

Юлия Полянская

ГОЛОС— ЭТО Я

Простые шаги
к уверенному
вокальному
выступлению

Твой голос.
Твоя сцена.
Твоя история.



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 784
ББК 85.314
П54

Полянская, Юлия.

П54 Голос — это я. Простые шаги к уверенному вокальному выступлению. Твой голос. Твоя сцена. Твоя история. / Юлия Полянская. — Москва : Эксмо, 2026. — 208 с. : ил. — (Вокальная лаборатория: от теории к сцене).

ISBN 978-5-04-240636-2

Впервые на российском рынке выходит учебная литература для вокалистов, состоящая не только из распевок и психологических советов. Певица, актриса кино и музыкального театра, а также педагог международного уровня Юлия Полянская разработала методику «Пения ощущениями». Её принцип вокального мастерства совмещает психологию, физиологию и актёрское мастерство. Автор помогает не просто «поставить голос», а найти в себе того самого внутреннего артиста, умеющего проживать песню на глазах у изумлённой публики. Узнайте, к какому типу артистов вы относитесь? И как, исходя из этого, построить грамотный, незабываемый сценический образ? А если вы только начинаете свой путь, эта книга поможет вам преодолеть страх сцены, подобрать нужный репертуар и сделать первый шаг на сцену!

**УДК 784
ББК 85.314**

© Полянская Ю., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-240636-2



ВСТУПЛЕНИЕ К КНИГЕ:

Есть звук, который рождается где-то здесь, под рёбрами, — сдавленный, тёплый, живой. И есть пространство, которое с замиранием ждёт этого звука, — холодное, яркое, безжалостное. Между ними — Порог. Мост. Пропать... Это пространство называют сценой.

Мы, для кого это пространство стало рабочим местом, знаем его как свои пять пальцев. Знаем, чем пахнет за кулисами: пылью, краской и адреналином. Знаем его неизменные ритуалы: конкурсы, прослушивания, фестивали... Это наш кислород и наша гравитация. Но однажды в жизни каждого музыканта, исполнителя наступает момент, когда тыходишь к этому порогу не как повелитель, а как проситель.

И тогда океан шоу-бизнеса — это не метафора из глянца, а словно физическое ощущение. Ты в лодчонке, склеенной из надежд, самодельных аранжировок и пары выученных песен. А вокруг — флотилии. Лайнеры со слаженными пиар-командами, ледоколы академической выучки, яхты тех, кого уже заметили и кому дали добро... Их борта сияют бронёй значимости и трендов, паруса сшиты из гляцевых

контрактов... Легко затеряться. Легко позволить волне чужой самоуверенности унести тебя в тихую заводь, где царит вежливое «спасибо за участие»... Обидно? Более чем. Ведь зачастую тут играет роль не талант, а то, что просто не хватило молодому артисту карты и компаса: доброго слова, подсказки, знаний о тех подводных течениях и невидимых рифах, что определяют судьбу выступления.

Эта книга — не инструкция по упаковке новой восходящей «звезды». Скорее это дневник наблюдений и размышлений, попытка нарисовать ту самую карту, но не сухими контурами, а акварелью эмоций, психологии и сценической алхимии. Мы будем говорить о том, как рождается вокально-исполнительская харизма, которая заставляет жюри замереть, а публику — выдохнуть в унисон. Как из сырого материала собственного «я» высекается тот самый сценический образ, который не просто виден, — он чувствуется в каждом звуке и жесте. Как превратить механику голоса в эмоциональное письмо, адресованное каждому слушателю в зале.

Эта книга — мини-тренинг для тех, кто впервые с трепетом прикасается к профессиональной сцене, и для тех, кто, давно ходя по её половицам, хочет услышать в них новый, более глубокий резонанс. Это сборник инсайтов для наставников, ищущих знаний не только о том, как поставить голос, но и о том, как разбудить в ученике того самого «внутреннего артиста», который умеет не просто петь, а проживать песню на глазах у изумлённой публики. И начнём мы это путешествие с самого загадочного и интимного процесса: с создания имиджа вокалиста. Со строительства того моста, по которому ваше внутреннее «я» должно будет выйти навстречу тысячам слушателей.

Сцена — это не просто деревянный помост под софитами. Это живой организм, дышащий в ритме с залом. Сцена — это и увеличительное стекло, и волшебное

зеркало. Она беспощадно выставляет напоказ каждую фальшивую ноту, каждую скованную мышцу, но она же и преумножает в тысячу раз искренность, энергию, чистый, ничем не защищённый талант. Выйти на неё — всё равно что отправиться в открытый космос. Можно бесконечно долго тренироваться, но лишь невесомость покажет, кто ты на самом деле.

Так и здесь: уроки вокала, репетиции перед зеркалом, идеально подобранный репертуар — всё это лишь подготовка к главному. К моменту встречи с большим залом, с публикой. То, что лежит за кадром, — это встреча себя настоящего с собой сценическим. Это самый интимный и самый публичный диалог одновременно. И чтобы он не превратился в монолог страха или, что хуже, в пустое глянцево звучащее, к нему нужно подготовиться комплексно и честно.

За годы диалога со сценой и со студентами я поняла: убедительность артиста рождается на перекрёстке пяти дорог. Это не ступени, а скорее пять голосов в ансамбле твоего «я», которые должны слиться в унисон. Давай сверим, насколько активированы они в твоём нынешнем ансамбле.

Есть голос музыкальности — врождённого или взращённого слуха, который чувствует архитектуру мелодии изнутри, как скульптор чувствует глыбу мрамора. Не просто слышит ноты, а понимает их разговор, их драму.

Есть голос физического переживания звука, когда пение становится не абстракцией, а осязаемым действием. Когда высокая нота — это не просто напряжение связок, а усилие, похожее на бросок мяча или растягивание упругой резины. Звук обретает вес, температуру, фактуру.

Третий голос — голос драматурга и сценариста. То, что я называю «умным пением». Это способность видеть

в песне не последовательность куплетов, а захватывающую историю с завязкой, развитием и кульминацией, которую ты не исполняешь, а проживаешь и режиссируешь.

Четвёртый — голос молчаливого союзника, тела. Язык жеста, взгляда, пластики. Это тайное умение, которое, по одной театральной легенде, жена-цыганка передала известному вокалисту Георгу Отсу, превратив обыкновенного начинающего певца в абсолютную звезду Советской Сцены. Тело должно не просто сопровождать песню, а быть её продолжением, её переводом на всеобщий, всеобъемлющий язык движений.

И наконец, пятый, самый таинственный голос — голос лидера и проводника. Это умение не просто выйти к людям, а повести их за собой. Создать между залом и сценой не барьер, а живой, вибрирующий мост из дыхания и синхронно пульсирующих сердец. Это состояние куража, сценического транса, когда страх сгорает в топке собственной энергии и остаётся только чистое излучение.

Так как же собрать все эти голоса воедино перед решающим выступлением? Не хаотично, не урывками, а пройдя целостный путь, похожий на посвящение?

В этой книге я предлагаю маршрут такого посвящения. Не сухой план, а скорее четырёхчастную симфонию подготовки, где каждая часть — это не глава учебника, а пространство для глубокого погружения.

Сначала — тишина. Мы начнём с погружения вглубь, с закладки Фундамента. Это разговор наедине с собой. Как услышать свой истинный голос за шумом чужих ожиданий и внутренней критики? Здесь, в тишине, рождается первое, интимное чувство музыкальности — понимание музыки собственной души.

Затем — алхимия. Имея опору внутри, мы займёмся самим Инструментом — нашим голосом. Но не его механикой, а его магией. Как вдохнуть в технику душу? Как заставить звук синхронизироваться с эмоцией? Здесь рождается «пение ощущениями» — моя вокальная философия, и первые намёки на «умное пение» — понимание, что каждая фраза может быть окрашена так, как художник смешивает краски.

Потом — воплощение. Кто выйдет на свет? На этапе создания сценического имиджа артиста мы даём внутреннему содержанию внешнюю форму. Мы думаем о жесте, который станет продолжением мысли, о костюме, который будет «звучать» в унисон с песней. Здесь «умное пение» обретает кости и плоть, а язык тела становится нашим вторым бессловесным голосом.

И наконец — отдача. Финальный шаг — это диалог. Выход из мастерской в открытый космос сцены. Как не просто спеть, а зарядить пространство? Как поймать нерв зала и повести его за собой, превратив выступление в сотворчество? Здесь в полную силу звучит голос лидера и все предыдущие шаги сливаются в едином порыве.

Эта книга — приглашение в лабораторию, где мы не учимся «брать верхние ноты», а учимся создавать миры и правильно заявлять о себе, впервые выходя на широкую публику.



1

ЧАСТЬ

•

ФУНДАМЕНТ

• ГЛАВА 1

ЗЕРКАЛО ДУШИ.

ГОЛОС КАК ОТРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Вы когда-нибудь замечали, как меняется голос человека, когда он врёт? Или, когда стараясь казаться спокойным, выдаёт себя едва уловимым дрожанием в конце фразы? Голос — самый честный из наших инструментов. Его не обманешь гримом, не спрячешь за красивой одеждой. Он идёт из самой глубины, оттуда, где рождаются страх, радость, гнев, нежность... И каждый раз, выходя на сцену, мы выносим на свет эту внутреннюю кухню со всем её шумом, паром и иногда — невымытой посудой.

Мой учитель, старый питерский мастер, говорил: «Петь — не то же самое, что звучать». Долгие годы я не понимала, что это значит. Пока однажды на мастер-классе у одной замечательной певицы Джойс Дидonato не увидела, как она работает со студентом. Девушка старательно выводила сложные пассажи, однако вместо того голос её был как прекрасная, но холодная фарфоровая ваза — безупречная и пустая. И тогда педагог остановила её и попросила... просто зевнуть. Сначала смущённо, потом всё отчаяннее. А потом — на выдохе этого зевка издать любой звук. И из

этой девушки вырвалось что-то неуклюжее, но живое. В студии повисла тишина. «Вот, — сказала педагог. — Вот с этого надо начинать. С разрешения быть неидеальной. С разрешения звучать так, как чувствуешь прямо сейчас».

Наука подтверждает искусство.

Исследования в области нейробиологии и психоакустики показывают, что наш голос управляется древнейшими структурами мозга, например, лимбической системой, ответственной за эмоции. Когда мы испытываем страх, миндалевидное тело (амигдала) подает сигнал тревоги, вызывая мышечный спазм в гортани и изменение дыхания. Гортань, по сути, становится акустическим портретом нашего психоэмоционального состояния. Вы никогда не задумывались, почему опытный режиссёр по голосу или психолог по интонации может определить ваше настроение, не видя лица? Потому что голос — это открытый нерв, ведущий напрямик в наше эмоциональное состояние.

Есть такие исследования, которые читаешь и думаешь: «Да я это интуитивно всегда знала!» Когда нам страшно, в горле буквально сжимается мышечное кольцо. Когда мы счастливы, грудная клетка сама расширяется, давая звуку опору и полёт. Поэтому все наши попытки «взять себя в руки» и спеть «чисто» на фоне внутренней бури часто оборачиваются провалом. Не потому, что мы бездарны, а потому, что идём против собственной природы.

Культура — наш второй скелет.

Я много размышляла о том, почему нам, выросшим в пространстве от Питера до Владивостока, часто так сложно «раскрыться» на сцене. И пришла к выводу, что это не только личная история. Это — культурный код.

Нас веками учили глубине, но — про себя.

Силе, но — в сдержанности.

Наш эмоциональный ландшафт — это не яркие, кричащие краски фламенко, а тончайшие полутона северной акварели.

Например, вслушайтесь в старые записи **Клавдии Шульженко**. Она не кричит о любви. Она её шепчет. И этот шёпот слышно на последнем ряду огромного зала, потому что он идёт из такой бездны чувства, что не требует громкости. Или **Марк Бернес** — его голос, казалось бы, лишён внешней мощи. Но в каждой, даже самой простой ноте были такая мужская невысказанная нежность и трагизм, что сердце сжималось.

Это, возможно, и есть наша эмоциональная сила. Может быть, от этого суть русской души и темперамента так превосходно уложилась в национальный жанр русского романса?

Кстати, эмоциональная сила действительно имеет глубокие корни. Размышляя на тему культурного кода, диктующего законы эмоциональной выразительности в контексте «северной» сдержанности и «южной» экспрессии, я это давно заметила.

Проживая в США и анализируя популярных певцов и даже само межличностное общение в интернациональных сообществах, я отмечаю: этот разный уровень позволения себе быть ярким или громким заметен довольно сильно.

Социолингвисты, такие как Дебора Таннен, говорят о «высококонтекстных» и «низкоконтекстных» культурах. В высококонтекстных (многие восточные и северные культуры, включая русскую) большая часть информации скрыта в подтексте, интонация скупа, ценятся глубина и недосказанность. В низкоконтекстных (латиноамери-

канских, средиземноморских) эмоция выплёскивается наружу, голос используется ярко, открыто, почти как музыкальный инструмент в быту.

Например, **скандинавский балладный напев (кувинг)** и **русский романс** несут эмоцию, развёрнутую вглубь, в тембровую нюансировку, в микроинтонации голоса, в интенсивное вибрато. Их сила — в интимности, в доверительном шёпоте, доносящемся до каждого в большом зале. И в противоположность им **испанское фламенко** или **бразильская самба** — это взрыв, крик, плач, выброшенные в пространство. Здесь голос — это продолжение танца, экспрессия, произведённая на фоне физического действия.

Задание для самопознания:

Найдите двух певцов-носителей этих разных традиций (например, Анна Герман и Селия Круз). Прислушайтесь и опишите не словами «красиво/громко», а через телесные ощущения: «Где в моём теле отзывается эта музыка? В груди, в животе, в сжатых кулаках?» Это наблюдение помогает определить свой природный, «докультурный» эмоциональный резонанс.

Но в этой главе мы рассуждаем не о том, как победить или осудить свои эмоции. Она о том, как подружиться с ними. Потому что ваш будущий, самый ослепительный сценический образ, ваша самая виртуозная техника будут построены на этом фундаменте — на честном диалоге с тем, что звучит внутри вас прямо сейчас. Без этого любое здание будет красивым, но безжизненным. А нам предстоит строить живой дом, в котором будет и петься, и плакаться, и смеяться.

Поэтому первое и главное упражнение, которое я даю всем своим новичкам и которое сама регулярно практикую, называется **«Эмоциональный алфавит»**. Мы не ставим голос. Мы играем. Как дети. Задача — не спеть красиво, а угадать и прожить звуком простую эмоцию.

Сначала вступление к данной практике:

Встаньте там, где вас никто не увидит и не услышит. Закройте глаза. Вспомните, как чувствуется в теле **любопытство**? Это лёгкий наклон вперёд? Напряжение в кончиках пальцев, будто хочется что-то потрогать? Хорошо. А теперь, не открывая глаз, издайте ЛЮБОЙ звук, который рождается из этого ощущения. Не «ми» или «до», а что угодно: «хм?», «а?», короткий вздох. Позвольте телу звучать. А если презрение? Где оно живёт? В приподнятой верхней губе? В лёгком спазме в животе? — Звук! Попробуйте теперь озвучить: Восторг. Тоска. Удивление. Сначала это кажется глупым. Потом невероятно трудным. А потом наступает момент, когда звук перестаёт быть чем-то, что ты «делаешь» своим горлом. Он становится естественным продолжением твоего состояния, как смех или плач. И вот тогда ты начинаешь слышать свой *настоящий* голос. Со всеми его «несовершенствами», которые и есть его главная ценность. Именно с этого рождается харизма. Не с идеального си-бемоля, а с этой самой человеческой, дрожащей, живой ноты.

ПРАКТИКА: «Эмоциональный алфавит»

Это упражнение — мост между вашей психикой и вашим телом. Попробуйте произнести (а затем и пропеть на одной ноте) простую фразу **«Я здесь»**, погружая её в разные смысловые контексты:

1. **Шёпот доверия:** представьте, что вы делитесь сокровенной тайной с самым близким человеком в полной тишине. Звук должен быть мягким, наполненным воздухом, интимным.
2. **Вызов воина:** вы заявляете о своём праве на существование огромному, возможно, враждебному миру. Звук плотный, направленный, как стрела, с мощным внутренним стержнем.
3. **Детское удивление:** вы впервые увидели нечто невероятное — например, океан или падающую звезду. Звук лёгкий, высокий, «улыбающийся» внутри.
4. **Усталость путника:** вы прошли долгий путь, преодолели сотни преград и наконец достигли цели. В голосе должны появиться глубина, лёгкий субтон и весомость каждого слова.
5. **Торжество победителя:** весь мир у ваших ног, вы на вершине. Звук яркий, объёмный, заполняющий всё пространство вокруг.

Многие приходят ко мне с одним запросом: «Хочу иметь голос сильнее, ярче, выше». И я всегда задаю встречный вопрос: «А что этому голосу мешает звучать так прямо сейчас?» Ответ обычно лежит не в области вокала. Страх быть непринятым сковывает диафрагму. Невысказанная обида садится комом в горле. Подавленная радость или запрет на неё не дают резонировать грудной клетке. Мы не машины для производства звуков. Мы живые существа, и наш инструмент настолько же психологичен, насколько и физиологичен.