

Зоя Фарина

*Полный курс
эстрадного
мастерства*



Москва
Издательство АСТ

УДК 784
ББК 85.364.1
Г20

Гарина, Зоя.

Г20 Полный курс эстрадного мастерства / З. Гарина. – Москва : Издательство АСТ, 2015. – 128 с. (Голос).

ISBN 978-5-17-089613-4.

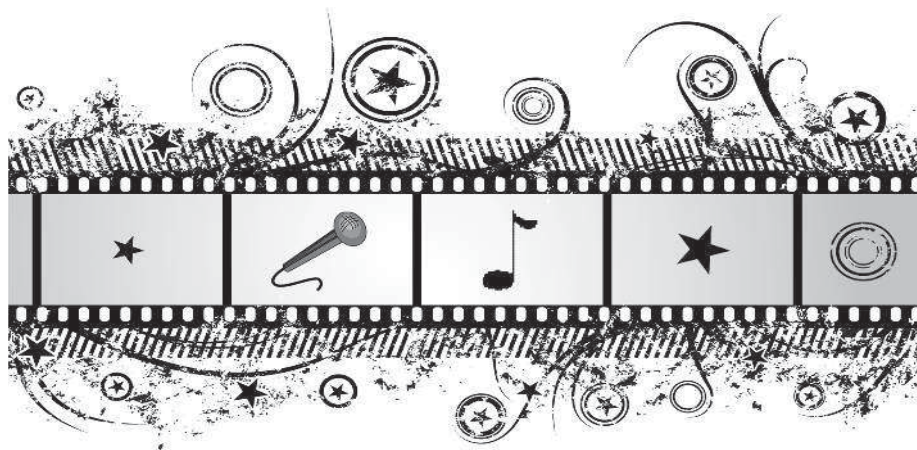
Автор книги – специалист по подготовке вокалистов. Много лет она поет и играет джаз, пишет музыку и стихи, но ее настоящее призвание – помогать начинающим вокалистам раскрыть свои таланты на таком непросто́м пространстве, как шоу-бизнес. Среди ее воспитанников финалисты детского Евровидения, руководители успешных как у нас, так и за границей музыкальных групп и вокальных коллективов.

Ее профессиональные советы сделают вашу цель намного реальнее. Если у Вас есть природные данные, терпение, трудолюбие и оптимизм – все получится!

**УДК 784
ББК 85.364.1**

ISBN 978-5-17-089613-4.

© Гарина Зоя, текст, 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015



Глава 1

У МЕНЯ ТОЖЕ ГОЛОС ЕСТЬ, Я ТОЖЕ ХОЧУ ПЕТЬ

(О том, как разобраться в своих мечтах)

Хотите петь? Хотите петь так, чтобы это занятие приносило удовольствие и вам, и окружающим. Тогда эта книга для вас.

Быть может, вы не найдете здесь великих откровений, способных перевернуть весь ваш мир с ног на голову (хотя кто знает?), но то, что эта информация будет вам интересна, я не сомневаюсь.

Часто человек, выбирая дорогу, совсем не представляет, с чем ему придется столкнуться, каких усилий ему будет стоить преодоление препятствий, возникающих на этом пути, а главное – куда ведет выбранный путь и как долго нужно будет по нему идти, чтобы наконец задохнуться от счастья: «Я достиг того, о чем мечтал!»

Первое, что нужно сделать – это обозначить свою мечту не в общем, а самым конкретным образом. Другими словами – сформулировать свою цель и ответить предельно честно самому себе: чего же я хочу и зачем мне это нужно?

Если ваш ответ прост и незамысловат, что не мешает ему быть на первом месте по популярности, и звучит так:

«Я хочу петь. Ну просто петь. Для себя», –

поздравляю. Ваш путь закончен. Вам даже никуда не пришлось идти. Пойте! Вам ничего не мешает делать это тогда, когда захотите, и столько — сколько захотите. Вот разве что соседи...

Ох уж эти соседи! Как часто они оказываются черствыми, сварливыми и совершенно равнодушными к искусству людьми! Тут уж ничего не поделаешь. С соседями придется договариваться. Но если вдруг не договоритесь, то обязательно прочтите эту книгу и обратите внимание на раздел «приемы и техники пения». Освойте прием «Субтон» – и ваши проблемы будут решены! Вы получите



удовольствие, и соседи станут приветливыми и мирными. Возможно, в скором времени вы подружитесь!

«Я хочу петь. У нас в компании все поют. Чем я хуже?»

Факт. Ничем не хуже. Но эта задача чуть сложнее. От вас уже потребуются некоторые усилия. Хотя титаническими их назвать язык не повернется.

Попробуйте как-нибудь, пробегая или проезжая мимо местного дома культуры, остановиться, зайти и записаться в хоровой кружок. Я думаю, что вас с удовольствием возьмут, если вдруг не выяснится, что у вас нет музыкального слуха! Такой вариант не исключен, но и в этом случае не отказывайтесь от своей мечты. Раз уж душа просит — пойте! Но старайтесь это делать как можно тише, почти шепотом: во-первых, не так сильно будет заметно, что вы поете совершенно новые, никому не известные музыкальные произведения, а во вторых, в значительной степени уменьшите количество косых взглядов в вашу сторону. А впрочем, если вы внимательно отнесетесь к разделу «Сила обаяния личности», то можете и не сдерживать своих вокальных порывов: вас будут обожать, несмотря на фальшивые ноты!



«Я хочу петь. У меня от природы поставленный голос. Наверняка это неспроста. Может, это тот путь, на котором меня ждет успех?»

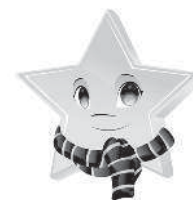
Очень даже может быть. А сколько вам лет? О! Далеко за сорок. И ваша профессия совсем не связана с музыкой?

Ничего страшного. Эта книга будет полезна вам. Во всяком случае, ваши друзья и близкие будут поражены вашим вокальным мастерством, и вы не раз услышите в свой адрес: «Вот! Вот кого нужно показывать по телевизору. А не этих... Эх! Все куплено. А настоящий талант пропадает!»

Нет! Ваш талант не пропадет: следуйте инструкциям книги и в скором времени вы махнете рукой и скажете: «А чем черт не шутит?!» – и заполните анкету на шоу «Голос».

«Я хочу петь! У меня есть музыкальное образование! Школа по классу балалайки! Так отчего бы мне и не затащить душевно-народную?»

Так и затащите! Под балалайку-то грех не затащить!
Прочтите книгу – и в добрый час!



У МЕНЯ ТОЖЕ ГОЛОС ЕСТЬ, Я ТОЖЕ ХОЧУ ПЕТЬ

«Я хочу петь. И пою хорошо. Но мне бы хотелось большего».

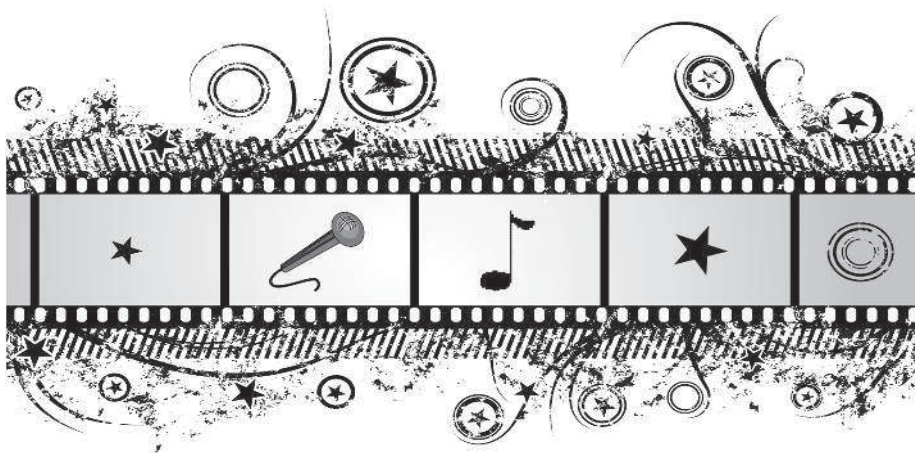
Прекрасно! Дорога к совершенству бесконечна. Возможно, в этой книге вы найдете источник вдохновения для новых важных побед.

«Я готовая звезда! Почему же меня никто не замечает?!»

Читайте!

Читайте, думайте, работайте – и все получится!





Глава 2 КАЖДЫЙ СЛЫШИТ, КАК ОН ДЫШИТ...

(О том, что такое дыхание для голоса)

Обожаю Окуджаву. И поэтому я позволила себе озаглавить эту часть строчкой из его песни.

Итак, этой главой мы начнем наш краткий, но все же полезный курс обучения. Ведь, как сказала весьма мною уважаемая Елена Васильевна Образцова: «Пение – это осознанный процесс, а не стихийный, как многим кажется».

Поэтому я хочу поговорить о дыхании. Что оно значит для вокалиста? Те, кто хоть немного занимался вокалом, знают ответ на этот вопрос.



Дыхание – это основа всех основ для любого исполнителя. Почему я говорю «исполнителя», а не «вокалиста»? Потому что без дыхания нет звука. Без правильного дыхания – нет правильного звука. А правильный звук важен не только для вокалистов. Актеры, дикторы, лекторы, ораторы – словом, все, кто пытается привлечь к себе внимание группы людей, учится правильно дышать.

«Хм, – возразите вы мне, – разве чтобы привлечь внимание группы людей нужно что-то особенное? Вон, на базаре без всяких особых навыков очень легко с этим справляется торговка. Как заверещит: «Помидоры! Краснодарские помидоры! Сладкие! Дешево!» – глядишь, возле нее уже толпа.



Да. Но толпу собирает не она, а помидоры – сладкие, а главное, дешевые. И купив помидоры, всякий старается отойти подальше, чтобы этот навязчивый неприятный ор больше не раздражал слух. Трудно представить, что такой базарный тембр голоса может поднять из глубин человеческой души переживания сродни радости или печали, удивлению или восторгу. А мы хотим добиться именно этого. Мы хотим, чтобы нас слушали, закрывали глаза, качали головой и тихо шептали: «Боже мой! Какой голос! С ума сойти! Невероятно...»

Итак, начнем с того, что в действительности является основой всех основ для тех, чья работа связана с голосовой нагрузкой. Я говорю о дыхании. Дыхание – это опора, фундамент, на котором строится вся работа вокалиста. Если не будет опоры, то какой бы потрясающий материал ни подарила вам природа, какими бы уникальными красками она ни наделила бы ваш тембр, все ваши достоинства превращаются в пыль.

Поэтому наше обучение начнем с дыхательных упражнений. На самом деле эти упражнения полезны любому. Если кто-то в вашей семье и не собирается заниматься пением, но у него есть свободная минутка, отчего бы ему не позаниматься вместе с вами? Вместе-то веселее!

И чего мы добьемся, выполняя эти упражнения? Мы научимся дышать так, чтобы в наши легкие попадало как можно больше воздуха. Зачем нам это нужно?



Во-первых, глубокое дыхание и в медицинском аспекте полезно организму: клетки организма насыщаются кислородом в большем объеме, что способствует лучшему кровообращению, а следовательно, лучшей работе всех органов и систем, их очищению и регенерации.

А во-вторых, больший объем воздуха в легких позволит нам управлять звуком, моделировать его согласно нашему желанию, делать красивыми и правильными музыкальные фразы. По сути, дыхание является энергетической системой голосового аппарата певца. Оно определяет не только рождение звука, но и его силу, динамические оттенки, в значительной мере тембр, высоту.

В процессе пения дыхание должно как бы подстраиваться, приспосабливаться к работе голосовых связок. И это создает лучшие условия для их вибрации, поддерживает то воздушное давление, которое нужно при той или иной амплитуде, частоте сокращений и плотности смыкания. Умберто



Мазетти, очень известный итальянский вокальный педагог, считал, что «необходимое условие пения – умение сознательно управлять дыханием». Итак, приступим.

Но для начала разберемся, каким типом дыхания обладаете именно вы. Совершенно верно, каждый человек дышит по-своему и не особенно задумывается над тем, как он это делает.

Отметим три основных типа дыхания:

Грудной (ключичный):

Воздух набирается в верхнюю часть легких. При этом вдох приводит в движение верхнюю часть туловища. Присмотритесь к себе: если при вдохе у вас чуть приподнимаются плечи, то вы обладатель грудного типа дыхания. Большинство женщин дышат именно так. Этот тип дыхания недопустим при вокале. Вам придется учиться дышать заново.

Диафрагменный:

Воздух набирается в среднюю часть легких. От этого в движение приходит верхняя часть живота, то есть диафрагма. Большинство мужчин дышат именно так. Этот тип допустим при вокале, но не так эффективен, как следующий тип дыхания.

Брюшной:

Воздух набирается в нижнюю часть легких, заполняя воздухом максимально возможный объем. При этом приходит в движение, «надувается» весь живот. Так дышат вокалисты.

Важно добиться такого дыхания не только при пении, но сделать этот тип дыхания нормой вашей жизни.



Добиться этого несложно: каждый вечер, укладываясь в постель, возьмите за правило хотя бы 10 минут, лежа на спине, положив руки на живот, контролировать свое дыхание. При правильном дыхании ваши руки на животе будут приподниматься на вдохе и опускаться на выдохе.



Ниже я приведу различные упражнения для постановки дыхания у вокалистов. Вы можете выполнять их все или же выбрать те, которые вам понравятся больше. Эффект в любом случае будет достигнут с той лишь разницей, что при выполнении полного комплекса упражнений результат наступит быстрее.

Дыхательное упражнение «Цветок»

Упражнение выполняется стоя. Положение рук и ног – произвольное. Спина ровная. Следим за осанкой, но мышцы тела не напряжены, особенно усердно добиваемся расслабления в плечевом поясе. При выполнении упражнения обращаем внимание на правильность дыхания (плечи при вдохе неподвижны!).

Глубокий, шумный вдох через нос (как будто нюхаем цветок), задержка дыхания 2–3 секунды, свободный выдох через рот.

Выполняется 4, 6 или 8 раз.

Дыхательное упражнение «Чуткий пес»

Положение тела, как в «Цветке».

4 коротких, шумных вдоха через нос, задержка дыхания 2–3 секунды, свободный выдох через рот.

Выполняется 4, 6 или 8 раз.

Дыхательное упражнение «Гласная У»

Положение и вдох, как в «Цветке», задержка дыхания 2–3 сек, при выдохе губы слегка свернуты в трубочку, диафрагма силой мышц удерживается в положении вдоха, не давая животу «упасть», выдыхаем со звуком «У».

Следим, чтобы звук был ровный и чистый, то есть без дрожания и призвуков других букв. Только после полного выдоха и окончания звучания расслабляем мышцы живота, позволяя ему «упасть».

Выполняется 4 раза.





Дыхательное упражнение «Гласная А»

Все последующие упражнения со словом «гласная» аналогичны упражнению «Гласная У», так же как и:

Дыхательное упражнение «Гласная О».

Дыхательное упражнение «Гласная Э».

Дыхательное упражнение «Гласная Ы».

Дыхательное упражнение «Гласная И».

Дыхательное упражнение «Саранча».

Положение тела: ноги слегка расставлены и чуть согнуты в коленях, кисти сжаты в кулак. Не сильно надавливаем кулаками в область спины чуть ниже поясницы. Спина (не сильно) наклонена назад, живот слегка выпячен.



Шумный глубокий вдох через нос. Задержка дыхания 2–3 секунды. Выдох: выпускаем воздух 4-мя резкими прерывистыми порциями. После каждой порции выдыхаемого воздуха надавливание кулаков на спину усиливается.



Выполняется 2 или 4 раза.

Дыхательное упражнение «Солнце – Самурай»

Положение тела, как в упражнении «Цветок». Глубокий, шумный вдох через нос, одновременно с которым руки широко разводятся в стороны (как будто хотим обнять весь мир – «Солнце»), задержка дыхания 2–3 секунды.



На задержке дыхания резко сгибаем туловище к коленям и обнимаем себя, стараясь сжать как можно сильнее грудную клетку – «Самурай». Резкий выдох. Возвращаемся в исходное положение.



Выполняется 2 или 4 раза.

Дыхательное упражнение «Самурай – Солнце»

Аналогично предыдущему упражнению, но вдох производится в положении «Самурай». А выдох в положении «Солнце».

Выполняется 2 или 4 раза.

И заканчиваем комплекс дыхательных упражнений двукратным повторением упражнения «Цветок».



Для постановки правильного вокального дыхания вполне достаточно упражнений, приведенных выше, но если вы хотите укрепить свое здоровье, быть всегда в тонусе и не болеть простудными заболеваниями, которые могут лишить вас на какое-то время способности петь, то я вам рекомендую освоить более сложный комплекс дыхательных упражнений для вокалистов.

«Дай-дай»

Исходное положение: встать прямо, руки согнуты в локтях и ладони раскрыты и развернуты как бы к зрителю. Выполнять шумные ритмичные вдохи носом (4 вдоха) и одновременно делать хватательные движения кистями рук – «дай-дай». Так 4 раза подряд. Затем отдых 3–4 секунды с опущенными руками. Далее снова 4 вдоха и пауза. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Выполнять 12 раз.



Тесто

Исходное положение: встать прямо, кисти сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пупка. Во время вдоха нужно резко толкать (4–6 раз) кулаки вниз. (Месим тесто). Плечи напряжены. Расслабив плечи, делаем выдох. Опускаем руки.

Выполнять 8 раз.



Мое почтение!

Исходное положение: встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки вдоль туловища. Нужно сделать легкий поклон, тянуться руками к полу, не касаясь его, и одновременно вдох во второй половине поклона. (Мое почтение!) Приподняться, не выпрямляясь до конца, и снова сделать поклон со вдохом. На четыре вдоха один выдох.

Поклоны делаются ритмично, спина круглая, голова опущена.

Выполнять 8 раз.



Часовой

Встать прямо, ноги на ширине плеч, от пола не отрываются. Выполнить приседание и одновременно повернуть корпус вправо – вдох. Затем приседание с поворотом влево и вдох. Выдохи



происходят произвольно. Приседание легкое, не глубокое. Спина прямая.

Выполнять 8 раз в каждую сторону.

Встреча

Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях и находятся на уровне плеч.

Бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя. И одновременно с «объятием» – резкий вдох. (Какая встреча!) Руки двигаются параллельно друг другу, нельзя их менять (все равно, какая рука сверху); руки расслаблены и широко не разводятся.

Выполнять 8 раз.

Кто здесь?

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Поворот головы вправо – вдох с правой стороны. (Кто здесь?) Затем поворот головы влево – вдох с левой стороны. (Кто здесь?) Вдох справа – вдох слева. Голову не останавливать, шея расслаблена.

Выполнять 8 раз в каждую сторону.

Часики

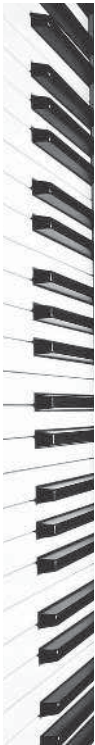
Встать прямо, ноги на ширине плеч. Наклон головы вправо, правое ухо тянется к плечу – вдох. (Тик!) Затем наклон головы влево, левое ухо тянется к плечу – тоже вдох. (Так!) Смотреть прямо перед собой.

Выполнять 8 раз в каждую сторону.

Полет

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Голова вниз (смотреть на пол) – вдох. (Летим!) Голову вверх (смотреть в потолок) – тоже вдох. Вниз – вверх. Выдох произвольно производится после каждого вдоха.

Выполнять 8 раз. (Прилетели!)





Будем считать, что с постановкой вокального дыхания мы справились на «отлично».

Означает ли это, что мы можем забыть про дыхательные упражнения? Нет, конечно. Всегда подготовка голосового аппарата к работе (пению) должна у вас начинаться с дыхательных упражнений. Их не нужно делать целым комплексом. Достаточно ограничиться двумя-тремя.

