

МАРИЯ ДЕНИСОВА

Хочешь

петь?  
**ПОЙ!**

Простые практические  
советы на пути  
к большой мечте

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 791.4  
ББК 85.37  
Д33

Фото на обложке *Натальи Петровой*

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
Lana Sham / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы  
авторские иллюстрации *Елизаветы Дарбинян*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Magic mine, Jinnicha, Chu KyungMin, decade3d — anatomy online,  
SciePro, medicalstocks / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

### **Денисова, Мария Михайловна.**

Д33      Хотите петь? Пой! Простые практические советы на пути к  
большой мечте / Мария Денисова. — Москва : Эксмо, 2024. —  
224 с. — (Мастер сцены).

ISBN 978-5-04-158836-6

Многие из нас в своих мечтах видят себя на сцене, но не верят, что это осуществимо и в реальности. Время отбросить предрассудки и страхи. Эта книга поможет вам овладеть мастерством вокала, даже если вы никогда не имели дела с музыкой. Благодаря этому уникальному учебнику вы проработаете причины, из-за которых отказались от своей мечты: страх провала или неуверенность в своих силах.

Эта книга представляет собой курс, в котором учтены многие препятствия на пути к вашей заветной цели. Вы сможете научиться исполнять любимые хиты, потому что для того, чтобы начать петь, не нужно знать нотную грамоту. Вам будут предложены несложные задания для начинающих вокалистов — тратя на их выполнение всего 15-20 минут в день, вы «прокачаете» свой вокал до неузнаваемости и докажете себе, что невозможное возможно, если очень захотеть. От несбыточной мечты до первого выступления — всего один шаг!

УДК 791.4  
ББК 85.37

ISBN 978-5-04-158836-6

© Денисова М. М., текст, 2022  
© Оформление. ООО Издательство «Эксмо», 2024

*Если очень захотеть,  
у тебя найдется время*



*Эта книга посвящена замечательным  
педагогам и наставникам по жизни,  
так рано покинувшим этот мир:  
Горелкину Владимиру Леонидовичу,  
Горелкиной Людмиле Васильевне  
Романовой Натальи Леонидовне,  
Афанасьевой Людмиле Алексеевне*



# Оглавление

Введение .....	10
Глава 1. Давай разрешим себе петь .....	13
Глава 2. Что такое пение? .....	29
Глава 3. Зеркало — твой друг .....	49
Глава 4. Настрой свое дыхание .....	57
Глава 5. Пробуждаем резонаторы .....	73
Глава 6. Дикция и артикуляция .....	81
Глава 7. Проявляем чувство ритма .....	97
Глава 8. Песня — маленькая роль .....	107
Глава 9. Расширяем кругозор .....	127
Глава 10. Модные приемы: как и где уместно их петь ..	149
Глава 11. Выбери свой стиль в одежде и музыке .....	165
Глава 12. Микрофон артисту — друг .....	177
Глава 13. Шаг из-за кулис .....	185
Глава 14. Слава и провал: что дальше? .....	195
Глава 15. Заботься о голосе .....	203
Эпилог .....	214
Благодарность .....	217
Библиография .....	219



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 фониастр (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»<sup>1</sup>.* 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

---

<sup>1</sup> 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 постигли 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.