

Содержание

От автора.....	7
О методике.....	8
1 глава. Базовые элементы.....	12
1 урок. Включение грудного регистра и дыхания.....	12
2 урок. Рассказ на смыкании.....	21
3 урок. Открытие гортани.....	27
4 урок. Упражнение «Зовем маму».....	32
5 урок. Язык-спортсмен.....	38
6 урок. Работа с песней.....	45
2 глава. Продвинутый уровень.....	52
7 урок. Как петь выше. Четыре упражнения для тренировки силы опоры.....	53
8 урок. Три точки опоры и как расширять диапазон.....	57
9 урок. Громче/тише. Подготовка к вибрации....	63
10 урок. Смещение регистров.....	70
Заключение.....	78

От автора

Я, Анастасия Девярых, певица, педагог и творческий человек, на своем опыте, который занял более 15 лет, создала эту систему. Не найдя ответов в других методиках, я поставила свой голос и помогла уже многим людям освоить свой вокал. Среди них были и обычные люди, и профессиональные вокалисты, и педагоги вокала, которые благодаря моему методу смогли значительно улучшить свое вокальное мастерство.

И я была бы счастлива, если бы этой системой пользовались во всех уголках нашей прекрасной страны России, чтобы русская вокальная школа была ясной, стройной, эффективной и универсальной системой для каждого. Желаю вам получить ответы на все вокальные вопросы!

Анастасия Девярых

О методике

**Приветствую вас на страницах методики
«Техника пения»**

«Техника пения» — это пошаговая модель постановки голоса, с использованием элементов логопедии и фонопедии и абсолютно новых подходов к выстраиванию такого инструмента, как *голос*.

Она направлена на открытие, корректировку и постановку голоса с учетом плюсов и минусов современной русской речи. И в этом подходе большое внимание уделяется самоанализу обучающегося и его вниманию к себе.

Русский язык имеет свои особенности, и в современных реалиях многие говорят совсем не так, как во времена советского союза, например, или в начале XIX века (а фундаментальные методики вокальной школы строятся и строились

именно на той базе, они отвечали потребностям того времени).

Также звукообразование в русском языке отличается от звукообразования таких языков, как английский и итальянский. Поэтому многие современные западные методики сейчас *не работают* для нас, русскоговорящих, они оказываются просто неэффективны.

«Техника пения от "А" до ля» — это методика, которая учитывает эти особенности русского языка и эффективно с ними работает, качественно меняя у вокалиста/ученика подход к использованию своего голоса.

Это перестает быть «пением по наитию», а становится осознанным подходом, потому что упражнения и их система подачи исключает ошибки и двусмысленное понимание терминов и ощущений.

Изучив эту методику, вы сможете абсолютно точно настроить свой вокальный аппарат и/или аппарат ученика, управлять им, полностью овладеете своими регистрами, переходными нотами, опорой, стилистическими особенностями и возможностями вокального звука.

Эта методика откроет вам механизмы работы голоса не от теории и слов, а от первичных, естественных ощущений организма, от механизмов, заложенных природой. И лично каждый получит результат, независимо от того, на каком

языке он говорит или поет, а следовательно, независимо от *привычек* (удобных или неудобных для вокала) движения и позиций языка, нёба и гортани, всего того, что включается в работе вокального аппарата.

И конечно, рекомендую изучить видеокурс «Техника пения», получить доступ можно тут:

Отступление о речевых привычках

Почему я так обращаю ваше внимание на это? Потому что педагоги и методики создавались людьми, и педагог-вокалист, например, который в жизни говорит картавую «Р», будет чувствовать ощущения вокального аппарата совершенно отлично от человека, который «Р», например, говорит правильно. Я взяла такой яркий и, возможно, вызывающий негодование пример специально, чтобы усилить это понимание.

Потому что мышечные привычки движений всех мышц, всех составляющих вокального аппарата влияют на звучание голоса и являются той базой, на которой человек начинает петь! Поэтому именно с этих истоков, формирования звуков, управления ими и строится эта методика.

Благодаря подобранным упражнениям и подходу происходит «выравнивание» ощущений как хорошо поющего человека, так и человека непоющего. Что и будет называться «научиться петь», «поставить голос».

*«Сначала нужно создать
инструмент,
под названием "голос",
а потом уже учиться
играть на нем».*

*Михаил Макаров, солист Мариинского
театра города Санкт-Петербурга*

Начнем создавать!

1 ГЛАВА

БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1 урок

Включение грудного регистра и дыхания

Это основа и фундамент, на котором строится далее весь вокальный диапазон.

Итак, **упражнение:**

Дыхание

Берем вдох носом, быстро и легко, как будто при легком испуге, и следим, чтобы плечи не под-

нимались. Сделать это нужно у зеркала. (Если плечи прыгают вверх, скрестите руки на груди и положите их себе на плечи, чтобы весом рук прижать грудную клетку.) И затем задерживаем воздух. Порепетируйте этот вдох и задержку. Затем, на этой задержке, открываем рот и делаем следующее упражнение:

Смыкание

Представьте, что открылась баночка колы, шипучки, услышьте, представьте про себя этот звук — тот момент, когда воздух вырвался из банки.

Вам необходимо сделать такой же звук: открыть рот, взять воздух и задержать на несколько секунд, сделать это нужно *не закрывая рот!* А потом отпустить — и произойдет звук, похожий на тот, что мы слышим при открытии баночки. Такое короткое «А», как будто с точки, воздушное. Используйте аудио-пример по QR-коду:

Заметьте, что в теле двигается при этом упражнении? Какие части туловища включились, что происходит в области горла?

Вам необязательно сейчас знать названий внутренних органов, которые пришли в движение, важно почувствовать.

И далее делаем несколько серий короткого «А» (это звук только выходящего воздуха, без какой-то ноты и тембра). На одном вдохе, сделав задержку, нужно сделать 7–8 таких «А», следить, чтобы плечи при вдохе не поднимались, и не добирать между воздушными точками «А». (Это чуть-чуть похоже на то, как мы что-то откашливаем, но сейчас это «откашливание» очень маленькое и четкое.)

Затем снова берете воздух и повторяете это.

При этом упражнении, которое будет назваться **смыканием**, вы должны почувствовать движения в области диафрагмы: это область солнечного сплетения и желудка. И небольшое движение в середине горла — это область гортани.

Эти два ощущения взаимосвязаны в теле, и эту взаимосвязь нужно уловить. Ощущение похоже на тужение. Потому что голосовыми связками, которые вы почувствовали как раз в середине гортани (это не там, где лимфоузлы, и не в яремной ямке — это именно середина между подбородком и яремной ямкой, именно здесь находятся голосовые связки), мы можем перекрывать выход воздуха и открывать его.

ВНИМАНИЕ!

Челюсть находится в *открытом* положении на начало и конец звука/упражнения/окончания воздуха, нельзя закрывать или прекращать воздух/звук за счет закрытия рта. Сделайте это у зеркала.

Смыкание со звуком

Далее нужно сделать то же самое, но добавить звук. Ощущения в теле должны быть такими же, как при смыкании без звука: движение в области диафрагмы и горла.

Послушайте свой звук, высота не важна, делайте пониже, где удобно. Звук должен получаться очень сочный, и так же, как будто с точки, начало звука острое, как укол.

Почередуйте смыкания со звуком и без звука, используя аудиопримеры по QR-коду:

И затем сделаем два коротких
«А» со звуком и третье длинное.
Вот так:

Vocal

1 5 9 13 17

а а ааа 9 а а ааа

КОММЕНТАРИЙ

Если вы *самостоятельно занимаетесь*, погрузитесь в свои ощущения и почувствуйте движения в вашем теле и области горла, следите за челюстью и плечами, используйте зеркало.

Если вы *педагог*, сначала вы даете возможность проделать упражнение, а затем спросить, что и где двигается в теле. Не подсказывать, а проделать, если нужно, несколько раз, чтобы человек сам обнаружил эти ощущения.

Именно четкое смыкание (это называется также острой атакой звука) и чередование его без звука и со звуком на *открытой фиксированной челюсти* дает возможность почувствовать,

как связки создают сопротивление воздушному потоку, посылаемому диафрагмой.

То есть необходимо проделать абсолютно естественные звуки, не пения, а просто звуки, и заметить, что в теле включается для того, чтобы этот звук-смыкание, или, как называют вокалисты, твердая атака произошел.

И важно отключать, не задействовать челюсть при этом и многих других упражнениях, следить, чтобы она была опущена и оставалась в открытом положении при произведении смыкания.

Важно делать этот звук плотным и сочным, поскольку у связок есть не только длина, но и толщина — я люблю сравнивать их с крупными мышцами нашего тела, которые мы все видим у себя — это внутренняя сторона бедер, в народе — ляжки. Так вот, их нужно уметь соединять друг с другом всей мышечной массой!

Именно плотно смыкая мышечную массу, мы получаем самый здоровый и удобный для вокального аппарата звук.

Про голосовые связки

И здесь, я бы хотела уточнить, что связки — это две мышцы, которые относительно земли в нашей гортани находятся горизонтально.

И эти мышцы, как двери лифта, могут перекрыть выход воздуха, и для этого не нужно закрывать челюсть.

Поделайте это несколько раз снова и заметьте этот момент — это же чудесно и просто одновременно!

Про высоту звука голоса

А как же образуется нота, то есть высота звука? Очень ясно можно понять на таком вот примере. Я сравниваю их с грифом гитары и струной на этом грифе.

Струна имеет два прикрепления: в начале грифа и на деке на порожке (крепится к корпусу гитары), и в этом положении, когда мы щипаем струну, мы получаем звучание открытой струны. Высота ее определена уже длиной грифа и длиной струны.

Когда нам нужно повесить ноту, мы ставим палец на первый лад, прижимая струну к грифу, а вибрирующая длина оставшейся свободной струны тем самым уменьшается, и нота становится выше, относительно открытой струны. И так, двигая палец по грифу, мы сокращаем этот отрезок для свободных колебаний, и нота повышается.

Так вот голосовые связки — это как струна и гриф, только, в отличие от них, голосовые связки — это мягкие ткани, и они прижимаются друг к другу, как струна к грифу (это и есть смыкание).

Когда нота повышается, остается меньшее пространство для колебаний и выхода воздуха. Когда пространство увеличивается, нота понижается.

То есть часть связок держит соприкосновение, закрыв выход воздуха частично, а часть связок остается в несомкнутом положении, оставляя отверстие той или иной величины, что и создает/меняет высоту звука.

И все это происходит *в горизонтали* относительно земли, а не в вертикали, как ошибочно представляют многие.

(То есть гриф гитары = наши связки, они располагаются в том же положении, как держат гитаристы, — горизонтально земле.)

Вот это смыкание мы и должны почувствовать и научиться делать это четко и плотно на первом упражнении, почувствовать диафрагму, которая является одной из частей такого понятия, как вокальная опора.

И именно эта плотность включает полный тембр, полные возможности красок голоса каждого человека.

Про вокальное дыхание

Что касается вокального дыхания, то здесь главное — делать легкий короткий вдох и следить, чтобы плечи при этом не поднимались вверх.