

Инженер А.Клыков

**ГОЛОСОВОЙ АППАРАТ  
и рациональная методика постановки  
голоса певца**

Издается по благословению настоятеля прихода

2022

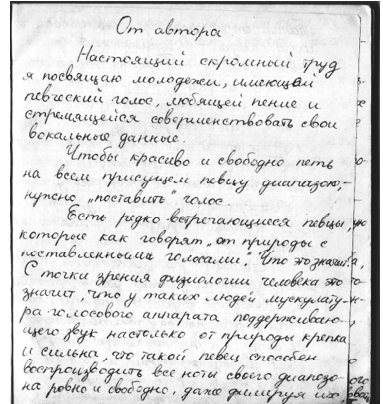
## Вместо предисловия



Данная работа в рукописи хранилась долгое время в моей семье. История ее такова. К нам каким-то случаем попала брошюра инженера А. Клыкова на небольшое время. Моя мама быстро переписала ее, и эта работа долго пылилась на полке. Мы в юности попробовали заниматься по данной инструкции, но потом забросили эти упражнения по одной простой причине: не было особой потребности в пении. Не было стимула.

В настоящее время дыхательные упражнения входят во многие системы оздоровления человека. Я начал с того, что захотел почистить свой организм и начал заниматься дыханием по советам доктора М. Барсукова. Но поскольку в нашем храме стал формироваться мужской хор, то актуальность этих занятий сильно возросла. Один из наших прихожан П.Ю. Окунев напечатал эту рукопись на компьютере.

*Свящ. Иаков Амбарцумов.*



*Я выражаю благодарность Павлу Юрьевичу Окуневу, который не только напечатал данную древнюю рукопись, но и очень нас заразил этой темой. Ведь Клыков начал заниматься дыханием, когда ему было уже под 70.*

*Я очень благодарен Константину Иванову, Валерию Ивановичу, р.б. Елене, которые практически безвозмездно работают над нашими церковными изданиями.*

## От автора.

Настоящий скромный труд я посвящаю молодежи, имеющей певческий голос, любящей пение и стремящейся совершенствовать свои вокальные данные.

Чтобы красиво и свободно петь на всем присущем певцу диапазоне, – нужно «поставить» голос.

Есть редко встречающиеся певцы, которые как говорят «от природы с поставленными голосами». Что это значит? С точки зрения физиологии человека – это значит, что у таких людей мускулатура голосового аппарата, поддерживающего звук настолько от природы крепка и сильна, что такой певец способен воспроизводить все ноты своего диапазона ровно и свободно, даже филируя их. Таким от природы поставленным голосом обладал Ф.И. Шаляпин. Когда он впервые пришел в Тифлисе к преподавателю вокала Усатову и думая, что у него баритон, начал показывать баритонные верхи – Усатов сказал: «Куда Вы лезете – у Вас же бас и этих верхов Вам не надо».

Поэтому-то Шаляпину и не пришлось ставить голос, а сразу же заниматься облагораживанием его, для последующего создания образов вокального искусства.

Большинство учащихся певцов – не имеют этих физических данных для воспроизведения свободного звука в верхнем регистре, поэтому должны развивать свою мускулатуру: одни полностью вторую октаву диапазона, другие часть второй октавы в зависимости от природы созданной мускулатуры своего голосового аппарата.

Постановка голоса требует от начинающего певца большого труда и напряжения, настойчивости и упорства в течение целого ряда лет.

Считается, что ставить голос можно только с преподавателем. Но так как желающие петь и имеющие певческий голос у нас в Союзе громадное количество, а хороших преподавателей очень мало, к тому же они живут в больших городах, то вопрос вокального воспитания нашей молодежи и, особенно провинциальной, превращается в серьезную проблему, разрешить которую тем не менее необходимо.

Тревога за судьбы вокального искусства, высказанная в докладе профессора Московской консерватории Свешникова А.В. на всесоюзной конференции вокалистов 1966 года, относится, главным образом, к вопросам постановки голоса певца, являющейся базой вокального искусства. Этот предвузовский этап вокального образования в основном и надо совершенствовать. Все зло происходит вследствие отрыва существующего метода преподавания от науки, от игнорирования законов природы, связанных с анатомо–физиологическими функциями голосового аппарата певца.

Большинство преподавателей–вокалистов постановку голоса певца осуществляют не на базе теоретических обоснований работы голосового аппарата, которые создавали бы для учащегося фундамент воспроизведения звука, а лишь выработанные ими «ощущения», не всегда правильно воспринимаемые учащимися.

Единственным критерием правильности звукообразования

на уроке, – является «ухо» педагога. Этот способ воспитания голосов, предложенный еще 300 лет тому назад преподавателями староитальянской школы, к сожалению, остается до сего времени незыблемым, несмотря на то, что он уже изжил себя и приносит больше вреда, чем пользы.

Есть у нас, конечно, и хорошие преподаватели, которые, благодаря исключительным данным своего слухового аппарата, способны привести голосовой аппарат ученика в нужное положение и в дальнейшем правильно развивать звук, но таких преподавателей очень мало, поэтому неудивительно, что из массы хороших голосов, ежегодно набираемых в учебные заведения, в певцы выходят единицы.

Если 300 лет назад такой метод оправдывался недостаточностью знаний в области законов природы, на которых зиждется работа голосового аппарата, то в наш век метод этот превратился в анахронизм, изменить который необходимо, чем скорее, тем лучше. Нельзя допускать, чтобы наша молодежь, стремящаяся к певческой карьере – выходила бы из консерваторий с дипломами, но безголосой. Такой Выпускник, не умеющий петь, естественно, не сможет обучить других пению, а вся система может повести к деградации вокального искусства.

Существующий метод постановки голоса певцов не может поднять «русской целины», с ее возрастающей потребностью в хорошем пении. Более 5 миллионов человек, по данным Центрального дома народного творчества, насчитывается приобщенных к пению у нас в Союзе: все они хотят хорошо петь и надо дать им возможность осуществить это стремление.

Неблагополучное положение на вокальном участке современной музыкальной культуры, когда отсутствует единая, четкая и научно обоснованная методика обучения пению, когда каждый преподаватель проводит собственную, только ему, по старой памяти, известную систему обучения, зачастую далекую от научных обоснований – требует коренной перестройки методики постановки голосов, как в кружках музыкальной самодеятельности, так и в музыкальных учебных заведениях.

Прежде всего необходимо из общего вопроса – «искусство пения» – как комплексного психофизиологического акта, выделить «постановку голоса певца». Ведь ни о каком «искусстве пения» нельзя говорить, если певец не владеет свободным воспроизведением звука на всем присущем ему диапазоне, т.е. если голос певца не будет поставлен. А поставить голос, это значит – выработать технику свободного звучания голоса. Значит, голосовой аппарат надо считать, как певческий инструмент, а постановку голоса – как настройку этого инструмента.

Если мы для настройки рояля не приглашаем знаменитых пианистов, как творцов фортепианного искусства, то, казалось бы, и не нужно постановку голоса певца осуществлять в стенах консерватории, как высшем музыкальном учебном заведении, выпускающем творцов вокального искусства.

Постановка голоса – это «азы», которые должны проводиться в музыкальных училищах, кружках художественной самодеятельности, индивидуальным порядком, а в консерватории должны поступать лица

с поставленными голосами, для освоения вокального искусства.

Само название голосовой «аппарат» – указывает на «техничность» его работы. Если к этому добавить, что работа этого аппарата основана на законах аэродинамики и акустики, то будет понятно, что. Каждый начинающий певец прежде всего должен знать элементарные теоретические основы работы голосового аппарата, которые должны являться основным фундаментом для звукообразования и звуковедения. Ученик на основе усвоенных им теоретических знаний анатомии и физиологии голосового аппарата и законов аэродинамики и акустики, на коих зиждется работа его, должен самостоятельно находить естественную природную позицию для звукообразования и звуковедения и тем самым развивать критическую оценку, чтобы знать, какой степени совершенства он уже достиг и чего еще нужно добиваться. «Ухо» же педагога должно быть лишь корректирующим органом, определяющим правильность применения позиции и правильного звуковедения, на основе теоретических положений.

Природа создала (Бог создал) человеческий голосовой аппарат идеальным по простоте, предусмотрев при этом все необходимое для свободного и красивого звучания голоса, но люди, зачастую не понимая совершенства в (Божественных) творениях природы – калечат голоса различными манипуляциями с гортанью и в надгортанных полостях, уходя от естественных, природных анатомо-физиологических позиций звукообразования и звуковедения. От конференции вокалистов 1966 года ждали прогрессивных методов постановки голоса, но ... в заключительной части конференции – руководитель вокальной кафедры Московской консерватории, известный певец М.О. Рейзен – констатировал, что ничего нового в вокальной методике конференции не отразила, поэтому развитие голосов пойдет по старой методике.

В 1968 году вышла книга кандидата медицинских наук Л.Б. Дмитрова под названием «Основы вокальной методики», утвержденная, как учебник для музыкальных учреждений. Книга, безусловно ценная, написанная в широком диапазоне представлений, в свете современных научных знаний о голосе и вокальном искусстве. Но третья глава – о работе голосового аппарата, связанная с практическим представлением о постановке голоса певца, – вызывает целый ряд принципиальных возражений.

Если прежние научные организации в Советском Союзе, как например, Государственный институт музыкальной науки (ГИМН) стремились создать единую научно-обоснованную на анатомо-физиологических факторах и физических законах методику обучения, дабы избежать существующего субъективного разноречия в методах преподавания, то автор книги «Основы вокальной методики» – узаконивает этот разноречивый преподавание, т.к. полностью отвергает анатомо-физиологические факторы и физические законы в практике постановки голоса.

Автор допускает любой тип дыхания для пения, лишь бы он был удобен для певца; любое положение гортани и выше и ниже своего ординара; формирование звука в надгортанных полостях – в разных комбинациях использования, существующих в голосовом аппарате

резонаторов.

Такой подход к совершенствованию метода постановки голоса певца, не может, конечно, дать удовлетворительных результатов, наоборот он может лишь усугубить существующий разрыв в преподавании этой дисциплины.

Мой жизненный опыт показывает, что проблему правильной постановки голоса певца можно решить, если учащихся пению снабдить учебным материалом, построенном на базе рационального и научного подхода к вопросу звукообразования и звуковедения, в строгом соответствии с анатомо-физиологическими факторами и законами аэродинамики и акустики, на которых зиждется работа голосового аппарата.

Кратко расскажу о своих перипетиях в вопросе вокального образования.

В студенческие годы у меня был прекрасный дискант, завидный по красоте и диапазону. В юношеские годы этот дискант, как мне казалось, перешел в лирический тенор. Тенором я пел в студенческие годы, также, как и в последующие – в расцвете своих сил. Хороший тембр голоса и любовь к пению подкупали меня на серьезную учебу по вокалу, но внутренне я был не уверен в себе, т.к. мой «тенор» не имел теноровых верхов – выше ля бемоль второй октавы он не ставился. И вот, на 38-ом году своей жизни, встретив маститого певца и преподавателя, учившегося в Италии и певшего там продолжительное время на оперных сценах, я решил, наконец, серьезно учиться у него искусству пения. Он также, как и другие до этого слушавшие меня преподаватели пения твердо заявил, что у меня тенор и что в процессе учебы появятся и верхние ноты, присущие этому голосовому типу.

Последующие четыре непрерывных года упорнейшего труда и моей настойчивости в учебе, вызвали лишь горькое мое разочарование и заявление моего преподавателя, что дальнейшие занятия бессмысленны, что моему голосу от природы недостает верхних нот и полноты звука баритона и что этот тип голоса называется в хоре «вторым тенором».

Потерпев полное фиаско в своих надеждах стать серьезным певцом, в последующие 35 лет я бросил, по существу, заниматься пением. В 67 лет я оставил свою основную инженерную деятельность и вышел на пенсию. Образовавшееся в занятости свободное время я решил частично заполнить изучением литературы по вокалу, т.к. моя любовь к пению проявлялась во все периоды моей жизни. Изучение вокальной литературы я начал с произведений корифеев староитальянской школы, таких как: Пистокки, Порпоро, Този, Манчини, Берара и др.

Ознакомился с более поздними преподавателями и певцами, оставившими следы своей вокальной деятельности в литературе, как-то: Гароде, Манштейн, Мануэль Гарсиа, Франческо Ламперти, Лилли Леман, Энрико Карузо, Музехольда, Штокгаузена и др. Ознакомился с преподавательской деятельностью русских певцов и преподавателей вокала, до наших дней включительно, как-то: Глинки, Прянишникова, Бронникова, Эверарди, Сонки, Дейша-Сионицкой, Левидова, Заседателева, Богодурова, Работнова, Назаренко и др.

Совершенно случайно я натолкнулся на произведение О. Сеффери

«Новая рациональная школа пения». В этом произведении вопрос постановки голоса, основанный на долголетнем опыте преподавания автора, ставился на совершенно новые рельсы, чем это описывалось во всей мировой литературе, с которой я познакомился до этого. Предлагавшаяся О. Сеффери метода по постановке голоса меня поразила своими реалистическими, четкими, точными выкладками в подходе к вопросу звукообразования, к тому же в точном соответствии с законами анатомии и физиологии человека, т.е. на базе законов природы.

Рекомендации О. Сеффери дают для учащегося пению не только правильную, точную постановку голоса, но и в первую очередь, развитие мускульной силы внутренних органов человека, а в силу этого устранение болезней, улучшение здоровья и продление жизни.

Естественно, я в 68 лет своей жизни, столкнувшись с книжкой Сеффери, захотел испробовать на себе действие рекомендованной Сеффери системы, положив в основу ежедневную беззвучную гимнастику легких для поддержания тонуса своего организма. Через полгода я убедился, что организм мой крепнет; присущие мне болезненные явления устраняются; случайно попробовав свой голос, я установил, что в нем появился несвойственный ему «металл».

Тогда я начал заниматься постановкой своего голоса, строго придерживаясь указаний Сеффери.

Через полгода занятий я констатировал, что голос мой крепнет, развивается и приобретает металлический тембр, уходя от прежней лиричности. Через год занятий я твердо обнаружил, что у меня вырабатывается меццо-характерный баритон (вместо лирического маленького тенорка), с большим металлом и большей мощности в центральных нотах диапазона. Через два года занятий я приобрел силу дыхательных мускулов, позволяющую мне брать ноту «соль» второй октавы, почти предельную для баритона, – глубоко, мощно, свободно.

Сеффери в своем труде говорит, что учащийся по его методологии может поставить голос и петь все вещи присущего ему диапазона – в три года. Я же достиг такого положения в течение двух лет, имея к тому же за плечами 70 лет от рода. Сейчас мне почти 80 лет. Голос мой продолжает развиваться, совершенствоваться и укрепляться.

Еще решительнее школа Сеффери сказалась на моем здоровье. Ежедневное систематическое глубокое дыхание – совершенно избавило меня от хронического бронхиального состояния верхних дыхательных путей, сопровождавшегося кашлем.

Устранена была сердечная недостаточность, дававшая себя часто знать в виде сердцебиений и одышки. Исчезли совершенно головные боли, как признак гипертонии. Я помолодел по крайней мере на 25 лет, чувствуя себя совершенно здоровым и трудоспособным. Никаких недомоганий, ощущавшихся ранее, я теперь не знаю.

Невольно напрашивается мысль: если голосовой аппарат человека, под влиянием благоприятных и правильных методологических воздействий на него со стороны школы, способен в 80 лет развиваться и совершенствоваться в ... отношении, то, естественно, молодежь с большей эффективностью сможет осваивать этот метод, а известные

и знаменитые певцы – любимцы публики, применяя методы, рекомендованные Сеффери, могли бы, как правило, поддерживать свои голосовые аппараты до возраста 70–75 лет и сходить со сцены на 20 лет позже, чем теперь это они вынуждены делать.

Естественно, что происшедшая с моим голосом метаморфоза натолкнула меня на мысль: написать по постановке голоса книгу, в основу которой положить рекомендации Сеффери, подкрепить их высказываниями видных деятелей по вокалу, включить по отдельным вопросам собственные, практически полученные, замечания и результаты, чтобы такая книга могла дать нужный материал для самостоятельной учебы по постановке голоса, – особенно для нашей провинциальной молодежи.

Моя практическая исследовательская деятельность со своим голосом свелась к выявлению и установлению правильной, с точки зрения анатомо-физиологических аспектов, певческой позиции голосового аппарата и применению рациональной методики постановки голоса певца.

Разноречивость эта красной нитью проходила в отношении всех абсолютно органов голосового аппарата, таких, как: тип певческого дыхания, положение гортани, формирование звука, что нельзя было составить представления о правильной, естественной работе голосового аппарата.

Начав ставить себе голос, я сразу же столкнулся с разноречивостью взглядов в литературе на работу голосового аппарата. В результате мне, в процессе работы над своим голосом, пришлось превратиться в исследователя и проверять на практике рекомендации авторов книг по отдельным вопросам звукообразования и звуковедения.

Проведенная в связи с этим кропотливая работа над своим голосом дала мне много ценных предпосылок для окончательных выводов по теории работы голосового аппарата певца и предложениям рациональной методики постановки голоса певца, которые легли в основу составленной мною рукописи.

### **Теоретическая часть.**

Что же представляет из себя певческий голосовой аппарат и как он работает в естественных, природных условиях?

Теория правильной позиции голосового аппарата и работы его во время звукообразования звуковедения построена на взгляде К.С. Станиславского, который сказал, что: «...голос, правильно поставленный по законам природы – растет и крепнет».

При образовании певческого звука действуют три составные части голосового аппарата: легкие с бронхиальной системой – выполняет роль раздувательного меха; в гортани звук образуется; в зеве с мягким небом, носовыми полостями и ртом – звук формируется. Наша цель – красиво петь.

Красота звука зависит прежде всего от тембра (окраски) голоса, как особого дара природы, но при любом тембре звук становится тем полнее и красивее, чем больше он содержит в себе обертонов, а последние



появляются, усиливаясь в звуке, от большего соприкосновения его с полостями – резонаторами.

Голосовой аппарат имеет пять резонаторов для звука: грудной резонатор, полость гортани, полость глотки, ротовая полость и носовые полости с придатками (головной резонатор).

Если воспроизведенный звук способен будет обогатиться обертонами во всех пяти резонаторах, то он предстанет перед слушателем в наиболее полном и красивом виде.

Посмотрим, как этого можно добиться.

Использовать «грудной резонатор» возможно при условии положения гортани ниже ее спокойного ординатора, т.е. когда она будет опущена (доктор Вербов «Техника постановки голоса»). В этом случае образовавшийся звук в голосовой щели, находящейся в непосредственной близости от грудной полости, вызывает содержание груди (*Premitus pectoralis*), характеризую тем самым глубокий звук (Сеффе́ри – «Новая рациональная школа пения»).

Для приведения гортани в нижнее положение, природа создала в голосовом аппарате две пары мышц, а именно: подъязычно-грудинный и щито-грудинный мускулы.

Подъязычно-грудинный парный мускул, верхние концы которых прикреплены к средней части подъязычной кости, а нижние к грудице; в момент расширения нижних ребер во время вдоха – подъязычно-грудинные мускулы оттягивают вниз подъязычную кость и тем самым дают возможность гортани занять более низкое пассивное положение.

Щито-грудинный парный мускул, укрепленный своими верхними концами на косых гребнях щитовидного хряща гортани, а нижними – к грудице, под мускулами подъязычно-грудинными; мускул этот служит для активного удержания гортани в низком положении при вдохе и последующей фонации (доктор Вербов – «Техника постановки голоса»).

Это обстоятельство предreshает для начинающего певца выбор типа дыхания, который давал бы возможность естественным путем, физиологически управляться с положением гортани при пении.

Учитывая, что главным действующим фактором при образовании звука является воздух и что хорошее дыхание есть основа пения – остановимся более подробно на характеристике типа дыхания, нужного певцу.

В физиологии человека различают три типа дыхания:

1. Дыхание действием грудно-брюшинной преграды (абдоминальное, или брюшное дыхание), заметное по расширению и опусканию стенки живота, между тем как грудная клетка, плечи и ключицы остаются неподвижными.

2. Боковое дыхание (или нижнее-грудное, реберное) делается заметным по расширению ребер нижней части грудной клетки и втягивания стенки живота.

3. Ключевое дыхание – делается заметным по подыманию верхней части грудной клетки, плеч и ключиц.

Эти три типа дыхания могут быть соединены попарно. Например, начиная с брюшного, можно перейти к боковому дыханию, но никак к

ключевому. Начиная с бокового дыхания можно дойти до ключевого (Франческо Ламперти).

Боковое и ключевое дыхания всеми почти исследователями применять не рекомендуется, как вредные для пения.

Абдоминальный – брюшной тип дыхания применяется певцами, но редко. Он требует специальных манипуляций с языком и подъязычной костью, для приведения гортани в положение ниже ее ординара и опускания корня языка, что зачастую вредно отзывается на голосовых связках ученика, из-за неправильности применения этих манипуляций (Вербов-Штокгаузен).

Основным, рекомендованным знаменитыми певцами и преподавателями типом дыхания для пения считается – тип дыхания, состоящий из двух основных типов дыхания, а именно: брюшного и бокового, спаренных в единый мощный тип дыхания, способствующий созданию наибольшего воздушного вместилища в легких и наибольшему напряжению инспирационных и экспирационных мускулов, т.е. мускулов вдоха и выдоха голосового аппарата.

Этот тип дыхания называется «косто–абдоминальным» или «грудно–брюшным».

Осуществляется этот тип глубокого дыхания в две фазы: сперва берется брюшное дыхание, медленно через нос, с предельной глубиной и напряжением брюшной мускулатуры, при этом чувствуется, будто уже нельзя вдохнуть ни малейшего количества воздуха. Но затем твердой волей можно заставить инспирационные мускулы прийти в еще большее напряженное состояние и за счет расширения нижней части грудной клетки – продолжать медленно вбирать в себя еще некоторое количество воздуха.

Главная особенность вышеописанного дыхания заключается в том, что вторая фаза его служит вместе с набором дополнительного воздуха – для подъема как грудобрюшной преграды в высокое положение и приведение ее в тонусное состояние, так и поднятия тазовой диафрагмы, для создания нужного внутрибрюшного давления. Такой вдох, с расширением грудной клетки в нижней ее части против диафрагмы и небольшим втягиванием передней стенки живота – создает положение для последующего выдоха, а именно: при поднятой грудной клетке, высоком состоянии диафрагмы и активном тонусном ее состоянии, что обеспечивает постепенное поступление воздуха в трахею и гортань для звукообразования, без перегрузки голосовых связок.

Почему нужно оперировать в пении с дыханием, основанном на большом певческом объеме воздуха в легких?

Следующий расчет и соображения докажут это:

Средний расход воздуха профонации, по данным русских и зарубежных исследователей, определяется порядка 80–100 куб. см в секунду.

Музыкальные фразы в операх и романсах зачастую требуют непрерывной на один вдох фонации 5–6 тактов, что соответствует 20–25 сек протяженности музыкальной фразы. Это значит, что певец должен израсходовать для исполнения такой фразы 2500 куб. см воздуха, набранного за один вдох.

Такой объем наполнения воздухом дыхательного аппарата возможен лишь при использовании «косто–абдоминального» типа дыхания, как двойного, спаренного и самого мощного певческого дыхания.

Такие певцы в прошлом, как Дмитрий Смирнов, который в опере «Фауст» филировал ноту «до» третьей октавы в продолжение 40 сек; или К. Эвереди мог фолировать ноты предельных для баса высот до 45 сек, то они могли выполнять такие задания только лишь применяя «косто-абдоминальное» дыхание, как самое мощное по набору воздуха, рекомендуя таковое и своим ученикам.

Этот тип дыхания, поддержанный мускулатурой (прессом) живота, устраняет всякое напряжение звукопроизводящего органа, способствуя созданию тембристого, глубокого и красивого звука.

О. Сеффери, характеризуя этот тип дыхания, заявляет: «Этот способ дыхания самый основательный, целесообразный. При нем голоса сохраняются и получают силу и красоту звука». Этот тип дыхания характеризуется тем, что вторая фаза набора воздуха, за счет расширения нижней части грудной клетки, способствует приведению в сокращение подъязычно–грудных и щито–грудных мышц, которые в свою очередь, заставляют опускаться гортань на уготованное ей природой место – ниже ее спокойного ординара.

Следовательно, правильно взятое глубокое грудно-брюшное дыхание – физиологически, без участия певца, приводит гортань в естественное для нее положение, ниже ее спокойного ординара. Нижнее же положение гортани способствует образованию звуков наиболее полных и красивых.

Отмечая работу подъязычно-грудных мышц по опусканию подъязычной кости, способствующей опусканию вниз гортани нельзя не отметить благоприятного воздействия этих же мышц и на правильное и выгодное положение языка, для свободного голосоведения. Оттянутая подъязычно-грудным мускулом вниз подъязычная кость, к которой прикреплен язык мускулом подъязычно-язычным, тянет вслед за собой корень и середину языка, который пассивно выдвигается из полости рта вниз, в полость зева, где и лежит там свободный и мягкий, и только конец языка остается на дне ротовой полости, не мешая свободному звуковедению (доктор Вербов «Техника постановки голоса»).

Это разъяснение доктора Вербова, впервые сделанное в вокальной литературе, имеет громадное значение для постановки голоса певца, т.к. предрешает выбор типа дыхания, который давал бы возможность естественным путем, физиологически управляться с положением гортани и языка при пении, устраняя всякие неестественные манипуляции с гортанью и языком широко практикующиеся в настоящее время преподавателями вокала и зачастую приводящие к порче голосов.

Таким типом дыхания является только «косто–абдоминальный» или «грудно–брюшной». Почему?

Во–первых, потому, что этот тип дыхания, как двойной – является самым мощным по набору воздуха, о чем говорилось выше.

Во–вторых – этот тип дыхания, как связанный с подъязычно-грудными и щито-грудными мускулами – способствует

физиологическому опусканию гортани и корня языка и созданию условий свободного прохода звуковой волны по надгортанным полостям.

В-третьих, – это только тип дыхания, в связи с опусканием гортани и удержанием ее в нижнем положении при пении – способствует использованию всех пяти резонаторов и обогащению звука наибольшим количеством обертонов, особенно верхних, так называемой «верхней форманты», что благоприятно отражается на полетности, металличности, полноте и красоте звука.

Так как многие певцы поют с положением гортани выше ее спокойного ординара, о чем говорит в своей книге «Основы вокальной методики» автор ее – кандидат медицинских наук Л.Б. Дмитриев, базируясь на исследованиях рентгеносъемок во время фонации певцов, поэтому необходимо проанализировать правильность такого пения, со стороны физиологии человека.

Следующие факторы говорят на этот счет об обратном:

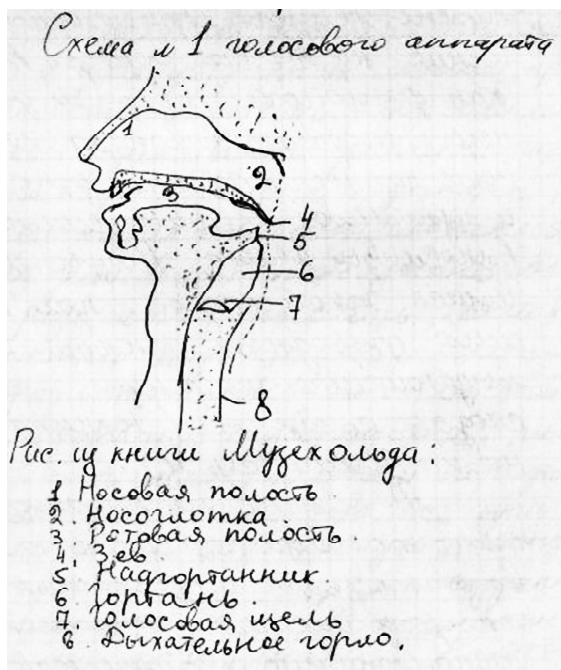
а) при спокойном дыхании человека, для поддержания жизни его, в момент вдоха – гортань незначительно, но опускается вниз от своего «ординара», при выдохе гортань возвращается на прежнее место;

б) при разговоре, пении, физических упражнениях или работе, когда человек интенсивно дышит, заставляя расширяться грудную клетку – гортань опускается и тем ниже, чем энергичнее и глубже дыхание.

Как теперь это установлено (А. Вербов – «Техника постановки голоса») опускание гортани происходит физиологически от действия подъязычно–грудинные и щито–грудинных мышц, причем автоматически, без воли человека. Единственное движение гортани вверх, выше ее ординара, происходит в момент глотания, под действием подъязычно–подбородочной мышцы, как антогониста подъязычно–грудинные и щито–грудинных мышц. Вот этой–то подъязычно–подбородочной мышцей человек, волевым порядком, может воспользоваться при пении и опустившуюся книзу гортань на ее, природой созданное место, поднять в положение выше ее ординара. Но этот акт может быть только актом насилия над природой, а природа насилий не терпит, поэтому нужно признать правильным сообщение на этот счет доктора Вербова, как физиолога, певца и долголетнего преподавателя вокала, что: «Высокое положение гортани утомляет и изнашивает самые сильные и выносливые голоса. Певцы, пользующиеся такой опорой, при наилучших природных данных и даже выдающемся таланте – быстро сходят со сцены» (Техника постановки голоса, стр. 4).

Для ясности представления ниже помещается схема голосового аппарата с правильным в топографическом отношении расположением отдельных органов его, в том числе с показом гортани в положении ниже ее спокойного ординара.

## Схема №1 голосового аппарата:



Из вышеприведенной схемы можно видеть, что если поднять гортань выше ее спокойного ординара, удалив ее от грудной полости и приблизив отверстие гортани к ротовой полости, заставив подняться мягкое небо, отчего будет перекрыт носоглоточный канал, то при этом положении звук лишится грудного, глоточного и носового (головного) резонаторов и, естественно, от этого сильно обеднеет, за счет потери обертонов этих резонаторов.

В подтверждение своих доводов, о прекрасном пении певцов, ставящих гортань в высокое положение, автор книги указывает на таких певцов как: Карузо, Тетрацини, Забела-Врубель, Госпарян, Шумская и т.д. Посмотрите, что характеризует высокое положение гортани, с точки зрения – анатомо-физиологических факторов, в сопоставлении его с низким положением гортани.

При низком положении – гортань, занимая нижнюю часть полости глотки обеспечивает себе ненапряженное положение мягкого неба, как это требуется при разговорной речи. Такое положение мягкого неба создает возможность прохода звуковой волны через носоглотку для освоения головного резонатора. Отсюда появилась рекомендация: «пойте как говорите».

Головной же резонатор способен отвечать усилением высоких обертонов звука певца, и создавать характер голоса полного, несколько сомбрированного, яркого, металлического и полетного. Такой голос называют «затемненным».

«При переводе гортани в высокое положение, приблизив ее выходное отверстие к самой полости рта, - звук пойдет через одну только ротовую полость, минуя носоглоточный канал и поэтому лишится носоглоточной части головного резонанса. Останется один лишь ротовой резонанс.

А что произойдет при этом с грудным резонансом? А произойдет то, что он тоже почти или совсем исчезнет, вследствие удаления голосовых связок от входа в грудную полость, в непосредственной близости которой образуется звук при низком положении гортани.

В результате осуществленного на деле «направления» звука к твердому небу получится потеря двух существенных резонансов: грудного и носоглоточного, и останутся только собственный резонанс гортани, да ротовой, от чего качество звука ухудшается, звук обеднеет» (А. Вербов – «Техника постановки голоса»). Такой голос называется «светлым», а тот же звук, но необработанный слышимый нами в деревнях – «белым».

В свете вышеизложенного приписывание Карузо высокое положение гортани при пении более чем сомнительно по следующим обстоятельствам:

а) сам Карузо рекомендовал «певческий запас воздуха держать как можно глубже, с тем, чтобы верхние дыхательные пути оставались свободными; при вдохе поднимать грудь», т.е. рекомендовал костно-абдоминальный тип дыхания, который осуществляет физиологически опускание гортани в низкое положение под действием подъязычно-грудинных и щито-грудинных мышц.

б) Карузо рекомендовал: «Чтобы достичь правильной и определенной подачи звука, нужно стараться сознательно шире открывать горло. Надо открывать горло одним дыханием, не открывая при этом заметно рта.

При высоких звуках приходится открывать рот несколько шире, но в общем он должен занимать приблизительно такое положение как при улыбке».

Эти рекомендации Карузо определенно говорят о том, что «пел он, как говорил» при ненапряженном мягком небе и свободном проходе звуковой волны через носоглоточный канал в головной резонатор.

в) певческий звук Карузо, как драматического тенора отличался полнотой, сомбрированностью, блеском и всеми качествами присущего головному резонансу.

Как видно, высказывания Бьянжи о пении Карузо на высоком положении гортани ошибочны.

Что касается женских голосов, приведенных в книге и отнесенных к певцам с высоко поставленной гортанью, то в противоположность им мы знаем не менее известных и прекрасных певиц, которые пели или поют с низко поставленной гортанью, окрашивая голос высокими обертонами головного резонатора – таких как: Нежданова, Степанова, Мирошниченко, Ковалева и др.

Если не все певцы с высокими голосами поют с высоко поставленной гортанью, то нельзя возводить такое положение в правило, как это делается автором книги, да еще с разработкой для этих положений

специальной теории, основанной на теории звучания рупора (стр. 25).

Если бы наши певцы Гаспарян, Шумская и др. пели бы с низко поставленной гортанью, то они пели бы еще лучше, ибо пользовались бы головным резонатором с его исключительными красками в тембре певца. Что же заставляет певцов уходить от естественных, физиологических основ воспроизведения звука в голосовом аппарате?

Это – школа, с ее несовершенной методикой, растягивающей на долгие годы постановку голоса, пока певец не приобретет способности воспроизводить свободно все ноты своего диапазона.

Стремление учеников поскорее освоить свой диапазон, заставляет их форсировать свой звук, а от форсировки и напряжений, возникающих в голосовом аппарате, начинают действовать подъязычно-подбородочные мышцы, как антагонисты подъязычно-грудинных и щито-грудинных более слабых мышц, заставляя подниматься гортань вверх, с уготованной ей природой места – ниже своего ординара.

Это положение я испытал на себе в молодости, ставя свой голос. Если я к своему профессору пришел с теноровым звуком драматического характера на нижних нотах и меццохарактерным на средних, то после четырех лет работы над голосом – я ушел от профессора с маленьким лирическим тенорком, так и не добившись теноровых верхов, которых к тому же от природы не оказалось. Стремление мое достичь верхних тенорных нот во время учебы и вызываемую в этих условиях форсировку голоса с напряжением выше ее ординара, изменив при этом как тембр, так и силу звучания моего голоса.

Позже, уже в 68 лет от роду, когда мне пришлось ставить свой голос по методу О. Сеффери, то мне больших трудов стоило возвращать свою гортань при пении в положение ниже ее ординара, чтобы достичь правильного, глубокого звучания своего голоса, оказавшегося баритоном.

Потеря головного резонатора сказывается опять же на скорейшем изнашивании голоса певца, о чем свидетельствует такой выдающийся певец и педагог, как Лилли Леман: «Певец может сохранить свой голос молодым и свежим только посредством постоянного присоединения головного резонатора ко всем остальным положениям звука... В этом кроется великая тайна певцов, сохранившим голос молодым до глубокой старости...».

Следовательно, если певцы и поют с поднятой гортанью, то они оказываются в невыгодном положении в отношении полноты, а, следовательно, и красоты своего звука, а уходя от природных анатомо-физиологических позиций воспроизведения звука – оказываются перед перспективой быстрого изнашивания своих голосовых средств.

Значит, певцу не надо ничего делать, что противно законам природы.

Из вышеизложенного видим, что природа создала голосовой аппарат таким, что он при грудобрюшном типе дыхания, физиологически, без участия певца, приводит гортань и язык в нужное положение для свободного голосоведения, используя при этом все пять резонаторов и, следовательно, обогащая звук максимальным количеством обертонов.

Теперь посмотрим, как работает голосовой аппарат. Что такое звук? Раньше было известно, что звук образуется в голосовой щели гортани

от вибрации голосовых связок под напором воздуха. Эта теория, так называемая «миоластическая», сейчас оспаривается французским ученым Раулем Юссоном, который выдвинул новую теорию, так называемую «нейромоторную» или «нейрохронаксическую», на основе хирургической операции над дыхательным горлом человека. Своим опытом Юссон установил, что вибрация голосовых связок происходит от нервных биотоков коры головного мозга, а не от напора воздуха, как это думали прежде.

В свете этих теорий, которые, на мой взгляд, дополняют одна другую, постараемся представить себе образно, как образуется звук в голосовой щели гортани.

Центральная нервная система (кора головного мозга) – дает распоряжение, при помощи нервных импульсов биотоков, – в голосовые связки, произвести звуковой тон, которому соответствует определенное количество колебаний голосовых связок. Распространение это выполняется – голосовые связки начинают колебаться, по частоте соответствующей частоте нервных импульсов. Но чтобы получился звук – нужен воздух, ибо в безвоздушном пространстве звук не получается, поэтому центральной нервной системой одновременно дается распоряжение в дыхательный орган пропустить через голосовую щель из трахеи струю воздуха, причем обязательно с давлением соответствующим звуковому тону.

Давление пропущенного воздуха – звуковому тону, играет решающее значение для образования певческого звукового тона.

Давление это называется – «подсвязочным давлением», которое вырабатывается целым комплексом мускулатуры дыхательного органа голосового аппарата, а именно: тазовой диафрагмы (по Работнову и Вербову); пресса живота; грудно–брюшной преграды; межреберных мышц грудной клетки; гладкой мускулатуры бронхиальной системы (трахеи и бронхов) и, наконец, легочной ткани.

Чем выше звук, тем больше число колебаний голосовых связок присуще ему и тем больше давление воздуха должно быть создано для воспроизведения такого звука, за счет мускулатуры голосового аппарата.

В этой связи необходимо поощему иметь в виду следующую формулу: «сила произвольного нажима на легкие при пении нот различной высоты – пропорциональна квадрату числа колебаний голосовых связок.

Это значит, что если мы обозначим единицей силу нажима при самой низкой ноте певца, то при ноте, лежащей октавой выше и имеющей удвоенное число колебаний первой, нажим должен быть доведен до четырех сил, а при ноте, лежащей еще октавой выше – до шестнадцати сил» (Алчевский «Таблицы дыхания певцов»).

Этот закон динамики сказывается и на звуковой волне, выходящей из гортани и распространяющейся по надгортанным полостям.

Звуковая волна, образовавшаяся в голосовой щели от вибрации голосовых связок выходит из гортани и распространяется по надгортанным полостям в зависимости от давления воздуха в трахее перед голосовыми связками, причем на расстоянии тем большем, чем с



большим давлением она выходит.

Звуковые волны низких тонов, выходя из гортани, под малым давлением, не доходя до носоглоточного канала, попадают в ротовую полость и фиксируются в ротовом отверстии.

Звуковые волны более высоких тонов, выходящих из гортани под увеличенным давлением, доходя до зева, разделяются и идут частью в ротовую полость и частью в носоглоточный канал, причем часть волны, попадающей в носоглоточный канал, двигаясь по кривой, как бы перегибается через верхнюю челюсть, и звук фиксируется в передней части носовых полостей у основания носа.

Чем выше тон звуковой волны, тем выше точка опоры звука ощущается в носовых полостях, а сама звуковая волна по мере высоты звука все меньше и меньше изгибается, пока на предельных тонах диапазона певца, не станет на прямую между гортанью и носовой полостью.

Для ясности представления о распределении звуковых волн в надгортанных полостях – знаменитая в свое время певица и педагог Лилли Леман дает интересную схему, из которой видно, как звуки разных высот фиксируются в точках опоры носовой полости.

## Схема 2:



Голосовые ощущения у сопрано и тенора (из книги Л. Леман)

Суть рисунка оригинала заключается в том, что, когда повышается звук, ощущения в голосовом аппарате меняются. Носовой резонатор особенно ощущается на высоких нотах, например, тенора или сопрано. Бас больше задействует грудной резонатор.

(Автор хочет показать, что, когда гортань певца находится в нижнем правильном положении и не меняет его, звук при пении например гаммы потихоньку переходит от ощущения грудного к носовому. Это происходит само собой).

Как видим, распространение звука по надгортанным полостям идет по законам аэродинамики и акустики – естественным путем, без участия поющего. Звук фиксируется в точках опоры носовой полости, в зависимости от высоты звука и, следовательно, от силы

воспроизведения его мускулатурой голосового аппарата.

Никакого влияния на изменение направления звуковой волны поющий физически оказать не может, если гортань будет ниже своего ординара, и это делать ему не нужно, т.к. за него все нужное – делает сама природа.

Единственное, что певцу необходимо – это ощутить «опору звука» в носовых полостях, которая будет перемещаться все выше и выше «в голову», по мере увеличения высоты звука, вышедшего из гортани. Но это «ощущение» должно быть без какого-либо участия певца в части направления звука. Оно будет указывать певцу, что небная занавеска находится в естественном, расслабленном состоянии, а носоглоточный канал открыт для прохождения звуковой волны в носовые полости.

Нижнее положение гортани создает возможность звуковой волне ослаблять голосовой резонатор, с его группой высоких обертонов, названных «высокой певческой формантой».

Здесь нельзя не привести взгляда профессора Юдина в его труде «Формирование голоса певца», а именно: «Движением занавески мягкого неба может быть закрыт вход в носоглотку.

Правильное положение мягкого неба для пения обуславливается тем, что ход в носоглотку по ощущению должен оставаться открытым, но при этом нужно избегать напряжения в зеве. Следует стремиться при пении сохранять глотку в мягком, не напряженном состоянии: не напряженность, мягкость глотки, особенно мягкого неба и вообще всех мягких частей надгортанных полостей во время пения – является совершенно необходимым условием...

Требуемому положению небной занавески самым естественным и простым путем способствует ясное и простое, как в разговоре, произношение слов.

Выводить вперед нужно не звук, а произношение слов, которые всегда должны произноситься близко впереди, как бы в самой отверстии рта. Именно слово, а не звук должно быть близким; только как неизбежное следствие этого и звук оказывается впереди, несмотря на постоянный и неизменный ход его вверх. Должно получаться впечатление, что звук и слово идут как бы двумя разными путями: звук – вверх, а слово – вперед; благодаря этому, оставаясь особенными, они в то же время образуют одно целое».

В свете вышеизложенного мнения профессора Юдина, низкое положение гортани, занимающее нижнюю часть полости глотки, обеспечивает ненапряженное положение мягкого неба, как это происходит при разговорной речи. Такое положение мягкого неба создает условие свободного прохода звуковой волны через носоглоточный канал для освоения головного резонатора, способного отвечать усилением высоких обертонов звука певца и создает характер голоса – полного, яркого, металлического и полетного.

Отсюда и появилась рекомендация: «пойте, как говорите», т.е., не открывая сильно рта, оставляя мягкое небо – опущенным и ненапряженным.

Резюмируя вышеизложенное, мы можем придти к очень интересному для вокалистов положению о действии голосового аппарата певца, с

точки зрения законов природы, а именно:

Певцу, волевым порядком, нужно лишь взять правильное глубокое, косто-абдоминальное (грудо-брюшное) дыхание и голосовой аппарат будет приведен в готовность для воспроизведения певческих звуков – физиологически, без участия поющего, т.к. низкое положение гортани и языка будет ему обеспечено за счет подъязычно- и щито-грудинных мышц, а формирование звука в носовых полостях обеспечивается физическими законами распространения звуковых волн, без какого-либо участия певца. Следовательно, все внимание певца должно быть сосредоточено на «опоре дыхания», т.е. на напряжении мускулов при выдохе в верхней части грудины, что определяет нажим мускулатуры на легкие и что является основой воспроизведения звуков голосовыми связками. Только эти волевые импульсы подвласны певцу, и он обязан владеть ими в совершенстве, что же касается формирования звука в надгортанных полостях, то эти функции должны быть переданы законам природы, которым певец может помогать тем, что не будет вмешиваться в эти функции.

Некоторые преподаватели боятся, что большой набор воздуха будет «запирать» дыхание при пении. «Запирание» дыхания вопрос важный, т.к. это явление частое среди начинающих певцов и, следовательно, требует разъяснения, так же со стороны анатомо-физиологических факторов.

Впервые это явление отметил в своем труде доктор Вербов, проверив на себе, я убедился, в правильности указаний доктора Вербова. Заключается оно в следующем:

«Если осуществлять при выдохе давление на легкие в области живота (прессом живота), как это рекомендуют некоторые преподаватели, то в эту работу невольно вступает – поперечная мышца живота. Она широким пластом лежит в глубине брюшных стенок под обеими косыми мышцами и опоясывает живот с боков и спереди. Своим сокращением она суживает полость живота. Сокращение ее верхней части уменьшает просвет нижнего отверстия грудной клетки и этим ослабляет растяжение диафрагмы, необходимое для возможности регулирования последней выдыхания». Доктор Вербов назвал эту мышцу живота – «злейший враг и губитель певца».

При пении надо ощущать «опору» дыхания лишь в верхней части грудной клетки. Вся нижняя часть мускулатуры голосового аппарата должна находиться в общем тонусном состоянии, как это рекомендует Карузо – «ощущать звучание всем своим существом, иначе в звуке не будет чувства, волнения и силы».

Из вышеизложенного мы можем установить, что сущность так называемой постановки голоса певца практически заключается:

а) в развитии силы инспирационно-эспирационных мускулов голосового аппарата, поддерживающих звук, способной создать нужное давление воздуха в трахее перед голосовыми связками и воспроизводить все звуки диапазона певца;

б) в выработке хорошей певческой дикции.

## Практика

Какими же средствами и какими методами нужно идти к скорейшему достижению нужных результатов в постановке голоса?

Для указанной цели необходимо рекомендовать методику, предложенную О. Сеффери в его книге «Новая рациональная школа пения», изданной в начале настоящего века и, к сожалению, забытой нашими учебными заведениями.

Посмотрим, какая разница между существующим у нас в Союзе методом постановки голоса – и предлагаемым методом Сеффери.

Существующий метод постановки голоса основан на озвучивании каждой ноты диапазона певца, начиная с нот первой октавы, т.е. развития мускулатуры голосового аппарата, поддерживающей звук – проводится при помощи вокальных упражнений.

Этот метод таит в себе обязательную форсировку голоса, т.к. все ноты второй октавы диапазона ученика не имеют еще развитой мускулатуры для воспроизведения свободного звука, поэтому происходит естественный нажим на голосовые связки, что не может не отражаться отрицательно на состоянии их.

При хорошем «ухе» преподавателя, когда оно слышит в звуке нажим на голосовые связки, то можно смягчить явление форсировки голоса, но в таком случае – развитие мускулатуры голосового аппарата идет очень медленно.

Учитывая, что уроки по вокалу с преподавателями проводятся не более 2–3 раза в неделю – по полчаса, в результате проходят долгие годы прежде, чем ученик сможет достигнуть развития инспирационно-экспирационных мускулов голосового аппарата и нормальной постановки голоса. В большинстве случаев получается так, что учащиеся неудовлетворенный медленным развитием своего голоса, принимается сам, в домашних условиях, ставить себе голос, без какой-либо прерывки в вопросах развития мускулатуры голосового аппарата. В результате – теряется правильная позиция звукообразования, проводится форсировка голоса, а отсюда и порча голосов, вплоть до потери их.

Что же предлагает Сеффери?

Долголетняя практика преподавания О. Сеффери натолкнула его на мысль о применении метода постановки голоса – на базе предварительного развития инспирационно-экспирационных мускулов, поддерживающих звук, при помощи беззвуковой гимнастики легких.

Если грудно-брюшное певческое дыхание, состоящее в цикле из: вдоха, задерживания и выдоха воздуха – будем тренировать на увеличение по времени в секундах, то чем продолжительнее по времени певец добьется при помощи упражнений без звукообразования, указанного цикла дыхания, тем большую силу мускулов, поддерживающих звук – он приобретет.

Ниже приводится предложенная Сеффери таблица №1 для упражнений беззвуковым дыханием, несколько переработанная и упрощенная автором настоящей статьи.

**Таблица №1.**

Для упражнений в искусственном дыхании (продолжительность дыхания в секундах)

№ упражнения	Вдыхать воздух (сек.)	Держать воздух (сек.)	Выдыхать воздух (сек.)	Всего (сек.)	Отдых (сек.)	Примечание
1.	5	5	5	15	5	Рекомендуется проводить упражнения в течение 15 мин. за каждый раз. В этом случае, например, упр. №1 будет на этот срок повторено: 45 раз = $15 \cdot 60 / 15 + 5$ ; упр. №10: 13 раз = $15 \cdot 60 / 60 + 10$ ; упр. №16: 9 раз = $15 \cdot 60 / 90 + 15$ и т.д.
2.	5	10	5	20	5	
3.	5	15	5	25	5	
4.	10	10	10	30	10	
5.	10	15	10	35	10	
6.	10	20	10	40	10	
7.	10	25	10	45	10	
8.	15	20	15	50	10	
9.	15	25	15	55	10	
10.	15	30	15	60	10	
11.	15	35	15	65	15	
12.	20	30	20	70	15	
13.	20	35	20	75	15	
14.	20	40	20	80	15	
15.	20	45	20	85	15	
16.	25	40	25	90	15	
17.	25	45	25	95	15	
18.	30	40	30	100	15	

Многолетний опыт со своими учениками подсказал Сеффери, что каждой ноте диапазона певца соответствует присущая ей продолжительность цикла беззвукового дыхания.

Тот же опыт показал ему, что 90-100 секунд дыхания вполне достаточно для выполнения в совершенстве всех звуков диапазона каждого голосового типа.

На этом основании Сеффери создает таблицу – типы голосов №2, с указанием, какой ноте диапазона певца соответствует продолжительность цикла беззвукового дыхания в секундах.

## Таблица №2.

(нота диапазона голоса певца и продолжительность цикла дыхания)

Таблица №2

The image shows a handwritten musical score titled 'Таблица №2'. It consists of eight staves, each representing a different voice range. Each staff contains a sequence of notes with a corresponding number below it, indicating the duration of the breathing cycle in seconds. The voice ranges and their durations are as follows:

Голосовой диапазон	Продолжительность цикла дыхания (сек.)
Высокое сопрано	20 30 40 50 60 70 80 90 95 100
Лирическое сопрано	20 30 40 50 60 70 80 90 95
Драматическое сопрано	20 30 40 50 60 70 80 90 95
Меццо-сопрано	20 30 40 50 60 70 80 90
Контральто	20 30 40 45 50 60 70 80 90 95
тенор	20 25 35 45 55 60 70 80 85 90 95
Баритон	20 30 40 50 60 70 80 90
Бас	20 30 40 50 60 70 80 90

**Примечание:** цифры показывают продолжительность дыхательного цикла в сек., для каждой ноты диапазона – каждого типа голоса

Ученик должен соотноситься со своим физическим развитием и начинать упражнения с того числа секунд, которые ему по силам, но лучше всего начинать с первого упражнения, которое покажется довольно легким, и это впечатление «легкости» нужно добиваться и для последующих упражнений, вплоть до последних – предельных. Таблица №1 назначается для развития мускулатуры дыхательного органа певца в связи, с чем вдох по набору воздуха растянут в таблице до 30 сек., поэтому следует приучать ученика, также систематически, к вдыханию большого количества воздуха в возможно меньшее время, нужное для пения.

Лишь после того, как ученик усвоил себе максимальное дыхание

в 95-100 сек. по таблице №1, можно приступить к нижеприведенным упражнениям таблицы №3, пока он не будет в состоянии вдыхать наибольшее количество воздуха в кратчайший период времени, определяемый в 2 сек.

Следующая таблица №3 покажет, как нужно упражняться, чтобы достигнуть цели.

**Таблица №3.**

Продолжительность дыхательного акта в сек.

№ упражнения	Вдыхать воздух (сек.)	Держать воздух (сек.)	Выдыхать воздух (сек.)	Всего (сек.)	Отдых (сек.)	Примечание
1.	10	30	30	70	15	Все 8 упражнений рассчитаны на 15 мин. и выполняются по 1 разу начиная с 1-го упражнения и до последнего.
2.	5	45	30	80	15	
3.	2	58	30	90	15	
4.	2	68	30	100	15	
5.	2	68	30	100	15	
6.	2	68	30	100	15	
7.	2	68	30	100	15	
8.	2	68	30	100	15	

Рекомендуя систематические упражнения в дыхании по несколько раз в день, Сеффери, на опыте своих учеников, доказывает, что продолжительность обучения певцов постановке голоса – сильно сокращается.

Оригинальность метода постановки голоса по Сеффери, неизвестная до этого, в мировой литературе по вокалу, заключается в том, что для каждого звука второй октавы диапазона певца, сначала подводится база мускульного развития голосового аппарата, обеспечивающего необходимое давление перед голосовыми связками с помощью беззвучной гимнастики легких, и после этого только ставится звук (производится озвучивание), каждой ноты диапазона по таблице №2, в соответствии выработанному дыханию по таблице №1.

Следовательно, в процессе постановки голоса по Сеффери вводится элемент точности цифры, четкость и ясность для самого обучающегося постановке голоса. Такой метод постановки голоса: устраняет всякое представление о «регистрах» голосового аппарата; устраняет форсировку голоса и неприятности со срывом голосовых связок и потерей голоса; создает благоприятную обстановку для произношения ярких гласных и согласных, и выработки хорошей певческой дикции; сокращает время постановки голоса больше, чем вдвое; дает возможность ставить голос в порядке самоучебы, в чем я убедился на собственном опыте.

Многие певцы и преподаватели рекомендуют упражнения с дыханием без звука; мы в этом вопросе не можем пройти мимо заявлений таких выдающихся преподавателей, как Мануэль Гарсия-сын, Франческо Ламперти, которые говорили:

Первый, что, подвергая легкие особому упражнению, можно в высокой степени развивать их эластичность и мощь, причем описывая эти упражнения, - ссылаясь на знаменитого певца – Фаринелли, рекомендовавшего механические упражнения легких.

Второй – также указывал, что «гимнастические упражнения дыхания могут быть произведены и без пения, в кресле, или лежа в постели, что также очень полезно для органов дыхания и здоровья».

Рекомендуют гимнастику легких без звука и также такие преподаватели, как Дейша-Сионицкая, Сонки, Эвереди и др.

Сеффери пошел дальше вышеуказанных преподавателей, создав стройную и четкую систему упражнений в дыхании, увязав ее со звукообразованием, создав тем самым базу для нормального и быстрого формирования и роста голоса.

Основное значение упражнений в дыхании, по методу Сеффери, заключается не в том, как многие считают, чтобы набирать возможно большее количество воздуха в легкие, растягивая их, а в том, чтобы развивать и укреплять мускулатуру голосового аппарата, поддерживающую звук. Вот – основа этих упражнений.

Набор количества воздуха в легкие зависит от конституции самих легких. Чем больше объем легких каждого индивидуума, тем больший объем воздуха он может набрать и от упражнений в дыхании объем воздуха мало увеличивается. Но занимаясь дыхательной гимнастикой, певец быстрее развивает мускулатуру голосового аппарата, быстрее создает базу для воспроизведения высоких звуков своего диапазона и быстрее овладевает дыханием, т.е. распределением воздуха при фонации.

В книге «Основы вокальной методики» в статье о беззвучных упражнениях в дыхании автор правильно подходит к характеристике этих упражнений говоря, что: «как всякая гимнастика, как всякая тренировка мускулатуры – дыхательные упражнения без звука ведут к развитию мышц и лучшей управляемости их работой, к большему подчинению мышц нашей воле».

Таким образом, упражнения в дыхании могут иметь положительное воздействие на работу голосового аппарата в целом, так же, как и тренировка любых мышц, участвующих в голосообразовании».

Но совершенно при этом непонятны выводы автора заявляющего, что: «Можно утверждать, что никакие системы беззвучных упражнений не могут привести к развитию певческого дыхания».

Литературные данные об этом говорят об обратном.

Так, знаменитый драматический тенор Большого театра Иван Алчевский был воспитан на вокальной методике с применением беззвучной гимнастики легких.

Замечательный певец Мигай не только сам применял беззвучные упражнения, но и воспитывал своих учеников этому, о чем отмечает в своей книге сам Дмитриев Л.Б.



Д. Смирнов, применяя беззвуковые упражнения – развил певческое дыхание, поражавшее слушателей, о чем указывает в своей книге «Путь к искусству» - Лемешев С.Я.

В книге «Записки оперного певца» - С.Ю.Левика мы, на стр.28, читаем о короле баритонов – Баттистини: «Если первым достоинством Баттистини был его голос, то вторым явилась его замечательная школа. Работе над голосом он придавал огромное значение...

Когда я по поводу «Марии ди Роган» высказал Баттистини восхищение его техникой, он ответил: «О, это была восьмилетняя война, но я ее еще веду».

В антракте я разговорился с его секретарем и узнал, что Баттистини каждое утро подолгу поет гаммы, арпеджио, колоратурные арии, и, главное упражняет дыхание с часами в руках. Эта школа и дала ему его замечательное легато – основу бельканто».

Если учесть, что Баттистини пел как раз в этот период времени, когда была издана «Новая рациональная школа пения» О. Сеффери, то выходит, что Баттистини пользовался рекомендациями Сеффери в упражнениях с дыханием, причем показательно и то, что Баттистини был певцом прожившим дольше почти всех других и певшим до конца своей жизни.

Наконец нельзя пройти мимо такого уникального случая, когда народный артист СССР Лемешев С.Я. сойдя со сцены Большого театра и в течение 6-ти лет бросивший вообще петь из-за болезни сердечных сосудов, вызвавших два инфаркта, после моих настойчивых рекомендаций – занялся дыхательной гимнастикой по методу Сеффери, и в течение одного года восстановил свой голосовой аппарат, чтобы вновь усладить советскую общественность своим чарующим голосом!

Невольно напрашивается вопрос: отменяет ли предложенная Сеффери методика существующую методику постановки голоса.

С полной определенностью можно сказать, что предложенная Сеффери методика только лишь дополняет существующую методику по постановке голоса, проводимую с преподавателями.

Если методика Сеффери говоря техническим языком, будет принята к производству, то получится единый комплекс обучения постановке голоса, разделенный как бы на две фазы, а именно:

1-я фаза – для каждой ноты своего диапазона учащийся в домашних условиях будет самостоятельно вырабатывать мускулатуру голосового аппарата, при помощи беззвуковой гимнастики легких.

2-я фаза – вокализация каждой подготовленной ноты диапазона учащегося с преподавателем в классе.

При таком распределении занятий для преподавателя останется самая тонкая и вместе с тем благодарная работа озвучивания каждой ноты диапазона учащегося, для которой последний самостоятельно подготовил базу, работая над своим дыханием в домашних условиях.

В связи с этим нельзя не привести взгляда известного педагога-вокалиста начала настоящего века, последователя Сеффери – Григория Алчевского, издавшего в 1908 году «Таблицы дыхания для певцов», в пояснительной записке к которой он говорит: «В общем развитии голоса роль упражнений в дыхании превосходит в полтора раза роль

вокальных упражнений. При единовременном применении вокальных упражнений и упражнений в дыхании получаются результаты, превосходящие в два с половиной раза результаты, достигаемые одними вокальными упражнениями. На практике эта разница еще больше, так как мы, преподаватели пения, придерживаясь староитальянских способов развития голосов, никогда не можем быть уверены, что даем максимум той пользы, которую из них можно извлечь. Только идеальный преподаватель в силах дать ученику  $\frac{2}{5}$  возможного развития голоса, большинство же из нас, вероятнее всего, ограничиваются  $\frac{1}{5}$  если не  $\frac{1}{10}$ . При таких условиях гимнастика дыхания, благодаря ее удивительной простоте, исключаяющей возможность каких-либо ошибок, увеличивает продуктивность нашей работы над голосом от 4 до 7 раз. Вот что, казалось бы, должно бы было привлечь на ее сторону всех до единого преподавателя пения».

Из изложенного выше мы видели, что для каждой ноты второй октавы диапазона певца требуется выработка присущего ей «подсвязочного давления», передающегося в голосовые связки гортани с ощущением певцом «опоры дыхания»: чем выше нота, тем больше подсвязочное давление и тем большая напряженность «опоры дыхания» чувствует певец в средней части грудной клетки (в подложечке). Для звукообразования в голосовой щели гортани, существует прекрасный практический прием, передающий нужное давление воздуха в голосовые связки гортани, для образования тона звука, с применением озвученных букв «М» и «Н», так называемый прием – «мычания» или «нычания». Озвученная в определенный тон буква «Н» - резко фиксирует место «опоры дыхания», с определенным напряжением дыхательного органа; твердо фиксирует место «опоры дыхания» в головном резонаторе и переводе буквы «Н» на любую гласную – создает яркость и не напряженность звука этой гласной.

Этот прием «нычания» необходимо использовать всем певцам и особенно начинающим, для выработки определенной «опоры дыхания» и уяснению «каким местом нужно петь».

Рассмотрев теоретическую часть и практику настоящего труда, невольно напрашивается вопрос: возможно ли начинающему певцу самостоятельно. Без преподавателя ставить себе голос по методике О. Сеффери?

Разберемся в этом вопросе. Из материала теоретической части можно установить, что ставить голос необходимо на базе трех основных моментов:

1. Правильного певческого дыхания.
2. Положения гортани – ниже ее спокойного ординара.
3. Формирования звука в надгортанных полостях, с обязательным использованием головного резонатора, при спокойной опущенной небной занавеске.

Из имеющихся типов дыхания для пения – определен «грудно-брюшной» тип дыхания, как создающий оптимальные условия для звукообразования и звуковедения.

Приняв к производству этот тип дыхания – учащийся приступает к 1-й фазе постановки голоса, т.е. для каждой ноты своего диапазона

вырабатывает мускулатуру дыхательного органа при помощи беззвучной гимнастики легких, по таблице №1.

Эта фаза постановки голоса вообще основана на совершенно самостоятельном проведении упражнений учащимся, без преподавателя. 2-я фаза – озвучивание каждой ноты своего диапазона, как мы видели, должно производиться при нижнем положении гортани и формировании звука в голосовом резонаторе. Но нижнее положение гортани устанавливается физиологически, без участия поющего, принятым «грудно-брюшным» типом дыхания, а формирование звука – осуществляется в надгортанных полостях в соответствии с распространением его по законам аэродинамики и акустики, также без участия поющего.

Все волевые функции певца сосредотачиваются на правильном грудно-брюшном вдохе воздуха и выдохе его с ощущением «опоры дыхания» в средней части грудной клетки.

Применяя «нычание», для подготовки к озвучиванию гласных букв – этим же приемом проверяется и «опора звука» в головном резонаторе. Вот в этом и заключается вся премудрость правильного певческого звучания. Как видим, голосовой аппарат певца с технической точки зрения не представляет из себя большой сложности и может быть освоен каждым человеком. Если начинающий певец поймет описанный несложный процесс звукообразования и звуковедения и целеустремленно будет подготавливать сначала для каждой ноты мускулатуру дыхательного органа, при помощи беззвучной гимнастики легких, а затем параллельно выработанному дыханию будет озвучивать каждую ноту – описанным способом, то он быстро укрепит свой голосовой аппарат для правильного звучания и также быстро добьется постановки голоса на всем присущем ему диапазоне.

Выработав таким образом технику свободного звучания голоса. Начинающему певцу можно будет добиться, в какой-то части, и искусства пения, если у него к этому будет иметься красивый тембр, как особый дар природы, внутренняя эмоциональность, общая культура и хотя бы элементарные познания в области теории музыки, превозмочь которые уж не так трудно.

Рекомендованная О. Сеффери беззвучная гимнастика легких исключительно благотворно отражается на здоровье человека.

Сеффери в своем труде – «Новая рациональная школа пения», рекомендует грудно-брюшное дыхание для пения, - приводит справку профессора Цикколини.

«Более 2000 лет до нашей эры китайцы понимали важное значение искусственно выработанного дыхания и пользовались им, как средством против некоторых болезней. В позднейшую эпоху индусы практиковали ежедневное упражнение в дыхании (йоги). Это упражнение считалось религиозным обрядом, но главная цель его состояла в предохранении от бесчисленных болезней и в сильном развитии груди, главном источнике физического благосостояния. Греческие и римские врачи учили глубокому дыханию и пользовались им для предотвращения многих болезней. Цельсий и Гален, вместе с другими мудрецами своего времени, рекомендовали ежедневное упражнение в глубоком

дыхании для того, чтобы кожа делалась мягкой, так как при нем поры раскрываются и целебная теплота разливается по всему телу. При активно дыхании мускулы как груди, так и всего тела делаются сильнее, и ускоряется обмен газов, питающих кровь, которая обновляется, т.е. делается чище и богаче жизненными веществами, - словом, активное дыхание удваивает в нас жизнь...»

Я поверил в эту справку и начал заниматься гимнастикой легких по рекомендованной Сеффери таблице, причем систематически, ежедневно два раза в день – утром после сна и вечером перед сном, по 15 минут каждый раз.

В начале этой статьи я уже говорил, как благоприятно сказалась эта гимнастика на моем здоровье. Но если 10 лет тому назад, когда я стал заниматься этой гимнастикой, рекомендации Сеффери могли вызвать сомнения в вопросах полезности применения гимнастики дыхания с задержкой воздуха в легких, каковое действие на основе взглядов медицины ни одна книжка по спорту не признавала, считая его отрицательным для организма человека, то теперь медицина на опыте научных исследований уже начинает по другому смотреть на указанное действие.

6-го апреля 1967 года Пушкинская газета «Маяк» в своем №41 поместила большую статью члена Союза журналистов СССР тов. Когана под названием «Атакованная неизбежность».

В этой статье корреспондент описывает, что Лаборатория функциональных методов исследования Института цитологии и генетики Сибирского отделения Наук СССР под руководством кандидата медицинских наук Константина Павловича Бутейко, разработала так называемый метод «волевой нормализации дыхания», давший замечательные результаты при лечении бронхиальной астмы, стенокардии, гипертонии, интоксикации периода беременности и др. Метод основан на задерживании в легких набранного при вдохе воздуха, т.е. задержания в легких углекислоты, которая, как теперь неопровержимо доказано, является важнейшей составной частью всех химических процессов, протекающих в клетке.

«Многое в том, что Бутейко назвал «волевой нормализацией дыхания», - ждет своего теоретического обобщения и детальной разработки. Многие результаты – и заметьте, ни одного случая ухудшения состояния здоровья – ждут своего изучения».

В статье приводится пример последовательной задержки дыхания, когда инженер Саблин, начиная лечение, мог задерживать дыхание лишь на 20 сек., а теперь он может не дышать в течение 140 сек., и это при стенокардии.

Выработанный метод Бутейко сходен принципиально с предложенным методом дыхательной гимнастики Сеффери, поэтому нельзя не согласиться с мнением последнего, а именно: «Все корифеи медицины прошлого и настоящего времени признали, что всякая гимнастика укрепляет тело и одновременно с мускулами весь организм. Она усиливает кровообращение, способствует обмену газов, вес тела увеличивается, грудная клетка расширяется, легкие сильно работают, питание улучшается и в результате – уменьшение числа заболеваний и

смертных случаев.

Кроме певцов гимнастику легких можно рекомендовать лицам других профессий, как-то: профессорам, адвокатам, священникам, ораторам, актерам, учителям, - и вообще всем, кто по своей специальности должен много пользоваться своим голосовым органом; эти лица выполняли бы свои многотрудные обязанности гораздо легче, действительнее и безвреднее для здоровья. Да и все так ослабленное ненормальным строем жизни человечество при помощи гимнастики дыхания могло бы обновиться к своему собственному благу и к благу своего потомства».

С таким заявлением Сеффери я полностью согласен, т.к. все его рекомендации я проверил на себе и в результате – стал певцом и сбросил с себя все недуги, ранее присущие мне, оказавшись в 80 лет полностью работоспособным человеком.

От себя могу сказать: занимайтесь все без исключения дыхательной гимнастикой – на благо своего здоровья!

Собранный мною большой материал из мировой литературы и оформленный в рукописи на 120 страницах дал мне возможность заинтересовать этим трудом ленинградскую вокальную общественность, в результате чего я был рекомендован в члены Всероссийского общества «Знание» для пропаганды разработанного мною метода рациональной постановки голоса певца.

В связи с чем, составленная мною лекция – концерт на тему: «Глубокое дыхание, как база постановки голоса певца и один из факторов долголетия человека» - проводится мною с 1964 года среди самодеятельной и широкой общественности, интересующейся этими двумя вопросами.

Проведенные мною две лекции-концерты в Кисловодске в апреле 1970 года случайно связали меня с работниками Пятигорского медицинского института, которые заинтересовавшись содержанием лекций дали официальный отзыв по существу этой лекции, копия которого приводится при сем.

## **КОПИЯ**

Пятигорский Государственный Научно-исследовательский  
Институт курортологии и физиотерапии Министерства здравоохранения  
РСФСР

Кисловодская кардиологическая клиника им. В.И. Ленина.  
г. Кисловодск, ул. Ярошенко, д. 15, тел.: 5-16-42; 5-03-12

Отзыв о лекции музыковеда А.Клыкова на тему: «Глубокое дыхание, как база постановки голоса певца и один из факторов долголетия человека».

Тема лекции актуальна и представляет большой научный и практический интерес. Автором хорошо представлена физиологическая сторона вопроса.

Со знанием дела изложена специальная гимнастика для укрепления дыхательных мышц.

Особое внимание и, совершенно правильно, уделено влиянию задержки дыхания, что, несомненно, играет важную роль в тренировке волевых и физических сил человека.

Лекция может быть рекомендована для вокалистов.

Подпись: научный сотрудник клиники В.Славинский (кандидат  
медицинских наук) 20.04.1970 г.

Глубоко убежденный в полезности применения дыхательной гимнастики, как для певцов, так и для широкой общественности, имея к тому же яркие положительные примеры последователей, такой деятельности, я могу лишь от полноты душевной рекомендовать всем заниматься дыхательной гимнастикой.

Член Всероссийского общества «Знание»