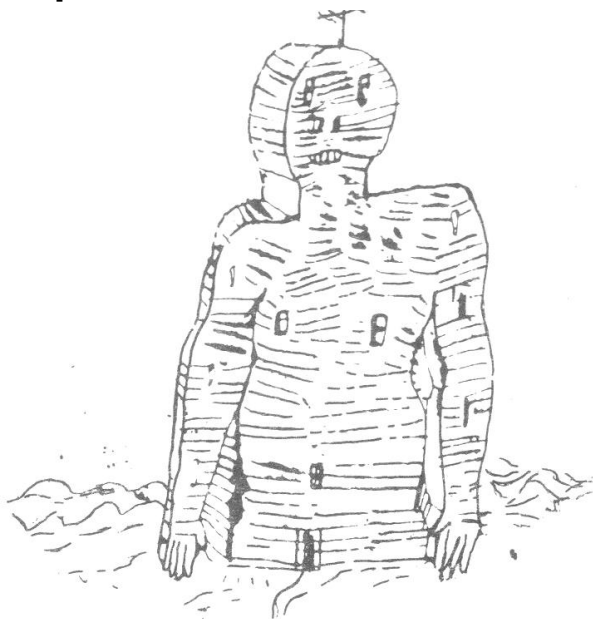


## ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Развитие процесса освобождения.

развитие процесса  
освобождения



### **РЕЗОНАТОРНАЯ ЛЕСТНИЦА**

Теоретически Вы подошли к свободному дыхательному процессу. Практически же нельзя ожидать на этой стадии полной глоточной свободы. Необходимо продолжать свое усовершенствование, способствуя процессу освобождения.

Вы будете совершенствоваться в двух главных областях: диапазоне и силе звука. Мы начнем работу над диапазоном голоса. Усиление звука явится побочным результатом этой работы.

Вся работа будет основываться на предположении, что резонаторные полости можно изолировать. Вы будете развивать голос с помощью резонаторов, полости которых различны по форме. Для прояснения картины я буду использовать разные средства: диаграммы, воображение, эмоции, абсурдные и реальные аналогии.

С риском вызвать неудовольствие научной критики, предлагаю Вам описание резонаторной лестницы. Каждая нота голоса имеет свою собственную резонаторную ступень. А лестница — Ваше туловище от груди до макушки головы.

В последующих упражнениях Вы будете направлять свой голос вверх и вниз по резонаторной лестнице. Каждую ее часть необходимо освоить.

### **РЕЗОНАТОРНЫЕ КАНАЛЫ**

Начнем с двух больших резонаторных полостей: грудного резонатора и резонаторной полости рта. Но прежде, чем приступить к работе со звуком, необходимо сделать ряд простейших подготовительных упражнений.

#### **Шаг первый.**

Запрокиньте голову назад, как в упражнениях на освобождение горла, и вообразите себе проход, расширяющийся в грудной клетке.

Целиком сфокусируйте свое внимание на мышцах задней части шеи и вытянитесь вверх так, чтобы голова "всплыла" на вершине позвоночника. Заметьте: канал изменил свою форму, но не закрылся.

Опустите голову вперед, не закрывая рта. Заметьте, что канал опять изменил свою форму, но не закрылся, несмотря на то, что стал очень узким.

Вновь с помощью мышц задней части шеи выровняйте позвоночник. Голова "всплывает" кверху. Постарайтесь максимально расслабить мышцы челюсти для того, чтобы дать ей возможность слегка опускаться в то время, как голова поднимается вверх. Пространство между зубами станет несколько шире, чем было, когда голова была опущена вперед.

Запрокиньте голову назад, оставляя челюсть опущенной вниз. Таким образом опять возникает широкий горловой проход.

Обратите внимание на то, что перемещение головы происходит за счет мышц задней части шеи. Побочным результатом этих перемещений является автоматическое изменение формы прохода из горла в грудную клетку. Спонтанная реакция мышц, изменяющих этот проход, зависит от абсолютной свободы челюстного сустава. Если Вы чувствуете напряжение в области челюсти во время передвижения головы, Вы должны сознательно опустить свою челюсть.

Упражняйтесь в шаге первом до тех пор, пока не установите контакт с задней частью шеи и не сможете передвигать голову без малейшего напряжения со стороны брюшных мышц. Положите руку на живот и, наладив легкий, естественный ритм дыхания, опустите голову сначала вперед, а потом назад.

### **Шаг второй.**

Запрокиньте голову назад. Как и в шаге втором (упражнений для горла) найдите с помощью воображения глубоко внутри "пруд" вибраций и выдохните: "Хааааааааа". Положите руку на грудь и отметьте звуковые вибрации, выходящие через грудную клетку.

Повторите звуки:

хаааа хаааа хаааа Ø

хаааа хаааа хаааа хаааа хаааа Ø

хаа хаа хаа хаа хааа Ø.

Поднимите голову с помощью мышц задней части шеи. Голова "всплывает" на вершине позвоночника. Форма канала изменилась, но не закрылась. Позвольте звуку вылиться через полость рта: "Ха—а—а". Высота звука слегка поднимется. В верхней части рта и на зубах Вы обнаружите определенные ощущения. Продолжайте звучать до тех пор, пока не обнаружите обратную резонаторную связь с "костистой" полостью рта:

ха—а—а ха—а—а ха—а—а Ø

ха—ха—ха—ха—ха Ø

ха—ха—ха Ø

Запрокиньте голову назад, убрав на этот раз из своего воображения резонатор ротовой полости и оставив только резонатор нижнего горла и груди. Найдите глубокий и низкий звук "хааааааа", распространяющийся по всей грудной полости. Предайтесь этому звуку и "побарахтайтесь" в нем. Не подталкивая звук, опуститесь по диапазону настолько низко, насколько это возможно. Постучите по груди с тем, чтобы расшевелить и разбудить как можно больше вибраций.

Поднимите снова голову вверх, восстановив в своем воображении резонатор в полости рта. Найдите звук соответствующей высоты, вызывающей обратную резонаторную связь от "костистых" стенок ротовой полости.

Перейдите от ротового резонатора (голова на вершине позвоночника) к грудному (голова запрокинута назад) и опять к ротовому:

ха - ха—ха—ха—ха Ø

голова запрокинута назад

хаа—хаа—хаа—хаа Ø  
голова на вершине позвоночника  
ха—ха—ха—ха—ха Ø  
голова запрокинута назад  
хаа—хаа—хаа—хаа Ø.

Проследите за изменением высоты и совершенно разным качеством резонирования в каждой резонаторной полости.

Перейдите от грудного резонатора к резонатору рта, а затем

Опустите голову вперед. Сейчас звуковой канал значительно сузился и звук изменился, прибывая к передним зубам на "хiiiiii".

Почувствуйте вибрации на передних зубах и найдите для звука соответствующую высоту. Она будет несколько выше, чем в полости рта. Звук на этой высоте диапазона пробудит отчетливую обратную резонаторную связь от передних зубов.

А теперь с помощью мышц задней части шеи "уроните" голову вперед, поднимите ее на вершину позвоночника и запрокиньте назад. Пусть звуковой канал непроизвольно изменяется в ответ на трансформацию пространства между челюстью и черепом, а вибрации, свободно вытекающие из центра, резонируют то на передних зубах, то во рту, то в груди:

хии—хии—хии — вибрации на передних зубах, голова опущена вперед;  
ха—ха—ха — вибрации в полости рта, шея вытянута по прямой линии;  
хаа—хаа—хаа — грудные вибрации, голова запрокинута;  
хаа— хаа— хаа — низкое звучание, грудной резонанс;  
ха— ха— ха — высота звука средняя, резонирование в полости рта;  
хии— хии— хии — высота звука несколько выше, резонанс на передних зубах.

Собираясь произнести "хаа", "ха" или "хии", Вы должны будете думать об изменении высоты. Во время упражнения попытайтесь рассуждать так: "Пусть звук произойдет сам по себе", — что еще не будет соответствовать тому, что Вы делаете. Остаточное напряжение в мышцах не даст сразу нужного эффекта. Однако подобная попытка должна происходить в Вашем сознании.

Когда голова запрокинута назад и горло широко открыто, единственным звуком, который может образоваться, не изменив формы канала и не вызвав лишнего движения мышц, будет звук "хаа". Таким образом, форма диктует гласный звук, а гласный звук, в свою очередь, является побочным продуктом формы. Если шея вытягивается в одну линию с позвоночником, единственным звуком, не изменяющим формы канала и не вызывающим лишнего движения мышц (при условии, что мышцы языка будут свободными), теперь станет звук "ха". (Проверить это опытным путем непросто, так как зачастую скрытое напряжение корня языка незаметно меняет форму звука.) И, наконец, Вы опускаете голову вперед — и звуковой канал совсем сужается.

Язык, если он свободен, подается вперед, при этом не блокируя звуковой канал. В результате непроизвольно возникает звук "хии".

Продолжая процесс самоосознавания, ощутите разные формы звукового канала в трех позициях. Беззвучно, на одном длинном выдохе из центра, пройдите их еще раз. Не останавливайтесь на этом моменте, если даже Вы не полностью довольны результатом. Все, что было здесь описано, находится в прямой зависимости от полностью освобожденного дыхания, полностью свободного языка и горла.

Еще одно наблюдение в соответствии с концепцией непроизвольного образования звука: так же, как непроизвольно меняется форма звукового канала, меняется и высота звука. Большие пространства создают вибрации более низкой частоты, чем меньшие пространства.

Предложенная концепция помогает "разбудить" голос в трех основных резонаторных областях, вызывая качественно разные вибрации.

### **Шаг третий.**

Для стимуляции дыхательного центра попытайтесь последовательно проделать упражнение еще раз.

Запрокиньте голову назад. Горло широко открыто.

Вообразите себя расслабившимся, сидящим в комфортабельном кресле близ камина. Представьте, что Ваше горло наподобие трубы расширяется книзу по направлению к грудной клетке.

Позвольте чувству удовлетворения, которое Вы испытываете благодаря теплу от огня, освободиться по трубе вверх и наружу в глубоком и теплом "хааааа".

Поддерживайте в себе чувство тепла от огня. Поднимите голову и шею вверх. Труба меняет свою форму, но не закрывается. Позвольте теплу освободиться, чтобы согреть верхнюю часть полости рта: "Ха—а—а".

Опустите голову и шею вперед. Продолжайте ощущать огонь. Позвольте теплу и потоку вибраций освободиться на передних зубах: "Хииииииии". В этой позиции тепло фокусируется более отчетливо.

Голова на вершине позвоночника: "Ха—ха—ха", (тепло фокусируется в верхней части ротовой полости).

Голова запрокинута назад. Позвольте теплу распространиться по всему туловищу: "Хаааа хаааа".

### **Шаг четвертый.**

Повторите упражнения, используя различные видения. На этот раз вообразите, что в области Вашего дыхатель-Чого центра содержится целый спектр красок.

Голова запрокинута назад (грудной резонанс) — вибрации окрашивают большую полосу на потолке фиолетовой краской: Хаааааааа".

Голова поднята вверх (ротовой резонанс) — вибрации окрашивают большой шар на противоположной стене голубой краской: "Ха". Затем три шара: "Ха—ха—ха".

Уроните голову вперед (резонанс на зубах) — из центра Вашего тела вибрации окрашивают узкую полоску на полу ярко-зеленой краской: "Хииииииии".

Повторите этот процесс в обратном направлении, переходя от зеленого к голубому, а затем к фиолетовому.

Не переставайте "поставлять" краску из центра. Следите за тем, чтобы цвета прибывали к месту своего назначения. Отметьте, что резонаторы в Вашей игре играют побочную роль.

Необходимо уделять много времени на основные упражнения, вызывающие чувство резонанса в звуковом канале. Опытным путем Вы можете обнаружить, что каждой резонаторной области присущи различные энергии, зависящие от меняющейся высоты звука.

### **Шаг пятый.**

Ознакомившись с резонаторными переходами от груди ко рту и к зубам, Вы начнете заполнять каждую ступеньку резонаторной лестницы тоном соответствующей высоты.

Ознакомьтесь с образом резонаторной лестницы и мысленно пройдите, ступенька за ступенькой, через грудь и горло, через мягкое нёбо в верхнюю часть полости рта, а затем через альвеолы к передним зубам. Дайте возможность своему голосу продвигаться вверх по диапазону, равномерно повышая тон и находя каждому тону соответствующую

ступень резонаторной лестницы. Резонаторная лестница должна изучаться через речевую модуляцию, а не через пение.

Внутри грудного резонаторного пространства звучание основано на релаксации. Внутри резонаторной полости рта звук содержит больше настоятельности и жизни. Внутри пространства, резонирующего от передних зубов, звук возбуждает особую энергию, которая имеет свою эмоциональную окраску.

Изолирование резонаторных полостей практикуется для того, чтобы развить все части голосового диапазона. В жизни подобная изоляция резонаторной реакции редка и может случиться при эмоциональном шоке, либо при чрезвычайном напряжении. Обычно же, в соответствии с изменяющейся энергией интеллектуально-эмоционального содержания, вибрации из разных резонаторных полостей смешиваются в постоянно меняющиеся пропорции высоких и низких обертонов.

### **Шаг шестой.**

Задача этого шага состоит в том, чтобы освободить свои эмоции с помощью голоса в крик. Когда Вы кричите происходит смешивание вибраций, отзвучивающихся от груди, рта и передних зубов.

Дайте возможность импульсу крика возникнуть в дыхательном центре.

Дайте возможность стремлению освободить себя реализоваться в крике. Звук долгий, легкий, нефорсированный: "Хэй".

Дайте возможность челюсти, языку и горлу совершенно расслабиться. Пусть крик берет начало из энергетического центра солнечного сплетения диафрагмы в то время, когда Вы освобождаете себя на долгом: "Хэ—э—э—э—э—эй" в крике, который "собирает" вибрации со всех имеющихся резонаторных поверхностей (в груди, в горле, мягком нёбе, верхней части полости рта, на зубах).

## **ОСВОБОЖДЕНИЕ ГОЛОСА ИЗ ТЕЛА**

В предыдущих упражнениях наибольшее значение придавалось процессу физического самоосознавания. В дальнейшем этот процесс поможет стимулировать новые области тела, пробуждая их к реакции в ответ на различные импульсы коры головного мозга. В этой главе предлагается несколько основных путей, которые помогают расширить амплитуду процесса физического самоосознавания, распространяя его на все тело. Чем больше тело расслабится, тем большее количество вибраций освободится. Необходимо сохранить образ звука, исходящего из центра тела. Вам предлагается концепция голосового центра как физического источника звука в центре диафрагмы и импульсного центра в области солнечного сплетения. Однако эта концепция не исключает восприятия голоса или энергии, берущих начало глубже и ниже.

### **Шаг первый.**

Создайте в Вашем воображении простой сценарий. Вы стоите на тротуаре запруженной транспортом улицы и видите на другой стороне знакомого, чье внимание хотите привлечь. Или: Вы смотрите из окна в сад. И вдруг замечаете знакомого человека, которого не ожидали увидеть.

В обеих сценах Вы можете крикнуть своему другу "хэй".

Вообразите себе одну из этих сцен, отчетливо определяя последовательность того, что происходит.

И так, Вы выглядываете из окна, чтобы узнать, какая погода. Вы видите своего друга. (Конкретного человека, который Вам не безразличен.) То, что Вы видите, наполняет Вас желанием позвать его или ее. Вы освобождаете себя в крике.

Расслабляетесь, дышите и ждете ответной реакции.

В течение всей сцены Ваше тело находится под влиянием: сначала внешних стимулов, а потом желания общения. Следовательно, для того, чтобы окликнуть Вашего друга, нет никакой необходимости "толкать" или напрягать мышцы.

Потренируйтесь следующим образом: пусть Ваше желание окликнуть его или ее исходит из центра и освобождается через свободный звуковой канал.

### **Шаг второй.**

А теперь представьте себе другого человека и, желая окликнуть его, легко выдохните из центра: "Хэ—э—эй".

Освобождая свой голос на "хэ—э—эй", "вытряхивайте" звук, легко потряхивая плечами вверх и вниз.

Затем, легко подпрыгивая всем телом, дайте волю голосу, крикнув: "Хэ—э—эй". Дайте возможность коленям свободно сгибаться и разгибаться. Дайте волю рукам и плечам. Освободите мышцы желудка, головы и челюсти. Во время этого "расхлябанного" подпрыгивания пусть длинный звук "хэ—э—эй" выходит из Вашего тела.

Представьте, что под пальцами Вашей стопы находятся пружины и потому тело ведет себя наподобие болтающейся марионетки. Начните "хэ—э—эй" из центра, подпрыгивая при этом, как на пружинах, по всей комнате. Ваше тело "болтается" по всему пространству комнаты, и звук, вылетающий наружу, абсолютно бесконтролен.

Не сдерживайте звук никоим образом, позвольте ему полностью попасть под влияние движений, "вытряхивающих" его из Вашего тела.

Встаньте спокойно. Выкрикивая "хэй" и медленно опускаясь вдоль позвоночника, повисните вниз головой. Пусть "хэй" в ответ на силы гравитации "выпадает" из макушки свободно "болтающейся" головы. Позвольте дыханию легко переместиться, а затем медленно разверните позвоночник, выкрикивая: "Хэй". В зависимости от необходимости, дайте себе возможность взять новое дыхание в любом месте упражнения. Когда Вы достигнете вершины, освободите себя в долгом крике, доставляющем удовольствие: "Хэ—э—эй".

Лягте на пол на спину. Мысленно обратитесь к своему телу, чтобы расслабить все напряженные мышцы, а затем свободно, из центра в потолок выкрикните: "Хэ—э—эй".

Перевернитесь на живот, лягте лицом к полу, прикасаясь лбом к рукам. Вызовите несколько глубоких вдохов облегчения. В этой позе легко заметить, как при глубоком вдохе позвоночник вытягивается, а при выдохе укорачивается. Поясница поднимается на входящее дыхание и опускается на выходящее. Осознавая все это, лежа ничком, крикните: "Хэ—э—эй".

Продолжая лежать на полу лицом вниз, Вы можете попробовать повторить многие из предыдущих упражнений. Эта поза моментально фиксирует ненужные движения головы, вызывающие напряжение мышц задней части шеи или челюсти. Теперь более ясно можно представить себе звук, который как бы выпадает изо рта в ответ на силы гравитации. Вы ощутите, что дыхание начинает воздействовать на нижнюю часть спины.

Перекайтесь свободно с живота на спину, опять на живот и снова на спину, легко освобождая в это время звук из тела. Пусть тело будет свободным от напряжения. Убедитесь, что мышцы челюсти, шеи и горла не напряжены. Не охраняйте и не сдерживайте звук. Каждый раз, когда тело тяжело "падает" на живот или на спину, удар должен вытолкнуть звук. Попробуйте проделать это в Вашем воображении за порогом дома: скатитесь по зеленому склону холма.

Вы можете делать эти упражнения, сопровождая их прозаическим или стихотворным текстом. Возьмите то, что Вам хорошо известно. Позвольте Вашему вниманию полностью сфокусироваться на смысловом и эмоциональном содержании текста, при этом вышеописанными способами освобождаясь от малейшего физического напряжения. Пусть содержание найдет новые пути для своего выражения.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МАТЕРИАЛЕ ПРЕДЫДУЩИХ ГЛАВ**

В период работы над голосом Вам необходима двадцати — тридцатиминутная разминка. Эта разминка должна быть регулярной перед репетицией пьесы или сцены, перед уроком актерского мастерства или перед спектаклем. Вы уже накопили опыт для голосовой разминки — пусть пока еще не полный, но эффективный.

Итак, предлагаю Вам схему разминки. Все упражнения были Детально описаны в предыдущих главах.

### **Разминка (30 минут):**

Физическое самоосознавание (без звука).

Вытянитесь, устремив позвоночник вверх, а затем опуститесь, повиснув вниз головой.

Выстройте" свой позвоночник вверх.

Перекатите" голову по кругу и с помощью рук расслабьте челюсть. Вытяните и расслабьте язык.

Проведите разминку мягкого нёба. Зевните и потянитесь во все стороны. Перекатите голову. Опять опустите вниз позвоночник, а затем выстройте его. (Приблизительно 5 минут.)

Дыхание. Встаньте, выравнивая позвоночник и сбалансировав вес тела. Закройте глаза и мысленно представьте свой скелет. Направьте внимание внутрь себя и ощутите ритм своего привычного дыхания.

Для этого позвольте дыханию освободиться на слабо артикулируемом звуке "ффф".

Повторите это упражнение несколько раз, наблюдая за устанавливающимся ритмом произвольного дыхания. (Приблизительно 2 минуты.)

Касание звука. Осознавание вибраций в центре: ха—ха. (Приблизительно 1 минута.)

Вибрации. Соберите вибрации на губах: ха—хамммммммммма. На "мычании" подвигайте, пошевелите губами. Выдуйте сквозь губы.

Подвигайте верхней губой вверх и вниз (усмешка). Подвигайте нижней губой вверх и вниз.

Растяните губы в стороны, потянув их пальцами за углы. Уберите пальцы.

Выдуйте сквозь губы звук "лошадки".

Повторите: "Ха—хамммммммммма", опускаясь по диапазону. (Приблизительно 4 минуты.) Перекатите голову на "хамм".

Чередую направления, изменяя высоту тона, повторите это упражнение 6 или 7 раз.

Опустите позвоночник на "хамм". Поднимитесь и освободите звук на вершине.

Повторите это упражнение несколько раз, поднимаясь и опускаясь по диапазону: "Ха—хамммммммммма" (произнесите это). (Приблизительно 4 или 5 минут.)

Язык. Выдохните из центра и освободите язык: "Хии—я—я—я—я—я".

Повторите, поднимаясь и опускаясь по диапазону: "Хии—я—я—я, хии—я—я—я".

Повторите упражнение, опуская голову вниз и "разрушая" позвоночник позвонок за позвонком, а затем "выстраивая" позвоночник и поднимаясь вверх (для релаксации дыхательных мышц). (Приблизительно 1,5 минуты.)

Мягкое нёбо. Вдыхайте и выдыхайте, шепотом произнося "каа", растягивая мягкое нёбо в зевке.

Выдохните из центра через растянутое мягкое нёбо, поднимаясь и опускаясь по диапазону: "Ха—я—я—я—я", поднимая корень языка и опуская его. Крикните: "Хэй". (Приблизительно 1,5 минуты.)

Горло. Запрокиньте голову назад и ощутите связь с центром диафрагмы: "Хааааа". (Приблизительно 1,5 минуты.)

Резонаторы. Изучая вибрации, резонирующие в груди, во рту и на передних зубах, запрокиньте голову назад: "Хаааа хаааа хаааа". Поднимите голову: "Ха ха ха". "Уроните" голову вперед: "Хииии хииии хииии". Повторите весь процесс в обратном порядке.

Опуститесь к зубному резонатору, затем поднимитесь к ротовому и, запрокинув голову назад, "уроните" звук в область грудной клетки. Повторите упражнение, окрашивая звук в разные оттенки или воображая ситуации, требующие определенного звучания определенных резонаторов. (Приблизительно 3 минуты.)

Освобождение себя в звуке. Крикните, освобождая себя в крике: "Хэ—э—э—э—эй".

Вытряхните": "Хэй", потряхивая плечами, коленями, всем телом.

Перекатите голову на крике.

Крикните: "Хэ—э—э—эй", "уронив" свой позвоночник и повиснув вниз головой.

(Приблизительно 2 минуты.)

Работа на полу. Лягте на спину, а затем перевернитесь на живот. Повторите любые из вышеперечисленных упражнений на полу для достижения большей релаксации.

(Приблизительно 2 минуты.)

## **СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ГОЛОСОВОГО ДИАПАЗОНА**

Мы сейчас переходим к наиболее сложной и интересной части голосового диапазона. Она находится на полпути резонаторной лестницы, в среднем регистре. Это, может быть, наиболее используемая повседневно часть голосового диапазона. Резонаторные "коридоры" в среднем регистре — это лабиринты по сравнению с простыми проходами груди, горла и полости рта. Вам надо рассмотреть строение черепа, чтобы оценить, как различны по форме проходы и полости внутри маски лица. Некоторые из них "выдолблены" в твердой кости, у других стенки образованы из прозрачных хрящей и имеют ширину в один миллиметр. При такой множественности форм и разнообразии материи существует бесконечное количество потенциальных вариантов резонирования. Однако большинство людей, используя для звучания средний регистр, обходятся одной — двумя нотами. Иногда это "скрипучие" ноты, иногда — с оттенком гнусавости. Даже если звук приятен для слуха, потому что он "хорошо расположен" и легко переходит из одной тональности в другую, человеку, обладающему хорошо поставленным голосом, удастся многое скрыть в себе.

Мысль, содержащая множество утонченных нюансов, проявляется благодаря многовариантности резонаторных свойств. Из-за нежелания раскрыть себя перед другими, человек редко обнаруживает эти самые нюансы. Предохранительные механизмы, развивающиеся с раннего детства, наилучшим образом защищают эту наиболее обнаруживающую человеческую личность часть голоса. Голосовая "защитная сетка", возникающая в ходе перекрещивающихся психофизических процессов, создающих гармонию между высотой звука и резонансом, сопровождается напряжением лицевых мышц. Некоторые из защитных реакций инстинктивны и спонтанны. Часть из них со временем входят в привычку, другие — полусознательно выбираются личностью или имитируются. В результате защитных реакций мышц посыл звука не попадает в определенные резонаторные полости, и вибрации отводятся в другие резонаторы. Первичная резонаторная реакция приостанавливается, а вторичная сопровождает искаженное сообщение.

Приведу пример. В реплике: "Дорогой, мне думается, что ты ведешь машину слишком быстро!" — первичный импульс, вызывающий чувство страха, модифицируется в характерную особенность сохранять спокойствие в кризисной ситуации. Энергия, стимулируемая страхом, при отсутствии защитной реакции активизирует дыхание и голосовые складки для того, чтобы произвести вибрации сравнительно высокой частоты, которые, в свою очередь, усилятся резонаторами средней и верхней части лица.



Миллиарды микроскопических мышц в тканях, выстилающих поверхность гортани, мягкого нёба и верхних гайморовых полостей, подхватят энергию первоначального импульса, создавая большее количество вибраций высокой частоты. Таким образом голос моментально обнаруживает первичное чувство. Вторичный импульс, искажающий непосредственное проявление личности, часто зависит либо от характера человека, либо от внешних влияний. Он перенаправляет первичный импульс. Например, в случае с "неосторожным" водителем последовательность психофизических реакций у пассажира может быть следующей:

1. "Панический удар" в солнечное сплетение первичного импульса страха, стимулируя поспешное поглощение дыхания, в то же время почти незаметно приводит к напряжению мышц височной области, глазных впадин, черепа и верхней части гортани.

2. Таким образом обуславливается быстрое решение ничем не проявить паники. Происходит привычный зажим корня языка, чтобы создать проход в нижний, глубокий и спокойный резонаторный район груди.

3. Происходит подмена в психофизической реакции мышц гортани и нижнего регистра в ответ на энергию, стимулируемую страхом. В результате этой подмены теплым и глубоким тоном голоса высказывается предположение, что лучше быть невредимым, чем несчастным. Лучше опоздать, чем умереть. Или что-нибудь в этом роде, что может убедить водителя снизить скорость.

Существует другая возможность защитной реакции при изменении первичного импульса, стимулируемого страхом, при котором страх легко переходит в высокий хихикающий смех.

На одном этом простом примере может быть разыграно бесчисленное множество вариантов, причем в ряду предполагаемых обстоятельств следует еще учесть и интеллект водителя, и взаимоотношения между двумя людьми в машине, реальность опасности и т.д. Видоизмененные реакции на первичный импульс встречаются чаще, чем произвольное выражение каких-либо эмоций. До тех пор, пока актерский голос не сможет выражать чистые, несфальсифицированные эмоции, нельзя полагаться на то, что он сможет тщательно выразить сложную гамму чувств.

Вы можете обращаться с голосом, как с музыкальным инструментом, независимо от эмоций либо "обвенчать" звук с эмоциями, либо позволить им обоюдно стимулировать друг друга.

Следующие упражнения помогут Вам изучить все резонаторы маски. Не думайте, что это маска из итальянской комедии. Я говорю о маске лица. Для того чтобы ощутить ее, необходимо сосредоточиться на внутренних измерениях. Ее глубина — за носом и костные "катакомбы" — за лицевыми мышцами.

Сначала Вы должны **активизировать и размять все мышцы лица** по вертикали, горизонтали и диагонали. Они могут быть либо подвижными и помочь процессу общения, либо неподвижными и блокировать его.

Физическая подготовка в работе над средней частью голоса. Изоляция мышц лица

Несколько раз приподнимите и опустите правую бровь. Несколько раз приподнимите и опустите левую бровь. Несколько раз приподнимите и опустите правую щеку. Несколько раз приподнимите и опустите левую щеку. Несколько раз приподнимите и опустите верхнюю губу. Несколько раз приподнимите и опустите нижнюю губу. Оттяните правый угол рта в сторону и отпустите его. Оттяните левый угол рта в сторону и отпустите его. Чередуйте растягивание правого и левого угла рта. Сморщите переносицу и отпустите ее. Подвигайте переносицей вверх и вниз. Зажмурьте правый глаз. Раскройте правый глаз. Зажмурьте левый глаз. Раскройте левый глаз.

По очереди открывайте и закрывайте правый и левый глаз. Одновременно приподнимите левую бровь и оттяните правый угол рта. Отпустите.

Одновременно приподнимите правую бровь и оттяните левый угол рта. Отпустите.

Придумайте любую комбинацию движений, которая помогает вытянуть мышцы лица по всем направлениям: вертикально, горизонтально, диагонально. Проверьте в зеркале, насколько Вам удаются задуманные движения.

В заключение сожмите все мышцы лица. Растяните все лица как можно шире (глаза и рот широко открыты). "Потрясите" кожей лица. Помассируйте лицо руками.

### ***Средние гайморовы резонаторы.***

Под гайморовыми полостями подразумевается пустое пространство в кости, являющееся безупречным резонатором. Дальнейшая работа будет в большей степени концентрироваться на двух наиболее известных гайморовых полостях, расположенных по обеим сторонам носа, которые я буду называть средними гайморовыми полостями. Другие полости, расположенные над носом и бровями, я буду называть верхними гайморовыми полостями.

### **Шаг первый.**

С помощью пальцев прощупайте форму своего лица от носа к скулам. Между двумя костистыми холмами носа и щек Вы обнаружите небольшую полость. Осторожно помассируйте эту область кончиками пальцев, двигая ими вверх и в стороны от ноздрей.

Подвигайте мышцами в районе средних гайморовых полостей. Это движение похоже на то, которым пользуются, чтобы подтолкнуть соскользнувшие очки назад к переносице.

### **Шаг второй.**

Дайте возможность своему рту приоткрыться настолько, чтобы автоматически сформировать беззвучное "хииии" в момент, когда дыхание освобождается сквозь узкое пространство во рту. Для того чтобы это произошло спонтанно, язык должен быть свободен и в какой-то степени продвинут вперед в полости рта. На высоте среднего регистра, приблизительно между "фа" и верхним "до" первой октавы, выдохните через рот непрерывный звук "хииии", массируя средние гайморовы полости кончиками пальцев. Дайте возможность дыханию опуститься назад, в центр, и тоном выше освободите другой звук "хииии". Продолжайте массировать гайморовы полости. Повторите упражнения по диапазону.

Выдохните другой звук "хииии" (поднимаясь по диапазону до тех пор, пока не почувствуете напряжение, после чего начните спускаться опять вниз) и в это время с помощью мышц лица подвигайте кожей в области средних гайморовых полостей. Представьте, что с помощью этого движения "передвигаются" очки, соскользнувшие с переносицы. Сморщивание переносицы похоже на сморщивание носа при реакции на незнакомый запах. На непрерывном звуке "хиииии" сморщивайте переносицу, расслабьте, сморщивайте, расслабьте.

Чередуйте массаж мышц гайморовых полостей с упражнениями, тренирующими эти мышцы с помощью сморщивания — расслабления. Как только на более высоких нотах Вам станет труднее Дышать или Вы почувствуете напряжение в горле, начните опускаться вниз по диапазону.

Вы должны внимательно следить за прохождением звука "хиииии" через рот, не давая звуку переместиться в гайморовы полости, несмотря на то, что Вы пробуждаете вибрации именно в этой области. Если же Вы нацелите звук туда, он прибудет в нос и это помешает Вам изучить качественно другие вибрации, окружающие нос.

Жизненно важным объектом в этом упражнении является язык. Корень языка, как объяснялось выше, обычно начинает напрягаться. Когда голос поднимается выше, напряженные мышцы языка замещают собой работу дыхания. Питая голос своей резонаторной силой, гайморовы полости способствуют трансформации зависимости голоса от корня языка. Чем больше язык расслаблен, тем большей поддержки будет требовать голос от дыхания. Голос сам сможет найти для себя правильные резонаторы.

Для того чтобы удостовериться, что язык не поддерживает своими мышцами звучание в верхнем регистре, сделайте упражнение в шаге третьем с кончиком языка, свободно лежащим на нижней губе. Положите большой палец в мягкую ложбинку под нижнюю челюсть и убедитесь в том, что, когда Вы поднимаетесь выше по диапазону, корень языка не напряжен.

### **Шаг третий.**

Дайте возможность языку, толстому и свободному, "выскользнуть" изо рта. Если он действительно свободен, он будет широким, касающимся углов рта, толстым и неподвижным. Если какой-то участок языка будет напряжен, он либо попытается втянуться назад в рот, либо станет заостренным и утончится. Выдохните "хiiiiii" изо рта, направляя звук поверх языка, через образовавшееся сейчас очень узкое пространство между поверхностью языка и верхними зубами.

Поднимаясь по диапазону на "хiiiiii" и двигая мышцами в области гайморовых полостей, следите за тем, чтобы язык в это время оставался совершенно свободным. Расслабьтесь для нового дыхания. Используйте серию восходящих по диапазону "хiiiiii", чтобы отметить соотнесенность между языком и дыханием. Если корень языка под нижней челюстью становится жестким, продолжая звучать, помассируйте его под нижней челюстью, чтобы он опять расслабился. Вы можете нажимать пальцами довольно интенсивно. При любой высоте звука ткани под нижней челюстью должны быть такими же мягкими, как если бы Вы молчали. Когда язык напрягается, попробуйте выдыхать с чувством большей свободы.

Работая над освобождением голоса, не забывайте правило: поднимаясь по диапазону, дышите глубже.

А теперь, ни о чем не думая, свободно крикните легким и долгим звуком "хэ—э—э—эй". "Потрясите" звук всем телом.

Причина, по которой необходимо, поднимаясь по диапазону, брать более глубокий вдох, состоит в том, чтобы разрушить привычный условный рефлекс в поведении мышц, толкающих звук на высоких нотах. Психофизическая реакция на необходимость высокого звучания может повлечь за собой разное поведение: излишнее старание, отказ от высоких нот, желание "взять звук" или желание "подпереть звук" с помощью мышц языка и горла.

Если же Вы осознанно придете к решению, каждый раз, поднимаясь по диапазону, вдыхать с нарастающим чувством глубокого облегчения, результат будет таков:

- а) поскольку сочетать напряжение дыхательных мышц с глубоким дыханием невозможно, Вы устранили напряжение мышц дыхательного аппарата;
- б) увеличившийся порыв дыхания поддержит необходимую высоту тона;
- в) Вы избавитесь от привычки подталкивать звук и преодолете синдром "я не могу", заменив его чувством глубокого облегчения.

Каждый раз, поднимаясь по диапазону, Вы сможете сочетать вздох облегчения с чувством удовлетворения. Это породит соответствующую энергию, большого объема дыхание и новое отношение к высоким нотам, что облегчит их извлечение.

Не переживайте, если на этом этапе звучания качество звука не доставит Вам эстетического удовольствия. В ответ на намерение прозвучать выше, сфокусируйте свое внимание на освобождении мышц лица, горла, языка и челюсти, а также на свободном дыхании. Сначала результаты звучания могут показаться несколько странными. В этом случае помните, что Ваши старые эстетические представления должны уступить место новым. В той фазе тренинга, где речь идет о процессе освобождения, эстетический критерий, как правило, тормозит процесс. К нему стоит прибегнуть, когда фаза мышечной релаксации усовершенствуется.

До тех пор, пока Вы будете полагаться на критерии слухового восприятия, делая про себя критические замечания, типа: "Этот звук — идиотский", или "это не мой голос", или "когда я пою, я звучу много лучше", — Ваше внимание будет лишь частично направлено на физические и сенсорные аспекты работы и ее результаты еще не удовлетворительны. Психофизическая перестройка, удовлетворяющая Ваши потребности в высоком звучании, предполагает не только открытие верхней части голосового диапазона или развитие возможностей певческого голоса, хотя произойдет и то и другое. Она предполагает изменение психофизической реакции всего организма от физических усилий к эмоциональному освобождению.

## **НОСОВОЙ РЕЗОНАТОР**

Должно быть установлено четкое различие между понятием носового резонанса и понятием гнусавости. Когда Вы не можете четко представить себе звуковой проход во рту, звук с примесью гнусавости выходит через нос. Слабые мышцы мягкого нёба касаются корня языка, который из-за мышечного напряжения зачастую направляет звук в полость носа. Гнусавость неизбежно сопровождает вялое дыхание. Ее можно услышать и в низких голосах, в голосах, звучащих высоко, а также среднем регистре. Это означает, что носовой резонанс довлеет над всем, что произносится. Когда в глубоком голосе слышится гнусавость, он имеет тенденцию к монотонности и свидетельствует о наличии аденоидов. Гнусавость в среднем регистре также сопровождается интонационным однообразием. Высокий голос зачастую имеет агрессивно-резкое звучание. Носовой звук в высоком регистре звучит пронзительно и монотонно.

Тем не менее, носовой резонатор — это жизненно необходимая часть целой резонаторной системы. Он придает голосу яркость, силу и является главным компонентом резонанса маски. Но эта сила должна быть сбалансирована, так как носовой резонатор легко доминирует над другими и искажает звук. Многие актеры, направляя звук в костистую область щек и носа, считают, что таким образом могут быть легко слышны и в последнем ряду балкона. Но быть услышанным — это всего лишь треть победы. Часто до зрителей доходят пусть и красивые голоса, но лишенные мысли и чувства.

Как и другие резонаторы, носовая полость должна быть определена и ее возможности должны быть развиты.

Прежде всего осознайте форму носовой кости и представьте, что вибрации, прибывающие в этот точно сформированный свод, будут озвучиваться с огромной интенсивностью. Допустим, Вы стоите в углу комнаты и издаете звук, обращенный непосредственно в угол. Ответный резонирующий звук будет большей силы, чем от того, который был бы направлен к плоской стене.

### **Шаг первый.**

Пальцем прижмите правую ноздрю. Вдохните через другую ноздрю, втянув воздух коротко, быстро и энергично. Достаточно пяти или шести вдохов через левую ноздрю. Затем выдохните через рот "ффффф".

Теперь так же заткните левую ноздрю и пять - шесть раз вдохните правой ноздрей. Затем выдохните через рот "ффффф".

Повторите это упражнение для каждой ноздри несколько раз, ощущая холодный воздух в носовых проходах и за мягким нёбом.

## Шаг второй.

Втянув несколько раз воздух каждой ноздрей, отдохните. Ощутите прохладные участки, по которым стремительно пронеслось ваше дыхание. Затем закройте правую ноздрю и издайте "хамм" на средней высоте, представляя себе вибрации, вытекающие исключительно через левую ноздрю и согревающие охлажденные места. Заткните левую ноздрю и, звуча на "хамм", почувствуйте вибрации, вытекающие сквозь правую ноздрю.

Повторите это упражнение несколько раз, постепенно поднимаясь по диапазону.

Проделайте то же самое, в большей степени сфокусировав звук на переносице и сморщивая ее на "хамм".

Нацельте "хамм" в сморщенную переносицу. Во время звучания кончиками пальцев помассируйте ноздри небольшими круговыми движениями по часовой стрелке. Повторите это движение, поднимаясь по диапазону на "хамм". Звук становится более сильным и, благодаря массажу, в большей степени фокусируется в носу.

Сейчас, полностью нацеливая звук в нос, дайте возможность звукосочетанию "хамм" перейти от сфокусированного "мммммм" в узкое "миииииии". Повторите "мии—мии—мии", нацеливая звук в область переносицы и осознавая, что звук поступает в нос из-за мягкого нёба. Звук ни в коем случае не поступает в рот.

Расслабьтесь. Опустите позвоночник. "Перекатите" голову.

Повторите звук "мии", направляя его в нос и поднимаясь по диапазону. Начните упражнение с ноты "ля". Произнесите "мии—мии—мии" высоким речевым голосом. Почувствуйте в носу гудение вибраций.

Расслабьтесь. Опустите позвоночник. "Выстройте" его. Растяните и расслабьте язык. Вдохните и выдохните шепотом "каа", чтобы освободить мышцы мягкого нёба. Затем, забыв все, чем Вы занимались в предыдущих упражнениях, прокричите "хэ—э—эй" долгим звуком, идущим из центра. Потрясите всем телом звук "хэ—э—эй".

Помня, что существует взаимосвязь между увеличивающейся внутренней энергией и высотой звука, не оттягивайте назад сильные и интенсивно звенящие вибрации, которые отзвучиваются костью носа. Поначалу Вы можете почувствовать, что для того, чтобы достаточно точно сфокусировать звук, мышцы глотки совершают небольшой нажим. Но мысленное видение прохода в носовую полость укрепляется, забота о звуке увеличивается, способность обходить во время звучания горло стороной развивается.

Я бы хотела прокомментировать здесь следующее, что позже повторю по другому поводу. Человеческий голос очень эластичен.

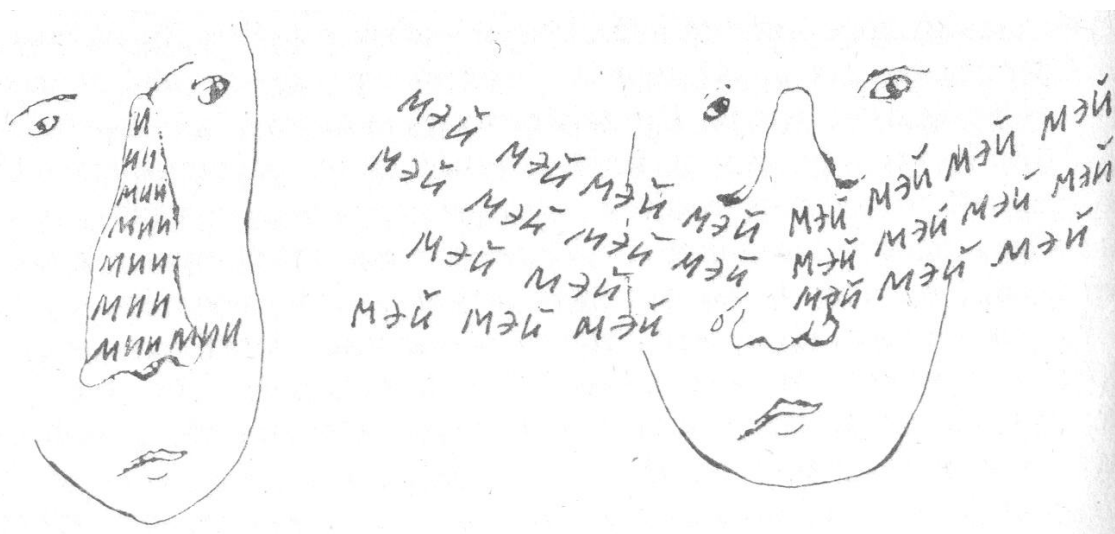
И если, экспериментируя, Вы всегда будете бояться переутомить его, то никогда не разовьете свой голосовой диапазон. Думая, что бережно обращаетесь с голосом, Вы только проявляете физическую осторожность и тем самым существенно сдерживаете энергию, которая снабжает необходимым "топливом" Ваш голос. Таким образом может создаться порочный круг. Сейчас Вам нужно рискнуть и, преодолев все опасения, открыть своему голосу новые возможности. Вы уже обладаете достаточными знаниями для того, чтобы суметь восстановить свой голос в случае его переутомления. Если же это произойдет, повторите все основные упражнения на релаксацию, придавая особенное значение освобождению мышц языка и глотки. Затем спокойно "перекатите" голову на "хамм", опустите позвоночник, помассируйте лицо и т. д. Звучание на "хамм" обеспечивает естественный массаж голосовых складок. Этот уход за утомленным голосом, полезный сразу после эксперимента, гораздо лучше молчания. Он нужен и с психологической точки зрения, так как избавляет от страха "потерять голос".

### Шаг третий.

Сморщите переносицу и, втягивая воздух носом, опять подготовьте проход для звука в носовую полость.

Пошлите гудящий звук "мии—мии—мии" в нос.

Положите пальцы на переносицу и вообразите, что Вы можете с помощью пальцев растянуть вибрации от переносицы в разные стороны через кости скулы. Дайте возможность звуку слегка растянуться от "мии—мии—мии" к узкому "мэй—мэй—мэй". Этот звук также должен пройти через нос, но сейчас он окажется под влиянием увеличенной резонаторной поверхности. Через гребень костей скулы звучание будет веером расходиться в разные стороны от переносицы. Освободите горло, мягкое нёбо и язык и, как обычно, "вытряхните" звук из всего тела.



### Шаг четвертый.

Сейчас Вам надо будет перенаправить вибрации из носа в рот. Задача состоит в том, чтобы интенсивно скопившиеся вибрации в носу освободить через рот, а не через нос. Для этого необходимо, чтобы опустившиеся мышцы мягкого нёба, отводящие звук через нос, в соответствующий момент "взлетели", открывая канал в ротовую полость.

Направьте звук "мии", как прежде, в область переносицы. Как прежде, распространите вибрации через скуловые, кости на "мэй". Затем (когда мышцы мягкого нёба, "взлетев", откроют канал) сознательно направьте вибрации через рот на звук "ма—ма—ма".

Расслабьтесь — дышите.

Поднимаясь по диапазону, повторите всю последовательность на одном дыхании:

мии—мии—мии—мэй—мэй—мэй—МА—МА—МА—МАААА  
(нос) (скулы) (рот)

Подберите такую высоту звука, которая вызывала бы у Вас наиболее сильную обратную резонаторную связь в каждой из этих частей тела. Этот звук будет достаточно высоким. Произнесите всю звуковую последовательность высоким речевым голосом, используя тот же резонанс. Звук может быть несколько выше в носу и ниже во рту, но убедитесь, что Вы остались на той же высоте, которая максимально отражается носовым резонатором. Найдите высоту звука, соответствующую этому характерному резонатору, и освободите его через рот. Легко совершить ошибку, опустив звук на высоту, соответствующую резонатору ротовой полости или ниже.

Освободитесь от напряжения. Дышите. Освободитесь от любого звука в себе, встряхнувшись всем телом.

Эта часть голосового диапазона малодоступна для осознания. Она находится на пути от наиболее активно используемого среднего резонатора к очень высокому и резонирует в возбудимой части черепа для выражения сверх-эмоциональных ситуаций, вплоть до истерики. В процессе развития диапазона голоса ступени резонаторной лестницы, ведущие от переносицы ко лбу, весьма "шатки". А ведь именно в этой части голосового диапазона происходит нередко случающийся с певцами "срыв голоса".

В моем представлении эта часть голосового диапазона особенно ранима. Она выражает наиболее искренние, открытые, уязвимые мысли и чувства, вызывающие в нас трепет и дрожь, страх, удивление, восхищение. Поразительно, с какими незатейливыми восходящими модуляциями задаются некоторые вопросы. Вслушайтесь в них, и Вы обнаружите, как много ответов скрыто в них. Как сфера особо тонкая, эта часть голосового регистра обладает защитными реакциями. Импульсы перенаправляются оттуда в другие резонаторы. Звук часто находит более безопасный резонанс в носовом регистре, либо наполовину ослабляется уменьшившимся объемом дыхания.

Когда энергетические импульсы "обрываются" в носовой полости, голос звучит пронзительно и неприятно. Ослабление напряжения посылаемых импульсов является своеобразной системой защиты от прямой реакции на определенную ситуацию. Другая система, предохраняющая эту часть голосового регистра, связана с реакцией дыхания. При уменьшенном объеме дыхания слова едва слышны. "Посмотрите, как я слаба и незащищена. Я не в состоянии даже выразить свои мысли в полный голос. И Вы недостаточно хорошо расслышите то, что я Вам говорю."

Чтобы показать на примере, что я имею в виду, опишу три варианта одной и той же сцены.

Двое влюбленных, не видевшихся друг с другом десять лет, неожиданно встречаются. Чтобы описать в связи с этим возможные реакции поведения, подготовим фразы: "Как замечательно, что я встретила тебя! Ты знал, что я должна быть здесь?" Используя защитные системы, о которых говорилось выше, предлагаю Вам три возможных варианта психофизического поведения:

#### *Первый вариант.*

1. При появлении бывшего любовника адреналин попадает в кровь, колени слабеют, дыхание и сердцебиение учащаются.

2. Мысли: "Я не могу позволить ему (ей) увидеть, насколько я потрясена".

3. Психофизическая реакция: Дополнительная энергия, сопровождающая светскую манеру общения, делает поведение человека несколько неестественным. Чрезмерное и неуместное выражение восторга активизирует мышцы гортани и лица в большей степени, чем дыхательные мышцы.

4. Результат: Мышцы звукового канала направляют звук в нос, создавая высокую степень восторга, которая подавляет изначально чувство уязвимости.

"Как ЗАМЕЧАТЕЛЬНО, что я ВСТРЕТИЛА тебя: ты ЗНАЛ, что я должна быть ЗДЕСЬ?"

Удивление и восторг преувеличены. В вопросе, безопасно скрывающем мысли и чувства, заключен ответ "да".

### *Второй вариант.*

1. При виде бывшего любовника адреналин стремительно попадает в кровь, колени слабеют, дыхание и сердцебиение учащаются.

2. Мысли. "Хотела бы я знать, чувствует ли он (она) то же, что и я. До тех пор, пока я не узнаю это, я не осмелюсь выразить свои чувства слишком определенно, иначе я могу навредить себе."

3. Психофизическая реакция. Дайте возможность Вашему дыханию, наполненному эмоциями, стремительно выйти наружу. Эмоционально опустошенное дыхание, проходя через голосовые складки, несет вялый импульс, вызывая полуголос-полушепот, который уменьшает вибрационную энергию, стимулирующую обратную резонаторную связь или яркость голосовых модуляций.

4. Результат. Полушепот: "Как замечательно, что я встретила тебя! Ты знал, что я должна быть здесь".

Монотонная речь перекладывает всю ответственность на слушающего.

Предполагается: он (она) найдут желаемый ответ в завуалированных фразах.

### *Третий вариант.*

В случае открытого выражения эмоций психофизическое поведение сводится к следующему.

1. При виде бывшего любовника адреналин стремительно попадает в кровь, колени слабеют, дыхание и сердцебиение учащаются.

2. Возбужденные волнением, мышцы глотки регулируют голосовые складки. Таким образом возбужденное дыхание, возбужденные голосовые складки создают вибрации высокой частоты. Они подхватываются и одновременно усиливаются мышцами верхней части гортани и верхней части лица.

3. Высота звука "подпрыгивает", и в легком, высоко резонирующем ответе бывший любовник слышит и удивление, и полуйсуг, и восторг, и неподдельное стремление узнать, разыскивал ли он (она) ее (его) или пришел сюда случайно.

### **Шаг пятый.**

Полностью повторите шаги первый и второй, ощущая часть голосового диапазона, идущего от среднего резонатора вверх.

Начните с "мии—мии—мии", перейдите на "мэй—мэй—мэй" и на этот раз освободите звук через рот на "май—май—май— май".

Повторите эту последовательность звуко сочетаний еще раз и, простодушно задавая вопрос, закончите на этот раз последовательность идущей вверх интонацией на "ма—а—и".

мии—мии—мии мэй—мэй—мэй МА—А—А—А—Й?

Постарайтесь не перейти на фальцет.

Проследите за тем, чтобы вслед за намерением задать вопрос Ваши брови не начали подниматься. В противном случае Ваш голос будет не в состоянии подниматься на высоту, на которую он способен. (Брови имеют тенденцию заменять собой работу мышц мягкого нёба.) Еще раз повторите всю последовательность звуко сочетаний с



вопрошающим "ма — а — и" на том же дыхании. В том же резонансе и на той же высоте:  
"Что — о — о? Когда — а — а? Сейча — а — ас? Который ча — а — ас?"

ча — а — ас?"

миимиимиимэймэймэймаАААЙ ЧТО О О?

Произнося "что — о — о?", направьте звук через скулы.

Повторите: "Миимиимиимэймэймэйма? Что?", — и затем добавьте: "Когда?"  
"Сейчас?" (дыхание) "Который час?", — сочетая энергию высоты, резонатора и энергию, заключенную в вопросе с настоятельной необходимостью дожидаться ответа.

### **Шаг шестой.**

Представьте себе, что Вы стоите на вершине горы, которую разделяет с другой горой узкий и глубокий овраг. Небо безоблачно. Воздух чист и свеж. На другой вершине стоит Ваш друг.

Дайте возможность этому зрелищу изнутри подействовать на Вас. Из самого центра, оживленного необычностью встречи, в сторону вершины противоположной горы крикните: "Хэ — э — эй" долгим и высоким звуком с интонационным изгибом.

Тот же пейзаж. Те же эмоции. То же желание окликнуть друга. На этот раз произнесите шепотом: "Хэ — э — эй". Импульс в центре даст энергию дыханию, вылетающему через широкий канал горла: "Хэ — э — эй".

Снова крикните "хэ — э — эй" в полный голос.

Здесь Вы питаете свое воображение такой картиной, которая помогает стимулировать дополнительную энергию. Для того чтобы суметь удовлетворительно выразить себя в самой верхней части голосового диапазона, голос нуждается в этой энергии. Вся техническая сторона работы в верхнем регистре должна быть сведена к автоматизму. Импульс, рождающий крик, беспрепятственно достигает диафрагмы. Чтобы снабдить импульс достаточным дыханием, диафрагма спонтанно сокращается и освобождает дыхание и импульс с энергией, соответствующей Вашей потребности. К этому времени мышцы горла, мягкого нёба и челюсти обретают присущую им проворность и живость для того, чтобы "разлететься", создавая путь для крика, который попадает в самые верхние резонаторы, увеличивающие вибрации. Таким образом Вы установите контакт с Вашим другом, стоящим на противоположной вершине.

Мы подошли к важному моменту. Вы начинаете создавать простые воображаемые сценки, в которых можете чередовать техническую, сознательно направленную работу, развивающую, настраивающую и усиливающую Ваш голос, с работой образной. Прежде, чем создать в воображении ту или иную сценку, пошлите образный импульс. Начните питать свой голос из центра, освободите его из центра и посмотрите, что из этого получится. Если Вы где-нибудь ошибетесь, прибегните вновь к технической работе над голосом. Потом опять вернитесь к творчеству. Переходите от техники к творчеству, снова возвращаясь к технике, но не пытайтесь комбинировать эти две энергии. Иначе они потеряют свою силу.

## **ДИАПАЗОН ГОЛОСА**

Внутри конструкции резонаторной лестницы Вам остается изучить только верхнюю часть головы. Вершина резонаторной лестницы являет собой великолепную акустическую

форму и текстуру. Звуки высокой частоты отражаются в ней легко и сильно. Но пока Вы не начнете тренировать свой голос на высоте сопрано, тенора или в обычном крике, Вы не почувствуете черепного резонанса. Чтобы выразить свои эмоции на этом резонаторном уровне, в центре должен сформироваться звук огромной энергии. Для развития черепного резонанса легче всего начинать с простой работы над голосом по всему диапазону. Упражнения позволят свойственной высоким резонаторам энергии генерироваться естественным образом, а потом уже "штурмовать" верхнюю часть голосового диапазона. Теоретически работа над голосом должна начинаться с области черепа. Практически же гораздо полезнее это делать с упражнений по всему диапазону. Чтобы освободить Ваш голос в максимально широком диапазоне, упражнения будут опираться на четкое представление резонаторной лестницы.

### **Шаг первый.**

Стоя свободно и ощущая, как скелет поддерживает Ваше тело, закройте глаза и направьте свое внимание вовнутрь.

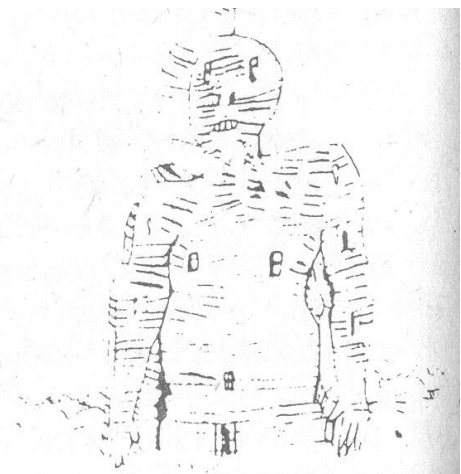
Представьте такую аналогию: Ваше тело — это дом. Пусть подвал воображаемого дома будет расположен под грудной клеткой, бельэтаж — в области грудной клетки, первый этаж — в полости рта, второй — между полостью рта и глазами, третий — от бровей До линии волос и, наконец, чердак — в верхней части черепа.

Представьте себе свой голос по аналогии с движущимся лифтом, электрический механизм которого находится в подвале. Используя для выявления голоса (лифта) длинное "хэ—э—эй", начните движение из "подвального помещения" к "чердаку", "навещая" по дороге все верхние регистры — то есть этажи-резонаторы.

Заметьте: когда лифт работает — дом не двигается (позвольте рту приоткрыться, ни в коем случае не разрешая плечам, подбородку, языку, губам или бровям помогать движению голоса (лифта)).

После того, как Вы прибыли на "чердак", позвольте дыханию переместиться и вновь совершите движение вниз, убеждаясь в том, что Вы не проскакиваете ни один этаж и что "лифт" идет с той же скоростью по дороге вниз. (При отсутствии контроля за равномерностью движения "лифта" вниз существует тенденция к его пробуксовке, "перепрыгивание" через "этажи" и расходование большого количества времени на "бельэтаже".)

*Вообразите свое тело в виде дома.*



Повторите упражнение несколько раз.

При этом учтите следующее.

Энергия, приводящая в движение "лифт; исходит из "подвального помещения" вне зависимости от того, откуда "лифт" начинает свое движение.

Если Вы почувствуете, что на полпути "лифта" вверх или вниз Вы устали, не пытайтесь продолжать движение из последних сил. Воспользуйтесь энергетической поддержкой снизу.

Дайте возможность своему вниманию сосредоточиться на предложенном образе и на чувственном восприятии резонанса. Пусть высота звука будет побочным продуктом в упражнении.

### **Шаг второй.**

Вновь "посещая" резонаторные полости своего тела, "распределитесь" в них на этот раз более свободно и беззаботно по своему голосовому диапазону.

Быстро опустите позвоночник и также быстро "выстройте" его вверх. Движение вниз состоит из двух неравнозначных частей: внезапно тяжело падает голова, а затем быстро "разрушается" позвоночник. (Убедитесь, что колени у Вас чуть согнуты, иначе Вы можете потерять равновесие.) "Выстраивание" начинается от толчка, который быстро поднимает позвоночник вверх с головой, "всплывающей" на вершине.

Начните движение голоса (лифта) на "хэй", используя нижнюю часть голосового диапазона, в районе подвала-живота. Опустите голову и, поднимаясь по диапазону вверх, опускайте позвоночник, ускоряя движение таким образом, чтобы неожиданный толчок внизу способствовал освобождению верхней точки голосового диапазона сквозь макушку головы. Возьмите новое дыхание. На этот раз, звуча на "хэй", начните с верхней части диапазона. Выстраивая позвоночник вверх, опускайтесь по диапазону вниз.

Пусть "лифт" (голос) опять вернется в пространство "подвала", помещенного Вашим воображением в животе, а голова "всплывет" на вершину позвоночника.

Поднимайтесь вверх по диапазону в то время, как позвоночник опускается, и опускайтесь по диапазону вниз в то время, как позвоночник поднимается.

Воспользуйтесь преимуществом, которое дает гравитация, чтобы, опуская позвоночник, позволить себе каждый раз подниматься на новую высоту звучания. Мысленно представьте, что звук как бы выпадает из Вашего черепа.

Будьте расслаблены, свободны и беззаботны. В результате неожиданного толчка от падения вниз звук должен "вытряхнуться" вверх. Не тяните звук на самой высокой ноте. Позвольте ему легкомысленно вылететь.

Не относитесь к упражнению слишком серьезно, иначе Вы исказите его смысл.

Представьте себе, что при том, когда Вы опускаете позвоночник, звук начинает свое путешествие в области копчика, поднимаясь по позвоночнику вверх к голове и "вытекая" через ее вершину. Когда же голова находится внизу, звук начинается как бы из-под земли и струится от головы к копчику в течение всего времени, тьюка Вы поднимаете свой позвоночник.

### **Шаг третий.**

Лягте на пол на спину и медленно совершите движение по всему звуковому диапазону, экзаменуя все ступени резонаторной лестницы. Здесь опять может быть полезна игра воображения. Лежа на спине, представьте себе на этот раз позвоночник в виде железной дороги, а звук в виде поезда, держащего свой путь из депо (копчика) к конечной остановке (верхнему позвонку) и наоборот.

Сейчас Вы в действительности можете удостовериться, что передвигаясь по всему голосовому диапазону, Вы используете только свои умственные способности и дыхание. Вам ни к чему раскрывать рот шире, когда Вы поднимаетесь по диапазону или открывать его в меньшей степени, когда опускаетесь. Вы не нуждаетесь в том, чтобы мышцы гортани подталкивали звук, помогая ему достичь высокой ноты. Вам не нужно задираť подбородок или поднимать брови. Мысль и дыхание — вот все, на чем Вы основываетесь.

### Шаг четвертый.

Встаньте и стоя повторите шаг первый и шаг второй, используя процесс самоосознавания.

## РЕЗОНАТОРЫ ЧЕРЕПА

Шаг первый в этой главе будет посвящен процессу освобождения голоса по всему голосовому диапазону в соединении с упражнениями, направленными на изучение черепа. Я собираюсь познакомить Вас в этой части книги со своей концепцией, которая может стать полезной, если будет точно схвачена. В предыдущей главе, в шаге втором, в результате неожиданного падения туловища вниз головой, звук устремлялся вверх без всяких очевидных усилий со стороны мышц. В этом случае брюшные мышцы должны быть полностью расслаблены, так как, благодаря силе гравитации, Вы не нуждаетесь в больших дополнительных мышечных усилиях для поддержки высокого звука. Тем не менее потребность в дополнительной энергии существует. Попробуйте повторить этот шаг еще раз, находясь в вертикальном положении. Сразу же после падения туловища вниз головой повторите "хэй", стоя прямо и сознательно трансформируя физическую энергию в психическую.

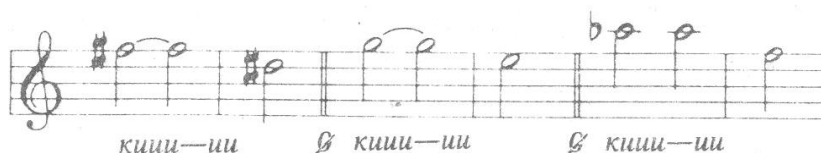
Физическая энергия, порожденная в ответ на силы гравитации движением тела в пространстве, — огромна. Сознание может использовать опыт подобного освобождения физической энергии для выработки психической энергии, которая так же велика как и физическая энергия.

Это означает, что высокие звуки могут извлекаться при очень небольшой дополнительной работе со стороны брюшных мышц. Высокие ноты извлекаются путем увеличивающегося воздушного давления между дыханием и голосовыми складками, — давления, создаваемого путем увеличения напряжения в дыхательных мышцах и мышцах гортани. Опасность состоит в том, что подобная осведомленность добавляет еще большее напряжение при формировании сознательной поддержки со стороны брюшных мышц, таким образом нарушая энергетический баланс. Экономная затрата усилий — основа правильных результатов. Иными словами, как только мышцы живота втягиваются, выдвигаются вперед или делают что-то сознательно для того, чтобы форсировать звук, они подменяют психическую энергию физической. Что касается верхней части голосового диапазона, психическая энергия обычно подразумевает эмоциональную энергию, таким образом, подмена эмоциональной энергии физической может оказаться критической.

### Шаг первый.

Быстро опустите вниз позвоночник, поднявшись по диапазону на "хэй". Зафиксируйте самый высокий звук, который "вылетает" через "чердак", когда Вы находитесь в положении вниз головой. Он должен звучать высоким фальцетом у мужчин и у женщин. Все еще продолжая находиться в положении вниз головой, позвольте новому дыханию войти и освободите высоким фальцетом звук "киии" на той же высоте. ("Кииии" может чем-то напоминать тирольский звук и не должен тянуться на одной ноте слишком долго.) Расслабьтесь и медленно "выстройте" позвоночник. Когда Вы будете стоять вертикально, опять повторите фальцетом: "Кииии". Вы должны почувствовать, что звук звенит в куполе черепа.

Образец упражнения:



Мужчины должны начинать немного ниже, но они могут подниматься в своем звучании на те высоты, которые были мною предложены.

Как вариант для большей подвижности, вообразите следующий пример в виде быстрых и легких вибраций, освобождающихся на фальцете.



В ответ на оживленную психическую энергию, необходимую для извлечения этих звуков, в центре Вы почувствуете оживленную реакцию дыхания. Позвольте этому процессу совершиться и не пытайтесь добавлять лишнее напряжение со стороны внешних мышц брюшины. Брюшная стенка будет перемещаться, но пассивно.

Ее будет тянуть за собой диафрагма, а не необходимость активно подтолкнуть дыхание. Нужно знать разницу между сильным физическим движением, которое возникает в результате нервно-мышечной реакции на сознательном уровне, и сильным физическим движением, возникающим в результате реакции на непроизвольном уровне. Внутренняя дыхательная мускулатура приводится в активность и стимулируется сильными импульсами. Таким образом, генерируется энергия другого качества, нежели порождаемая усилиями больших, внешних мышц.

### Шаг второй.

Повторяя шаг первый, но на этот раз шепотом, мысленно "вспрысните" мощный импульс в высокий, фальцетом звучащий звук "киии—ии". Мощный импульс повлечет за собой активную реакцию со стороны центра диафрагмы, освобождая дыхание большой силы, с шипением "вытекающее" сквозь передние зубы.

Несколько раз прошепчите "киии—ии", мысленно концентрируясь на высоком, фальцетном его воспроизведении, позволяя телу с соответствующей энергией реагировать на импульс. Мысленно вновь воспроизведенный импульс — это каждый раз новый дыхательный импульс.

"Распределившись" между импульсом, дыханием и внутренней энергией, озвучьте упражнение, позволяя звуку быть побочным продуктом этого процесса.

Повторите упражнение, поднимаясь по диапазону и чередуя произнесенное шепотом и в полный голос звучащее "киии— ии".

Чередуя произнесение "киии—и" шепотом и в полный голос, Вы работаете над генерированием коммуникативной энергии в зависимости от определенного повода.

### Шаг третий.

Опустите звук глубоко вниз к "подножью" голосового диапазона и, освободив сознание и дыхание, исторгните "громыхающий", резонирующий глубоко в груди звук "хэй".

Вы можете обнаружить, что в результате звук стал значительно глубже, чем раньше, так как голосовые складки расслабились после непривычного растяжения более полно.

### Шаг четвертый.

Потренируйте свой голос в крике на "хэй", поднимаясь по диапазону насколько это для Вас возможно, но не переходя на фальцет. Вы можете ощутить звенящий звук в куполе черепа. Его легко удержать в условиях глоточной свободы и при наличии связи с соответствующей силы энергией, исходящей из центра.

Женщины должны упражняться с высоким, фальцетом звучащим "киии—иии", растягивая свой диапазон буквально до мышиноного писка. Делайте упражнение легко и игриво, внезапно устремляя звуки вниз, никогда не задерживаясь ни на последней ноте, ни на первой, позволяя энергии вырываться из центра, подобно детской игрушке, когда при снятии крышки из волшебной коробочки пружинисто выскакивают фигурки.

Первая задача в работе над освобождением голоса от зажимов на верхних нотах состоит в том, чтобы избавиться от сомнений, страха и чувства неизвестности. Качество звука здесь не существенно, хотя вытягиванием голосовых складок и освобождением мышц горла Вы развиваете голос и тем самым обогащаете звук.

Прибегая к фальцету, Вы содействуете большей эластичности и прочности голосовых складок и дыхательных мышц. Это одинаково полезно как для мужских, так и женских голосов. Мужчины зачастую не расположены экспериментировать с фальцетом, к которому не привыкли, подсознательно протестуя против него, считая это не мужественным. Одновременно многие женщины подсознательно предпочитают женственные и привлекательные, по их мнению, верхние регистры не подходящему для них, как им кажется, грудному резонатору. На самом деле мужчина может легко состязаться с женским сопрано и развить по крайней мере две октавы сочным фальцетом, не насилуя свой голос.

Как у мужчин, так и у женщин работа фальцетом в верхних резонаторных частях черепа развивает силу голоса и интонационное разнообразие во всех остальных частях голосового диапазона. Эта работа устраняет препятствия для звука, освобождает мощные энергии и знакомит с сильными эмоциональными вибрациями, что позволяет чрезмерным эмоциям выразить себя без напряжения и не травмируя голос.

Вы не должны погружаться полностью ни в один из этих звуков, принадлежащих вершине резонаторной лестницы, до тех пор, пока тщательно не "разомнете" свой голос.

Настоятельно рекомендую соблюдать последовательность упражнений, предусматривающих процесс самоосознавания и физической релаксации, описанный в предыдущих главах в той же голосовой прогрессии. Поначалу эта последовательность может показаться неорганичной для Вас. Не исключено, что тело и голос будут противиться тем или иным упражнениям, не желая перемен. Очень легко отдать предпочтение резонансу груди или резонансу маски, даже фальцету. Если Вы уделите больше внимания и времени какому-либо участку в ущерб другим, то в результате придете к разбалансированному и негибкому голосу, оставшемуся в плену старых привычек.