

## СОДЕРЖАНИЕ

Для кого эта книга.....	5
Кто такая Александра Стройцева? .....	6
<b>Часть 1. База: ключевые навыки вокалиста от нуля до профи .....</b>	<b>13</b>
Как петь чисто. Интонация.....	16
Вокальная опора. Дыхание и диафрагма .....	21
Грудной резонатор и бархатные низкие ноты .....	25
Носовой резонатор и плотная середина .....	27
Головной резонатор и полетные верхние ноты .....	30
<b>Часть 2. Вокальные приемы и нюансы .....</b>	<b>33</b>
Красивые низкие ноты через субтон.....	33
Воздушные верхние ноты через фальцет .....	35
Яркая середина через твэнг .....	38
Натянутые высокие ноты через микст .....	41
Микст в эстрадном вокале.....	43
Мощные высокие ноты через бэлтинг .....	46
Эмоциональный вокал через край.....	52
Мягкий тембр через гортанный твэнг.....	54
Мелизмы и украшения в голосе.....	56
Йодль и срывы в голосе .....	62
Расщепление в голосе .....	64
Джазовое вибрато.....	68
Пение вторым голосом .....	70

<b>Часть 3. Вокальные тонкости, которые нужно знать .....</b>	<b>79</b>
Гигиена голоса .....	79
Семь вопросов фониатру.....	80
Как восстановить голос после срыва или болезни .....	83
Как работать с голосом во время ломки .....	85
Как выбрать педагога по вокалу.....	88
Как побороть страх выступить .....	91
Подходящие песни для начинающих .....	96
Как петь на английском, чтобы все думали, что вы его знаете.....	104
Универсальная схема «Как быстро выучить песню».....	106
Самые частые ошибки вокалистов .....	111
Вопросы от вокалистов .....	116
Как выбрать микрофон и собрать студию дома.....	133
<b>Часть 4. Планы самостоятельных занятий.....</b>	<b>139</b>
План занятий для начинающих.....	139
План занятий для продолжающих.....	141
<b>Еще пара слов от Саши (заключение) .....</b>	<b>143</b>

---

## Для кого эта книга

Как человек, досконально изучивший вокальные нюансы, могу с чистым сердцем сказать: большинство упражнений, которые дают в музыкальных учреждениях, не работает, это просто пустышки.

Единственный положительный момент этих занятий – разогрев голосового аппарата. А мы займемся развитием голоса с помощью упражнений, которые тренируют конкретные навыки. Я подготовила выжимку знаний и навыков, которые сама освоила за 17 лет обучения. Как я всегда говорю: музыканты – самые «несчастливые» люди, дольше нас учатся только врачи.

После прочтения этой книги у вас не останется вопросов, как заниматься вокалом. В ней есть вся необходимая информация, чтобы начать петь в кратчайшие сроки. Без преувеличения, это самый полный сборник всех необходимых упражнений и советов для вокалистов.

И да, на этих страницах не будет воды и бесконечных рассуждений о вечном. Это практическое пособие для тех, кто ценит свое время и хочет уложить полученные знания в своей голове.

Название книге я тоже дала не просто так. Все здесь написанное – чистая практика. Если вы всерьез решили заняться вокалом, уверяю, вы будете использовать эту книгу во время занятий. Это такая шпаргалка, которая всегда под рукой.

В ней есть четкая структура: мы будем двигаться от простого к сложному. Если вы начинающий вокалист, каждый этап рекомендую проходить именно в том порядке, который предлагается в книге. Если же вы продолжающий или вокалист-профи, на 100 процентов убеждена, что и вы найдете здесь для себя новые фишки и упражнения.

## Кто такая Александра Стройцева?

Александра Стройцева – основатель крупнейшей в России онлайн-школы вокала (более 10 000 учеников), топовый вокальный блогер с миллионами просмотров, педагог с 20-летним стажем, создатель собственной методики «Интуитивное пение» и автор книги. Вот так внушительно выглядит сейчас мое резюме, однако, чтобы прийти к таким результатам, я отдала музыке 30 лет, потеряла любимую работу, учеников, пролила тонну слез и столкнулась с жестким хейтом в сети. Зато теперь те, кто говорили: «Саша, ты занимаешься полной ерундой», мечтают работать в моей школе.

Но обо всем по порядку.

Начну с того, что музыка у меня в крови. Посудите сами: мама – пианистка, бабушка – оперная певица, заслуженная артистка Республики Бурятии. Выросла я буквально на сцене нашего оперного театра, знала наизусть все партии и даже принимала участие в спектаклях. Моим первым учителем был Борис Анатольевич Ким – руководитель хора в центральной музыкальной школе Улан-Удэ, куда меня отдали в шесть лет. Он стал для меня первым примером педагога от Бога. Этот человек внес огромный вклад в мою музыкальную жизнь и подтолкнул к тому, что я сама стала учить. Всегда стремилась к его мироощущению: чтобы у людей горели глаза, чтобы они заряжались энергетикой, учились тонко чувствовать музыку и свой голос. По окончании музыкальной школы мой уровень подготовки был очень высокий, и я с легкостью поступила в Московский музыкальный колледж им. Шнитке на дирижерско-хоровой факультет, как и мечтала.

### КАК Я В ОДНОЧАСЬЕ ПОТЕРЯЛА ВСЕ

В целом мой путь к нынешнему положению, тому, кем я являюсь сейчас, можно заключить в одну фразу: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Одним из главных предметов в музыкальном

колледже был академический вокал. Будучи первокурсницей, я понятия не имела о правильной технике пения, о том, что такое диафрагма, как работают резонаторы. Я просто считала: чем громче пою, тем круче, и первые полгода обучения пела, чрезмерно давя на голосовые связки. В итоге сильно сорвала их, получив диагноз «несмыкание».

Следующие полгода обернулись кошмаром. Петь я практически не могла, а педагог поставил мне еще один диагноз: «профнепригодна». Сейчас меня это сильно удивляет. Как можно говорить такое ребенку в 15 лет? Ведь в большей степени это вина педагога по вокалу, так как именно он должен был предупредить и научить меня правильно пользоваться голосом. Вдобавок появилось так называемое «баранье вибрато» – голос сильно и неконтролируемо дрожал. Все это последствия срыва: связки не смыкаются, приходится сильно напрягать мышцы шеи, чтобы получить хоть какой-то звук.

В тот момент я поняла: нужно действовать. И начала искать упражнения, которые помогли бы восстановить голос. Изначально я делала это исключительно для себя: пробовала разные звуки, сочетания, перелопатила кучу методик и книг. Это сейчас в Интернете можно ввести любой запрос и получить тысячу ответов. Тогда, в далеких 2000-х, приходилось все делать самой, набивать шишки и пробовать, постигать все на собственном опыте.

Мои труды увенчались успехом: я – 15-летняя девочка – создала комплекс упражнений, с помощью которых полностью восстановила голос. И не просто восстановила, голос стал крепче и мощнее. И тогда я поняла, что хочу поделиться этим с другими вокалистами. Мне было очень важно, чтобы люди никогда не срывали голос, чтобы ни один человек не столкнулся с тем кошмаром, который пережила я. Для вокалиста нет ничего страшнее, чем срыв голоса, когда хочешь спеть, но не можешь, как бы ни старался. Это серьезная проблема, способная привести к глубокой депрессии.

Мой комплекс стал основой, на которой в течение многих лет практики развивалась моя методика. Сейчас по ней занимаются тысячи учеников и педагогов по всему миру. Кто бы мог подумать! Все эти знания я успешно использовала в течение 12 лет преподавания офлайн. Но произошел случай, который в корне все изменил.

## КАК Я СТАЛА БЛОГЕРОМ И ПОЧЕМУ ПРИШЛОСЬ УВОЛИТЬСЯ ИЗ ШКОЛЫ

В 2015 году я работала в одной известной вокальной школе в Москве. Перед летними каникулами по просьбе учеников записала видео с упражнениями, чтобы они могли продолжить заниматься на каникулах. Цели стать блогером у меня не было, просто записала тренировочные видео, не более. Однако руководитель школы увидел запись и решил, что я краду у них учеников. Каким образом, правда, неясно. Мне поставили ультиматум: удаляй видео или увольняйся. Я была в шоке, ведь терять любимую работу и учеников не хотелось, и приняла твердое решение удалить ролик. И сделала бы это, если бы не мой муж. Он сказал: «Ни в коем случае! Это твое творчество! Увольняйся». Так я и сделала. И начался мой путь вокального блогера. То самое видео набрало больше 100 000 просмотров. Буквально за год канал вырос до 100 000 подписчиков, а еще через год их стало 200 000 – я поймала тренд. К слову, сейчас на канале более 300 видеороликов с авторскими упражнениями и распевками. Они набирают миллионы просмотров.

А потом пришло время расширяться – люди просили индивидуальные занятия. В какой-то момент запросов стало так много, что я перестала справляться с наплывом учеников и задумалась о курсах. Тем более мой канал вошел в топ-3 лучших русскоязычных каналов по вокалу на YouTube. Как результат – за последние восемь лет я создала более десяти разных обучающих программ. Самое главное мое детище – Клуб вокалистов. Там мы тренируемся по моей методике в формате онлайн.

Моя авторская методика, которая сложилась за 20 лет практики, получила название «Интуитивный подход к пению». Она сильно отличается от классической системы образования. Я бы сказала, это в корне другой подход, ломающий все стереотипы о том, как заниматься вокалом. Использовать ее можно, не имея музыкального образования, а первые результаты вы получите сразу, в процессе пения упражнений. Не когда-то потом, через три-пять лет, а вот прямо сейчас. Да, может, неидеально, но вы уже сможете звучать и полностью контролировать свой голос. В целом данная методика – про ваши внутренние ощущения, про раскрытие истинного тембра и снятие всех зажимов с голоса, особенно на высоких нотах.

## ПОЧЕМУ ЗАНЯТИЯ ОНЛАЙН ЭФФЕКТИВНЫ

Хочу сказать пару слов на тему онлайн-занятий. Если еще восемь лет назад многие скептически относились к такому способу обучения, особенно обучению вокалу, то сейчас, тем более после ковида, многие его распробовали. Стало понятно: это очень удобно и не менее эффективно. Тем более в наши дни есть специальные программы для вокалистов, которые убирают задержку звука, можно подключить инструмент, вывести дополнительные упражнения на экран и слышать друг друга очень хорошо. Да, это правда, в 2023 году занятия онлайн стали максимально удобными и технически возможными.

## ХЕЙТ В ИНТЕРНЕТЕ

Но не будем идеализировать, поговорим и о трудностях. Главное, с чем сталкиваются блогеры, – это хейт. Огромное количество диванных критиков чувствуют свою безнаказанность и могут высказываться, как хотят. Я получила за все: за внешность, за одежду, за слова, за дикцию, за свою методику. Причем иногда читаешь такое, что руки опускаются. Все это я вытерпела, сейчас ни один подобный комментарий меня не задевает. Я уверена в себе, в своей методике, люблю свое дело, это дает силы двигаться вперед.

Многие люди, особенно те, кто связан с искусством, тяжело переносят необоснованную критику. Вокалист, например, может просто перестать петь, несмотря на талант, а художник – перестать рисовать. Такое встречается часто. Вспомните себя, было ли что-то такое, что вам нравилось делать в детстве, но после дурацкого комментария педагога или знакомого вы перестали этим заниматься? А может, не стоило переставать или самое время начать?

Например, слушаю девушку 35 лет, а у нее врожденный дар к пению, но нераскрытый. Все потому, что какая-то женщина в детстве сказала ей, что «не дано». Еще тяжелее слышать подобное от родных – это удар в самое сердце. Уйдя в онлайн, я от многих близких и друзей получила комментарии, что занимаюсь какой-то фигней и «лучше бы нормальную работу нашла». Однако я горела своим делом, а это главное. Если тебе самому в кайф и то, что ты делаешь, заряжает, любые слова, даже от близкого человека, не имеют значения. Успех придет, нужно только продолжать двигаться вперед.

Но неправильно сказать, что я совсем одна. Меня всегда поддерживали главные люди: мама и муж. Мама говорила: «Делай то, что тебе нравится, не слушай никого». Она сама окончила музыкальный колледж по классу фортепиано и помогала с инструментом, сольфеджио, с теорией музыки.

Был один случай, который мне очень запомнился. Примерно в пятом классе я прогуливала музыкальную школу несколько месяцев. Кризис случился, не хотела заниматься вообще. И мама поддержала, сказав: «Ну тогда пойдем забирать документы из музыкальной школы, раз не хочешь. Я тебя не буду никуда тащить, если не нравится». Я отказалась. У меня было внутреннее ощущение несправедливости: я столько лет потратила и вложила столько сил! Как это я сейчас возьму и все брошу? Ну уж нет! В итоге закончила музыкальную школу с отличием и колледж с красным дипломом.

Дальше учиться было легко и интересно. Спасибо маме за тот случай, что не стала давить, а наоборот, дала возможность выбрать самой. Думаю, мое решение в юном возрасте остаться в музыке заложило стержень, который состоял из ощущения, что я сама его приняла.

## ПОЧЕМУ ЗАНЯТИЯ ВОКАЛОМ СТАЛИ ТАКИМИ ПОПУЛЯРНЫМИ?

За последние годы обучение вокалу приобрело популярность. Секрет в том, что музыка помогает снять блоки, зажимы и в целом учит не только громко петь, но и уверенно говорить, убирает страхи публичных выступлений, помогает быть лидером в компании. Ведь ваш голос сейчас тесно связан с детскими травмами. Вспомните, как часто вы слышали: «Не кричи», «Помолчи, пока взрослые говорят», «Не будь выскочкой», «Делай, как все». Причем родители бросали нам эти фразы не задумываясь. Однако дети – губки, которые впитывают все, что видят, слышат и чувствуют. А в процессе взросления накладывается еще множество других проблем и страхов. В итоге голос у человека становится зажатым: он пищит, говорит слишком высоко, тихо, неярко, без харизмы.

У меня множество учеников, которые имели гнусавый, писклявый, неуверенный голос. А после занятий вокалом снимали с него все зажимы, находили грудные бархатные нотки, учились говорить более связно и гладко, открывали истинный тембр. Вот для чего нужны занятия вокалом.

По моим наблюдениям, чем сложнее наша жизнь, тем сильнее люди тянутся к творчеству. Искусство – это чуть ли не единственное, что помогает и поддерживает в кризисные моменты. И вокал становится той самой отдушиной и островком спокойствия, которого так не хватает в обычной жизни.

---



Часть 1

---

## БАЗА: КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ ВОКАЛИСТА ОТ НУЛЯ ДО ПРОФИ

**В**ы решили начать петь. С чего начать? Ведь сейчас огромное количество информации, и непонятно, как вычленишь в ней важное. Без паники! В этой главе я дам четкие указания, что нужно делать, чтобы в вашей голове была не просто вырванная из контекста информация, а вся картина целиком. Так заниматься гораздо проще и понятнее.

Важно отметить, что многие навыки нужно развивать параллельно. А то получится, как в сказке: то хвост, то голова завяжет. Чтобы этого не происходило, представим схему занятий целиком.

### 1 этап

Развитие базовых навыков:

- интонация,
- дыхание и вокальная опора,
- резонаторы: грудной, носовой, головной.

### 2 этап

Тренировка главных вокальных приемов:

- штробас,
- субтон,

- твэнг,
- край,
- фальцет,
- микст,
- бэлтинг.

### **3 этап**

Дополнительные вокальные приемы (только для продолжающих):

- мелизмы,
- расщепление,
- йодль и срывы в голосе,
- джазовое вибрато.

Я перечислила ключевые позиции в работе с голосом от нуля до уровня профи. На каждом пункте мы подробно остановимся в книге в соответствующем разделе, я дам упражнения и конкретные рекомендации, как научиться это делать. Однако сейчас хочу заострить внимание на порядке работы с этими навыками. Здесь есть важный нюанс.

#### **1 этап. Базовые навыки**

Если вы будете работать с каждым навыком по порядку, этот процесс не принесет быстрых результатов и может затянуться на долгие годы. Хотя многие именно так и делают. Например, можно долго и муторно работать с интонацией, забыв при этом про резонаторы и опору, потеряв тем самым свой тембр и желание заниматься: кто бы что ни говорил, интонация – это очень скучно.

Я же предлагаю развивать все эти навыки одновременно по такому методу: 10 x 3. Одно занятие в день по 30 минут (для начала желательно заниматься ежедневно или через день), из

них 10 минут занимают упражнения на интонацию, 10 минут – на дыхание и опору, и 10 минут вы занимаетесь резонатором.

Исключение составляют лишь резонаторы. Каждый из них мы подключаем и тренируем отдельно. Например, одну неделю вы работаете с грудным, вторую и третью – с носовым, а четвертую – с головным резонатором. Но очень важно соблюдать именно этот порядок: «грудь – нос – голова», так голос будет развиваться гармонично и максимально быстро.

## **2 этап. Главные вокальные приемы**

Работаем именно в указанном выше порядке. Каждому приему уделяем столько времени, сколько потребуется вашему голосу для перехода к уверенному пению. **НО!** Я рекомендую сразу применять все полученные навыки на выбранных вами песнях. Иначе вы просто утонете в вокальной технике и к песням не перейдете.

Выберите два-три непростых сочинения, которые всегда мечтали спеть, и сделайте из них подопытных кроликов. Тренируйте навыки сразу в пении. Так вы сотрете барьер между упражнениями и песнями, а занятия будут насыщенными и продуктивными. Ведь кому интересно бесконечно петь упражнения, даже если они очень хорошо получаются?

Я знаю отличный способ, как научиться тренироваться сразу на песнях. Об этом вы можете прочитать в разделе «Как быстро выучить песню».

## **3 этап. Дополнительные вокальные приемы**

Хочу предостеречь начинающих вокалистов и оставить этот блок на закуску. Не переживайте, вы к нему обязательно придете, но чуть позже. Особенно это касается темы «Расщепление» – этот вокальный прием может повредить связки неподготовленного вокалиста.

Если вы продолжающий вокалист, эти способы не панацея, но могут выгодно подчеркнуть вашу индивидуальность. Ведь да-

леко не каждый вокалист владеет этими техниками. А в список приемов я добавила самые трендовые и красивые из них, те, которые приковывают внимание слушателя. Освоив даже всего один прием, вы уже будете на несколько голов выше остальных.

## Как петь чисто. Интонация

А вы знали, что наш голос может интонировать не только тон и полутон, как фортепиано или гитара? Дело в том, что голос работает в зонном строе – он может интонировать четверть тона и даже одну восьмую. Для примера возьмем пение индийских раг: в их гамме 22 ноты, тогда как в классической – всего 12. То есть голос движется не по полутонам, а по четверть тонам. Послушайте, такое пение завораживает и затрагивает какие-то глубинные струны души.

Но вернемся к нашей реальности. Проблема в том, что большинство инструментов в аккомпанементе – минусовках – играют только по тонам и полутонам. А это значит – голосу придется под них подстраиваться, иначе все будет звучать откровенно фальшиво.

Бывает такое, что вроде поете чисто, а с минусовкой не совпадаете? Скорее всего, вы недотянули ту самую четверть тона, которую очень сложно услышать. Поэтому наша главная задача – натренировать голос петь идеально чисто тона и полтона.

### ЧЕТЫРЕ ИНСТРУМЕНТА ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ИНТОНАЦИИ

Тон и полутон – мощнейшее оружие для тренировки чистого пения. Из них состоят мелодии песен. Подробнее об этом можно почитать в теоретической части.

Скачки или интервалы обычно появляются в начале припева, будем учиться тренировать их отдельно. Подробнее об интервалах также говорится в теоретической части книги.