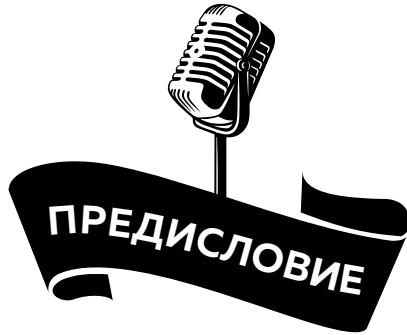


Оглавление

Предисловие	11
Введение	13
Глава 1. Давай разрешим себе петь	17
Глава 2. Что такое пение?	33
Глава 3. Зеркало — твой друг	53
Глава 4. Настрой свое дыхание	61
Глава 5. Пробуждаем резонаторы	81
Глава 6. Дикция и артикуляция	89
Глава 7. Проявляем чувство ритма	105
Глава 8. Песня — маленькая роль	115
Глава 9. Расширяем кругозор	137
Глава 10. Модные приемы: как и где уместно их петь ...	159
Глава 11. Выбери свой стиль в одежде и музыке	175
Глава 12. Микрофон артисту — друг	187
Глава 13. Шаг из-за кулис	195
Глава 14. Как перестать бояться и начать петь?	205

Глава 15. Слава и провал: что дальше?	219
Глава 16. От неудачи до успеха один шаг	227
Глава 15. Заботься о голосе	241
Эпилог	252
Благодарность	255
Библиография	257
Отзывы на книгу	264



Я очень рада, что эта книга нравится читателям. Испытываю огромное чувство благодарности ко всем педагогам, которые читают ее, дарят своим ученикам и ссылаются на мой труд в своих научных работах. В обновленном бестселлере ты найдешь несколько новых простых, но очень действенных упражнений по развитию голоса.

Для второй книги «Хочешь петь хиты? Пиши!» я взяла интервью у экспертов в области написания песен.

Теперь, в новой версии книги «Хочешь петь? Пой» я попросила известных артистов ответить на два животрепещущих вопроса:

- 1) Как справиться с волнением?
- 2) Рассказать о своем самом неудачном выступлении. Как справиться с последствиями фиаско?

Благодарю каждого, кто нашел в своем плотном графике время для ответа.

Читатель, ищи эксклюзивные советы и интересные рассказы в соответствующих главах.

Приятного чтения и пения!

Ищите новые — бонусные упражнения в главах «Настрой свое дыхание» и «Песня — маленькая роль». (Прим. ред.)



Здравствуй, дорогой читатель. Давай сразу на «ты»! Если ты, как и я когда-то, хочешь научиться петь, я помогу тебе максимально эффективно тренировать голос, объясню все принципы его работы, расскажу о процессах, происходящих в человеческом организме во время пения. Постараюсь сделать это максимально увлекательно. Мне важно, чтобы, закончив читать книгу и выполнив все задания, ты смог удивить своих друзей исполнением какого-нибудь хита. Однако давай договоримся сразу же: упражнения, которые ты найдешь здесь, не займут у тебя более 15 минут в день, поэтому очень прошу — включи небольшие тренировки в свое ежедневное расписание, каким бы насыщенным оно у тебя ни было.

Даже суперзвезды, которые выходят на сцену более 50 лет, такие, например, как Мик Джаггер, каждый день

тренируют голос. Ты можешь найти видео их занятий в социальных сетях. В фильме «Богемская рапсодия» есть фрагмент, как Фредди Меркьюри готовится к выступлению. Я лично знакома с педагогами американских топовых артистов, и они подтверждают, что звезды много работают, прежде чем выйти на сцену. Все те невероятные шоу, которые ты видишь, стоят больших усилий.

Однако мы с тобой начнем с изучения психологии. А точнее, найдем причину, по которой ты, желая научиться петь, все еще не двигаешься к своей мечте. Как сказал знаменитый российский фониатр (врач, специализирующийся на проблемах, связанных с работой голосового аппарата. Он занимается профилактикой нарушений голосообразования, лечит заболевания гортани, помогает восстановить голос, помогает развить его возможности) Лев Борисович Рудин: «Голос — это зеркало состояния не только тела, но и души». Петь могут все, но, увы, не все педагоги умеют находить индивидуальный подход к каждому конкретному ученику. Вот почему я решила написать книгу, которую ты сейчас держишь в руках.

Я верю, что первая глава поможет понять и проанализировать, почему ты все еще не поешь. А затем ты все-таки начнешь петь. Поехали!





Давай разрешим себе петь

Эту фразу я часто говорю своим новым ученикам. Первый шаг к овладению мастерством пения — именно психологический. Часто мы запрещаем себе что-то делать еще в детстве или юности, а потом даже не помним истинной причины. Вокал не является исключением. Давай найдем твой психологический барьер на пути к мечте.

Вот несколько причин отказа от мечты. Их мне озвучивали ученики.

Нет голоса/слуха. Самый распространенный аргумент.

Запомни две вещи: голос и слух есть у всех, кто способен говорить. Причина, по которой ты не попадаешь в ноты, —

отсутствие координации мышц, над которыми можно работать, как в спортивном зале. То, что ты сейчас прочел, — факт, доказанный научно.

«Мнение о том, что с голосом нужно родиться, ошибочно. Родившись с маленьким вокальным слухом и голосом, можно вырастить любой голос, это дело техники и желания»¹. Вот и разрушился первый миф.

Слабые легкие.

Неожиданный аргумент. На мой взгляд, такая ситуация — веская причина начать петь! Занятия вокалом помогают увеличить объем легких, развить силу дыхательных мышц. Человек становится физически более выносливым.

В детстве запрещали громко говорить и кричать.

Популярный аргумент, особенно у подростков и людей средних лет. Да, привычка громко говорить считается вульгарной, однако говорить так тихо, что тебя никто не слышит, тоже плохо. Вспомни, скорее всего, тебя просили тише говорить в определенной ситуации. Может быть, кто-то из домашних спал или смотрел телевизор? А ты, как это часто бывает, на подсознательном уровне запрещаешь себе быть громким всегда. А что ты будешь делать в экстренных ситуациях? Благодаря вокальному искусству можно научиться говорить громко и долго без вреда для здоровья. С помощью

¹ Гончарук П. Т. Биофоника. Власть божественных колебаний. — М.: Новый Акрополь, 2011. — С. 260.

уроков пения ты научишься виртуозно регулировать голос в любых обстоятельствах, а не только во время исполнения произведения.

Родители/друзья говорят, что это не мое.

Часто родители стремятся оградить ребенка от тех неудач, которые однажды настигли их самих.

Вот случай из жизни, свидетелем которого я была. Я слышала разговор папы с дочкой. Отец, видимо, музыкант, барабанщик, а дочке, судя по всему, около 7 лет. Беседа шла о музыке, а точнее, о том, что девочка пойдет учиться играть на ударных, хотя она хотела петь. Отец был убежден в том, что у дочери плохой голос. Запомни, плохих голосов не бывает, просто в некоторых случаях овладение техникой управления голосом происходит чуть медленнее, чем хотелось бы, но это вовсе не повод ставить крест на мечте. Тем более в детстве. В любом случае пение может остаться интересным хобби. И еще, если у тебя что-то не получилось, не перекладывай негативный опыт на детей. Пусть попытаются достичь своей мечты. Не мешай!

Друзья же могут отговаривать тебя по той причине, что сами хотели бы петь, но им не хватает смелости.

Мне не нравится мой голос!

Открою страшную тайну: я не встречала ни одного человека, кому сразу нравился бы свой голос на записи. Я и сама не могла адекватно воспринимать собственный голос до 20 лет. Потом мне объяснили, что, когда мы слышим себя со

стороны, организм всячески сопротивляется этому явлению. Причина в том, что без вмешательства аппаратуры мы не можем слышать свой голос так, как его слышат наши собеседники. Исключение — эхо в лесу.

Вдруг мое пение не понравится слушателю?

На каждого певца найдется аудитория. Ты не золотой червонец, чтобы всем нравиться. Чужое мнение не должно быть поводом похоронить мечту.

Нет времени.

Если очень хочешь — время найдется всегда. У меня есть ученица, которая живет в Нью-Йорке. Она занималась со мной вокалом по видеосвязи в свой обеденный перерыв. Если есть желание, значит, есть время. Иначе ты бы не читал эту книгу.

Нет поющих в семье.

Очень интересный аргумент. Будь первопроходцем. Ты запоешь, и семья запоет. У меня было много случаев, когда родители приводили ко мне на урок детей, а затем сами начинали петь.

Не модно.

Странный аргумент, однако он тоже встречается сегодня. Знаешь, если тебе нравится петь, должно ли тебя волновать, насколько это популярно в кругу твоих друзей? Хотя я почти уверена, что петь — очень модно.

Я и так умею.

Так обычно мне говорят вокалисты, которые только что собрали группу. Чаще всего — подростки. Самый опасный аргумент. Пение часто бывает неправильным и вредит здоровью в случае, когда не хватает дыхания, верной координации мышц, артикуляции и других навыков, необходимых для качественного вокала.

Не нашел общий язык с педагогом.

К большому сожалению, такое случается достаточно часто. Многие преподаватели и по сей день общаются со своими учениками с помощью криков и оскорблений, что, на мой взгляд, неприемлемо. Для того чтобы голос певца был максимально здоровым, мышцы максимально расслаблены и работали слаженно, необходимо обеспечивать вокалисту комфортную психологическую обстановку.

Я далек от музыки (хоть и знаю ноты).

На мой взгляд, при таких обстоятельствах быть далеким от музыки невозможно. Да и при любых обстоятельствах тоже. Просто потому, что музыка — везде! Нравится пение птиц? Это музыка. Слушаешь радио? Там звучит музыка. Дробь капель по крыше — МУЗЫКА! Даже человеческая речь, состоящая из множества звуковых тонов, тоже музыка! Список можно продолжать бесконечно. Знание нот поможет подобрать на фортепиано любимую мелодию и удивить друзей.

Музыка — везде, потому что любой звук может стать частью мелодии. Вспомни, как часто мы слышим в популярных песнях имитацию телефонного разговора или клаксон автомобиля. Это лишний раз доказывает, что все звуки — часть огромной симфонии, которая называется жизнь. Поэтому мой совет: наслаждайся музыкой и пой.

Для того чтобы петь, надо знать ноты.

Да простят меня педагоги сольфеджио, но нет! Я всех учу петь на слух!

Пробовал, не получилось сразу.

Сроки обучения вокалу, как и любому другому ремеслу, зависят от целей и задач, а также от первоначальных навыков, которыми ты владеешь на старте обучения. Если ты хочешь овладеть мастерством пения в совершенстве, то будешь учиться всю жизнь. А если твоя цель — освоить арсенал из пары десятков навыков, то хватит пары месяцев, если будешь добросовестно выполнять все упражнения. Правда, аппетит растет во время еды. Ты и сам не заметишь, как, выучив одну любимую песню, захочешь спеть еще десяток. Пение — это интересно и увлекательно. К тому же, после того как ты споешь одну композицию, тебе станет легче освоить другие.

Прогресс у каждого идет индивидуально. Кто-то развивается плавно, а кто-то — скачкообразно. Это нормально. Иногда надо готовиться к прыжку.

Тяжело.

Для того чтобы чему-то научиться, надо трудиться, по крайней мере, пока не достигнешь автоматизма в применении определенных навыков. Ты же учился или учишься в школе и институте? Вспомни, далеко не всегда было легко, правда? Но ты же не останавливался. Бывало, буксовал, но шел дальше. Так и здесь: хочешь петь — начинай.

Стыдно.

По какой причине? Необходимо разобраться. Часто слышу, например, такое: «Мне никогда не быть как Уитни Хьюстон, так зачем начинать?» Да, эта певица, как и Мэрайя Кэри с Кристиной Агилерой, по мнению многих, эталон вокальной техники, но зачем быть чьей-то копией? Каждый человек индивидуален, и по голосовым характеристикам в том числе. Во всем, что делаешь, нужно искать себя.

Несерьезно.

Навыки пения могут помочь в обычной жизни. Их нельзя рассматривать исключительно как развлечение. Поющий человек, как правило, имеет поставленный голос с полновзвучным красивым тембром. Его приятно слушать не только на сцене, но и в конференц-зале во время доклада или в суде во время прения сторон. Сотрудник колл-центра или медицинского учреждения вызывает большее доверие благодаря красоте тембра голоса. Лично я считаю, что школьным педагогам и преподавателям вузов необходимо брать