливостей. Низький чоловічий голос не буде йти в першу октаву – йому це даватиметься важко і незручно. Такий голос звучатиме важко і крикливо, тому вони рідко використовують навіть «Мі» першої октави (без прикриття), хіба що для вираження особливих емоцій (жаху, афекту тощо);

- принципова заборона використання грудного регістру дитячого і жіночого голосу вище «Мі-бемоль» першої октави;

- принципова заборона використання мовленнєвої форми голосних «Мі-бемоль» другої октави. Це вимагає використання переходу на «маскувальну» артикуляцію на базі нейтральної голосної;

- принципова заборона використання натурального звучання (відкритого грудного голосу) і чистих мовленнєвих, як основних, вище «Сі»

малої октави – для баса, «Ре» першої октави – для баритона, «Фа» першої октави – для тенора.

Практика Ф.Іванникова приділяє значну увагу алгоритмічній структурі навчального процесу, спрямованого на «звільнення» голосотвірної системи співаючого від зайвої напруги і скованості та формування природної невимушеності співу. Створення тої чи іншої методики, спрямованої на розвиток природних якостей голосотворення сприяє активізації ефективного функціонування голосотвірної системи для всіх видів діяльності людини.

Методичні вказівки В.Багрунова пов'язані з «феноменом Шаляпіна», названим вченими «біоакустичним резонансом», який полягає в трьох «секретах»: анатомічній складовій голосу людини; малому диханні (згідно теорії класичного бельканто); інтонаційній (психічній) природі керівництва звукоутворенням.

Практична діяльність П.Тютюнника пов'язана з використанням емоційно-настроевого сприйняття процесу голосотворення через формування відповідного розуміння звукової природи голосу і високої духовної культури виконавця.

ПРАКТИКА ВИКОРИСТАННЯ КРЕАТИВНИХ МЕТОДИК У ВОКАЛЬНІЙ РОБОТІ.

1. Методика Н.Гонтаренко

Вимоги, які ставляться до сучасного вокаліста значно розширили коло питань, що стосуються його професійної діяльності, оскільки особистість співака вже не може обмежуватися технічно-виконавськими завданнями, а передбачає становлення насамперед його духовно-фізичної цілісності, як сукупного компоненту співацької діяльності загалом. А це вимагає набуття певних якостей:

❖ «САМОУСВІДОМЛЕННЯ себе як унікальної особистості»

Виявлення в кожному з учнів найкращих фізичних і людських якостей (творчий мікроклімат у вокальному класі повинен спиратися на: активне спілкування, співбесіди, довіру, доброзичливість). Неординарні прояви вихованця і наявність особливих якостей повинні підтримуватися педагогом як метод підвищення самооцінки для скріплення бажання і волі у навчанні. Важливу роль відіграє усвідомлення зовнішнього ефекту (питання поведінки, спілкування з іншими, ставлення до занять, педагога та отримання знань). Сюди належать і питання зовнішнього вигляду на сцені, і внутрішньої

психологічної підготовки до творчого «одкровення», для яких корисно використовувати різні аутогенні настроювання і психологічні тренінги.

❖ «НАСТРОЮВАННЯ І САМОНАВІЮВАННЯ»

Психологічне настроювання починається з «бачення себе зі сторони», з психічного самоусвідомлення свого «Я» і спрямування його на сприйняття себе як унікаму. Тут велику роль відіграє похвала і всіляка підтримка навіть найменшого успіху чи найменшого «кроку вперед» в процесі навчання.

Емоційний настрій повинен відповідати: «прояви все найкраще в собі»; «уяви, що твій голос - це ти сам, а твоє «Я» - прекрасне і дивовижне»; «даруй свій голос з любов'ю і радістю, від усієї душі, відчуваючи «високий внутрішній політ»»;

❖ «ВНУТРІШНЬОЇ СВОБОДИ»

«Вільний голос у вільному тілі» – основне гасло у вокальному класі. Звільнення голосу – це вміння керувати процесом голосотворення. Психологічна свобода – емоційна свобода.

Голос – багатство і дар Божий. Тому варто задуматися над тим, як його зберегти, як його упорядкувати, кому і як довірити, а також, як голос повинен служити високому мистецтву.

Голос завжди відображує внутрішній стан співака, тому варто себе «відгородити» від психічних перевантажень, стресів, невдач. Процес фонації повинен бути «радісним і тремтливим». Хвилювання перед виступом повинно супроводжуватися високими «помислами добра, любові і радості», оскільки, тільки такі почуття ніколи не «перекриють» голос, що лине з серця.

Голос людини, як музичний інструмент, повинен виражати, насамперед, її почуття, які легко і вільно виливаються звуком. Слуховий самоконтроль поєднується з емоційним началом в процесі набуття внутрішньої свободи, а вміння слухати і чути себе повинно увійти в «професійну звичку». Слухові асоціації стають для співака основним джерелом емоційного тону і «настроювачем» на «виконавську хвилю».

❖ «ГОЛОС ЯК ЗАСІБ ВИРАЗТИ СЕБЕ»

Аутогенне тренування полягає в наступному: «Я співаю - значить, творю, створюю», «Мій голос - відображення моєї душі», «Я співаю з любов'ю і радістю» - саме це називається психологічним «кроком» в пошуках себе, в поєднанні зі своїм музичним інструментом - голосом. Створення «тонкого, високого почуття» до звукоутворення є обов'язковою умовою навчального процесу. «Не можна звуком милуватися, якщо він народжений без любові» - наголошує автор, оскільки, інтонація мелодій і сам звук народжується спочатку в свідомості людини її внутрішнім уявленням. «Наповнюйся звуком,

як посудина водою, і виливай звук, як воду з посудини»... «Кожним звуком, кожним рухом виражай щось» - вимагав великий А.Тосканіні, - виражай почуття повно і широко».

❖ «ЗНЯТТЯ ПСИХІЧНИХ «ЗАЖИМІВ» І БАР'ЄРІВ»

Це поняття стосується ліквідації почуття сорому, страху, хворобливого хвилювання і стресового стану перед виходом на сцену, перед публікою, аудиторією. «Багато артистів та співаків так і не зуміли подолати самих себе, не зуміли розкрити свою індивідуальність, природу свого таланту. Не для кожного знайшовся педагог, режисер, учитель, який би зробив це разом з ним» - підкреслює Н.Гонтаренко.

На пошуки свободи творча особистість витрачає роки пошуків, тренувань, зміни педагогів і репетиторів, оскільки, неправильний спосіб мислення у сприйнятті світу навколо і себе в ньому, особисті невдачі, дуже гальмують внутрішнє звільнення і формування відчуття свободи. Тому основне завдання педагога – звільнити співака від впливу цих комплексів. Проникнути у внутрішній світ учня, витягнути все найцінніше, красиве, збагатити його своїм особистим досвідом – ось шлях правильного спрямування в системі вокальної педагогіки. Спираючись на уяву, педагог «творить», «ліпить» учня разом з ним, оскільки, «без емоційного одухотворення музика мертва».

ФІЗИЧНЕ САМОУСВІДОМЛЕННЯ СПІВАЦЬКОГО ПРОЦЕСУ

Сучасне трактування тіла співака, як повноцінного «музичного інструменту»(своєрідної деки зі звуковим каналом-струнами) розширює поняття функційних можливостей організму співаючого і надає йому нових «повноважень і обов'язків», що стосуються не тільки нейрофізіології голосотворення, а й духовно-психологічної сфери взаємозв'язку, взаємовпливу і взаємозалежності музики з діяльністю всього організму.

РОЛЬ БЕЗЗВУЧНИХ ВПРАВ

Питання доцільності використання так званих беззвучних вправ, тобто, вправ без співу, як звичайне тренування м'язів (своєрідна «зарядка») свого тіла, і досі не знайшло одностайної підтримки серед спеціалістів. Одні вважають таке тренування м'язів (відірвано від співу) недоцільним, а інші – навпаки – ефективним засобом зняття зайвого м'язового напруження перед початком співу.

Зважаючи на те, що такі вправи все ж існують, Н.Гонтаренко рекомендує їх як спосіб релаксації і підготовки анатоμο-фізіологічного

апарату до продуктивної діяльності всієї голосової системи співака. Прихильники даного методу пов'язують необхідність беззвучного тренування м'язово-нервової системи організму з суттєвими відмінностями, які існують в роботі механізмів голосового апарату в мовленнєвому та співацькому режимах звукоутворення.

У однієї і тієї ж людини співацький голос, як відомо, часто не відповідає розмовному (мовленнєвому) стилю. Іноді високий (добре розвинений) мовленнєвий спосіб звукоутворення різко контрастує з низьким (невизначним і слабо контрольованим) рівнем співацького, і навпаки. У розмовній мові, як відомо, відсутнє вібрато голосу, яке надає йому зовсім іншого, ніж у співі, тембру звучання. А принцип так званої «вокалізації», властивого співацькому голосові, вимагає виразного, яскравого і гучного голосу з наявним природним вібрато, котрий, найчастіше, потребує спеціального навчання.

Природна постановка голосу, або, як кажуть спеціалісти, «готовий голосовий апарат» трапляється не часто. В цьому випадку роль беззвучних вправ є досить ефективним методом, який відіграє надзвичайно позитивну роль у освоєнні техніки голосоведення. Беззвучні вправи «допомагають відпрацьовувати потрібні відчуття, вчать їх контролювати і керувати ними» - стверджує Н.Б.Гонтаренко.

Вони спрямовують увагу виконавця на: відчуття роботи різних ділянок тіла; окремих м'язових груп (наприклад, тренування преса, м'язів спини, постави); вироблення контролю за роботою гортані (зокрема, внутрішніх відчуттів при позіханні), рухливості хрящів гортані(піднятті при ковтанні і пониженні її при моделюванні різного емоційного стану – здивування, гніву, сміху); виразної роботи артикуляційних органів (вуст, язика, нижньої щелепи, які тренуються використанням скоромовок) і мімічних м'язів обличчя (тренуванням міміки перед дзеркалом – усмішки, страху, гніву, іронії тощо).

ПРИЙОМИ РЕЛАКСАЦІЇ

Релаксація – розпруження (розкованість, розкутість, розслабленість) з певною метою, «зовнішнє» і «внутрішнє» звільнення свого тіла і душевного «розкріпачення» з конкретним завданням. Оволодіти релаксацією - значить навчитися слухати і чути себе, своє тіло «з середини». Розпруження не заради розпруження, де має місце млявість (ледача байдужість), а заради уміння повністю звільнити потрібний м'яз з наступним введенням його «в актив».

Зміна «активу» і «пасиву» дає впевненість в тому, що органи, які беруть участь в процесі звукоутворення, правильно спрацюють в потрібний момент,

без будь-якого напруження. Регулювання відчуттів розвивається поступово. Накопичення уміння керувати активом і пасивом виховується на уявному контакті з власними м'язами. Ці відчуття ніби «накладаються» на внутрішній стан власного організму.

Оволодіння всіма способами розслаблення (розкутості) і активізації м'язів необхідне для того, щоб відпрацювати уміння знімати зайву напругу та ущемлення м'язової діяльності, утримуючи під контролем тільки потрібні для якісного виконання відчуття. Вправи з релаксації дають необхідний кожному співакові досвід - уміння керувати двома протилежними відчуттями - релаксації і активу, які піддаються вольовому керівництву.

ВПРАВИ З РЕЛАКСАЦІЇ

Всі вправи виконуються лежачи на спині. В процесі засвоєння їх необхідно:

1. Навчитися бачити себе «зі сторони»;
2. Відчувати контури свого тіла, ніби накресленими в повітрі;
3. З закритими очима вивчати своє тіло зсередини (1-2 хв.);
4. В такому стані (з закритими очима) думкою мандрувати всередині свого організму(відчуваючи кожен внутрішній орган);
5. Починаючи зі стопи і пальців ніг, уявно, з поступовим переходом до тулуба та голови, вводити кожен м'яз в актив (напруження), а потім в пасив (розпруження), малюючи в уяві кожен суглоб, який наповнюється повітрям (при активі) і звільняються від нього при пасиві. Рекомендованими доповненнями можуть бути відчуття: важкість – легкість, напруга – звільнення. При пасиві м'язи ніби «розчиняються»;
6. Сідниці, живіт, пах відчуті на активі і «розчинити» в пасиві;
7. Хребет від куприкової кістки до черепа ввести у відчуття гравітації на активі, а на пасиві - поступове розпруження до відчуття легкості і «невагомості»;
8. Крижі і увесь живіт по чергово стискати і звільняти;
9. Лопатки розводити в різні боки на активі (ніби відриваючи від хребта), повертаючись у вихідне положення на пасиві;
10. Руки у всіх суглобах (ліктьових, плечових, кистьових) «наповнювати повітрям» на активі і «розчиняти» на пасиві;
11. М'язи «розтоплювати» (звільняти від напруги);
12. Формувати відчуття важкості в голові на активі і відчуття легкості (як повітряної кульки) на пасиві.

В результаті релаксації всі м'язи «розчиняються», а суглоби «наповнюються повітрям», а кожен орган здатний відірватися від тулуба і «витати» окремо. Релаксація, як процес, дуже нагадує медитацію.

ВІДПРАЦЮВАННЯ ВІДЧУТТІВ

Опанування відчуттями вимагає розвитку уваги, спостереження, аналізу та контролю. Завдання, спрямовані на вироблення нових відчуттів, формують щораз вищий рівень свідомості.

Зважаючи на те, що розвиток потрібних відчуттів при співі формується поступово і не завжди адекватно, то провідна роль педагога полягатиме в майстерності виробити в учня уміння прислухатися до своїх відчуттів, які можна було б чітко охарактеризувати і передати у конкретній словесній формі, локалізовано виокремлюючи ту чи іншу ділянку в роботі голосотвірних органів, аналізуючи роботу кожного з них.

Якщо співак зуміє навчити м'язи свого тіла «розповідати» про себе, то відпаде потреба у жорсткому контролі з боку свідомості та вольових зусиль у співі, оскільки відчуття перейдуть у форму автоматичних дій, здатних забезпечити досконале відчуття фізіологічно-психологічного комфорту і творчого натхнення.

ФІЗИЧНЕ УСВІДОМЛЕННЯ ХРЕБТА

Хребет (кістяк) – це опора не тільки для всіх органів і постави людського тіла, але й для співацького дихання. М'язи поясної ділянки з боку спини беруть активну участь у так званому серед вокалістів поясі напруження («вокально-тілесна схема»). Методичний прийом «поясу напруження» при ауфтакті інколи вважається вокалістами-практиками (особливо, стосовно чоловічих голосів) необхідним для збереження співацького стану виконавця.

Проте, напруження і ущемлення (перенапруга, «зажим», скутість)—різні поняття, які не можна плутати.

Напруження – це мобілізація, максимальна активність організму, як духовна, так і м'язова. Добре організована м'язова енергія визначає співацький стан організму і впливає на силу звука.

М'язи поздовжні, що йдуть вздовж нирок нижче від лопаток, які опускаються в поясну ділянку, є надзвичайно важливими для співацької діяльності, оскільки вважаються, фактично, нижньою декою живого музичного інструменту (голосового апарата). Саме вони формують необхідні відчуття співацької активності та енергетичного тону. Ці м'язи допомагають в утворенні потрібного підзв'язкового тиску («співай на себе»). Цей прийом в

практиці виховання голосу означає спів на утриманому диханні (а не на «виштовхненому з себе»).

Циркуляція дихання у співацькому положенні спирається саме на ті м'язи, що оточують хребет в ділянці спини і поясу, хоча в ньому можуть використовуватися і інші (в залежності від індивідуальних особливостей організму і сприйняття співака).

Коли м'язи діафрагми і черевного преса (т.зв. гладкі м'язи живота) розвинені досить слабо, то зосередження уваги на м'язах спини і хребта може відіграти вирішальну роль у формуванні правильних вокальних навичок. Іноді «пояс напруги» асоціюється у свідомості співака лише з м'язами ребернодіафрагмальної ділянки, іноді черевного преса. До речі, практика показує, що звуки високої теситури виконуються значно краще, вдало і виразно, коли «пояс напруги» опускається в ділянку пахових м'язів.

В своїй практичній роботі частина педагогів радять взагалі не використовувати термін «пояс напруження», як застарілий архаїзм, (щоб не сприяти утворенню зайвої скутості), а замінити його поняттям «активність», який допомагатиме розвитку потрібних відчуттів та формуватиме в свідомості початкуючого виконавця регульовальні уявлення про конкретну роботу нервово-м'язової системи його організму. Вишколеним співакам допомагає звільнитися від напруження уміння «відпускати» видихання («зупинити видих») на високих нотах, - звучання здійснюється автоколиванням потоку повітря в резонаторних порожнинах.

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ СПІВАКОВІ ПРО КІСТЯК:

Фізичне усвідомлення хребта починається з вивчення його будови. Знімаючи напруження з м'язів, що оточують хребет, необхідно утримувати відчуття його стержня, спрямованого вгору. Основні вправи стосуються усвідомленого контролю за двома відчуттями - активу і пасиву, тобто, релаксації і ущемлення (скутості) і їх регулюванню, оскільки неправильна статура і згорблена спина деформують і роботу діафрагми.

Хребці, як кубики, накладаються один на одного від куприка до сьомого шийного хребця. Отже, енергетичний потік спрямовується вздовж хребта знизу вгору з відчуттям «розтягування» дисків, а з ним і всього кістяка. Важливою умовою успішних тренувань є уміння спостерігати себе «зі сторони», зосереджуючи увагу на роботі хребта, розвиваючи фізичне самоусвідомлення, завдяки конкретній релаксації, яка сприяє зняттю напруження і вивільненню потрібної енергії. В такий спосіб напрацьовується стан виразного відчуття потенційної рухливості кістяка, з яскравим уявленням

кожного хребця, від куприка до шиї, який увінчується легкою як повітряна кулька головою;

ВИРІВНЮВАННЯ ХРЕБТА

Всі ділянки кістяка співаючого повинні нести однакове навантаження, підтримуючи тіло. Якщо, скажімо, нижня частина хребта є слабкою і не здатна виконувати своїх функцій, то для підтримки тіла отримують зайве напруження м'язи живота, що, в свою чергу, не дозволяє їм відгукуватися на прийоми дихання. Коли ж верхня частина хребта слабо підтримує груди і плечовий пояс, то до роботи беруться м'язи грудей, які не в змозі будуть адекватно реагувати на процес дихання. Коли шийні хребці не вирівняні для якісної роботи дихальної системи, то – розбалансовується увесь звуковий канал. Затиснені шийні хребці автоматично блокують роботу м'язів нижньої щелепи, гортані, язика і, навіть, губ.

Контроль за роботою хребта є необхідною умовою звільнення м'язів для активного руху в процесі звукоутворення. Вони не повинні виконувати роботу кістяка, бо інакше, потребуватимуть додаткової енергії і сили. Чим краще співак відчуває своє тіло і активність хребта, тим економічнішою буде робота м'язів.

АКТИВІЗАЦІЯ ХРЕБТА

Спочатку увага співака повинна зосереджуватись на куприку. Від нього, як вежа з кубиків, вибудовується низка хребців, накладаючись один на один і розтягуючи хребет вверх вздовж тулуба (аж до сьомого шийного хребця).

Основна увага на шийних хребцях стосується вільної і ненапруженої шиї та голови. Чергування відчуття ваги голови, яка здатна «розсипати» всі хребці зверху донизу (актив) з її повітряною легкістю, яка, ніби, «пливе» над кістяком (пасив) - необхідна умова формування свободи м'язів тулуба, яка у співака асоціюється з трампліном для активного руху звукової енергії .

УЯВНІ ПОДОРОЖІ (з закритими очима):

- а) Уявний перегляд свого тіла від стопи ніг вверх тулубом, звільняючи і розслаблюючи м'язи;
- б) Відчуття контурів тіла, ніби накреслених у повітрі;
- в) Відчуття доторку повітряного потоку до тіла;
- г) Вивчення свого тіла зсередини, потягування, позіхання, м'язове «струшування»;
- д) Подорожування всередині черепа (від тім'я, через обличчя і горло до грудей);

е) «Гра м'язами» вздовж всього кістяка на напруження і розпряження, на актив і пасив, використовуючи по чергово кожен м'яз тіла, починаючи від стопи ніг, литок і т.д. в верх тулубом (або, починаючи з рук, плечей, тулубом і ребрами, до м'язів живота, сідниць і ніг до стіп).

УСВІДОМЛЕННЯ М'ЯЗИВ ШИЇ

Вправи, пов'язані з поворотами голови: спочатку до лівого плеча, зафіксувавши кінцеву фазу на 2-3 секунди з відчуттям руху м'язів, потім аналогічний поворот до правого плеча, завершуючи вправу повільним і плавним опусканням голови на груди;

а) Для задніх м'язів шиї. Руки замкнуті на карку (загривку) і, притискаючи їх до шиї, напружити м'язи шиї. Опустити руки. Повторити 3-4 рази.

б) Руки поставити на коліна. Підперти голову долонею і відпочити. Змінюючи силу рук, переносити відчуття то на ліву, то на праву долоню. Варто зауважити, що вплив названих вправ матиме різний ефект для кожного з виконавців, оскільки їх застосування пов'язане з індивідуальними особливостями фізіології організму співака та його умінням контролювати м'язову діяльність.

2. Методика поточного (струменевого) співу (за системою В.Ф.Іванникова)

Методика спирається на процес дихання, зокрема, уміння керувати потоком (струменем) повітря (звідси і авторська назва методики), яким атакується звук. Основний принцип формування контилени, основної якості правильно поставленого голосу (belcanto), яким послуговується автор (В.Ф.Іванников), полягає в техніці «правильно атакувати звук на безперервному потоці повітря. Потік повітря і атака звука - це ніби дві сторони однієї медалі - голосу».

Новаційний підхід автора до процесу звукоутворення полягає в оригінальному «баченні» емпіричної практики і вокального досвіду, пов'язаних з емоційно-чуттєвою сферою сприйняття співу, як природного процесу діяльності всього організму людини, що піддається вольовому керівництву завдяки чітко налагодженій психологічній системі контролю за нею.

Новаційний підхід автора до процесу звукоутворення полягає в оригінальному «баченні» емпіричної практики і вокального досвіду, пов'язаних з емоційно-чуттєвою сферою сприйняття співу, як природного процесу діяльності всього організму людини, що піддається вольовому

керівництву завдяки чітко налагодженій психологічній системі контролю за нею.

Відомо, що спів - це складний психофізіологічний процес, в основі складної координованої роботи всього організму якого лежить діяльність кори головного мозку і підкірки разом із периферійною нервовою системою.

Голосовий апарат можна умовно поділити на три групи: звукоутворення (гортань з голосовими зв'язками), дихання (трахея, бронхи, легені, грудна клітина, діафрагма), артикуляційні органи (язик, губи, зуби, нижня щелепа). Л.Работнов стверджував, що окремі частини голосового апарату можуть функціонувати окремо від інших, але під час фонації вони автоматично поєднуються, тому порушення в будь-якому органі (зміна психологічного настрою, емоційного тону, втоми чи захворювання тощо) неодмінно впливають і на звучання голосу.

Сучасна наука розглядає процес голосотворення у тісній взаємодії трьох систем: генераторної (голосові зв'язки, м'язова структура внутрішніх органів, керована периферійною нервовою системою організму); резонаційної (ротова порожнина, глотка, носоглотка, які забезпечують функціонування динаміки мовлення та співу); енергетичної (що поєднує механізм зовнішнього дихання - м'язи грудної клітини та діафрагми, з рефлекторним механізмом внутрішньої діяльності трахеї та бронхів).

Їх взаємовплив і взаємодія утворюють стійку систему голосотвірної діяльності, а уміння керувати нею належить до формування гармонійного розвитку особистості, наділеної безмежними можливостями і творчим потенціалом, де спів є посередником душі і найціннішим виявом музичного почуття (Ж.-Ж.Руссо).

Видатний німецький філософ Г.Гегель також зауважив, що музичне мистецтво є одним із засобів пізнання «найглибших людських інтересів, тому загальна потреба в мистецтві впливає з розумного потягу людини духовно пізнати внутрішній і зовнішній світ».

Основними компонентами правильно поставленого голосу, визначеними В.Ф.Іванниковим, є:

- Дихання (безперервний потік повітря);
- Глибина звуку;
- Легкість(простота) вокалізації.

Фізичними передумовами для реалізації основних компонентів повинні розглядатися :

- Розпруження (розкутість, звільнення, розслаблення);
- Уява;

- Рух.

Розслаблення (розкутість, звільнення). Під час співу тіло повинно бути максимально звільненим від будь-якого напруження (рук, ніг, живота, плечей, спини, шиї тощо). Насамперед, це стосується м'язів живота і грудей: живіт повинен бути м'яким, а груди, не повинні спеціально утримуватися «дугою». М'язи шиї - без напруження.

Природного і вільного положення вимагає і гортань, без жодних деформацій та утисків. Це ж стосується і м'язів обличчя (неприродного напруження мимічних м'язів, широко відкритих очей, «страдницького» виразу тощо) та будь-яких «маніпуляцій» гортанню (надмірного пониження, курсивних рухів і т.п.). В.Іванников радить зберігати «нейтральний» вираз обличчя, навіть, байдужий, щоб домогтися повної свободи відчуттів.

Фізичне звільнення тіла є найкращою позицією для формування правильного вокального дихання - без найменших перешкод для проходження шляхами звукового каналу та, щонайважливіше, – для налагодження відповідного психологічного зв'язку з диханням і голосом.

Емоційні імпульси, як відомо, впливають на голос через дихання, змінюючи інтенсивність повітряного струменя, тому, будь-яке м'язове гальмування повітроносних шляхів заважатимуть правильній роботі дихання, блокуючи цим емоційне насичення процесу голосоведення.

В такому випадку організм співака, змушений вдаватися до «насильницького» способу перекладення місії голосотворення з дихання на голосові зв'язки, які швидко зношуватимуться від надмірного напруження.

Уява

На думку автора програми «поточного співу», добрим співаком може стати той, який має добре розвинену уяву і володіє даром безмежної фантазії. Наприклад, щоб не маніпулювати мимічними м'язами (зовнішніми і внутрішніми м'язами обличчя), співакові варто уявити собі, що голова відсутня взагалі і при вдиханні на місці грудей утворюється величезна «свердловина» («порожнеча»)...

Рух

- Нахили тулуба вперед, назад;
- Підняття голови одночасно з нахилом тулуба назад;
- Рухи руками вниз-вверх з невеличкими коливаннями тіла («насос»);
- Поштовхи нижньою ділянкою хребта вперед;
- Невеличкі присідання в колінах.

Саме ці рухи активізують дихання і сприяють утворенню правильної атаки звука. Співаки з так званою «природною постановкою голосу», як правило, автоматично послуговуються названою системою.

УЯВНА МОДЕЛЬ – СХЕМА ВОКАЛЬНОГО АПАРАТА

Правильне відчуття процесу вдихання формується *за схемою*: замість грудей і живота утворюється «порожнеча», дно якої сягає нижньої ділянки живота (на рівні тазових кісток).

В залежності від потреб на дні цієї «порожнечі» розміщується (у відчуттях співаючого):

- *тверда площина;*
- *«киснева подушка» (медична);*
- *«озеро вібрацій», тобто, рідина, наповнена маленькими пташкам - нотами, які вилітатимуть при фонації (співі).*

Крім того, на дні «порожнечі» (або - «колодязя») у співака розміщується надзвичайно суттєва точка, яка називається центром дихання і звука. **Там народжується і атакується звук.**

Колись відомий італійський баритон Баттістіні, пояснюючи феномен дихання, вказав на нижню ділянку свого живота і зауважив: *«Дихання необхідно витратити звідси по краплині, а ви - росіяни, відчиняєте квартиру і викидаєте з неї золото!».*

УТВОРЕННЯ «НЕЙТРАЛЬНОГО» ЗВУКУ.

За допомогою «кисневої подушки»

- *Ледь нахилитися вперед*, опустити голову і руки, видихнути (ротом) і звільнитися від напруження;

- *Випрямляючись*, вдихнути (носом) в нижню ділянку живота, уявляючи собі глибоку «порожнину» в грудях і животі, на дні якої лежить «киснева подушка». Руки в час вдихання можуть: або піднятися вгору і трохи в різні сторони, або долонями горизонтально «загрібати» повітря перед собою знизу вгору, згинаючи їх в ліктях;

- *Горизонтальне положення тіла* означає, що вдихання відбулося. Без паузи і спеціальної затримки дихання низько нахилитися вперед-вниз, і притиснути «подушку» (подумки, зовнішні м'язи живота повинні бути звільнені), «проколюючи» її уявною голкою. З «утвореного» отвору, «появиться» невеличкий струмінь повітря і, одночасно, ніби без будь-якої участі, повинен відбутися *дуже тихий, протяжний, «утробний» звук, подібний на стогін. Це і буде так званий «нейтральний» звук (без конкретної голосної).*

В даному випадку важливе утворення звука «само-собою». Він «сам» повинен прозвучати в центрі дихання і звука у вихідному потоці (на видиху).

Головне завдання - чітко уявити цей процес і дати «повну свободу» своєму тілу. Цей - надзвичайно важливий момент і принцип – легкість вокалізації - розповсюджується також і на спів повним голосом (forte).

Отже:

- Вдихання;

- Глибокий нахил, «нейтральний» звук;

- Підйом зі швидким, легким і глибоким (на дно «порожнечі») вдиханням (носом)

Підйом виконувати не повністю, залишаючись в ледь зігнутому положенні (руки і голова вільно звисають). Вправу виконати тричі поспіль на одній ноті.

«Насос»(Помпа)

Уявити накачування насосом шини автомобіля:

- Нахилитися низько, звільнити м'язи від напруження тримаючи в руках уявний насос. Видихнути (ротом);

- Вдихнути на «дно колодязя - порожнечі», не випрямляючись; - Піднімаючись, «тягнути» ручку насоса, уявляючи, водночас, утворення «нейтрального» звука на поршні насоса;

- Підйом з «нейтральним» звуком;

І так – *тричі на кожній ноті*. При «некомфортному» утворенні «нейтрального» звука, варто активізувати дихання легким рухом вперед тазових м'язів (стегон) в момент атаки звука, що заставить тіло в процесі звукоутворення ледь прогнутися назад.

«Зітхання з полегшенням».

Активно вдихнути (як у пункті «А»), але в кінці вдиху відхилити тулуб трохи назад (обличчям до стелі, рот розтулений), кисті рук скласти на грудях. З закритими очима, подумки «заглянути» зверху вниз на «дно» колодязя, даючи можливість повітряному потокові спокійно звідти вийтиразом з «нейтральним» звуком-стогоном.

При невмінні якісно виконати вправу (коли втрачається багато повітря, або звук-стогін на дні колодязя надто голосний чи неглибокий) рекомендується уявити, що «дно» колодязя проштрикнуте кінчиком голки і в ньому появився малесенький отвір. З цього отвору треба спокійно випустити повітря, тихо вимовляючи звук «О» або «У» – тричі на кожній ноті.

Слабкі і нерозвинені навички дихання можна розвинути таким прийомом:

- Уявити, що центр дихання і звука перемістився з середини «дна» колодязя в нижню ділянку хребта. Звідти, ледь присідаючи, подавати звук легким і плавним поштовхом вперед м'язів хребта і спини.

3. Засадничі положення методики В.Багрунова

Свою методику автор назвав «азбукою керування голосом», в основі якої покладено технологію відродження *природного голосу* людини за допомогою надзвичайно простих і доступних навіть дітям-дошкільнятам прийомів і вправ.

Голос – це унікальний інструмент впливу на оточуючих, чи то спів, читання лекцій, чи ведення ділових переговорів. Мистецтво керувати своїм голосом – істинне багатство, якого прагнуть і бізнесмени, і політики, і, зрозуміло, вокалісти. Необхідно навчитися керувати своїм голосом: «просто відродити свій природний голос і використати його самобутні якості».

Методика спрямована на швидке і якісне відновлення ресурсів організму людини.

Найважливішою інформацією для сучасної вокальної педагогіки автор вважає перегляд традиційної теоретичної концепції щодо голосових зв'язок у гортані як джерела звукоутворення, які насправді не є такими – це всього лишень гортанні складки, які регулюють і спрямовують в резонаційні зони потік повітря з легень. А звук утворюється в трахеї, що неодноразово підтверджували наукові дослідження в галузі медицини і фізіології.

Аналізуючи техніку співу Ф.Шаляпіна автор дійшов висновку, що його техніка повністю відповідає *ідеальному* звукоутворенню – глибокому, звучному, без напруження, з відчуттям необмежених можливостей «органного звука», насиченим тембрально і таким, що формується в трахеї.

В.Багрунов розкриває «три секрети» (принципи) Ф.Шаляпіна. Насамперед – природа голосу живого організму полягає не у звуці, а в «передачі сигналів за допомогою звуків». В співі і в мовленні це – *інтонація*. Необхідно знати, що гладкі плівки, з яких складаються бронхи володіють такою довжиною, яка повністю відповідає природі звукоутворення людського голосу. Процес голосотворення відбувається автоматично і не вимагає ніяких фізичних зусиль. Потрібно лише легенько підтягнути живіт, щоб уберегтися від глибокого дихання. Отже, *підтягування живота і «мале» дихання* – і є двома головними «секретами» Шаляпіна. Третім секретом співака була *інтонація*. Звук – це наслідок, фізіологічний процес. Причиною і пусковим механізмом звука є психіка. Отже, природа голосу полягає в передачі сигналів за допомогою звуків.

Втрата природного голосу відбувається в процесі закріплення в психіці людини хибної механічної моделі гучності звука (більше сили – більше звука), а запропонована автором методика змінює цю модель і повертає людині її природний голос за допомогою простих методів, суть яких полягає в знятті фізичної напруги з дихальної системи і артикуляційного апарату в процесі

роботи над «звуковими сигналами» різного рівня (домовленнєвими, вигуками, мовленнєвими та співацькими). Проблема полягає в нерозумінні того, «що звук є всього лише матеріальною оболонкою голосу», а думати варто лише про образ, який необхідно донести до слухача. Його можна називати по-різному: інтонацією, сенсом.

- ...«Отже, насамперед: *вчи текст, працюй над ним «про себе», співай «про себе», потім тихим голосом, з закритим ротом. Без інструменту.* Коли відчуєш, що у тебе щезла вся м'язова напруга і скутість з дихання, гортані і рота, зможеш співати на публіці... Думай про що співаєш, і забудь про голос. *Щоб стати співаком, спочатку треба стати особистістю. Ось це головне...*

Тепер: стань прямо, *підтягни живіт* і тримай його таким завжди і всюди. Легко *позіхни*. Це відкриє гортань, чи як кажуть «другий рот». Для початку раджу *носити пояс*, щоб привчити живіт бути підтягненим. Не забувай завжди тримати *щелепу розслабленою*. Для цього не стискай зуби навіть у сні...

Запам'ятай: ти розмовляєш і співаєш не на видиханні, а на стогоні. Ти ніби не дихаєш, за тебе це робить природа. Тепер легенько *вдихни широкими ніздрями*, ніби принохуючись, і відчуй *холодок* в глибині носа. Повітря йде в голову і в тіло до того місця, де підтягнений живіт (*ледь нижче пупка*). Таке дихання ми називаємо малим – воно дасть тобі не тільки голос, але й здоров'я. Видих-звук піде крізь **мікроскопічну голосову щілину в гортанних зв'язках**. Спочатку добийся чистої, легкої вимови на розмовному рівні. А згодом переведи мовлення у спів. Зроби спів розспіваним мовленням. Це дасть... незрівнянну насолоду від керівництва своїм голосом...

Ці знання прийшли до нас з Атлантиди і є найбільшою таємницею людства».

Так лаконічно і водночас доступно озвучив В.Багрунов основні положення своєї теоретичної концепції вокальної методики настроювання голосового апарата.

Автор розкриває **«нейробронхіальну теорію виникнення голосу і його розвитку»**, в якій зосереджує увагу на *трьох основних складових («секретах»)* голосу людини:

- **анатомічній**, яка, в свою чергу, об'єднує дві функції:
- а) *підтягування живота* як ключа до розв'язання усіх проблем з голосом, оскільки це водночас викликає вертикальне підтягування діафрагми, що сприяє підвищенню тиску в бронхіальній системі. Цей прийом пов'язаний з «малим диханням» – основним «секретом» класичного бельканто. Після

виконання цього прийому вся подальша робота йде в автоматичному режимі, в яку не варто вмішуватися.

Для цього В.Багрунов рекомендує використовувати спеціальну вправу, запропоновану Л.Д.Работновим: «підняти обидві руки вверх таким чином, щоб пальці кожної руки обхоплювали на голові протилежний лікоть. При цьому відбувається мимовільне (помірне) втягування живота, легке втягнення підложечки, розширення грудини і підняття діафрагми; також відчувається скорочення м'язів у пояській ділянці». Автор вважає прийом підтягування живота основним ключем «до комори багатства голосу» і здоров'я, а розуміння суті його заставляє людину дотримуватися і відповідного життєвого режиму, пов'язаного насамперед з харчуванням Зрештою всім відомо, що переповнений шлунок суттєво гальмує вокальний процес.

-б) *відкриття «другого рота»*. Другий рот – місце, де з'єднується гортань з трахеєю. Оскільки трахея дещо ширша від гортані, то для з'єднання їх в одну «звукову трубу», необхідне розширення гортані. При цьому збільшується простір між задньою стінкою гортані і коренем язика (як при вимові фонем «К», «Г»). Ідеальним аналогом цього принципу є будова блокфлейти, діаметри складових частин якої співпадають при з'єднанні. Із трахеї звук йде мимовільно і він не повинен зустрічати дорогою перешкод. Тому, надто відкритий рот, при якому відбуватиметься надмірне напруження щелепних м'язів і, водночас, гортані, не дасть можливості співакові утворити грамотний звук. Потрібна правильна взаємодія гортані і кореня язика. Горло повинно бути лише провідником голосу, а трахея і гортань повинні скласти своєрідний розтруб, де нижня частина є джерелом звука, а верхня – його провідником. Щоб цей розтруб запрацював необхідно насамперед розслабити гортань і язик: збільшитися простір між трахеєю і горлом, і звук полетіть безперешкодно;

- **малому диханні** – як найважливішій характеристиці класичного бельканто. «Il grand segreto per cantare consiste nel cantare con poco fiato» («Великою таємницею співу є спів на малому диханні») – гласить старовинний фоліант.

Вивчаючи *механізм дихання*, вчений-фізіолог Л.Д.Работнов у своїй книзі «Основи фізіології і патології голосу співаків» (1932) застерігав, що «вдихання великої кількості повітря при співі і мовленні є непотрібним і навіть шкідливим, оскільки надмірне роздування легень спонукає розвиток надмірного тиску в бронхах і розбалансовує легеневий кровообіг». А, це, як відомо, може призвести до «гіпервентиляції» легень і, навіть, викликати приступ задухи (астми) і задишки. Тому, щоб повернути «феноменальні

властивості» дихальної системи варто «зняти всю напругу з довільної мускулатури, яка впливає на дихальну систему». Численні експерименти дозволили вченому зробити висновок: «будь-яка допомога під час співу і мовлення з боку поперечносмугастих довільних м'язів шкідливо відображається на тембрі голосу».

Щодо вдихання ротом чи носом у процесі співу, то Л.Д.Работнов рекомендував носове, причому, його глибинною ділянкою, що співпадає у сучасній традиційній вокальній практиці з «другим носом».

Діафрагма, як невід'ємна частина процесу і фактично, «друга сила» дихання (перша сила – гладкі м'язи бронхів) повинна підтримувати потрібну кількість повітря, тобто, внутрібронхіальний тиск в легенях, що добре регулюється підтягнутим животом (коли діафрагма набуває майже вертикального положення). Працює сама собою, співак займається лише інтонуванням голосу. Діафрагма залишається практично нерухомою.

Видих, як суб'єктивне відчуття при співі, повинно сприйматися як затримка видихання з *ледь відчутним подихом* (а не струменем) повітря. В.Багрунов радить не думати про вдихання і видихання в співі. Все має відбуватися «на автоматі». А при зміні дихання в процесі фразування автор радить робити «швидкий автоматичний видих і такий же вдих!».

За дослідженнями фізіологів звукоутворення у трахеї відбувається за рахунок коливальних рухів **мембрани**, власне, *мембранозної частини трахеї* (пластинки, внутрішнє покриття трахеї). Центральна нервова система (кора головного мозку) збуджує вегетативну нервову систему, яка спонукає коливання гладких м'язів, заставляючи, в свою чергу, вібрувати мембрану.

Зрештою, на користь трахеї, як джерела звуку, свідчать багато прикладів як з вокальної практики видатних співаків минулого (Б.Джилі, Маріо Ланца, Мигая та ін. які брали верхнє «ДО» тримаючи перед собою запалену свічку, що горіла не блимаючи), так і природних «феноменів»-самоучок, наприклад, легендарної в 50-ті роки ХХ ст. Іми Сумак, яка демонструвала п'ять октав, чи «диво» Інтернету 2009 р. – семирічну «дівчинку-соловейка» Леру Гусакову, яка, передражняючи з раннього дитинства птахів у лісі, вільно наслідувала їх найскладніші трелі. Зважаючи на те, що у птахів немає діафрагми, а грудна клітка чітко зафіксована, то свої трелі вони утворюють виключно трахеєю...

В.Багрунов вважає, що термін «глибоке діафрагмальне дихання» неправильно сприймався вокальними педагогами. І раніше, і зараз цей термін розуміють як об'ємний глибокий вдих, при якому діафрагма опускається вниз. Поза тим, *глибоке дихання буває і при малому вдиханні, при підтягнутому*

животі. В цьому випадку вдихання відбувається до місця підтягування живота (до пупка), але діафрагма не опускається, а піднімається, ба, більше – вона розвертається вертикально, що дозволяє їй утримувати стабільне положення для рівного звучання голосу. Кількість набраного повітря при такому вдиханні – значно менша і піддається філіруванню, тобто, гнучкому керівництву.

Щодо гортанних складок, які прийнято називати *голосовими зв'язками*, то їх роль полягає в регулюванні і дозуванні потоку повітря, що надходить з легень. Вони змикаються і розмикаються під дією нервових імпульсів. Під дією грубого напору повітря відбувається перезмикання зв'язок, від чого звук стає важким, неприємним і крикливим, а горло – хворобливим. А при малому диханні зв'язки не зазнають надмірного тиску і працюють у відповідності до сигналів, які надходять з мозку, облагороджуючи первинне звучання голосу, що надходить з трахеї.

Сила звука в цьому випадку залежить від турбулентних процесів (завихрень) в самій трахеї. Повітря практично не виходить з трахеї, що й породжує силу голосу (як в духових інструментах). Правильні вібрації звукових хвиль приносять співакові не тільки задоволення, а й здоров'я та підсилюватимуть діяльність організму загалом.

- **Інтонації, яка керує голосом.** Інтонація є породженням психіки співака. «Інтонаційний підхід, при якому виконавець йде не від звука, а від образу, є основою підготовки будь-якого музиканта» - стверджує В.Багрунов.

Найпростішим визначенням інтонації є: *інтонація – це осмислений спів. «Природа створила голос людині з метою передачі сигналів (інформації) між живими особинами за допомогою звука. Інтонація – це і є сигнали, виражені звуком».* Тому найкращою вправою для співака повинна стати не стільки спеціальна вокальна вправа, скільки *слово, фраза*, за допомогою якої передається сенс, образ виконуваного твору. Результативність співу появляється лише тоді, коли центр (мозок, психіка) і периферія (будь-який орган, зокрема, голос) працюватимуть воедино. Будь-яка робота (вивчення тексту, нот) повинна відбуватися спочатку «в голові», бо лише так м'язи гортані здатні перейти на рівень мікромоторики – гортань звільняється, слово виразнішає і голос лине з глибини душі без напруження і скованості. Працювати необхідно над особистістю за гаслом: *який масштаб особистості, такий і голос! «Інтонація – це забарвлення слова».*

ПРАКТИКА роботи з голосом

Практичні рекомендації В.Багрунова спираються на гасло: *«основою природного голосу є стогін»*.

Автор притримується позиції, що природний голос – це голос, звук якого йде *без участі видихальної мускулатури (орієнтація не на видих, а на вдих-стогін)*. Необхідно добиватися, щоб *тіло в мовленні чи співі утворювало єдиний звуковий орган*.

В роботі над мовленням і фразуванням у співі важливу роль відіграє правильне розуміння основних понять з фонетики – науки про звуки людського голосу. **Голосні звуки** – це «чистий» голос. Вони визначаються положенням *гортані і рота*. **Приголосні** (за винятком сонорних «М», «Н», «Л») є загалом шумовими. Вони керуються *координуванням м'язів губ і язика*. У співі *всі ці м'язи мають перейти на тонкий рівень керівництва – рівень психомоторики*.

Тому **першою вправою** автор рекомендує впровадити насамперед беззвукове («в голові») промовляння потрібної фрази (вправи, поспівки). Губи при цьому мають бути *зімкненими*, а зуби – *розімкненими*. Щелепа повинна бути максимально звільненою і опуститися донизу під власною вагою (ні в якому разі не робити ніяких штучних зусиль!) Цей спосіб розслаблення щелепи (і водночас, гортані) автор радить наполегливо культивувати в процесі розвитку вокальної техніки і добиватись, щоб таке положення стало природним. Будь-яка дія формується спочатку в думці, в той час як м'язова система працює на рівні психомоторики. В думці дія відбувається непомітно, сучасною мовою - «на тонкому рівні». Цей процес ще називається *аутогенним тренуванням*. Для розвитку його В.Багрунов радить мелодично («нараспев») читати вірші О.Пушкіна. Українським аналогом може стати вся поезія Т.Г.Шевченка (розрядка Г.С.), «співучість» якої не може заперечити ніхто. Зрештою, велику роль аутогенного тренування відзначають не тільки в наукових колах, а й успішно застосовують у спортивній, навчальній, медичній тощо практиках. Відомо також, що Ф.Шаляпін перед виходом на сцену завжди багаторазово «проспівував» впам'яті увесь свій репертуар.

Другим найважливішим правилом В.Багрунов вважає усвідомлення (осмисленість) мовлення і виразність вимови: *«голос ставиться при усвідомленій вимові звуків, слів, фраз і текстів з виділенням наголошених голосних і губиться при механічній вимові»*.

Автор радить зробити контрольний запис свого голосу на будь-який текст (куплет, фразу, вірш), після цього проспівати в довільний спосіб: У-А, А-У, У-А, А-У. Цей запис стане «точкою відліку», який дозволить міряти кроки своїх успіхів.

На тренування голосу варто витратити не більше як 15 хв. 1-2 рази на день, щоб за тиждень-два потрібні навички надійно закріпились, (за свідченнями відомого фізіолога і психолога Н.А.Бернштейна максимальна активність мозку людини триває саме 15 хвилин, після чого треба робити перерву).

Для відпрацювання кожної нової навички необхідно її повторити *не менше 8-ми разів*. Практикувати ці навички варто в будь-який зручний для себе час, навіть на прогулянці, в машині, перед телевізором, на зборах тощо, оскільки вони, в основному, є беззвучними.

Фундаментальні навички це – *вдихання, відкриття «другого рота», вироблення примарного тону, вимовляння звука «ХА», інтонаційні вправи, вигуки*. Їх можна тренувати подумки... Головне – не вимагати від себе негайних результатів, а керуватися принципом: «*Fesina lente*» - «Поспішай повільно»...

Успіх засвоєння потрібних навичок залежить від правильного настроювання учня і його ретельності в досягненні мети. Адже всі вправи є надзвичайно простими. В.Багрунов рекомендує засвоїти *три допоміжних* (підготовчих) і одне *основне положення рота* в сукупності з відповідними *положеннями рук*. Вони успішно працюють у всіх вправах у методиці автора.

1. *Закрите положення рота*. Рот закритий (губи зімкнені, зуби розімкнені). Провідна рука – на грудях, долоня другої руки – на голові. Це потрібно для контролю грудного і головного резонування. Саме в такому положенні відбувається ідеальне поєднання обидвох резонаторів, оскільки повітря не виходить з рота. Рука на грудях виконує найважливішу контролюючу роль в утворенні звуку в грудному резонаторі. Автор вважає такий прийом важливішим від слухового контролю.

2. *Напівзакрите положення рота*. Рот напівзакритий (зуби зімкнуті, губи розімкнені і активні, голос звучить крізь зуби). Провідна рука – на грудях, долоня другої – на голові, щоб проконтролювати відкриття «другого рота». Голос в такому випадку стає близьким до природного, бо відкриття губ рефлекторно впливає на відкриття гортані («другого рота»).

3. *Закритий ніс*. Ніс закритий, рот відкритий. Провідна рука на грудях, друга закриває ніс (для контролю грудного резонатора і носового витікання повітря (особливо при гнусавості)). Слідкувати, щоб пальці не відчували тиску повітря в носі.

4. *Основне положення*. Рот відкритий. Зуби розімкнуті настільки, щоб при вимові слів між ними не зміг пролізти мізинець. У співі, звичайно, рот відкривається ширше, ніж при мовленні, але його відкриття не повинно бути максимальним, бо затиснеться гортань. Провідна рука лежить на грудях, друга рука жестикулює відповідно до інтонації.

Найважливіші положення для пошуку природного звукоутворення – 1-ше та 4-те. Шаляпін, до речі, також найбільше уваги уділяв репетиціям і вправам з закритим ротом.

У всіх вправах потрібно виробити головну навичку, необхідну для правильного мовлення і співу – *вихід повітряного потоку при співі не повинен відчуватися*. Це справа гладкої мускулатури організму співака і допомагати їй не потрібно. Співакові треба виробити в собі відчуття, що він не видихає взагалі. При всіх положеннях рота увага повинна зосереджуватися на повній свободі гортані (а живіт – підтягнений).

Вправи діляться на *три рівні: домовленнєвий, мовленнєвий та співацький.*

ДОМОВЛЕННЄВИЙ РІВЕНЬ ВПРАВ (без звуку)

- *Підготовча фаза для всіх вправ* – відповідний психологічний настрій: відволіктися від побутових справ, бажано подумки кілька разів вимовити: «Мій голос стає благозвучним і кожним звуком сприятливо впливає на весь мій організм». Після цього набрати струнності (підтягнути живіт і зосередити увагу на виконанні вправи). Решта м'язів, і насамперед, горлові та артикуляційні, повинні бути розслабленими, як на аутогенному тренуванні, а дихання – легке, поверхове, природне. Кількість повторів – 8.

ЗАНЯТТЯ I. Підтягування живота і покращення з'єднання між трахеєю і горлом (відкриття «другого рота»).

1.1. Підтягування живота. Крім вже запропонованої вправи Л.Работнова зі стор. 268, автор радить навчитися підтягувати живіт і одночасно витягувати все тіло (ноги на ширині плечей, корпус, руки). В Хатхайозі ця вправа називається Пашимотана. Цю вправу 94 корисно практикувати при виконанні всіх вправ, а також, і для оздоровлення, і утримування спортивної статури.

1.2. Відкриття «другого рота» (збільшення простору між коренем язика та задньою стінкою гортані) автор пропонує *вісім вправ – чотири в статичності і чотири в динаміці.* Спочатку корисно контролювати рукою пониження кадика, відчувати «скрите позіхання» (напівзівок, скрита посмішка). На такому легкому напівзівку необхідно розслабити м'язи горла і без напруження опустити кадик. Не перестаратися! Постійно контролювати розслаблення м'язів гортані! Після 15 хвилин виконання вправи робити 3-хвилинну перерву.

Статика (вправи 1,2,3,4) – пониження гортані, півзівок в статичності. Загальний час – одна хвилина. Мінімальний час повторення вправи – вісім.

Вправа 1 – рот закритий. Виконання: опустити кадик(гортань), тримати відкритим «другий рот».

Вправа 2 – рот напівзакритий, зуби зімкнуті, губи розімкнені. Виконання те ж, що і у вправі 1.

Вправа 3 – рот відкритий, ніс закритий пальцями. Виконання те ж, що і у попередніх вправах.

Вправа 4 – рот відкритий, щелепи опущені (не більше, ніж на 1- 2 см.). Виконання: опустити кадик (гортань), тримати відкритим «другий рот».

Динаміка: (вправи 5, 6, 7, 8) *Виконання:* відмінність від вправ 1,2, 3, 4 – в темпі виконання. Ці ж вправи виконуються динамічно – опускання і піднімання кадика (гортані), тобто, відкривається і закривається «другий рот» в чотирьох положеннях, в зручному для себе темпі (по одній хвилині на вправу). Щоб досягнути видатних результатів, виконувати вправи при кожній нагоді. Ці вправи дуже швидко позбавляють гортань від спазмів, тому приступи позіхання – свідчення звільнення гортані від напруження.

ЗАНЯТТЯ 2. Вправи для відпрацювання примарного (природного) тону як фундаменту голосу.

Мета: добитися правильного виконання вдихання (з «холодком» в глибині носа); виробити відчуття, що вдихання опустилося до підтягнутого живота; добитися, щоб звук йшов самсобою, без найменшого зусилля з легким стогоном; добитися, щоб груди і голова «звучали» одночасно.

На початковому етапі автор радить починати всі вправи з легкого «ХА». Цей звук є природним і чутним при мимовільному звукоутворенні (сміху, плачі, риданні, стогоні). Ніяких м'язових зусиль! Ця навичка переноситься на всі звукові вправи, розмову та спів. Примарний тон є найкращим результатом звільнення голосу від напруження. Саме на найзручніших звуках настраюється голосовий апарат, зокрема, трахея, а за нею – і вся звукова система. Простота вправи, однак, вимагає ретельної уваги і терпіння, бо від правильності засвоєння її залежатиме успіх подальшої роботи з голосом. Природний видих (відсутність зусиль), можна проконтролювати, закривши руками вуха.

Вправа 1.

Мета: контроль над усіма базовими «елементами» розвитку голосу.

1. Створення органу. «Перший рот» відкритий (відстань між зубами – на товщину мізинця). *Нагадування:* «другий рот» відкритий при виконанні всіх вправ!

2. Підтягування живота (для приведення діафрагми у вертикальне положення і виконання малого дихання).

3. Провідна рука на грудях.

4. Долоня другої руки прикладена до рота. Вона контролює струмінь повітря. Слідкувати, щоб повітря виходило мінімально – відчуття дуже слабкої теплої повітряної хвилі.

5. Легке вдихання носом – «принюхування» з відчуттям прохолоди в глибині носа, який йде до місця втягування живота (в ділянці пупка). Під час мовлення чи співу не звертати увагу, коли якась дециця повітря пройде і ротом.

Важливе зауваження: Правильне вдихання – це 90% успіху! (при умові, що видих-звук йде автоматично, зовсім без зусиль). Уявити це фізично важливо, хоча й дуже нелегко, бо внутрішня мускулатура працює без конкретних тілесно-м'язових відчуттів, але орієнтація – на холодок в глибині носа!

На початковій стадії варто робити невеличку затримку видихання (3-5 секунд), оскільки це дозволяє підвищити повітряний тиск і повітря починає виходити з організму під впливом різниці тисків – бронхіального і атмосферного. Така затримка дозволить переконатися, що видих йде самсобою під впливом гладкої (внутрішньої, периферійної) мускулатури.

Отже:

6. Затримка дихання (3-5 секунд).

7. Відпустити дихання і спостерігати, як звук плавно виходить з тіла *крізь мікроскопічну щілину в зв'язках* без зусиль. Добиватися, щоб виходив щонайтихіший *звук-стогін* – «ХА». Цей момент і є несвідомим (мимовільним) керівництвом диханням. При цьому *груди і голова повинні звучати одночасно*.

8. Встановлення зручного ритму дихання. *Найбільша загроза* – втрата контролю! Треба бути дуже уважним. Частіше робити перерви.

Перспектива: необхідно добитися, щоб перша вправа виконувалась зовсім без напруження. Повинно скластися враження, що її можна виконувати круглодобово. Якщо появиться найменша незручність і дискомфорт – необхідно припинити вправлятися, відволіктися і розслабитись, а відтак, знову розпочати тренування.

Вправа 2. Закрите положення рота.

Мета: контроль за витіканням повітря, розвиток координації спільного звучання головного і грудного резонаторів. Губи зімкнуті, зуби розімкнені. Провідна рука на грудях, друга – на маківці. Легке вдихання в «другий ніс» з відчуттям прохолоди в глибині носа, який йде до місця підтягнутого живота. Через ніс на стогоні легко видихнути якнайтихіший звук. Слідкувати за відсутністю найменшого напруження. Час виконання – 2-3 хв. *Нагадування*: кожна вправа виконується не менше 8-ми разів.

Вправа 3. Напівзакрите положення рота.

Мета: відкриття «другого рота», контроль ротового і носового витікання повітря. Губи ледь розімкнені, майже торкаються між собою. Зуби зімкнуті. Руки на грудях і голові. Зосередити увагу на відчуттях вібрацій в грудях. Без найменшого напруження. Легке вдихання в «другий ніс» з відчуттям прохолоди в глибині носа до місця втягнутого живота. Крізь ніс і рот на стогоні легко видихається якнайтихіший звук.

Вправа 4. Із закритим носом.

Мета: контроль за витіканням повітря ротом. Рука на грудях, інша закриває ніс. Вдихнути стогоном з відчуттям прохолоди в роті і до місця втягування живота. Видихнути якнайтихіший звук, слідкуючи, щоб повітря не «било» в ніс.

Вправа 5. Виконується перша вправа (повернення на початкову стадію, але на більш професійному рівні).

Настроюючи примарний тон, в подальшому необхідно навчитися змінювати (інтонувати) його, використовувати його при вимові окремих слів і фраз. Тобто, навчитися розмовляти своїм природним голосом, а згодом і співати, як це робив Шаляпін – поєднуючи воєдино мовлення і спів.

Ці вправи корисні і для розширення чуттєвості всіх систем організму, роблять психіку виконавця більш тонкою і керованою, відновлюють сили, знімають напругу організму загалом, покращують сон. *Ці вправи – головні настроювачі голосу і всього організму людини.*

Додаткові вправи

1. Видих-стогін на глибокому «ХА»(живіт підтягнений, «другий рот» відкритий, повітря ледь просочується крізь зв'язки), без участі голосу на всіх

положення рота. При виконанні не допомагати звуку, а ніби спостерігати з боку. Вправа надзвичайно корисна, бо її можна виконувати, практично, всюди, зрештою, так дихати завжди (за медичним визначенням К.П.Бутейко – це формула життя – видих більший за вдих).

2. Після пробудження зі сну варто кілька хвилин просто полежати, легко видихаючи з тихим звуком. Руки можна тримати на грудях і під головою, на голові – на будь-яких точках, які хочеться «почути».

3. Лежачи на животі, трішки підняти верхню частину тіла і утримувати себе на зігнутих ліктях. Долонями затулити очі. В цій позі дихання завжди правильне. Зробити легке вдихання носом, долю секунди затримати його і дати йому вийти зі звуком. Незвично низький звук характерний для резонування всього скелету. Таким чином виробляється навичка автоматичного мимовільного видихання без зовнішньої мускулатури. Працює вся резонаційна система. Крім того така вправа є профілактикою від очних захворювань (отримуються корисні вібрації). Організм привчається до великого міцного голосу.

ЗАНЯТТЯ 3. Інтонування (третій секрет Шаляпіна)

Варто перетворити цю частину занять на гру, а не важку роботу, щоб розкріпачити психіку і, відповідно, м'язи.

Загальні вказівки

Необхідно навчитися піднімати будь-який тон так само, як і при виробленні примарного тону (без найменших зусиль).

Пам'ятати про те, щоб не думати про голос (навіть, коли він ледь чутний), а про відкриття «другого рота» і розслаблення зовнішніх м'язів тіла, про мале дихання з підтягненим животом, про «холодок» в глибині носа (гортані). Згодом голос стане «послушним», коли набудеться автоматизм виконання.

Пам'ятати про чотири положення рота (три підготовчих і одне основне) і рук. Увагу зосереджувати на звільненні від найменшого напруження тіла і, зокрема, гортані.

Урок починати зі встановлення примарного тону на стогоні. Після цього переходити до третього уроку. Примарний тон є еталоном природного звуку, тому треба орієнтуватися саме на нього, це – те «м'ясо», яке має бути присутнім в кожному будь-якому звуці.

Вправи для правильного інтонування (всі на стогоні).

Всі вправи повинні починатися спочатку подумки. Тоді робиться легке вдихання у «другий ніс». Не забувати про чотири положення рота: закритий, напівзакритий, з закритим носом, відкритий. Для ефективності варто включати уяву. До кожної вправи підходити, як до театральних етюдів (уявляти себе видатними артистами і співаками: «Мій голос стає вільним, красивим, інтонаційно багатим і насиченим!»).

Наприклад, етюд «В лікарняній палаті»;

Виразно уявити себе в лікарні, з перебинтованою щелепою так, що вимовляти слова неможливо, можна лише утворювати окремі звуки-вигуки. Тіло розслаблене. Хочеться пити і необхідно покликати медсестру.

Загальні правила для цих вправ:

Насамперед, вибрати зручний для себе темп. Поступово збільшувати тривалість звуку. Змінювати темп від дуже повільного до повільного (щоб краще засвоювалась навичка, щоб насолодитися вібраціями в грудях і у всьому тілі і щоб збільшити лікувальний ефект вібрацій на весь організм).

Необхідно навчитися відчувати повну свободу: звук йде сам собою, без впливу гладкої мускулатури.

«Підійдіть!» (звук, схожий на щось середнє між «а-а» і «о-о»). Провідна рука на грудях, друга – жестикулює у відповідності до інтонації. При кожному піднятті тону робити м'який зазивний жест вільною рукою (це допомагає збільшити виразність інтонації через уяву).

Виконання: спочатку – вимовити подумки. Кількість повторень безмежна. Наступний етап: легке вдихання у «другий ніс» з відчуттям прохолоди в глибині носа до місця підтягнутого живота. Зробити примарний тон і через 2-3 секунди підняти голос трохи вверх, а потім – опустити до зручного низького рівня (нижче примарного тону). Всі звуки відбуваються на одному видиху.

Виконувати вправу в чотирьох положеннях рота.

Вправа 2. Подвійний сигнал. Інтонація незгоди (на стогоні).

Уявити, що медсестра принесла не те, що потрібно. Виразити незгоду (подвійний звуковий сигнал для передачі слів «не те, не те», подібний на «е-а, е-а»).

Виконання: спочатку – подумки. Кількість повторень необмежена. Далше – легке вдихання в «другий ніс» з відчуттям прохолоди до місця підтягування живота і утворенням примарного тону (2-3 сек.). В цей же момент голос рухається вверх і зразу ж вниз в зручному діапазоні на одному видиханні. Вільна рука рухається в ритмі голосу: при підвищенні звуку – в один бік, при пониженні – в інший до початкового положення. Темп поступово сповільнюється, а звуковий діапазон збільшується.

Виконання – в чотирьох положеннях рота.

Вправа 3. Подвійний сигнал. Інтонація згоди (на стогоні).

Уявити, що медсестра принесла саме те, що треба. Інтонацією виразити згоду (подвійний сигнал згоди: «так, так», щось на кшталт: «ага»). Голос подається так само, як і при незгоді (у минулій вправі), але інтонаційно – протилежно. Вільна рука плавно рухається в ритмі голосу від середньої точки вниз і назад. Амплітуда руху – менша, ніж при незгоді... Якщо в другій вправі рука рухається по прямій лінії, то в цій вправі – це круговий рух, подібний до траєкторії еліпса. Голос йде вниз від примарного тону.

Виконання: спочатку – подумки. Далше – легке вдихання «в другий ніс» з «холодком» і втягненням животом. Примарний тон понижується (інтонація згоди). Все – на одному диханні і в чотирьох положеннях рота.

Вправа 4. Потрійний сигнал. Заколисування дитини (на стогоні).

Примарний тон то піднімається, то опускається на рахунок «раз, два, три» (подумки можна промовляти «ба-ю-бай»). Вільна рука імітує колисання. *Виконання:* спочатку – подумки. Потім – легке вдихання у «другий ніс» до втягнутого живота з відчуттям прохолоди. Утворити примарний тон. Від цього тону голос рухається так, ніби заколисує дитину.

Цю вправу можна розширити (в межах будь-якої відомої коліскової, наприклад: «Ой, ти, коте, не ходи, спить дитина, не збуди», чи: «Люлі, люлі, люлечки»).

Вправа 5. (на стогоні).

Чотирма короткими сигналами виразити інтонацію просьби, потім з коротким придиханням повторити вправу. Формула: вдихання, а-а-а-а, вдихання, а-а-а-а і т.д. Цінність цієї вправи полягає в тому, що після опанування системи буде достатньо її виконати в межах кількох секунд і голос настроїться. При кожному піднятті тону вільною рукою робити м'який закличний жест («Підійдіть!»), чим збільшується виразність інтонації за рахунок уяви.

Виконання: спочатку подумки (кількість повторень необмежена). Потім, як і в попередніх – легке вдихання в «другий ніс» до втягнутого живота з відчуттям прохолоди. Виконати примарний тон і тут же виразити інтонацію просьби за допомогою звуків «а-а-а-а» на одному диханні. Виконувати в чотирьох положеннях рота.

Увага: вправа дуже корисна для відпрацювання резонансної системи голосу.

Отже, результат третього уроку: живіт підтягнутий, «другий рот» відкритий, вдихання коротке «другим носом» з відчуттям прохолоди. Трахея видихає сама. Контролюється усвідомленість звуків за допомогою інтонування.

ЗАНЯТТЯ 4. ВИГУКИ

(перехідний етап від домовленієвого (без звуку) до озвученого (мовленієвого) рівня). Найважливіший урок курсу і ключ до всієї системи навчання!

Загальні вказівки: починаючи з цього уроку всі подальші вправи необхідно виконувати двома варіантами не менш восьми разів (спочатку подумки, а згодом відкритим, природним положенням рота). Старатися розтягувати голосні (наспівне мовлення).

Вигуки – особлива мова, яка є своєрідною мовою емоцій і перехідним етапом від беззвучного способу інтонування до озвученого мовлення.

Всі вигуки є інтонаційно забарвлені, але на відміну від інтонацій, вимагають включення артикуляційного апарату, а отже, довільної поперечносмугастої м'язової системи, яка є антагоністичною гладкій м'язовій системі і перешкодою. Всі м'язи гортані, язик і губи повинні бути *під контролем свідомості на початковому етапі вироблення навичок* (слідкувати за їх розслабленням). В процесі роботи необхідно поступово збільшувати

тривалість останнього звуку, промовляючи вигуки ніби наспівно не втрачаючи контролю над інтонуванням.

Всі вигуки починаються з голосного звуку, вимова якого потребує різного ступеня відкриття «другого», але не «першого» рота. Відомо, що при надмірному відкритті «першого» (справжнього) рота гортань напружується і голос затискається.

Для тренування вигуків: треба тягнути вигуки так, щоб цим можна було б займатись круглодобово, тобто, зовсім без зусиль.

Розміщення вигуків, згідно ступеня розкриття «другого рота»: «А», «О», «Е», «У», «И», «І».

Підготовчі вправи перед уроком 4

Вигуки вимовляються спочатку подумки, а потім у відкритому, природному положенні рота. Одна рука, як завжди, на грудях, друга – жестикулює відповідно до емоційно-сміслового значення вигуків.

Починати навчання В.Багрунов радить з нейтральної голосної «Е» («А» - найширша, а «У» - найглибша).

Виконувати всі вправи в сповільненому темпі (в межах 15 хвилин, після чого робити перерву на 3 хв.).

Для успішного засвоєння цих вправ включати в роботу фантазію і уяву при наявності: підтягнутого живота, відкритого «другого рота», малого дихання. Вдихати в «другий ніс» з відчуттям прохолоди до ділянки підтягнутого живота.

Вправа 1. «ЕЙ» - окликування когось (на стогоні).

Спочатку – подумки.

1.1.Настроїти на «Е» примарний тон і з'єднати з вигуком ЕЙ. Виходитиме «Е-ЕЙ». Утворювати «Е» інтонаційно нижче, ніж «ЕЙ». Така динаміка тону повинна бути присутньою у всіх вигуках. Виконувати відкритим ротом.

1.2.Багаторазове повторення без примарного тону: «ЕЙЄЙЄЕЙЄЙЄ-ЕЙЄЙЄ» на стогоні відкритим ротом.

Нагадування: виконувати вправу не менше 8-ми разів.

Вправа 2. «ОЙ»- вираження переляку, болю, здивування (стогоном). ***«ОЙОЙОЙ»...***

Вправа 3. «АЙ»- переляк, біль, докір, здивування, насмішка (на стогоні).

3.1.Виконання: спочатку подумки, потім настроювання «А» на примарний тон, з'єднуючи на одному диханні з вигуком «АЙ». Утвориться «А-АЙ». Виконується відкритим ротом.

3.2.Багаторазове повторення без примарного тону: «АЙЯЙЯЙ»... Пам'ятати, що перший звук береться завжди нижче, ніж наступні

Вправа 4. Звук «У».

4.1.Подумки. Потім настроювання на «У» примарного тону і з'єднання його з тією ж голосною. Утворюється звук «У-У-У-У». Перший звук «У» утворювати нижче, ніж наступні. Відкритим ротом.

4.2.Багаторазове повторення без примарного тону: «УЙЮЙЮ»...

Вправа 5. «УА» - звук новонародженого (на стогоні).

«У» – прохід звуку трахеєю, а «А» - вихід звуку через ідеально відкритий «другий рот». Гортань цілком розслаблена.

5.1.Після виконання подумки, настроювання на «У» примарного тону і з'єднання його з вигуком «УА». Утвориться «УА». Виконувати відкритим ротом.

5.2.Багаторазове повторення без примарного тону: «У-А,УА...»

Вправа 6. «АУ» - перегукування. Виконання спочатку подумки. У цій вправі не потрібне настроювання на примарний тон – цю роль виконує фонема «А». Після вимови «АУ» м'яко зімкнути губи, щоб утворити сонорний звук «М» - це корисно, оскільки швидше запрацює головний резонатор. В стародавніх індійських трактатах поєднання АУМ вважається звуком, який пробуджує Всесвіт. Виконувати відкритим ротом.

Вправа 7. Чергування «У-А» і «А-У» на стогоні. Спочатку подумки. Виконувати відкритим ротом: «У-А»- «А-У»- «У-А»-«А-У»...

Корисно виконувати стоячи, витягуючись ввєрх з піднятими руками (у йогов використовується для витягування хребта).

Вправа 8. Комбінування вигуків.

Сенс вправи: для максимального розслаблення м'язів губ і язика при вимовлянні голосних і підготовки їх до поєднання голосних з приголосними, які за своєю суттю є шумовими звуками. Для того, щоб включити третю складову голосу (інтонацію), треба вимовляти не просто голосні, а голосні з наявністю інформаційної складової (інтонацію). Комбінації можуть бути різними: «ЕСЕЙСЙ», ОЙОЙОЙ», «АЙЯЯЙЙ», «УЙЮЙЮ»...Виконується відкритим ротом.

Вправа 9. Вигуки і частки з сонорними приголосними: «АГА», «ОГО», «ОГО-ГО», «УГУ», «ЕГЕ», «ЕГЕ-ГЕ», «ГУЛІГУЛІ», «НО», «НО-НО-НО», «НУ». Виконання, як і в попередніх вправах.

Висновок: живіт підтягнутий, «другий рот» відкритий, коротке вдихання «другим носом» з прохолодою до місця втягнутого живота. Трахея видихає сама. Щелепа, язик, губи цілком вільні. Контролюються голосні і приголосні звуки. Кожен вигук – діамант!

МОВЛЕННЄВИЙ РІВЕНЬ

Головне завдання цього рівня – звільнення гортані від скутості і напруження.

Основні правила для всіх вправ.

Всі вправи виконуються подумки, а потім відкритим ротом *наспівно*. Мінімальна кількість повторів – 8.

На початку уроку виконати підготовчі вправи для настроювання голосового апарата (примарний тон в різних положеннях рота). Перед кожним словом корисно тренувати коротке дихання (придихання) на вигуках: У-А, А-У, АГУ(г-гортанне - g)!, УХА?.

Це в подальшому позитивно проявиться у співі (тренується глибина«У», ширина «А», місце народження голосу – «Х»(УХА), відкриття гортані («другого рота»).

ЗАНЯТТЯ 5. Слова (на стогоні).

Рекомендовані слова автор вважає певними «мантрами», оскільки вони найбільше розвивають голос. Урок можна розбивати на частини і виконувати на свій смак. Варіанти можуть бути різні. Шаляпін говорив, що «працює з кожним словом, як майстер по металу: відшліфовує кожен звук, що складає слово».

Увесь мовленнєвий рівень відбувається на речитативі (на стогоні). Слова відібрані за українським аналогом (розрядка Г.С.)Виконання: У-А, А-У, У-ХА? А-ГУ! Агонія! (Г – гортанне – g). У-А-, А-У, У-ХА? А-ГУ! Алла! (Г-гортанне).

Для бездоганного ефекту автор рекомендує вимовляти кожне слово 16 разів (8 – подумки і 8- з відкритим ротом).

А (ширина голосу) – ага, агонія, агу, Алі, Алла, алея, алілуя, алло, алое, амін, аналог, аналой, ангел, ангіна, англoman, анемія, анілін, аномалія, анонім, Анна, аха-ха, аул, аум.

Я (й-aaa)- яга, ягель, ял, яловий, яма.

У(глибина голосу): уголь, угу, гуру, унія, укол.

Ю(й-ууу) –юань, юга, юнга, юний, Юля.

О: ого-го, оленина, олень, Ольга, ОМОН, оно, ох, охо-хо;

Е: елегія, Елла, елінг, емаль, Емма, Ему, ех, ехо, ехе-хе;

І: іго, Ігор, ігумен, ільм, імам, іменини, Інга, іон, іній;

Інша важлива ознака благозвучності слів – наявність в них сонорних (Л,М,Н).

Л: лама, легальний, ліга, лема, льон, лін, лінія, ліана, лілія, лимон, лиман, лінолеум, луна, льє, ліжка;

М: магія, магма, маєток, Майя, малина, мало, мама, мамалига, мангал, махаон, манго, меню, міна, мінімум, мулла, мумійо, міль, монгол, мило, Муму;

Н: нал, налим, НАН, небо, немилість, німий, Ніна, неон, нога, нуль, нона, ноу-хау, нуга, няня, Неллі;

Г- гортанне (g) - (для відкриття «другого рота»): гага, гала, глаголь, геній, геніальний, ганок, гудзик, газда, гута, гоголь-моголь, гедзь, ґрунт;

Г- (придихове) – горб, герб, гімн, ген, генеалогія, голий, гордий, гонг, гуманний, гулянка, гуни, Ганна, Григорій;

Х (для контролю повітря, яке проходить мінімальним отвором в гортанних складках): хамелеон, Хам, хімія, хі-хі-хі, хуліган, холуй, хорт, характер, хінін, хіна;

Підсумок п'ятого уроку: живіт підтягнутий, «другий рот» відкритий, коротке вдихання «другим носом» з прохолодою до втягнутого живота. Трахея видихає сама. Щелепа, язик, губи вільні. Контролювати виразність голосних і приголосних звуків.

ЗАНЯТТЯ 6. Найзручніші фрази (на стогоні).

Нагадування: Фрази розтягувати на наголошених голосних.

Вправа 1. Слово «Я» (ЙА). Щоб не перетворити в механічне повторення, необхідно ввести інтонацію: наприклад, ситуація, коли постійно задають питання, які викликають різні емоційні реакції – позитивні, негативні...

1.1. Запитувальні інтонації (вправи на підняття тону голосу). Виконуються спочатку подумки, а тоді природно відкритим ротом;

Подаються три варіанти емоційної реакції – слабка, середня і сильна:

1.1.1. Подумки уявляємо, що хтось сторонній запитує: «Це ви пошкодили мій мобільник?». Ваша відповідь: «Я?...»

1.1.2. Уявляємо стверджуюче запитання: «Це ви ударили дитину?!»
Відповідь: «Я-а??...»

1.1.3. Уявляємо запитання-звинувачення: «Це ви рилися в моїй валізі?!»
Відповідь: «Я-а-а???».

1.2. Подаються варіанти вироблення стверджуючої інтонації:

1.2.1. Уявляємо запитання: «Це ви отримали премію?» - «Я!».

1.2.2. Запитання: «Це ви виступали по радіо?» - «Я-а!!»;

1.2.3. Запитання «Це ви стали чемпіоном з шахів?» - «Я-а-а!!!».

1.3. А Я? Контекст виконання може бути різним. Потрібна реакція найкраще виконується в парі: на ствердження одного: «Я йду» - відповідь іншого: «А Я?».

Вправа 2.

Уявити, що медсестру звать *АННА*. Використовувати різні емоційні інтонації і такій послідовності: «*Анну! Ханну! Ганну!* (*спридихове- укр.*), *Ганну!* (*г- гортанне – рос.*).

Найперше, з метою настроювання голосу, потрібно «запустити» основні параметри: глибину «У» і ширину «А». Тому спочатку опрацьовується вимова: «УА»-«АУ», потім: «У-ХА?» (запитувальна інтонація) і «А-ГУ» (стверджуюча інтонація). Приголосна «Н» сонорна, тому озвучена, добре тренує координацію язика – провідного артикуляційного органу мовлення. Звук «Х» перебуває на стику дихання і голосу і тому приводить голосові зв'язки в ідеальний голосотвірний стан. Це добре відчувається, коли прикласти руку до сонячного склепіння. Звук «Г» (придихове) сприяє відкриттю «другого рота».

2.1. У-А – А-У УХА? АГУ! Аа-нн-у-у-у! (протягувати звуки) – подумки (не менше 8-ми разів). Виконувати у висхідній інтонації (просьби) відкритим ротом. Провідна рука на грудях, а друга робить жест до себе. 2.2. У-А – А-У Ха-анн-у-у! Так само, (на стогоні).

2.3. У-А – А-У УХА? АГУ! Га-анн-у-уу!(г-придихове). Так же.

2.4. У-А - А-У- УХА? АГУ! Га-анн-у-у-у! (г- гортанне).

2.5. МАМА! МАМУ! Закріплення навички. Ті ж дії, як і в попередніх вправах. Приголосні звуки необхідно навчитись вимовляти настільки швидко, щоб вони не «запирали», не блокували гортань, яка має бути завжди відкритою і вільною. В подальшому – поєднання сонорного «Н» з губним дзвінким «М» (на стогоні): «Анна» - Гамму (г-гортанне).

Отже: живіт підтягнутий, «другий рот» відкритий, коротке вдихання «другим носом» до місця підтягнутого живота з відчуттям прохолоди, Трахея видихає сама. Щелепа, язик і губи ненапружені.

ЗАНЯТТЯ 7. Фрази для закріплення навички (на стогоні).

Правила для всіх вправ: виконання подумки (не менше 8-ми разів), а згодом відкритим ротом. Після 15-ти хвилин робити перерву 3хв. Звуки і слова протягувати (на стогоні).

Вправа 1. Питання: У-А – А-У УХА? АГУ! ГАГА, ГОГУ, ГЕГУГИ? Відповідь: У-А - А-У УХА? АГУ! ГАГА ГОГУ ГЕГУГИ.

Вправа 2. Питання: У-А - А-У УХА? АГУ! УЛЯ У ЮЛІЇ? Відповідь: У-А – А-У УХА? АГУ! УЛЯ У ЮЛІЇ.

2.1. Наголос на другому слові

2.2. Наголос на першому слові.

ЗАНЯТТЯ 8 Робота з текстом (на стогоні).

Текст вибирається для вироблення наспівного мовлення (з віршів Т.Г.Шевченка, куплетів народних пісень тощо): «Сонце низенько, вечір близенько, Спішу до тебе, моє серденько...». «Чом, чом, чом, земле моя, Так люба ти мені, так люба ти мені...» «Ой, зійди, зійди, ясен місяцю, Як млинове коло...» Головна мета всіх етапів роботи над голосом – поєднання мовлення і співу в одне ціле. Обидва резонатори голосу – грудний і головний повинні звучати водночас (з більшою чи меншою інтенсивністю).

Видатний Ф.Шаляпін на перше місце ставив *слово*, на друге – *рух*, на третє – *жест*, а на четверте – *голос*. 90% свого часу співак віддавав роботі з голосом подумки. Внутрішнім слухом він пропрацьовував увесь свій репертуар.