

Кристин Линклэйтер

ОСВОБОЖДЕНИЕ ГОЛОСА

Содержание:

Введение

Как работает голос

Почему голос не работает

Часть первая. Процесс освобождения

Позвоночник — опора дыхания

Дыхание — источник звука

Касание звука

Вибрации, которые усиливают первоначальный звук

Комплекс упражнений для релаксации спины, головы

Дыхание, касание звука: "хамм"

Звуковой канал

Язык

Мягкое небо

Часть вторая. Развитие процесса освобождения

Резонаторная лестница

Резонаторные каналы

Освобождение голоса из тела

Комплекс упражнений на материале предыдущих глав

Средняя часть голосового диапазона

Носовой резонатор

Диапазон голоса

Резонаторы черепа

Часть третья. Восприимчивость и сила

Сила дыхания

Центр

Артикуляция

Комплекс упражнений

Часть четвертая. Связующее звено к тексту и игре на сцене

Слова

Тексты

ВВЕДЕНИЕ

КАК РАБОТАЕТ ГОЛОС

Вот упрощенная схема, демонстрирующая **механизм работы голоса**:

1. Соответствующий импульс попадает в двигательные части головного мозга.
2. Импульс побуждает тело совершить вдох и выдох.
3. В процессе дыхания голосовые складки соприкасаются, создавая колебания.
4. Колебания вызывают вибрации в дыхательном потоке.
5. Вибрации усиливаются резонаторами.
6. Звук в результате артикуляции губ и языка формируется в слова.

Эта схема воспринимается легко. К сожалению, она крайне упрощает бесконечные и сложные процессы в человеческом организме.

А вот — **научное описание**:

а/ серии импульсов зарождаются в двигательной части коры головного мозга и через нервные окончания участвуют в формировании речи;

б/ движение импульсов регулируется таким образом, чтобы по прибытии их в соответствующие участки тела обеспечить их координированную деятельность;

в/ часть глотки открывается, дыхательные мышцы вдоха сокращаются, давление в области грудной клетки понижается. Таким образом воздух относительно свободно проникает в легкие;

г/ когда в легких наберется воздух в достаточном количестве, весь процесс повторяется в обратном порядке. Мышцы живота и грудной клетки выталкивают воздух обратно через участок звукового канала горла, рта и носа;

д/ однако голосовые складки частично закрывают глотку, препятствуя потоку воздуха, его выходу;

е/ пластичные голосовые складки начинают вибрировать, когда между ними проходит воздух;

ж/ эти вибрации расслаивают выходящий поток воздуха, который порывами проходит через звуковой канал;

з/ эти порывы приводят в движение воздух в резонаторных полостях рта и носа, формируя звук в звуковом канале;

и/ форма, объем, степень открытости резонатора определяет обертонное качество звука, в то время, как высота звука зависит от темпа, в котором вибрируют голосовые складки;

Есть два типа резонанции: первый придает форму и окраску голосу, не преобразованному в речь. Во втором случае звук претерпевает изменения, приспособляясь к речи. Первый тип звучания присущ человеку от природы. Второй — тесно связан с речью. Усилия, необходимые для перехода от первого типа ко второму, а также движения, которые эти усилия вызывают, мы называем артикуляцией.

Поясняю, что с этого момента я не буду пользоваться точной научной терминологией. Я предпочитаю описывать голос метафорически — по аналогии и в соответствии с нашим чувственным восприятием, хотя понимаю, что такой упрощенный подход не всем придется по нраву. И все же это наилучший путь в работе над голосом.

Попытаюсь описать комплекс психофизических процессов, когда **голос свободен**.

1. Давайте проследим за нашим речевым поведением при общении. Общение начинается с импульса, который передается через спинной мозг к нервным окончаниям, в свою очередь, регулирующим мышцы, приводящие в движение органы речи. Энергия импульса, его большее или меньшее напряжение, будет зависеть от стимула, который порождает этот импульс. Предположим, кто-то говорит Вам: "Доброе утро!". Если Вы видите этого человека ежедневно и он Вам безразличен, — стимул будет минимальным. Это вызовет слабый ответный импульс и минимальное изменение в дыхании. Мышцы горла лишь в малой степени будут участвовать в процессе вибрации для "дежурного ответа". Если же Вы очень любите этого человека, то встреча с ним явится существенным стимулом и возбудит Ваши эмоции. Через нервные окончания в солнечном сплетении Вы почувствуете жжение. Ваше дыхание живо откликнется и, в свою очередь, передаст энергию голосовым складкам, породив "вибрационный танец" через резонаторы. Это преобразит Ваш голос для ответа, соответствующего Вашим чувствам. Итак, существует большое разнообразие внешних импульсов-стимулов и внутренних реакций. Эти импульсы будят рефлексы, приводящие в движение мускулатуру речи.

2. Подачу от импульса принимает дыхание. Это означает, что все мышцы по всей длине и объему тела приходят к необычайной координации движений. Расширяется грудная клетка, сжимается диафрагма, опускается вниз желудок, перемещается кишечник. Создается пространство для расширения легких, что позволяет воздуху всосаться, а затем совершить обратный поступок и вытолкнуть его.

3. Мы подошли к третьей ступени описываемого процесса, когда дыхание, в свою очередь, передает импульс голосовым складкам. Фактически, процессы, происходящие в дыхательной системе и в гортани, — одновременны. Импульс, приводящий в движение дыхательную мускулатуру, стимулирует и мускулатуру гортани. Голосовые складки растягиваются так, что, становясь препятствием дыханию, начинают вибрировать. Мягкое давление дыхания, встречающее на своем пути сравнительно расслабленные складки, вызывает медленную вибрацию, рождает низкочастотный звук. Сильное давление воздуха встречает большее сопротивление от туго натянутых голосовых связок, а высокая частота колебаний складок придает звучанию определенную высоту. (Складки сами по себе — не мускулы, а перепонки. Эти перепонки окружены хрящами. Перепонки удлинняются и укорачиваются. Сокращения мышц хрящей — результат воздействия на них импульсов мозга. Эти сокращения приводят к вибрации перепонки. Длина перепонки от 30 до 50 мм.)

4. Первоначальные вибрации звука не более узнаваемы, чем вибрации пианино от ударов молоточка по струне, когда нет деки, усиливающей звук. Как только дыхание вызывает вибрации голосовых складок, эти вибрации отражаются гортанью, которая окружена хрящами и служит в данном случае декой.

5. Наконец, на пятой ступени этого психофизического процесса посмотрим на человеческий голос как на музыкальный инструмент. Вибрации усиливаются резонаторами. Существуют разные мнения о том, как работает система резонаторов и как подойти к этой проблеме. В моей работе я буду описывать это явление, опираясь на знания, вытекающие из моего собственного опыта.

Природа вибраций такова, что при соприкосновении с поверхностями, оказывающими соответствующее сопротивление, они преобразовывают звук. Звук отражается от различных поверхностей с разными количественными и качественными характеристиками, которые зависят от структуры поверхности и формы впадин. Резонаторные поверхности тела (годные для первоначальных, фактически бесчисленных вибраций, если принять во внимание кости, хрящи, мембраны и мышцы) могут являться усилителями и проводниками. Чем тверже поверхность, тем сильнее резонанс.

Самый лучший резонатор — это кость. Хорошими резонаторами являются хрящи, а также мышцы в тонусе. Вялые же, мясистые, не сопротивляющиеся их участки, будут только глушить и "впитывать" вибрации, как бархат или губка. Голос находит подходящие резонаторы, где существуют явные впадины и пустые туннели. Горло, рот, нос, грудная клетка, скулы, челюсти, гайморовы полости, череп, хрящи глотки и позвоночник — содействуют резонансии.

Есть прямая связь между высотой звука и формами и размерами туннелей и впадин. Их формы и размеры меняются в зависимости от степени напряжения в мускулах ткани, выстилающей эти впадины и туннели. Эти изменения настраивают резонирующие поверхности на данную высоту.

Рассмотрим диапазон голоса от нижнего до верхнего регистра.

В рабочих целях разделим средний регистр на три ступени, в соответствии с различными полостями резонирования. Условно назовем первую ступень "ниже средней", вторую — "средней", и третью — "выше средней". И, наконец, проследим, в каких же полостях резонируют звуки разной высоты. Звуки нижнего регистра резонируют в груди и нижней части гортани. Звуки среднего регистра, в соответствии с тремя ступенями, упомянутыми выше, резонируют по мере их повышения: либо от задней стенки глотки через мягкое небо, зубы, челюсть и твердое небо (первая ступень), либо — от скул и носа (вторая ступень), либо в гайморовых полостях и черепе (третья ступень), где также резонируют звуки верхнего регистра.

На практике все эти звуки вторгаются в соседние резонаторы, создавая обертона, которые обогащают звучание.

Для того чтобы продемонстрировать, как этот сложный музыкальный инструмент, встроенный в тело, "очеловечивается", необходимо вернуться к первой ступени процесса общения. Импульс приводит в движение органы речи. Постараемся представить, как этот естественный голос будет работать, чтобы передать мысли, гамму чувств воображаемого человека, который бы не сдерживал себя, был открыт, восприимчив, эмоционально богат, интеллектуален и не подвергал бы себя внутренней цензуре.

Когда человек чувствует себя не напряженно, он ощущает в себе тепло, комфорт, удовлетворение, мышцы его расслабляются, дыхание налаживается, энергия легко поглощается и освобождается. Представим, что человек в таком состоянии получает слабый раздражитель для того, чтобы выразить ответную реакцию в слове.

Вырабатывается небольшое количество энергии, необходимое для того, чтобы дыхание легко, без напряжения достигло голосовых складок. Для воспроизведения слабого низкого звука, который будет резонировать в груди и нижней части гортани, складки остаются относительно расслабленными. Изменение настроения — от ленивого к восторженному, счастливому, удивленному или раздраженному — создаст дополнительный прилив энергии, которая с большей силой направит воздух к уже напряженным голосовым складкам. Это новое состояние способствует появлению более высокого звука, который "прозвенит" в средних резонаторах. Мускульные ткани, выстилающие туннели и впадины горла, рта и носоглотки, реагируют одновременно на любое изменение настроения. Их растяжение помогает настроить резонаторы на высоту, создаваемую возросшим потоком энергии. Представим себе, что состояние восторженности возрастает. В этом случае дыхание возбуждается еще больше, голосовые складки натягиваются сильнее, порождая более высокие звуки. Соответственно натягиваются мышечные ткани верхней части гортани, повышается их тонус, мягкое небо поднимается, и звук заполняет гайморовы полости. И, наконец, при наивысшей степени восторга, на грани истерики (большинство людей не позволяют себе доходить до такого

состояния) давление на складки и их ответное напряжение воспроизводит крик, который найдет себе резонаторы в безупречном по своей акустике куполе черепа.

Кости черепа представляют собой идеальный резонатор, способный справиться с такой большой звуковой нагрузкой, как крик.

Эта модель взаимосвязи эмоциональной энергии и резонаторного ответа - реакции, как я уже говорила, является воображаемой и очень упрощенной. Она не предусматривает таких состояний, как неврозы, каких-то агрессивных или пассивных манер поведения. Но тем не менее может служить ориентиром в процессе выражения наших чувств.

На последнем этапе голосового общения поток вибраций беспрепятственно проходит через резонирующие впадины в рот, формируясь в слова. Во рту существует восемь главных артикуляционных участков: две губы, передняя часть языка, альвеолы, средняя часть языка, купол рта, задняя часть языка и задняя поверхность твердого нёба. Согласные формируются с помощью двух артикуляционных поверхностей, прерывающих поток дыхания или звука. Гласные образуются при движении языка и губ, которые придают этому потоку вибраций различные формы. Ясность мысли, выраженной в слове, зависит от точности артикуляции. В процессе артикуляции мы часто сталкиваемся с несовершенством нашего мускульного аппарата. Мышцы должны совершать усилия для более четкого выражения мыслей и чувств.

ПОЧЕМУ ГОЛОС НЕ РАБОТАЕТ

На самом деле в процессе общения голос сталкивается с препятствиями, которые не дают ему прозвучать непосредственно, как это было описано в предыдущей главе, потому что эта непосредственность зависит от рефлекторных реакций. Большинство же людей потеряли эту способность, а возможно, и желание — вести себя непосредственно. Исключение составляют моменты, "выходящие из-под контроля", такие, как сильная боль, страх, экстаз. В остальном же поведение человека — результат короткой цепи вторичных импульсов, которые, в основном, служат для защиты индивидуума, дают ему время подумать. И, наконец, когда вторичные импульсы разовьются настолько, что будут в состоянии вытеснить влияние первого рефлекторного импульса, формируется привычка. Некоторые из этих привычек и навыков вызваны жизненной необходимостью (завязывать шнурки ботинок, пользоваться ножом и вилкой). Другие выбираются сознательно (какой маршрут предпочесть по дороге на работу, что лучше: душ утром, а ванна вечером или наоборот). Большинство же умственных и эмоциональных привычек ("я никогда не плачу..."; "я всегда думаю, что..."; "я не умею петь..."; "я всегда плачу, когда играют гимн...") формируется в подсознании в период нашего детства другими людьми. Поведение, которое нам прививается, способствует более развитию вторичного импульса, чем первичного ("перестань кричать, или не получишь мороженого"; "ш-ш-ш, ты не должен хихикать в храме, Бог наблюдает за тобой..."; "большие мальчики не плачут..."; "хорошие девочки не кричат..."; "это не смешно — это грубо..."). Рефлекторный ответ на возбуждения вытесняется по мере нашего взросления. Ответ зрелого человека предусматривает баланс между контролируемым и инстинктивным. Однако многое в человеческом поведении контролируется укоренившимися с детства привычками,

выработанными в результате влияния или родителей или учителей, влияния парней из компании, звезд экрана.

И если мы захотим познать истоки смеха, горя, гнева или радости (что необходимо актерам), то они окажутся либо уже оцивилизованными, либо животными — вне зависимости от нас, в результате влияния окружающих.

В главке **"Как работает голос"** приведен пример, иллюстрирующий "потребность в общении". Даже эта потребность не всегда может быть реализована, как само собой разумеющаяся. Способность получать импульсы может быть нарушена либо оттого, что ваше приветствие происходит в одностороннем порядке, и Вы не получаете ответа, либо Вы сами лишаете себя непосредственной реакции на приветствие. Возникают вторичные импульсы в виде мыслей ("Почему он разговаривает со мной, обычно он не говорит ни слова..."; "О, что за синяк у него на лбу...", или "я знаю, Вы собираетесь попросить меня подписать прошение..."). Этот мысленный процесс прерывает движение первичных импульсов к дыхательной мускулатуре и мышцам гортани и посылает вторичный импульс, сдерживая дыхательные мышцы. В результате человек лишает себя спонтанной реакции. Дыхательные мышцы не могут способствовать движению дыхания к голосовым складкам, но необходимость отвечать — остается. В этих случаях под ключицей можно обнаружить дыхание, достаточное только для формирования вибраций. В то же время, чтобы компенсировать отсутствие силы у дыхания, мышцы горла, челюстей, губ и языка несут двойную нагрузку. В результате рождается неуверенный робкий звук. Этот путь — один из тысячи более изощренных, помогающих нам уйти от спонтанной реакции.

Это не значит, что спонтанность хороша, а обдумывание — ошибка. Это значит, что непосредственная реакция возможна и что она — редка. Нервно-мускульное программирование развивается в соответствии с привычками и мышцами, способными в состоянии зажима препятствовать непосредственной связи между эмоцией и дыханием. Голос не может работать соответственно его реальным возможностям, если его энергетический базис не поддерживается дыханием. До тех пор, пока мы эмоционально защищены — наше дыхание не может быть свободным. До тех пор, пока дыхание не свободно, голос будет зависеть от напряжения в горле и мышцах рта, компенсирующего эту слабость дыхания. Возможны следующие явления в том случае, когда напряженные мышцы подключаются для выражения сильных чувств. Влияя на выразительность звучания, мышцы делают звук монотонным. Напрягаясь и сжимаясь, они воздействуют на голосовые складки с такой силой, что те трутся друг о друга, теряя свою эластичность, способность к регулярной вибрации. На них образуются маленькие узелки. Следствие этого — скрипучий, охрипший звук и потеря голоса.

Существует энергичное взаимопроникновение звучания и резонирования, что способствует гармоничному и обогащенному звуку. Для того, чтобы этот процесс взаимопроникновения состоялся, резонаторные пути должны быть свободными. В тех случаях, когда дыхание блокируется, это взаимопроникновение становится невозможным. Если горло напряжено, звуковой канал сужается. В большинстве случаев это сужение препятствует свободному проникновению звуков в нижние резонаторные отсеки гортани и груди, ограничивая резонирование в среднем и верхнем резонаторах. Это приводит к слабому, завышенному или скрипучему звучанию. В случае необходимости "мужественного голоса", при зажатой глотке звук будет резонировать только в нижних объемах груди, потеряет полноту и не обогатится оттенками верхних резонаторов.

Если мягкое нёбо опущено, корень языка приподнят, а мышцы напрягаются для поддержки голоса, то скорее всего звучание будет носовым. Носовой резонатор — самый сильный, доминирующий и лишаящий голос выразительности. Если человек говорит

через нос, мы его, безусловно, услышим, но мы не поймем того, что человек хотел выразить. В этом случае невозможны нюансы, содержание мысли искажается.

Вот наиболее **очевидные расстройства резонаторной системы**, происходящие, когда голос не свободен.

Звучащий человеческий инструмент подчиняется сигналам, которые исходят из мозговых центров и тормозят спонтанные реакции. Если дыхательные мышцы напряжены, то и мышцы, выстилающие гортань, тоже напряжены. Когда эти мышцы напрягаются в ответ на сдерживающие команды мозговых центров, они уже не могут постоянно напрягаться и расслабляться, тем самым регулируя отверстия, через которые проходит звук. В результате мысль выражается монотонно.

Голосовые модуляторы могут также управляться ухом и сознательным мышечным контролем. По мере того, как искусство манипулировать мышцами возрастает, совершенствуется, мы все больше и больше отдаляемся от непосредственной реакции.

На той стадии, когда звук артикулируется губами и языком и формируются слова, может показаться, что непосредственное общение исказилось и стало почти невозможным.

Чем больше органы дыхания и резонаторы подвержены зажимам, тем очевидней их звукообразующая роль переходит к языку и губам. В результате этого замещения способность губ и языка к артикуляции снижается под давлением чужих обязанностей. Пока язык не может расслабиться в процессе формирования звука, он не способен выполнить своей естественной функции — артикуляции этого звука. Язык прикреплен к гортани, гортань с диафрагмой соединяет трахея. Напряжение в одном из этих трех участков (язык, гортань, диафрагма) вызывает напряжение в двух других. Пока язык напряжен, он будет затрачивать больше усилий на артикуляцию, чем необходимо. В итоге ответы на импульсы, исходящие из речевого центра коры головного мозга, станут примитивнее.

Губы, являясь частью лицевой мускулатуры, теряют пластичность в результате тормозящих мозговых сигналов. Из всех частей тела лицо может быть как наибольшим, так и наименьшим выразителем эмоций. Некоторые лица застывают в бесчувственные, бесстрастные маски, под которыми их владельцам легче скрыть свои эмоции. Кто-то носит маску миротворца, при этом мышцы, поднимающие углы рта в улыбку, как бы застывают в этом положении. Другие же, впав в уныние, напротив, не способны поднять углы рта. Вполне естественно, что по мимике лица так или иначе мы можем судить о личности. В юности можно предотвратить преждевременное ожесточение лица, позволяя мышцам непосредственно реагировать на изменения настроений. Это послужит гимнастикой для мышц, без которой они, подобно другим мышцам тела, потеряют свою эластичность. Итак, чтобы лицо не ожесточалось, люди должны быть открытыми, не бояться откровенного выражения своих эмоций, верить, что именно в этом их сила.

Губы, являясь "часовыми" рта, могут выполнять роль либо тюремной решетки, либо "легко открывающейся двери с хорошо смазанными петлями". Напряженная верхняя губа не только символ английской бесстрастности. Обычно верхняя губа застывает в неколебимом желании скрыть страх или сомнение. Иногда она сохраняет неподвижность, чтобы просто спрятать плохие зубы или улыбку, которая с юности казалась человеку непривлекательной. Свобода верхней губы необходима для живой артикуляции. Ради максимальной продуктивности работа над произношением должна быть поровну разделена между верхней и нижней губами. Когда верхняя губа зажата, на долю нижней выпадает 85 процентов усилий. Возможно, для дополнительной помощи она привлечет и челюсть. Хотя по сравнению с губой челюсть чересчур неуклюжа и ее участие в артикуляции нежелательно.

Можно было бы написать целую книгу, посвященную блестящей игре голоса в целях маскировки его хозяина. Существуют голоса, создающие впечатление пробивного человека, хотя человек с подобным голосом может быть сродни ребенку. Нередки жалостливые голоса, маскирующие силу женщин, с целью выглядеть в глазах мужчин слабыми ради личной выгоды. И, наконец, бывают выразительные, свободные, глубокие голоса, символизирующие уверенность и преуспевание, что далеко от истины. Ложные голоса могут звучать изысканно в своем двуличии.

А теперь суммируем отрицательные факторы и их влияние на голос.

I. Дыхание

- 1) Душевное волнение передает импульс дыханию, в ответ же дыхательные мышцы сдерживают этот импульс и мешают свободному течению дыхания.
- 2) Неправильная осанка (впалая грудь, затрудняющая работу межреберных мышц при дыхании или согнутая спина, которая мешает свободной работе диафрагмы).
- 3) Контроль дыхания со стороны большой мускулатуры, который сводит на нет связь между эмоцией и дыханием.

II. Голосовые складки и гортань

Если дыхание не свободно, ответственность при извлечении звука во многом ложится на тонкие мышцы гортани. Эти мышцы, не предназначенные для подобного процесса, напрягаются и расстраивают свободную игру голосовых складок.

III. Резонаторная система

- 1) Напряжение в гортани блокирует связь голоса между резонатором горла и грудным резонатором, препятствуя звучанию в грудном резонаторе.
- 2) Напряжение корня языка, мягкого нёба, лица и шеи мешает свободному использованию носового и головного резонаторов, препятствуя звучанию в среднем и верхнем регистрах.

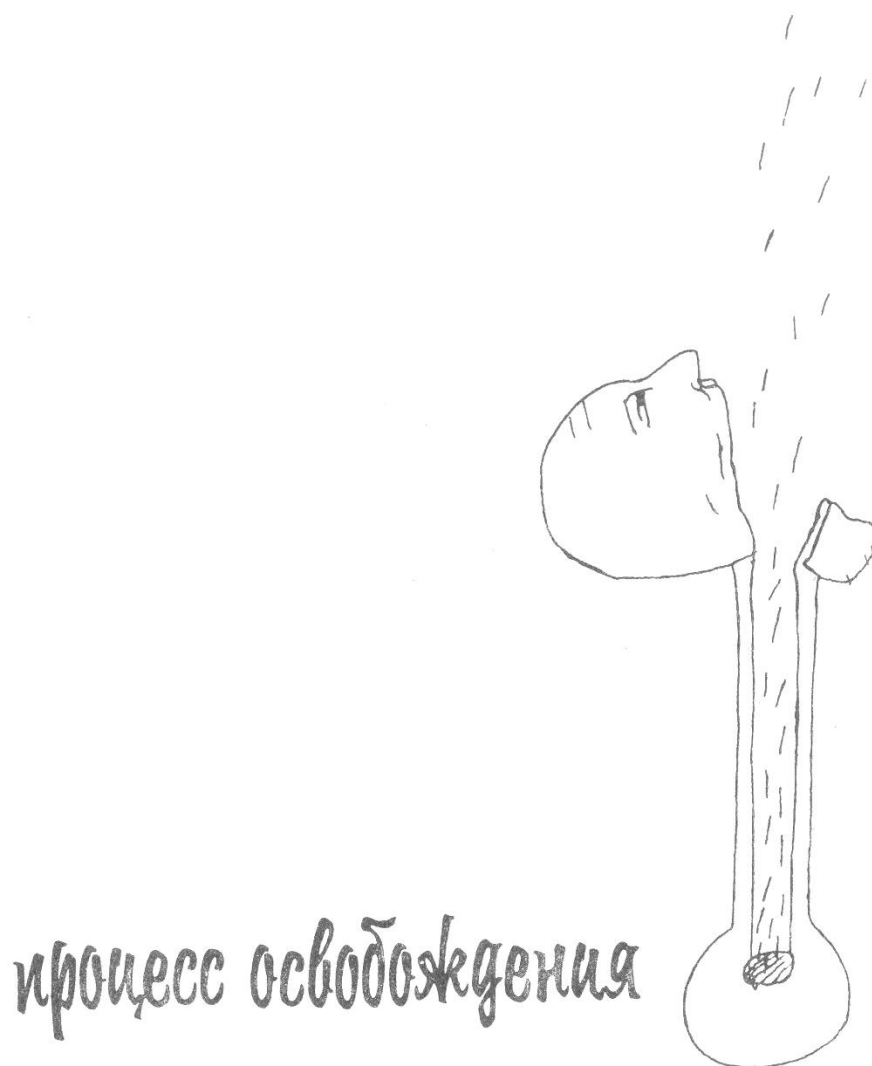
IV. Артикуляционная система

Когда дыхание не свободно и не может подкрепить звучание, язык пытается компенсировать эту недостаточность и его артикуляционные способности ухудшаются. Привычные психологические зажимы также часто мешают четкой артикуляции губ.

Работая над голосом, нужно помнить два основных правила:

- а) неясное мышление — существенное препятствие к чистоте артикуляции;
- б) подавление эмоций — не менее существенное препятствие к свободе голоса.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Процесс освобождения.



ПОЗВОНОЧНИК — ОПОРА ДЫХАНИЯ

На первой ступени к освобождению голоса необходимо научиться приобретать новые привычки и вырабатывать новый опыт. Развитие этих способностей должно касаться как психологической, так и физиологической сферы. Для того чтобы научиться осознавать тонкости нервных процессов и работу мышц, обеспечивающих человеческую потребность в общении, важно научиться наблюдать себя со стороны. Не стоит ожидать подобного самоосознавания в самом начале работы, когда навыки только приобретаются. Овладевать ступенями знаний необходимо постепенно, чтобы в конце концов суметь постичь в себе состояния, которые будут питать Вас необходимой информацией.

Самое первое упражнение не даст нужного эффекта, если Вы не будете внимательны к комментариям и решите, что самое главное вытягивать позвоночник и опускать его вниз. Поверхностная релаксация больших мышц — вот все, чего Вы сможете достичь, выполняя это упражнение чисто механически. Главным для Вас должно стать не то, что Вы делаете, а то, как Вы делаете. Приготовьтесь к тому, что Ваше сознание, опасаясь нового опыта, попытается соразмерить его с чем-то знакомым и проверенным. Либо сознание ошибочно начнет корректировать процесс релаксации подобными

комментариями: "Мои ощущения похожи на то, что я чувствую, засыпая". Такое уравнивание сна и релаксации абсолютно исключает новое понимание, приходящее с освоением упражнения. А именно: релаксация порождает энергию.

Общая задача работы с позвоночником заключается в том, чтобы развить физическое самоосознание через конкретную релаксацию. Когда напряжение снимается, энергия освобождается в теле. Создается состояние яркого самоощущения и потенциальной подвижности.

Наиболее важным для Вас станет следующее открытие: продуктивность голосового аппарата зависит от выравнивания тела, в котором этот аппарат функционирует. Когда позвоночник не выровнен, его способность поддерживать тело уменьшается. В этом случае эту поддержку вынуждены обеспечивать мышцы, предназначенные для других целей. Вот пример: если нижняя часть позвоночника слабая и не выполняет своих функций, — для поддержки тела напрягаются и используются мышцы живота, что не позволяет им откликнуться на нужды дыхания. Другой пример: в случаях, когда верхняя часть позвоночника отказывается поддерживать грудную клетку и плечевой пояс, — на помощь приходят грудные мышцы, которые из-за этого не могут участвовать в процессе дыхания. И в конце концов, когда шейные позвонки не выровнены — расстраивается весь звуковой канал. Если шейные позвонки расслаблены и не в состоянии держать голову, эту функцию берут на себя мышцы челюсти, языка, гортани, даже губ и бровей, тем самым ставя под сомнение прохождение звука.

В своей книге **"Наблюдение за движением"** Моше Фелденкрейс сказал: "Некоторые позы приемлемы до тех пор, пока они не начинают конфликтовать с природными законами гравитации. Скелет Должен уметь нейтрализовать этот закон, оставляя мышцы свободными для движения. Нервная система и скелет развиваются вместе под влиянием гравитации таким путем, что скелет поддерживает тело без затраты энергии, несмотря на тягу гравитации. Когда же мышцы должны выполнять работу скелета, они не только поддерживают тело, они используют дополнительную энергию. От доведения до конца этой чуждой им работы они защищены своей главной функцией — менять позиции тела, т. е. способностью к движению."

Первый шаг к освобождению голоса — знакомство со своим позвоночником. Чем лучше Вы представляете связь движений тела с работой костей скелета, тем более экономичными будут мышечные затраты. Попробуйте провести мысленный эксперимент.

Шаг первый.

Встаньте свободно, ноги на расстоянии 20 см.

Проследите за тем, чтобы Ваш вес равномерно распределился на обе ноги, сохраняйте равновесие между пальцами ног и пятками. Постарайтесь вообразить себе поочередно кости обеих ног.

Представьте, как кости голени вырастают из места, где они соединяются с лодыжкой.

Представьте, как бедро вырастает из коленного сустава.

Представьте себе место сочленения бедра и тазового пояса.

Представьте себе свой позвоночник вырастающим из поясницы, проходящим между лопатками с "плавающей" вокруг грудной клеткой и плечевым поясом на вершине.

Почувствуйте руки висящими от плечевого сустава.

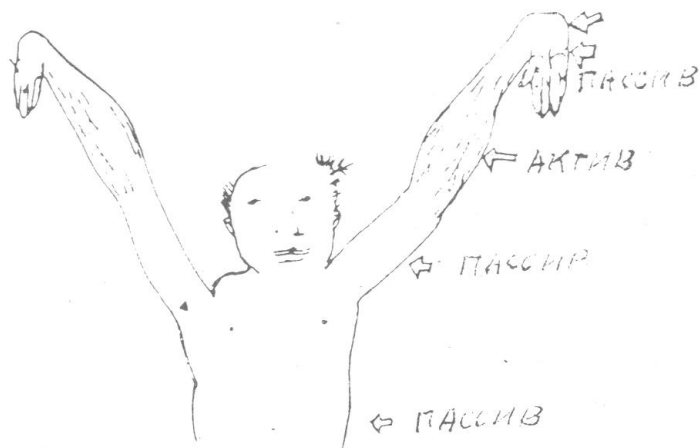
Представьте себе кости рук, локтевые суставы, суставы предплечья, запястий, кости кистей и пальцев. Переместите Ваше внимание от рук к шее.

Представьте, как Ваши шейные позвонки продолжают в черепе.

Представьте, что череп, как воздушный шар, "плавает" на вершине позвоночника.

Шаг второй.

Сфокусируйте Ваше внимание на локтевых суставах и позвольте им легко всплыть к потолку. Это движение включает в себя только верхнюю часть рук, притом мышцы предплечий, здесь как бы не участвуют.



Сфокусируйте свое внимание на запястьях и позвольте им всплыть к потолку.

Сфокусируйте свое внимание на кончиках пальцев и позвольте им всплыть к потолку.



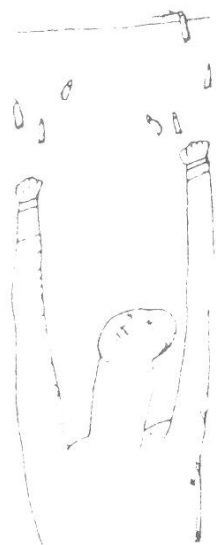
Представьте, что кто-то слегка потянул Вас за кончики пальцев. Все Ваше туловище потянулось следом. Только ноги оставьте вне этого движения.

Теперь сделайте следующее: позвольте Вашим кистям расслабиться и повиснуть в запястьях. Обратите внимание на разность ощущений между кистью и всей рукой в целом.

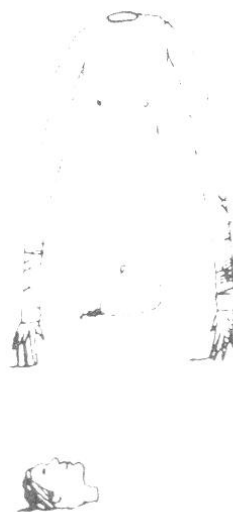
Далее позвольте расслабиться Вашим предплечьям с тем, чтобы они свободно повисли от локтей. Обратите внимание на разность ощущений в предплечье, ладонях и верхних частях руки и плеч. Позвольте рукам тяжело упасть и свободно повиснуть от плеч. Ощутите тяжесть рук. Кровь быстро устремится к кистям рук и их температура изменится.

Пусть голова под своей тяжестью упадет вперед таким образом, чтобы голова и шея повисли на вершине туловища. Почувствуйте, как вес головы становится обузой для позвоночника, и он постепенно уступает этой тяжести. Ваш позвоночник начнет "разрушаться" сверху донизу, позвонок за позвонком, поддаваясь силе гравитации. Попытайтесь представить себе позвонки в этом движении один за другим.

Позвольте коленям расслабиться так, чтобы тяжесть Вашего веса сосредоточилась на середине стоп.



*Кончики пальцев
всплыли к потолку.*



*Сейчас Вы — поднятое
вверх безголовое туловище.*

Проследите, чтобы вес не опрокидывал Вас назад — на пятки или вперед — на пальцы ног. Проверьте, чтобы шея не была зажата. Когда Вы почувствуете, что уже не можете поддерживать равновесие из-за возрастающей тяжести головы, отпустите позвоночник и повисните вниз головой. Представьте свое туловище висящим от копчика, поддавшимся силе гравитации. Дышите свободно. Вы делаете это упражнение для того, чтобы освободить мышцы туловища, мышцы плеч, мышцы шеи, головы и рук.

Теперь сфокусируйте свое внимание на копчике. От копчика начните "выстраивать" свой позвоночник вверх. Позвонок за позвонком, наподобие того, как Вы в детстве строили замок из кубиков, ставя один поверх другого.

Не напрягайте мышцы живота. Оставьте их свободными. Дышите.

Не выпрямляйте колени резко. Позвольте им для сохранения баланса в теле вытягиваться постепенно.

Направьте свое внимание на позвонки, которые поднимают грудную клетку.

Начиная от поясницы, "выстраивайте" свой позвоночник, ставя каждый последующий позвонок на вершину предыдущего. Сейчас Вы — поднятое вверх безголовое туловище.

Сфокусируйте внимание на седьмом шейном позвонке, который "поднимает" шею, и начните постепенно достраивать остальные шейные позвонки, пока не дойдете до вершины позвоночника. Обратите внимание на новое ощущение. Вы не "поднимаете Вашу голову". В результате построения шейных позвонков Ваша голова "всплывает".

Шаг третий.

Мысленно совершите путешествие от стоп вверх по ногам к туловищу, по ходу освобождая напряженные мышцы в области желудка, ягодиц, плеч, шеи. Этим Вы переносите энергию от вышеупомянутых внешних мышц к представляемому Вами позвоночнику, постоянно работающему против сил гравитации. Ваш позвоночник — это поток движущейся вверх энергии, перераспределяемой сознанием.

Ощутите контуры тела, как бы начертанными в воздухе...

Обратите внимание на ощущения, которые вызывает воздух, касаясь Вашей кожи.

Теперь закройте глаза, направив свое внимание вовнутрь. Попробуйте в течение 1-2 минут познать свое тело изнутри.

Потянитесь, зевните и встряхнитесь всем телом.

Шаг четвертый.

Следующее упражнение полезно делать с закрытыми глазами, поэтому, если Вы работаете самостоятельно, прочтите сначала мои комментарии.

Закройте глаза. Стойте свободно, с ощущением, будто позвоночник, вытягиваясь вверх, поддерживает Ваше тело. Для того, чтобы добиться полного расслабления внутренних мышц, позвольте себе мысленно совершить еще одно путешествие, на этот раз внутри черепа, начиная с его верхней точки и опускаясь вниз через лицо, к горлу, и ниже, к груди.

Обратите внимание на малейшие изменения Вашего дыхания по мере дальнейшего продвижения Вашего сознания вниз — в желудок, далее, сквозь кишечник, в нижнюю часть живота, в пах. Избегайте малейшего напряжения внутри тела. Снимая напряжение мышц, окружающих позвоночник, держите его устремленным вверх. В противном случае — наступит коллапс.

Позвольте всем Вашим внутренним органам способствовать Движению Вашего дыхания.

Проследите за реакцией внутри Вашего тела на произвольные движения дыхательного аппарата.

Ощутите глубоко внутри себя потребность зевнуть и потянуться.

Начните уступать этому желанию. Зевните, потянитесь, Отряхнитесь всем телом, так, как если бы Вы поднялись с постели в прохладной комнате. Или представьте себе, как зевает собака потягиваясь и встряхиваясь.

Отметьте, как чувствует себя Ваше тело, как Вы себя чувствуете. Из этого опыта работы Вы должны вынести знание: два контрастных чувств — релаксации и зажима, которые можно регулировать. Этот опыт развивает способность замечать зажимы во многих частях органов тела (таких, как корень языка, центр диафрагмы, верхняя губа) и научиться снимать с них напряжение.

Способность к релаксации должна культивироваться медленно с заданной установкой. Иначе она приведет к состоянию полного упадка энергии, о чем уничижительно отозвался Е. Гроетовский: "Человек не может полностью расслабиться, чему учат во многих театральных школах, потому что полностью расслабленный человек не что иное, как мокрая тряпка".

Существует, однако, огромная разница между расслаблением ради расслабления, за которым неизбежно следует вялость, и релаксацией ради дела. Задача состоит в том, чтобы снять ненужное напряжение мышц, которые могли бы свободно реагировать на импульс, не устраивая привычных "коротких замыканий".

...не что иное, как мокрая тряпка.



ДЫХАНИЕ — ИСТОЧНИК ЗВУКА

Достигнув с помощью исследования позвоночника стадии физического самоосознания и релаксации, мы можем приступить к изучению процесса дыхания. Аппарат дыхания так сложен, что было бы неразумно делать поспешные выводы о его работе. Давайте, понаблюдаем за ним, не контролируя эту работу. Откажемся от привычного мышечного контроля и позволим дыхательному процессу протекать произвольно. Наш разум в состоянии осведомляться о функционировании нервной системы без вмешательства в ее деятельность. Правда, этот путь нам непривычен.

Наблюдая за процессом дыхания, нетрудно заметить: когда Вы вдыхаете — Ваш живот надувается; когда выдыхаете — он опадает. В связи с этим у Вас может возникнуть желание регулировать дыхание с помощью мышц живота. Втягивая живот в себя, Вы тем самым будете способствовать выходу дыхания, а выталкиванием мышц живота вперед -- перемещению дыхания вовнутрь. Но заниматься этим — значит злоупотреблять своими наблюдениями. Дыхательные мышцы, не подчиняющиеся контролю нашего сознания, сложны, "утонченны" и находятся в глубине тела. Мышцы, которые контролируются сознанием, — "неуклюжие", большие и расположены на некотором расстоянии от легких. Сознательное контролирование дыхания разрушает его восприимчивость к изменению душевного состояния и ограничивает рефлекторную связь с дыхательным и эмоциональным импульсами. Не следует забывать, что рефлекторные реакции сымитировать невозможно. Рефлекторно только дыхание. Единственное, что Вы можете сделать для того, чтобы восстановить рефлекторный потенциал дыхания, это убрать мешающие ему мышечные зажимы, а также в процессе дыхания пробовать принимать определенные позы, которые бы этот процесс стимулировали.

Лежачее положение, а также подвешивание вниз головой стимулирует глубокое рефлекторное дыхание. Сравните глубину дыхания в этих позициях с глубиной дыхания в позиции стоя. Вы увидите, что первые две позиции вызывают более глубокие рефлекторные **действия дыхательного аппарата**, чем те привычные положения тела, которые сопровождают нашу каждодневную жизнь.

Шаг первый.

Повторите все упражнения, описанные в третьей главе на физическое самоосознание позвоночника.

Шаг второй.

Встаньте свободно, вытянув позвоночник и расслабив мышцы. Сосредоточьте свое внимание на центре тела и позвольте произвольному ритму Вашего дыхания "рассказать" о себе.

Насколько осознанно возможно, "держите" мышцы в области желудка, плеч и низа живота свободными. Почувствуйте, как, в действительности, дыхание дает движение Вашему телу, а не наоборот. Помните, что Ваше произвольное дыхание может быть непохожим на ритм привычного.

В США некоторые педагоги, работающие по системе Линклэйтер, используют специально оборудованные столы, с помощью которых студент может висеть вниз головой. (Прим, перев.)

Изучите следующее описание дыхательного процесса: выходящее дыхание есть завершение внутренней релаксации. После естественной паузы вдох происходит автоматически.

Шаг третий.

Освободите дыхание.

Подождите (не сдерживая работу мышц) до тех пор, пока Вы не почувствуете потребность в новом вдохе.

Уступите этой потребности. Позвольте дыханию переместиться (не "вдыхайте").

Позвольте дыханию освободиться.

Расслабьтесь в маленькой промежуточной паузе.

Как только глубоко внутри себя Вы почувствуете малейший зов к возвращению дыхания, уступите ему и позвольте дыханию вернуться.

Вновь осознанно повторите все рекомендации третьего шага, обращая внимание на физические реакции организма.

Освободите дыхание.

Подождите.

Позвольте дыханию войти.

Освободите дыхание.

Подождите.

Позвольте дыханию войти.

Освободите дыхание.

Подождите.

Позвольте дыханию войти... и так далее.

Эти вдохи совсем небольшие и происходят в центре тела.

Этого дыхания вполне хватает, чтобы поддержать жизнь. Чем больше Вы расслабитесь, тем меньше Ваша потребность в кислороде. В состоянии глубокой медитации дыхание выходит естественно и незаметно. Тревога же (напряжение) либо увеличивает интенсивность дыхания, либо замедляет, делая его затрудненным, либо вызывает более серьезные изменения.

Шаг четвертый.

Продолжайте работу, направленную на осознание дыхания, обоснованную в шаге третьем. Пусть Ваш рот откроется таким образом, чтобы Вы могли дышать только через него, а не через нос. Не открывайте рот слишком широко. Откройте его ровно настолько, чтобы дыхание могло свободно перемещаться. Если у Вас рот расслаблен, дыхание автоматически сопровождается звуком, напоминающим звук "ффф", который образуется где-то между верхними зубами и нижней губой.

Не произносите звук "ффф". Пусть он появится в результате перемещения дыхания изнутри через свободную полость рта.

Суть этого упражнения в том, что с помощью незначительного звука "ффф" Вы программируете освобождение дыхания из центра тела и перемещение его в переднюю часть рта. Все дыхательные упражнения, связанные с осознанием дыхания, являются аналогичными для упражнений со звуком, поэтому все они должны делаться с приоткрытым ртом. С точки зрения гигиены и эстетики, во время отдыха или прогулки по улице практично дышать носом. Нос является фильтром для очищения и увлажнения воздуха на долгом пути к легким. В процессе речи дыхание должно быстро реагировать на мгновенно меняющиеся импульсы и ему необходима прямая дорога, свободный и широкий проход. Если же Вы откроете рот слишком широко, то дыхание скорее придет к горлу, чем к передней части рта и образовавшийся звук будет походить на звук "ххх". Положение широко раскрытого рта программирует такой маршрут для звука, который акцентирует излишнее внимание на горле.

Во время дыхательных упражнений, направленных на то, чтобы осознать, как проходит процесс дыхания, очень важно представить себе разницу между следующими установками: "дыхание должно быть в передней части рта, поэтому я направляю его туда"; "дыхание переместится в переднюю часть рта, если оно освободится изнутри и на пути у него не будет никакого препятствия". Необходимо перестроить свое мышление так, чтобы внимание было направлено на внутреннее освобождение дыхания.

Шаг пятый.

Продолжите свои наблюдения за природным ритмом дыхания.

Рот приоткрыт. Еле заметное "ффф" сопровождает каждое выходящее дыхание.

Почувствуйте, что Ваше дыхание и Ваше внимание сосредоточены в одном и том же месте — в центре тела. Представьте, что Ваше тело состоит не из двух частей, одна из которых Ваша голова, которая "комментирует" все состояния, а вторая непосредственно участвует в процессе дыхания. Представьте, что Вы и Ваше дыхание едины.

Освобождается Ваше дыхание — освобождаетесь Вы.

Теперь сообщите дыхательному центру импульс для слабого вдоха облегчения. Без звука.

Проследите за тем, как Ваше дыхание реагирует на этот импульс. Вы обнаружите, что в сравнении с привычным, биологическим дыханием, в ответ на импульс, вызывающий вдох облегчения, больший объем воздуха входит в легкие и больший объем воздуха выходит на звуке, напоминающем "ффф".

Еще раз осознанно повторите вдох облегчения. Проследите за непроизвольной реакцией дыхательной мускулатуры.

Вообразите, что Ваш разум — "диспетчер" импульсов. Ваши чувства — адресаты этих импульсов — и дыхание находятся в одном месте, в центре Вашего тела.

Вновь вызовите импульс, приводящий к вдоху облегчения. Ощутите чувство облегчения глубоко внутри своего тела. Освободитесь от этого чувства и дыхания одновременно. Расслабьтесь внутри. Позвольте дыханию переместиться.

Шаг шестой.

Проделайте это упражнение полностью, лежа на спине и мысленно следя за дыхательным процессом в положении, когда энергия не расходуется на то, чтобы держать тело в вертикальной позиции. Теперь Вы можете целенаправленно наблюдать за тем, как работает дыхание при абсолютно расслабленном теле.

Лежа на спине, позвольте телу поддаться силе гравитации.

Направьте свое внимание на ступни с намерением освободить от напряжения пальцы ног. Вообразите, что ступни словно отделяются от лодыжек.

Вообразите, что лодыжки наполнены воздухом.

Позвольте Вашим икрам расслабиться. Вообразите, что мускулы и кожа начинают как бы таять и постепенно исчезать. Вообразите себе, что коленные суставы наполнены воздухом. Позвольте мышцам бедер расслабиться до такой степени, будто кожа и мышцы отделяются от кости.

Представьте, что Ваши бедренные суставы наполнены воздухом и у Вас такое чувство, будто они не прикреплены к торсу. Ягодицы, мышцы живота и паха как бы отделились и растворились. Убедитесь, что весь позвоночник поддается силам гравитации от копчика до черепа.

Пусть Ваша поясница расслабится, но имейте в виду, что изгиб поясницы должен быть естественным — не пытайтесь его выравнивать. Позвольте всей области живота как бы раствориться до постепенного исчезновения, расслабляясь.

Представьте себе, что участок спины между лопатками как бы отделяется от позвоночника, устремляясь в разные стороны. Вообразите свои ребра такими же мягкими, как живот. Позвольте им поддаться силам гравитации и освободиться в дыхании. Вообразите свое туловище растекающимся в длину и в ширину, вдоль и поперек пола.

Вообразите, что плечевые суставы наполнены воздухом и руки едва прикреплены к телу.

Ощутите вес Ваших рук, кистей, тяжело и как бы отдельно лежащих на полу.

Обратите внимание на свои пальцы.

Пусть Ваше воображение вернется назад по рукам через плечи к шее.

Позвольте шейным позвонкам поддаться силам гравитации, но имейте в виду: изгиб на вершине седьмого позвонка — естественный. Не пытайтесь выровнять его.

Позвольте Вашему горлу расслабиться.

Почувствуйте тяжесть головы на полу.

Позвольте расслабиться мышцам челюсти, расположенным за ушами, с тем, чтобы челюсти не были сомкнуты. Пусть язык расслабится, расположившись во рту, не упираясь в небо.

Почувствуйте мышцы лица и позвольте им "растопиться" до такой степени, чтобы кожа как бы всей своей тяжестью лежала на костях.

Пусть расслабятся щеки, губы, лоб, веки.

Пусть расслабятся мышцы черепа.

Пусть Ваше воображение пройдет по всем частям тела в обратном порядке, а само тело лежит, как бы отделившись от Вас, на полу.

Представьте, что Вы можете "просочиться" через пол. Побудьте в этом состоянии некоторое время и постарайтесь насладиться им.

А теперь убедитесь, что в момент перемещения дыхания в центре Вашего успокоенного и совершенно расслабленного тела происходят легкие подъемы и падения.

Почувствуйте, как прохладный воздух, втянутый через рот или нос, достигает центра Вашего тела, а затем, нагреваясь, ускользает наружу.

Приложите ладонь к этому центру так, чтобы Вы могли знать, что происходит у Вас внутри.

Глубоко, облегченно вздохните, представляя, что этот вздох сначала опускается прямо в пах, а затем точно "выпадает" из Вас.

Поддавшись силе гравитации, Вы достигнете более полного расслабления мышц в процессе выдоха. Пусть Ваш живот внезапно спадет, как вдруг упала бы Ваша расслабленная рука. Вы можете попробовать прервать физический контроль над дыханием, передав его силам гравитации. До тех пор, пока Вы не откажетесь от физического контроля, Вы будете в плену своих старых привычек.

Итак, попробуйте следующие упражнения.

Вызовите в себе чувство облегчения, и пусть вздох облегчения бесконтрольно "выпадет" из Вас.

Заметьте, что более глубокий вздох облегчения стимулирует большее дыхание.

Заметьте, что импульс стимулирует дыхание, а дыхание движет телом.

Изучите импульсы всякого рода, с разной силой питающие Ваш дыхательный центр и вызывающие то естественное дыхание, то легкий вздох удовлетворения, или глубокий вздох облегчения (вообразите нечто ужасное, что должно было произойти, но вдруг миновало). Вернитесь к естественному дыханию.

Шаг седьмой.

Не прерывая процесса физического самоосознавания, поднимитесь с пола и встаньте прямо.

Подумайте, какими физическими ощущениями Вы могли бы воспользоваться из опыта на полу.

Представьте себе, что пол как бы до сих пор поддерживает Вашу спину.

Представьте, что мышцы желудка такие же дряблые, какими они были, когда Вы делали упражнение на полу.

Представьте, что силы гравитации сзади, позвольте стенке желудка опуститься на выходящем дыхании.

Почувствуйте естественный ритм дыхания.

Проследите за различием дыхания в положениях лежа и стоя. Обратите внимание на следующее: существуют ли какие-либо различия (и если да, то какие?) между Вашим дыханием сейчас и осознанием дыхания, когда Вы также были в вертикальной позиции, но еще не имели опыта осознания дыхания на полу. Не оценивайте Ваши ощущения как правильные или неправильные. Говорите на языке изменений и перемен.

В какой именно части Вашего тела дыхание вызывает ответное движение? В ребрах? В спине? В боках? В животе? В паху? Внутри? Снаружи?

Из происходящего с Вами в процессе дыхания: что Вы чувствуете лучше, чем раньше? Что хуже? Как Вы себя чувствуете?

Где, в каком месте освобождается ваше дыхание? Какими путями проходит?

Чувствуете ли Вы себя более бодрым? А может быть, сонными или запутавшимся?

Нашли ли Вы для себя что-нибудь новое?

Я не буду подводить Вас к ответам на эти вопросы. Важно чтобы во время работы каждый индивидуально постоянно задавал их себе и отвечал на них каждый раз, используя уже приобретенные знания, опираясь на собственный опыт.

Многие из нас в значительной мере полагаются на самосовершенствование, и оно уже привело нас к важным результатам. Но если с самого начала Вы приучитесь задавать себе вопросы относительно новых ощущений, которые Вы испытали, и возьмете в привычку вслух отвечать на эти вопросы, используя определенные термины, — то сможете измениться к лучшему в два раза быстрее. Ваше сознание будет неохотно поддаваться переменам, всяческими способами пытаясь сохранить старый опыт. Необходимы сила воли и большое желание, чтобы изменить устоявшиеся привычки. В предлагаемых упражнениях новые ощущения отличает более высокий уровень Вашего сознания. Когда же Вы эти ощущения облачаете в слова, они обретают конкретную форму.

Вот пример того, как сознание противится переменам.

Студент занимался упражнениями, которые были описаны в этой и предыдущей главах. Его дыхание стало более глубоким, свободным и менее напряженным.

Я: Как ты себя чувствуешь?

Студент: Прекрасно. Хорошо.

Я: Что ты чувствуешь?

Студент: Я точно не знаю.

Я: Ты чувствуешь какую-нибудь разницу?

Студент: По-настоящему нет. Я чувствую себя как после качки. Меня подташнивает.

Я: Как твоё дыхание? (Пауза.) Ты замечаешь, что оно затронуло другие части тела?

Студент: Да. Стало много легче дышать.

Я: Где?

Студент: Сейчас. Дайте припомнить. Ммммм-да-эээ... Я никогда раньше не чувствовал дыхание в пояснице. (Или в животе, или в ногах — не имеет значения.)

Я: А что ты чувствуешь, что сейчас там происходит?

Студент: Ну, как будто я дышу ягодицами. (Или тазом, или коленями.)

Я: Ладно. Хорошо.

Студент: Это правильно?

Я: Если ты это чувствуешь, это произошло. И это прекрасно.

Теперь поведем разговор о том, что легкие во время вдоха опускаются настолько, насколько **опускается диафрагма**, которая разделяет тело на две части. Когда Вы вдыхаете, диафрагма опускается, "толкая" желудок вниз. Желудок же, в свою очередь, "толкает" дальше нижележащие кишки. Таким образом, в ответ на вдох в нижней части корпуса проходит цепь взаимосвязанных движений. Эти движения касаются не только передней части тела. Чтобы позволить дыханию включить весь дыхательный аппарат, поясничные позвонки должны быть свободными от зажима. Вытягиваясь и укорачиваясь в соответствии с силой дыхания, эти позвонки тем самым помогают создать наиболее благоприятные условия внутри, для того, чтобы легкие беспрепятственно увеличивались во время дыхания. Когда Вы стоите, эти движения позвонков незаметны, но они могут быть легко ощутимы, когда лежишь на полу лицом вниз.

В опросе студентов важно обнаружить суть опыта, которая должна быть сформулирована и затем сознательно и органично усвоена. Уклончивая тактика студента, пытающегося избежать фиксации нового, выражается приблизительно в следующем. Первый ответ: "Прекрасно. Хорошо," — в надежде, что я буду польщен успехом, который имело упражнение, и оставлю его в покое. Второй ответ: "Я не знаю," — может быть интерпретирован, как: "Дайте мне насладиться моим субъективным опытом, абсолютно личным, персональным. Если я буду говорить о нем, я его испорчу". Это основная причина для уклончивого ответа. И третий ответ: "Меня подташнивает", — можно понять, как: "Я не признаю изменений к лучшему и концентрирую внимание на неприятных, дезориентирующих, вызывающих тошноту чувствах". После лежания на полу при переходе в вертикальное положение существует вероятность легкого головокружения из-за изменений в вестибулярном аппарате. Кроме того, в состоянии глубокой релаксации большее количество кислорода, проникающего в тело, стимулирует циркуляцию крови и более интенсивное питание сердца и мозг. До тех пор, пока организм не приспособится, эта ситуация может продлиться, и Вы будете чувствовать головокружение. Случай достаточно типичный, но некоторые бьют по этому поводу тревогу и мне придется в связи с этим отвлечься.

Если Вы научитесь справляться с головокружениями, все буде в порядке. В какой-то момент Вы можете почувствовать, что вот-вот упадете, с другой стороны, можно отнестись к этому дезориентирующему состоянию как к полезному, которое неплохо изучит как новую часть самого себя. У некоторых нервных людей освобождение зажимов и последовательное подчинение легких произвольной нервной системе может сопровождаться головокружением.

Хочу заметить: чтобы придти к свободному дыханию, падать в обморок вовсе не обязательно.

Важно уяснить следующее: произвольная нервная система справляется с процессом дыхания наилучшим образом. Если Вы позволите дыханию "рассказать", что ему нужно, Вам не надо будет тратить энергию, сознательно контролируя или поддерживая его. Итак, окончательный контроль дыхания — мысли и ощущения. Вместо того, чтобы давать себе активные распоряжения типа: "вдохни", "выдохни", "возьми дыхание", "вдох", "выдох", — Вы посылаете пассивные установки: "позвольте дыханию переместиться", "позвольте дыханию освободиться", "позвольте дыханию войти" или "входящее дыхание", "выходящее дыхание". Поначалу Вы тратите на это больше времени, но, перестроившись, однажды обнаружите, что найденный Вами новый путь более эффективен.

КАСАНИЕ ЗВУКА

В этой и последующих главах преимущественные усилия должны быть направлены на то, чтобы составить заключение о звуке через осязание. Под "касанием звука" я подразумеваю чувство **вибрации в теле**, и изначально этот звук будет изучаться как посторонний объект в той части тела, где уже обитает чувствующее и пульсирующее дыхание. Толчком к звучанию явится импульс, источником — дыхание. А переместить Ваши усилия при "касании звука" из области гортани Вам опять должно помочь Ваше воображение. Представьте, что звук, так же, как и дыхание, начинается в центре тела. Мысленно определите связующий центр всего звукообразующего комплекса в своем организме на добрых сорок пять сантиметров ниже, чем ожидали.

Шаг первый.

Встаньте свободно, ощущая позвоночник устремленным вверх. Пусть мышцы желудка расслабятся.

В интересах внутренней релаксации Вам придется избавиться от суетности. Дайте желудку осесть, не позволяя при этом коленям напрячься.

Придерживайтесь двух установок. Первая — "удлините" позвоночник; вторая — отпустите мышцы живота.

Вернитесь к повседневному естественному дыханию, совершаемому в глубине Вашего тела.

Вызовите вздох облегчения.

Обратите внимание на то, как в ответ на импульс дыхание освобождается через рот в легком свободном "ффф".

Почувствуйте, что дыхание — это облегчение, а облегчение — это дыхание. Посмотрите, может ли облегчение и дыхание воздействовать на нижнюю половину Вашего туловища — от диафрагмы и ниже.

А теперь представьте целый "пруд" вибраций в нижней половине Вашего туловища.

На этот раз вздох облегчения собирается освободить эти вибрации.

Оставьте рот открытым.

Пошлите импульс вдоха облегчения глубоко вниз воображаемого пруда, наполненного вибрациями.

Освободите чувство облегчения в потоке вибраций.

Расслабьтесь внутри и позвольте дыханию переместиться.

Поскольку Ваш рот лишь слегка приоткрыт и совершенно расслаблен, звук в результате будет непрерывным, но достаточно бесформенным и слегка похожим на "хааа". В случае, если рот приоткрыт несколько шире, звук в большей степени становится похожим на "хааа". Когда же рот недостаточно расслаблен, три четверти звука будет выходить через нос. Итак, этот звук прост, неоформлен и нейтрален. Он образовывается, если мышцы горла и корня языка не напряжены, так как напряжение искажает его. К тому же, этот звук не нуждается в том, чтобы его формировали гласные.

Изучите вздох облегчения, когда он освобождает вибрации. Вообразите, что источник Ваших эмоций и вибраций — глубоко внутри тела и ничто не препятствует высвобождению "хааа" наружу через рот.

Убедитесь в том, что чувство облегчения целиком связано с вибрациями.

Основная задача — суметь сфокусировать внимание и убедиться на опыте в существовании физической связи между звуковыми вибрациями и эмоциями.

В шаге втором Вы обнаружите большую точность и чувствительность к вибрациям. Эта точность — в конкретном воображении диафрагмы, как центра и изначальной точки взаимодействия между дыханием и голосом. Попробуйте сфокусировать внимание не просто на диафрагме, но на центральной точке диафрагмы. Вы можете не чувствовать диафрагму, но путем воображения можете почувствовать внутреннюю связь со звуком.

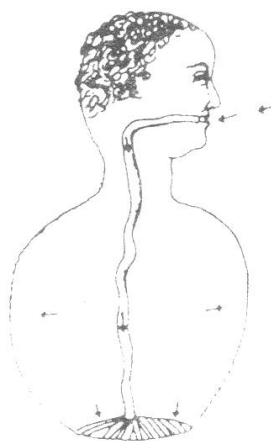
Представление о движении диафрагмы в процессе перемещения дыхания Вы найдете чуть дальше в трех иллюстрациях к тексту. В состоянии покоя диафрагма имеет форму купола, она прикреплена сзади к основанию грудной клетки, спереди к груди.

Когда дыхание входит, диафрагма опускается и становится плоской. Когда дыхание выходит, диафрагма поднимается и купол становится конусообразным.

Прежде чем мы перейдем к шагу второму, начните практиковать вздох облегчения, представляя свое тело в виде сокращающегося цилиндра, а диафрагму — в виде эластичной резиновой полки, которая сдувается входящим дыханием и поднимается выходящим. Вы обнаружите, что воображение стимулирует возникновение импульса в процессе дыхания.



*Состояние покоя:
диафрагма в форме купола.*



*Входящее дыхание
опускает диафрагму.*



*Выходящее дыхание
поднимает диафрагму.*

Шаг второй.

Представьте себе самую центральную точку купола диафрагмы, которая реагирует на малейший вдох или выдох обычного дыхания (функционального, или естественного, произвольного).

В ритме произвольного дыхания начните практиковать слабый вздох облегчения, который будет выходить на звуке, напоминающем звук "ффф", представляя центр диафрагмы в виде изначальной точки дыхания.

А теперь вообразите, что эти вибрации, которые уже живут в Вас, очень точно и осязательно касаются этой центральной точки. Образуется звук, близкий к "ха".

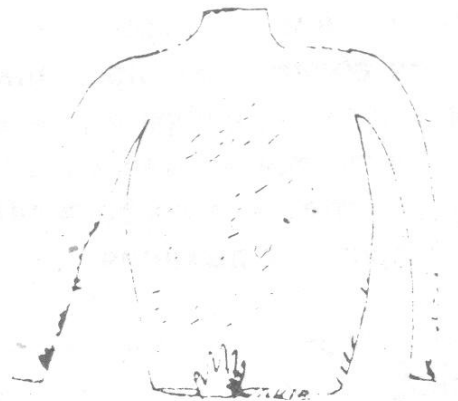
Продолжайте оставаться в ритме произвольного дыхания. На выходящем дыхании вместо звука "ффф" сейчас образовывается небольшой звук "ха".

Легко коснитесь вибраций: "Ха". Дыхание будет автоматически возвращаться.

Опять коснитесь вибраций: "Ха". Расслабьтесь, и дыхание вернется.

Повторяю: касание звука происходит внутри обычного ритма естественного дыхания.

Теперь вообразите, что вибрации касаются диафрагмы.



Теперь вообразите, что вибрации касаются диафрагмы.

А теперь позвольте вибрациям совершить двойной "подскок" в том же ритме естественного дыхания: "Ха-ха". Коснитесь звука в центре диафрагмы: ха-ха.

Дождитесь момента, когда дыхание захочет переместиться, и уступите ему.

Дыхание входит: Ø (Ø — символ нового дыхания. Дыхание входит.)

Коснитесь звука: ха-ха.

Расслабьтесь внутри. Дыхание входит: Ø

Коснитесь звука: ха-ха.

Расслабьтесь внутри.

Дыхание перемещается: ха-ха Ø ха-ха Ø ха-ха Ø ха-ха Ø.

А сейчас изучите физическую сторону восприятия звука в центре тела. Физическое восприятие дыхания со звуком должно родниться с ощущением непроизвольного дыхания без звука. Попробуйте не "делать" звук, а пусть он возникнет в результате "касания звука". Сравним по аналогии. Вы не создаете электричество в электролампочке. Вы нажимаете выключатель и включаете свет.

Может оказаться совсем не просто — оградить мышцы гортани от участия образования звука в этой точке. Может показаться, что звук все еще находится в гортани, однако, попробуйте опустить его вниз. Для того чтобы сделать это упражнение без лишних усилий со стороны мышц гортани, сделайте его на полу, лежа на спине.

Когда Вы сумеете максимально расслабиться, то обнаружите, что стенки живота поддаются силе гравитации и Ваше видение и восприимчивость звука происходят в глубине тела с большей отчетливостью.

Возьмите вздох облегчения на звуке. Во время звучания потрясите свой расслабленный живот с помощью рук.

Представьте, что Вы в действительности массируете внутреннюю полость живота вибрациями, все более доверяясь ощущению, что вибрация находится, скорее, в глубине тела, нежели в горле или во рту.

Опять вернитесь к физическому восприятию звука в центре, коснувшись звука:

ха-ха

Ø

ха-ха

Ø

С ощущением вибраций в глубине тела посчитайте от одного до пяти.

Назовите Ваше имя.

Опишите, как Вы себя чувствуете.

Прочтите стихи.

Прделайте это, физически ощущая звук глубоко внутри тела.

Шаг третий.

Медленно поднимитесь.

Встаньте свободно.

Повторите все упражнения на "касание звука", подмечая малейшие изменения.

Шаг четвертый.

Медленно опускайте позвонок за позвонком, пока голова не повиснет. Повторите все упражнения на "касание звука", подмечая изменения, происходящие в области диафрагмы. Обратите внимание на то, что делать упражнение в этой позиции намного удобнее, так как расслаблению на выходящем дыхании помогают силы гравитации.

Медленно "выстройте" позвоночник — позвонок за позвонком, и повторите весь процесс "касания звука", стоя вертикально. Возьмите вздох облегчения со звуком. И "потрясите" звук с помощью рук: Ø ха Ø ха Ø ха Ø ха-ха Ø ха-ха Ø ха-ха.

Постепенно звуки должны образовываться в теле глубже, легче и свободнее.

Помните, что мы здесь имеем дело с источником звука. Не беспокойтесь, если все это покажется Вам слишком сложным. Так должно быть. Глубина звучаний, высота звука на этом этапе — результат освобождения дыхательных мышц и мышц гортани. В этих упражнениях Вы затрачиваете малое количество энергии. Расслабленные голосовые складки производят вибрации низкой частоты и низкий звук.

Это для Вас жизненно необходимо — культивировать познание состояния релаксации. У Вас нет шанса спеть верхнее "си" или произнести обвинительную речь без чрезмерных усилий, если Вы не овладеете релаксацией, изучая легкий, глубокий, с пониженной затратой энергетики звук.

В этой главе намеренно подчеркивается необходимость переключения Вашего внимания внутрь себя. При освоении этой методики, опирающейся на воображение, пропадает надобность в привычных механистических упражнениях по развитию голосового аппарата.

ВИБРАЦИИ, КОТОРЫЕ УСИЛИВАЮТ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ЗВУК

В целом, составив представление о вибрирующем звуке, "организованном" в середине тела, перейдем к изучению того, как его усилить. В основу следующих упражнений положены две важные мысли:

- а) напряжение убивает вибрации;
- б) вибрации процветают, когда мы к ним внимательны.

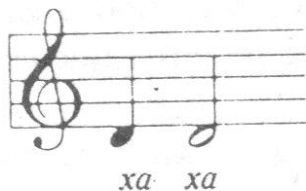
Тогда как первая идея заставит нас обособлять и исключать мышечные зажимы, являющиеся ловушками, удушающими вибрации, вторая — подтолкнет к изучению природы вибраций.

В природе вибраций существует способность к увеличению, повторению и отражению звука. Звук отражается от деки бесконечное количество раз. Первой "декой", с которой мы будем работать, станут Ваши сомкнутые губы. Вибрации, берущие начало в центре, будут озвучиваться на губах.

Шаг первый.

Ощутите связь со звуком в центре тела, взяв легкий вздох облегчения, в результате чего образуется слабый звук "ха".

На высоте, близко расположенной к только что изданному звуку, коснитесь звука: "Ха—ха".



Затем, как бы на долгом выдохе, на той же высоте — удлините звук.

Повторите вздох облегчения, прозвучав на той же высоте и на этот раз на звуке сомкнув губы. Мысленно отметьте ощущение вибраций на губах. Продолжая звучать, приоткройте губы. Прервите звучание. Расслабьтесь внутри и позвольте дыханию переместиться: Ø.

Еще раз повторите это упражнение. Повторяя упражнение, не позволяйте своему сознанию оценивать качество звука. Это может Вас привести вместо открытия новых физических ощущений, в которых существующий звук не имеет особенного значения, к повтору знакомого звука.

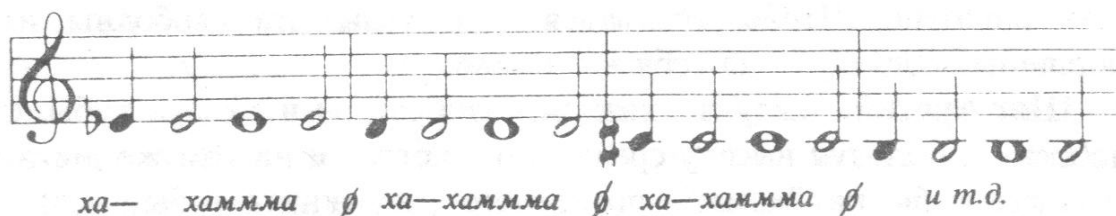
Теперь опустите звук на полтона ниже. Выдохните: "Ха—хаааааа", представляя себе поток вибраций, поднимающийся из середины Вашего тела наружу через рот. Осторожно сомкните губы на вибрациях.

Почувствуйте собирающиеся на губах и словно усиливающие друг друга вибрации.

Позвольте своим губам приоткрыться. Звук, вытекающий наружу, станет мощнее за счет экстра-вибраций, отражающихся от деки, — Ваших губ. Расслабьтесь внутри и позвольте дыханию вернуться: Ø.

Повторите весь процесс, поднимаясь и опускаясь по диапазону, звуча на высоте своего среднего регистра, на высоте, с которой Вы начинали.

Звук, образующийся при смыкании губ на вибрациях, обычно воспринимается как жужжание. Поработайте с этим звуком в части его физического осознания. Попробуйте воспроизвести: "Хамм", повторяя знакомое звучание не механически, а позволяя вибрациям всплыть из самой глубины тела, из его середины. Сомкните губы и, собрав эти вибрации, усильте их за счет отражения деки губ.



В этих упражнениях губы почти всегда несколько напрягаются. Это напряжение происходит либо от чрезмерных усилий, либо по привычке. Наша главная предпосылка состоит в том, что напряжение убивает вибрации. В следующем шаге посмотрим, смогут ли губы, находящиеся в состоянии наибольшей релаксации, отражать звук с большим успехом.

Шаг второй.

Выдуйте воздух сквозь губы таким образом, чтобы губы затрепетали.

Трудно описать этот сброс напряжения с поверхности губ. Лошади делают так, чтобы расслабиться. Подобное движение повторяют губами маленькие дети, изображая грузовик или легковой автомобиль. Это упражнение не является особенно важным, но освобождает от напряжения и стимулирует всю область губ, будит бездействующие вибрации и помогает сформировать звук в передней части рта. Кроме того, его просто весело делать. Делайте его со звуком и без звука, но лучше всего не вовлекая при этом в движение другие части тела. Если же Вы все еще сомневаетесь, что это за упражнение, прочтите несколько его практических описаний.

1. Приложите пальцы к углам рта и, растянув рот, тут же, отпустив пальцы, выдуйте вибрации с воздухом через губы.
2. Подняв указательный палец к передним зубам и имитируя желание чистить зубы, позвольте губам совершенно расслабиться и "упасть" на палец. Пусть вибрации струятся через рот, а Вы в это время мысленно произносите: "Хамм".

Представьте, что вибрации — это паста, а Ваш палец — зубная щетка. Начните чистить зубы, быстро передвигая пальцем вверх и вниз, оставляя при этом губы совершенно расслабленными. А теперь озвучьте эту "ясельную" игру.

Сохранив губы расслабленными и убрав палец, выдуйте поток воздуха с вибрациями сквозь губы. В результате, брызгая слюной и трепеща в вибрациях, Ваши губы начнут лениво имитировать работу мотора, при этом издаваемый звук будет чем-то походить на звук "б". Дайте этому движению совершенную свободу. Вообразите, что Ваши губы начинаются от щек, и почувствуйте, как вибрации распространяются по всему Вашему лицу. Вам может стать щекотно. Чтобы убедиться, что углы рта свободны и не сморщены, поглядите на себя в зеркало.

Шаг третий.

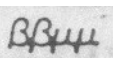
Выдуйте воздух с вибрациями сквозь губы (для удобства используя высоту среднего регистра) и на том же дыхании сомкните губы на "хамм", после чего разомкните губы, позволив вибрациям улетучиться.

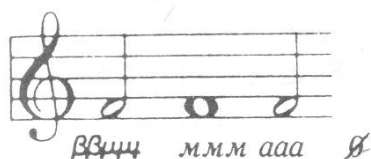
Далее описывается цепь физических действий и наблюдений, необходимых для предыдущего упражнения.

Освободите дополнительные вибрации, выдувая их через губы, а затем соберите вибрации на губах в том месте, где губы касаются друг друга и дайте им возможность исчезнуть в момент, когда Ваши губы разомкнутся.

Подкрепите это упражнение длинным, исходящим из глубины тела, вздохом облегчения.

Расслабьтесь внутри. Позвольте дыханию переместиться. Повторите это упражнение, поднимаясь и опускаясь по диапазону. Пусть знаком, обозначающим движение, соответствующее выдуванию вибраций сквозь губы, будет условный знак

«  »



Освобо-
дите.

Сомк-
ните.

Отпус-
тите.

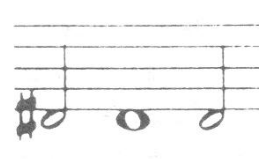
♩



Освобо-
дите.

Сомк-
ните.

Отпус-
тите



♩ и т. д.

Не торопитесь. Потратьте столько времени, сколько Вам нужно, чтобы дыхание вновь вошло в Вас. В период Вашего знакомства с вибрациями позвольте всем действиям упражнения обрести свой темп и ритм.

Шаг четвертый.

Повторите шаг первый, обращая внимание на малейшие изменения в новом опыте знакомства с вибрациями. Например, Вы можете обнаружить в передней части рта большее количество вибраций. Слегка покрутите сомкнутыми губами вокруг звучащего "mmm", как бы смакуя вкус вибраций.

Вибрации расцветают, когда мы платим им своим вниманием.

Станьте знатоком вибраций.

Ощутите их вкус.

Распространите их по всему лицу.

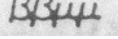
"Побуйствуйте" в них.

Предайтесь им.

Думаю, настала пора объяснить, почему я употребляю такие выражения как: "выдохните звук на такой-то высоте"; "коснитесь звука на такой-то высоте"; "потяните звук на такой-то высоте". Я обычно избегаю выражений, которые соответствуют понятию "спойте", потому что эта установка у некоторых людей вызывает немедленный ответ: "я не пою"; "у меня плохой слух". По сути, это совершенно иная реакция по сравнению с той, которая возникает на пути извлечения речевого звучания.

Слово "спойте" несет слишком сильную нагрузку и не подходит для такой работы. На этой стадии большой разницы в процедуре извлечения звука, необходимого для речи или пения, нет. В пении Вы держите высоту звука. В речи же моментально покидаете ее, пользуясь четвертью тона, одной восьмой, даже одной шестнадцатой тона. Потому здесь более всего важны Ваши наблюдения над процессом изучения вибраций в разных вариантах, которые диктуются повышением или понижением тона. Если Вы будете повторять упражнения только речевым голосом, игнорируя упражнения на распев, то останетесь в плену привычных образцов, интонационных модуляций, проверенного диапазона и никогда не прорветесь в неизвестные области. Варьирование звуковой высоты познакомит Вас с новыми тональными возможностями Вашего диапазона, в который будет автоматически вживаться Ваш речевой голос.

Итак, сейчас, говоря одним звуком три фразы (коснитесь звука, соберите вибрации на губах, разомкнув губы, выпустите звук), Вы начинаете предъявлять своему дыханию больше требований, так как эффективно используете более длинные фразы.

Примитивные звуко сочетания "ха—хаммма" и "  " можно считать фразами из трех слов. Интенсивность импульса, возникшего в коре головного мозга, откликается в теле единым процессом — связью между дыханием и звуком. Воспроизводя эти примитивные, но длинные фразы, будьте готовы каждый раз поддержать свою мысль соответствующим дыханием. Вам не нужно заботиться о том, чтобы мускульно поддержать дыхание. Его поддержит Ваша мысль.

Не продолжайте звучать без дыхания. Дыхание поддерживает мысль, а каждая мысль, в свою очередь, имеет свою продолжительность. Каждая новая мысль имеет новое дыхание. Случается крайне редко, чтобы органичный мыслительный процесс привел к затрудненному звучанию. Мы не задаемся целью дать ответ на то, как надо дышать в каждом отдельном случае. Возникшее при излишних усилиях напряжение сокращает дыхательные мышцы и нарушает их эластичность. У каждого человека от природы есть свои дыхательные способности. При отсутствии препятствующих зажимов этих способностей достаточно, чтобы поддержать эмоциональность и воображение.

Я предполагаю вести работу над голосом с тем, чтобы прежде всего раскрыть личность человека. Если Вы захотите развить свой голос как музыкальный инструмент, Вам придется заняться дыханием, используя разные положения тела, помогающие этой работе.

В предлагаемых упражнениях я буду довольно часто использовать выражения: "выдохните "хамм", "выдохните звук в голову" и т. д. Эти установки помогают мышечной релаксации и освобождению эмоций в самом начале образования звука. Таким образом, ответственность за поддержку дыхания в этих фразах берет на себя интеллект. Основой упражнения "ха—хамммма" является осмысление его звуковой последовательности как фразы со своим началом, серединой и концом. Касание звука "ха—ха" — это ее начало. Губами собранные вибрации "мммм" — середина. Улетучивающиеся с губ вибрации "ма" — конец. Контролируя все, что Вы делаете, интеллектуально осознайте каждое "слово" фразы. В этом процессе — путь соединения мысли и звука. Очень легко возбудить в себе эмоцию, вызвав "вдох облегчения". Если Вы доверите себя эмоциям как еще одному компоненту этих упражнений, то сможете практиковаться в мышлении и эмоциональном развитии одновременно.

Помните, что только свободное дыхание в состоянии породить свободные вибрации.

А теперь, возвращаясь к вибрациям, усиливающим звучание, проследим за тем, что происходит, когда голова и шея начинают освобождаться от зажимов. Обычно напряжение в большей или меньшей степени характерно для задней части шеи, для подбородка и горла. До тех пор, пока жизненно важные части голосового канала напряжены, вибрации попадают в ловушку, которой для них являются сокращенные мышцы. Ваша работа заключается в том, чтобы увеличить количество вибраций, устранив напряжение. Задача последующих упражнений — "избавиться от головы". Физически Вы будете перекачивать голову в свободном вращении по кругу. Психологически — перемещать свое сознание из области головы в середину тела. Таким образом, контролировать центр будет не Ваш мозг, а это будет происходить глубоко внутри тела.

Шаг пятый.

станьте свободно, позвоночник вытянут, ноги слегка расставлены, мышцы живота расслаблены. Сфокусируйте свое внимание на вершине седьмого позвонка. Пусть Ваша шея неожиданно "упадет" вперед.

Теперь перекатите голову (движение начинается от вершины седьмого позвонка) в правую сторону, чтобы голова повисла над правым плечом.

Обратите внимание на момент, когда голова повисает над правым плечом. Сухожилия левой части шеи натягиваются. Пусть шея откинется назад, позволяя голове тяжело повиснуть. Проследите за тем, чтобы челюсть расслабилась, рот приоткрылся, горло вытянулось.

Из этого положения пусть шея "перекатится" к левому плечу. Обратите внимание на натяжение сухожилий в правой части шеи в момент, когда голова повисает над противоположным плечом. Пусть шея под тяжестью головы "упадет" вперед.

Таким образом, Вы сделали широкий круг вращения головой справа налево. Вы вращали шей, а следом, и головой.

Свободным движением начните "перекачивать" шею (и голову), каждый раз ощущая натяжение сухожилий с противоположной стороны шеи. "Перекатите" шею назад (позволяя рту и горлу открыться), затем снова к плечу (почувствовав натяжение сухожилий) и тяжело уроните ее вперед. Пусть шея будет активна, а голова пассивно следует за ней.

Когда Вы перекачиваете голову, задействованы только три верхних позвонка. Шея же должна быть в движении, начиная от большой кости у своего основания до вершины позвоночника. Проверьте, достаточно ли полно позвонки шеи участвуют во вращении. Если шея у основания действительно свободна, перекачивая ее через плечо, Вы будете смотреть вперед. Тенденция смотреть на пол или на плечо отмечается в том случае, если голова проявит активность в момент перекачивания шеи через левое или правое плечо. Другой способ проверки — во время перекачивания шеи через плечи мочка уха должна находиться как раз над плечом.

В течение некоторого времени начните медленно и тяжело перекачивать голову слева направо.

А теперь сделайте несколько кругов в обратном направлении, перекачивая шею справа налево. Увеличьте темп этого движения за счет инерции. Помните, что цель вращения головы — в освобождении мышц задней части шеи, горла, языка, глотки и подбородка, то есть в освобождении канала, по которому передвигается звук.

Шаг шестой.

Ненадолго оставьте голову запрокинутой назад. Сфокусируйте свое внимание на задней части шеи и начните вытягиваться вверх как бы сквозь каждый шейный позвонок, пока шея не "сравняется" с остальной частью позвоночника, а голова не будет легко балансировать на его вершине.

Шаг седьмой.

Точно направляя звук из дыхательного центра в голову, выдохните: "Хамм".

"Ммммммммммммммммммммммм", — вибрации собираются на губах. Вдох облегчения предшествует звучанию. Вибрации на губах Вы почувствуете немедленно. Опустите голову вперед и начните ее перекачивать в свободном вращении по кругу, как Вы делали это в шаге пятом.

Расслабьте мышцы внутри живота и позвольте дыханию опуститься вовнутрь. Выдохните "хамм" в голову.

Опустите голову вперед, начав вращать ею в другом направлении. Расслабьтесь для нового дыхания.

Вращая головой в другом направлении, потяните "хамм" на произвольной высоте.

Не звучите на одном дыхании слишком долго. Пусть дыхание живет своей собственной жизнью. Как только Вам начинает его не хватать, возьмите новое дыхание, не подталкивая звук мышечными усилиями.

После каждого круга вращения головой поднимитесь на новую высоту. Попытайтесь подняться на три-четыре тона вверх, а затем опуститься на три-четыре тона вниз.

Несмотря на то, что Ваши губы, формирующие "хамм", сейчас сомкнуты, в момент, когда голова запрокинута назад, позвольте горлу и нижней челюсти расслабиться и открыться. Мышцы губ достаточно эластичны, чтобы прикрыть отверстие рта. Что-то похожее происходит, когда Вы, пытаясь задушить зевок, зеваете где-то в глубине горла, держа при этом губы вместе.

Шаг восьмой.

Поднимите шею, выравнивая весь позвоночник.

На высоте выдохните "хамм" в голову, ощущая пальцами вибрации, обнаруживающиеся в разных частях головы.

Дотроньтесь до губ, щек, носа, лба, вершины черепа, задней части шеи, горла и груди.

Уделите время тому, чтобы с помощью осязания и внутреннего наблюдения за вибрациями полностью изучить, как чувствуют себя вибрации в разных участках головы.

Вы заметите, что, по сравнению с другими, некоторые участки порождают более сильные вибрации. Но не торопитесь отдать свое предпочтение сильным вибрациям. Потрудитесь изучить качество более легких и слабых вибраций так же хорошо, как и сильных.

Наблюдая за поведением вибраций, Вы изучили их с помощью осязания.

Еще раз перекатите голову и шею на "хамм". Выдохните "хамм", направив звук наружу: "Ммммммммммммммммммм".

Почувствуйте вибрации на губах, лице, черепе, горле и груди.

Изменив высоту звучания "хамм", перекатите голову в другом направлении.

Отметьте для себя, что вибрации перемещаются в соответствии с тем, куда падает Ваша голова, вперед или назад.

Представьте вибрации в виде шариков внутри круглой коробки. Когда коробок перекачивается, шарики тоже перекачиваются.

Шаг девятый.

Повторите фразу "ха—хамма", практиковавшуюся в шаге третьем с физическим осознанием вибраций, в области головы. Вообразите их выливающимися через Ваш речевой голос. Предайтесь ощущению звука и ясно осознайте, что это Ваш голос.

Не забывайте, что упражнения, которые Вы делаете, — не вокальные упражнения и Вашей задачей остается освобождение естественного речевого голоса. Сверхзадачей для Вас является освобождение — раскрытие себя через голос. Опираясь на физиологические процессы, я не могу подсказать Вам пути к постижению этих задач, но только Вы сами вправе определить, как это повлияет на Вашу индивидуальность. После каждого упражнения произнесите вслух совершенно простую фразу, касающуюся персонально Вас, отдавая себе отчет в том, что Вы делаете технически. Например: "Я хочу домой".

Вздохните с облегчением, коснувшись звука "ха—ха". "Побарахтайтесь" в вибрациях на "мммммм". Пусть вибрации исчезнут в воздухе на "а".

Позвольте дыханию переместиться, а затем выдохните фразу: "Эти ощущения приятны", — с тем же физическим самоосознанием, что и на фразе "ха—хамммммммммма". Выдохните фразу: "Я голоден и хочу есть", — или любую другую, выражающую в данную минуту Ваши чувства.

Расслабьтесь, встряхнитесь, подвигайтесь вокруг, попрыгайте — и рассредоточьтесь.

Вы освобождали губы — для того, чтобы освободить через них вибрации; Вы освобождали мышцы головы и шеи от напряжения — для того, чтобы освободить вибрации через голову и шею. В шаге десятом Вы будете освобождать от напряжения все тело. Предлагаю Вам ряд упражнений для освобождения вибраций, которые помогут Вам усилить звук.

Шаг десятый.

Встаньте свободно — позвоночник вытянут.

Для того чтобы прийти к произвольному ритму дыхания, освободите мышцы желудка. Выбрав удобную высоту в среднем регистре, выдохните: "Хамм".

А теперь позвольте голове и шее тяжело упасть вперед. Поддаваясь весу тела, начните опускать вниз позвонки за позвонком. Повисните, опустив голову.

Расслабьте мышцы в области живота и позвольте дыханию переместиться.

Убедитесь в том, что шея Ваша свободна от напряжения, а колени чуть согнуты. Таким образом Вам удобно держать равновесие.

Опустив голову вниз, прозвучите опять на "хамм", обращая

внимание на то, как вибрации ведут себя в этой позиции. Оставаясь в прежней позиции, еще раз выдохните "хамм", мягко потрясая всем телом, чтобы расслабить его.

В каком участке тела вибрации преобладают в большей степени?

Позвольте дыханию переместиться.

Снова возьмите "хамм" (на другой ноте) и, продолжая звучать, начните подниматься вверх и "выстраивать" свой позвоночник позвонок за позвонком.

Обратите особое внимание на перемещение вибраций.

Где они преобладают в большей степени, когда Вы стоите, наклонившись, с опущенной вниз головой? Куда они прибывают, когда Вы возвращаетесь в вертикальное положение?

Не выстраивайте позвоночник слишком долго. Если во время подъема Вам будет не хватать дыхания, — позвольте новому дыханию войти в Вас. При медленном движении Вам придется брать дыхание два или три раза, а при быстром — один. Не оставайтесь слишком долго вниз головой, так как это может привести к ненужным головокружениям. Делайте упражнение легко, изучая свои ощущения.

Повторите весь процесс (опуская позвоночник на "хамм" и вновь "выстраивая" его), каждый раз меняя высоту звучания.

На "хамм" — опустите позвоночник вниз. Позвольте легкому дыханию войти.

Быстро на "хамм" "выстройте" позвоночник вверх, и пусть на самой его вершине Ваша нижняя челюсть опустится, открыв рот так, чтобы звук мог исчезнуть.

Вообразите, что, опуская позвоночник (эти упражнения лежат в основе третьей главы как упражнения на релаксацию для всего тела), Вы освобождаете вибрации со всего торса. Когда Вы снова подниметесь вверх, представьте, что все свободные вибрации буйствуют внутри Вашего тела, но при этом находятся в ловушке Ваших губ, продлевающих их заключение. Когда Вы разомкнете губы, вибрации, которые были внутри Вас, исчезнут в воздухе.

Снова приведите в действие весь процесс, познавая вибрации и их желания, словно они имеют свою собственную жизнь, которую в Вашей власти поощрить или приостановить.

Персонифицируя вибрации, Вы можете ими увлечься, что, в свою очередь, вызовет радостные эмоции, на которых будет основываться упражнение. С этого момента Вы можете одновременно начать практиковать освобождение эмоций со звуком.

Техника, использующая воображение ради того, чтобы соединить воедино внутри тела ум, эмоции, дыхание и звук, — путь, наиболее экономичный для процесса общения, не нуждающийся в координации.

Сейчас я предложу Вам комплекс упражнений, который должен стать для Вас образцом работы, соединяющей движения и звуки.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ МЫШЦ СПИНЫ, ГОЛОВЫ.

ДЫХАНИЕ, КАСАНИЕ ЗВУКА: "ХАММ"

Лягте на пол на спину.

Вспомните место на земле, которое навеивает на Вас чувство тишины, покоя и может помочь Вам расслабиться. Это может быть берег реки или зеленый луг в солнечный день, но только не кровать. Представьте, что сейчас Вы лежите в этом месте, раскинувшись и расслабив мышцы. Полезно ощутить в картине Ваших видений солнце или тепло от огня.

Не спешите. Позвольте Вашему сознанию начать медленно продвигаться по всему телу — от кончиков пальцев на ногах до макушки головы, снимая малейшее напряжение мышц во время этого путешествия. Если Вы будете делать это упражнение, ясно представляя себе то место, которое Вам нравится, возможно, процесс специфического расслабления будет сопровождаться приятными чувствами.

Обратите свое внимание на минимальные непроизвольные подъемы и спады освобожденного дыхания глубоко в центре Вашего тела.

Позвольте Вашим губам разомкнуться. Почувствуйте, как выходящее дыхание вытекает из передней части рта, образуя едва слышный звук "фффф". Подождите, пока дыхание переместится.

Продолжите свои наблюдения за **естественным ритмом дыхания**. Оно, действительно, должно обрести свой ритм и свое место в глубине Вашего тела.

Пошлите импульс для образования звука вниз, в **центр диафрагмы**. Позвольте Вашему дыханию превратиться в звук: "Ха — ха".

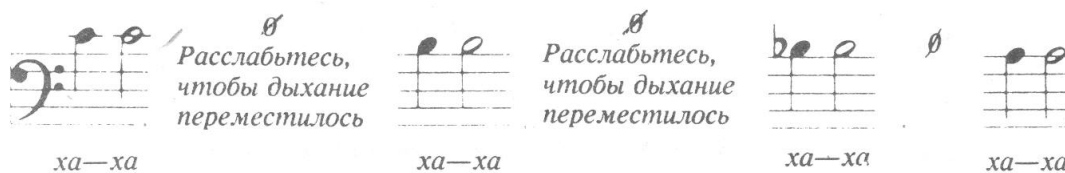
В ритме непроизвольного дыхания повторяйте этот звук на каждом выходящем дыхании:

ха — ха Ø ха — ха Ø ха — ха Ø.

Чередуйте "ха — ха" и "ффф", чтобы понять, насколько близко друг к другу находятся Ваши ощущения от дыхания, как такового, и дыхания, к которому прибавляется звук.

Убедитесь в том, что "ха — ха" — это ясный звук, а "ффф" — чистое дыхание. Может быть, Вам снова поможет в этом упражнении воображение. Вообразите, что выходящий звук имеет цвет и этот цвет — черный. Дыхание, выходящее без звука (назовем его "чистым дыханием"), белого цвета. Случается, что при отсутствии четкости в посыле импульса дыхание освобождается, затем превращаясь в звук. Представьте, что этот звук серого цвета. Итак, все приготовления на полу необходимы для того, чтобы достичь черного звука, в то время как освобождение дыхания несет в себе только чистоту мысли. Если Ваши звуки — серые, возможно, Вы слишком долго концентрировались на релаксации ради релаксации, что не принесет Вам никакой пользы для дела.

Теперь перейдите к снижению звуковой высоты. Начиная с удобного для Вас среднего регистра, попробуйте постепенно, по мере возможности начать опускаться по диапазону на полтона или на тон до тех пор, пока звук не станет таким низким и расплывчатым, как звуки, издаваемые при полоскании рта.



Проследите за тем, как низко Вы можете опуститься по диапазону, не начиная давить на звук. Расслабляйтесь все глубже и глубже для извлечения глубоких звуков. Как только Вы почувствуете, что Вам приходится напрягаться, начните опять движение голоса по диапазону вверх. Оставайтесь в ритме произвольного дыхания.

Произнесите вновь: "Ха—ха".

Затем начните подниматься с пола, сохраняя, насколько это возможно, состояние мышечной свободы. Встаньте, ноги расставлены. Зевните и потянитесь всем телом. Потянитесь к потолку.

Позвольте "упасть" сначала запястьям, локтям, рукам, верхней части позвоночника, а потом пусть вес плеч и головы потянет за собой позвоночник, и Вы повисните от копчика вниз головой.

Вдохните спиной. В момент, когда дыхание освобождается, позвольте диафрагме поддаться силам гравитации.

Выстройте свой позвоночник, позвонок за позвонком.

Голова всплывает на вершине позвоночника. Мышцы желудка свободны. Колени не напряжены. Позвоночник вытянут. Дыхание легкое. Уступите произвольному ритму дыхания.

Незначительный звук: "Фффф"

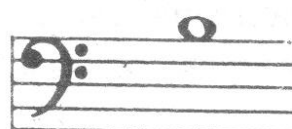
ха—ха ха—хамммммма.

Беззвучно выдуйте воздух через губы, чтобы расслабить их. Приведите в движение все лицевые мышцы, двигая ими в разных направлениях. Выдуйте воздух через губы на

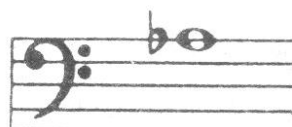
звуке "Взззз" мммммммма".



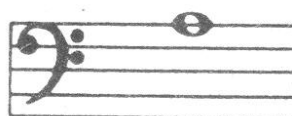
ВВцццц = освободить вибрации = выдуть сквозь губы
 мммм = собрать вибрации = сомкнуть губы
 а = отпустить вибрации = разомкнуть губы



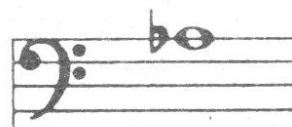
ВВццммма выдохните это звукосочетание из центра
 расслабьтесь, чтобы дыхание переместилось



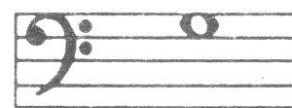
ВВццммма отметьте вибрации в области лица
 расслабьтесь, чтобы дыхание переместилось



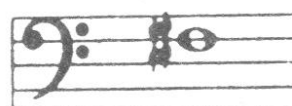
ВВццммм, как бы пробуя вибрации на вкус,
 а покрутите губами вокруг "ммм"



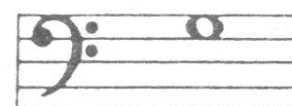
ВВццммма губы расслабляются,
 все больше и больше



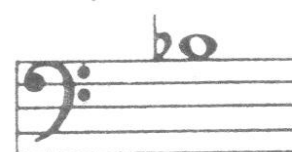
ха—хамма обратите внимание
 на касание звука



ха—хамма попробуйте на этом
 звукосочетании вызвать вздох облегчения



ха—хамма коснитесь звука,
 отметьте вибрации на губах,
 дайте звуку освободиться



ха—хамммма выдохните вибрации с чувством
 большей свободы.

Произнесите речевым голосом: "Ха — хамммма", развивая процесс физического самоосознания.

Расслабьтесь для нового дыхания, и речевым голосом с разговорной интонацией опять произнесите: "Ха— хамммммма". Задайте вопросом посредством: "Ха— хамммма?". Обратите внимание на то, что как только Вы перестраиваетесь на "речь", у Вас может появиться тенденция к перемещению внимания в область лица. Направьте импульс вопроса точно вниз, в эмоциональный — дыхательный центр, и пусть вопрос — дыхание — вибрации потекут сквозь туловище, горло и полость рта.

Присоедините к вопросу чувство восхищения, настойчивости или сомнения, и Ваш связующий центр наполнится эмоциональным содержанием.

Тяжело "уроните" голову вперед, а затем, делая широкий круг, в свободном движении перекатите ее по плечам, освобождая мышцы шеи и горла.

Сделайте круг в другом направлении.

Вращая голову на "хамм", используйте удобную для Вашего голоса высоту.

На новой ноте, с новым дыхательным импульсом, повторите: "Хамм", вращая голову в другую сторону.

Повторите четыре или пять раз "хамм", меняя высоту звучания и вращая головой в разные стороны. Проверьте, чтобы Ваше "хамм" было с отчетливым "ммммммм".

Только губы должны касаться друг друга, формируя "хамм". Язык не касается нёба — ни корнем, ни боковыми сторонами, ни серединой. Звук, сформированный в центре, не должен встретить на своем пути ни одной препятствующей ему поверхности до тех пор, пока он не достигнет губ. Иначе говоря, свободное пространство за губами должно вести прямо в дыхательный центр.

Несколько раз снова повторите вращение головой, наблюдая за процессом, описанным выше.

Не выдавливайте дыхание до последней капли, прекратите вращение головы прежде, чем Вы почувствуете внутреннее напряжение. Для каждого нового вдоха пытайтесь посылать соответствующий импульс. Это избавит Вас от механического выполнения упражнения. Не опасайтесь и позвольте своей голове действительно "падать" вперед и запрокидываться назад. "Оберегая" ее, Вы в это время, возможно, напрягаете челюсть, глотку или язык.

Поднимите голову и обретите вновь равновесие. Опишите, как Вы себя чувствуете и что Вы чувствуете — немедленно и спонтанно, не корректируя свои ощущения.

Позвольте "хамм" вновь сформироваться в центре и уроните голову вперед. Пусть вес головы тянет Ваш позвоночник книзу до тех пор, пока Вы не повиснете вниз головой. Ощутите, как вибрации выходят через макушку Вашей головы. Отметьте любые ощущения, которые Вы сейчас чувствуете. Убедитесь в том, что колени Ваши чуть согнуты, вес сосредоточен на середине стопы, мышцы желудка — свободны. Позвольте дыханию переместиться.

Обратите внимание, что в этом положении мышцы спины в большей степени откликаются на нужды дыхания, нежели мышцы передней части грудной клетки. Сделайте из этого наблюдения соответствующие выводы.

На "хамм" поднимитесь опять вверх, выстраивая свой позвоночник. Когда Вы достигнете вершины, пусть ваши губы раскроются, позволяя звуку исчезнуть.

Расслабьте мышцы внутри живота, чтобы позволить дыханию переместиться и на высоте, немного выше предыдущей, повторите упражнение.

Опуститесь через позвоночник на "хамм". Очутившись внизу, возьмите новое дыхание. Снова: "Хамм". Выстройте свой позвоночник. На вершине освободите звук через приоткрывшийся рот.

Позвольте всему, что происходит с Вашим телом, оказывать влияние на звук. У кого-то может возникнуть желание законсервировать звук в статичной позе. Под этим желанием кроется ошибочное чувство контроля. Пусть вибрации движутся в Вашем теле повсюду и встряхиваются, когда Вы опускаете свое тело вниз.

Чередуйте вращение головой на "хамм" с опусканием себя через позвоночник на "хамм", звуча на разной высоте. В этом упражнении начните изучать верхнюю часть своего диапазона. Используя процесс физического самоосознания, произнесите речевым голосом: "Ха—хамммммммма".

И, наконец, забудьте все, что Вы сейчас делали, и просто произнесите какой-либо диалог из пьесы, стихи или кусок прозы.

Вернувшись к тексту, Вы должны сфокусировать весь свой интерес на его содержании и значении и, основываясь на субъективном ощущении удовольствия от работы, быть готовыми к ответу: был ли Ваш голос абсолютно свободен.

ЗВУКОВОЙ КАНАЛ

Работа над голосом должна вестись между освобождением от напряжения дыхательной мускулатуры, имеющей дело с источником звука, и освобождением от напряжения мышц горла, языка и подбородка, образующих канал, по которому движется звук.

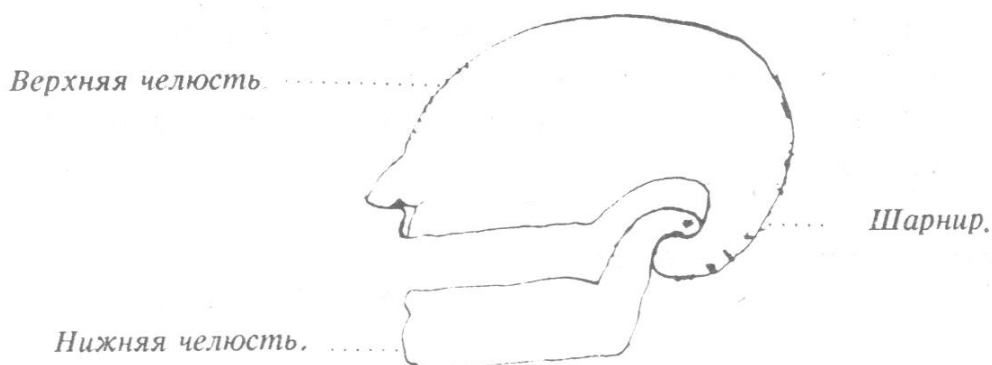
В определенной степени мы занимались тем, чтобы наиболее полно освободить дыхание, таким образом существенно поддерживая звук. Путешествие, которое совершает голос, проходит через многие мышцы, помощь которых ошибочно принимается за жизненно необходимую для звучания. До тех пор, пока мышцы челюсти, языка и горла будут оказывать поддержку в звучании, дыхание будет лениво исполнять свои прямые обязанности. Порой нелегко заметить эту ошибку и избавиться от нее, оставив мышцам ту работу, для которой они предназначены. Постепенно, при более надежной поддержке источника, мышцы звукового канала смогут дать себе отдых и стать полезными для исполнения своих основных функций.

Природные функции челюсти заключаются в следующем:

- а) держать зубы и жевать пищу;
- б) при проявлении больших чувств и переживаний предоставить звуку большее пространство для выхода.

Основное назначение языка состоит в формировании гласных и согласных звуков. Функции горла предполагают множество специфичных компонентов, о чем разговор еще предстоит.

Начнем с челюсти. И прежде всего пересмотрим общее представление о голове и шее. Черепная кость состоит из двух частей, соединенных челюстным суставом. Одну из них я буду называть верхней челюстью, другую — нижней.



Чтобы облегчить представление о том, как нижняя челюсть соединяется с верхней, вообразите себе фальшивую бороду, прикрепляющуюся за ушами. В самом механизме работы челюстного сустава происходит множество действий. Место этого сустава можно обнаружить при опускании нижней челюсти и возвращении ее на место. Заметить, что нижняя челюсть, опускаясь, выдвигается вперед — проще, когда рот широко открыт.

Если мышцы челюсти при опускании толкают ее вперед, челюсть не в состоянии быстро реагировать на меняющиеся потребности в процессе общения.



При напряжении мышц челюсти случается, что связки в челюстном суставе укорачиваются, мышцы сокращаются. Появляется необходимость в дополнительных усилиях, чтобы открыть рот. Эти усилия порою толкают челюстную кость таким образом, что она выскакивает из челюстного механизма. Происходит вывих. Часто педагоги и режиссеры советуют актерам открывать рот шире. Но на самом деле попытка широко открыть рот может привести к сужению звукового канала в задней его части, а это мешает главному в работе над голосом — дать ему как можно больше пространства.

Мышцы, соединяющие верхнюю и нижнюю челюсть, сложно переплетены. Они расположены по всему лицу и задней поверхности шеи — по вертикали, горизонтали, диагонали, внутри и снаружи. Для создания оптимальных возможностей при звучании вообразите себе, что когда нижняя челюсть опускается — верхняя максимально поднимается. Совершая эти действия, организуя большее пространство для голоса, верхняя челюсть тем самым берет на себя часть нагрузки от нижней челюсти, уменьшая опасность давления на язык и гортань.

Это одновременное движение верхней и нижней челюстей на инстинктивном и рефлексном уровне происходит в ответ на сильные эмоциональные импульсы страха, гнева, горя, радости. Его можно подметить у животных: в левинном рыкании, у ощерившейся собаки, у шипящей, защищающей себя кошки, а также и у человека при выражении чрезмерных эмоций (в пронзительном крике и т. п.). Лица людей, кричащих с ужасающим страхом и болью в сражении, восклицающих от радости или горя, в истерическом экстазе на рок-концертах, передают разные эмоциональные состояния посредством простейших мышечных движений.

Лица маленьких детей отражают все нюансы их эмоциональных реакций, но с годами эта непосредственность утрачивается и появляется защита от эмоций — сдержанность, во многом обуславливая выражение наших лиц и исключая неподконтрольность реакций на сильные возбудители. Почти невозможным становится выражение ряда утонченных эмоций, так как мышцы "научились" маскировать эмоции, а не открывать их. Чтобы спрятать чувство страха, верхняя губа приучается храбро сжиматься. Скрывая удовольствие от кем-то оброненного комплимента, углы рта сначала опускаются, как бы умаляя значение этого комплимента, а затем растягиваются в прямой улыбке. Чтобы создать впечатление неуязвимости, середина лица остается бесстрастной и неподвижной. Эти люди подавляют беспокойство, недоумение или наивность с тем, чтобы эти эмоции не были использованы против них.

Одна из сильнейших и универсальных защитных мышечных систем — в челюстном суставе. Сжатые зубы — верный путь к тому, чтобы помешать широкому раскрытию гортани при исторжении крика ужаса. При выдвижении челюсти вперед создается впечатление храбрости и силы. Часто в кинематографе крупным планом снимают подбородок, который "застывает" на глазах. По этому признаку Вы уже заранее можете предугадать схватку, в которой этот сильный и сдержанный мужчина одержит победу. Перекатывающиеся желваки говорят о том, что в душе героя происходит внутренняя борьба, столкновение эмоций и что он нервничает. Прежде чем изобрели анестезию, больным перед операцией клали между зубами деревянную пластинку. Отчасти это делали для того, чтобы предохранить пациентов от прикусывания языка, отчасти — чтобы удержать от крика. Как правило, сомкнутые челюсти скорее сдерживают яростные атаки эмоций, чем позволяют выплеснуться на свободу.

Немногие из нас, преодолев семилетний возраст, сохраняют свою ежедневную привычку к крику, завывая в гневе, или, если посчастливится, закатываясь от смеха. Естественные упражнения для челюсти редки. Нечасто происходит и естественное растяжение связок, и поэтому они теряют свою эластичность.

Даже такую прекрасную терапию для челюсти, как зевок, мы ограничиваем, чтобы не шокировать окружающих. Когда Вы начнете работать над освобождением челюсти, языка и гортани, возможно, Вы будете зевать интенсивно. Не препятствуйте своему желанию — поощряйте его. Пусть эти зевки будут продолжительными. С одной стороны, они стимулируют циркуляцию кислорода, с другой — обеспечивают спонтанное и естественное растяжение мышц, образующих голосовой канал.

Еще более необходимой, чем зевок, является для актеров перестройка мышечной реакции челюсти на эмоциональный импульс.

Первым делом нужно понять, как мышцы челюсти можно расслабить от напряжения, а потом научиться распознавать области, где эти зажимы зачастую бывают скрыты.

ОСОЗНАВАНИЕ ЧЕЛЮСТИ

Крепко сожмите зубы в задней полости рта. Несколько раз сжимая зубы и отпуская их, прочувствуйте, как за ушами мышцы челюсти то собираются в пучок, то расслабляются.

Зевните и заткните пальцами уши в момент, когда нижняя челюсть опустится.

Таким образом Вы будете чувствовать движение в челюстном суставе внутри ушей и снаружи. Именно сюда Вы и станете направлять свое сознание для релаксации челюсти.

УПРАЖНЕНИЯ

Шаг первый.

Приложите ладони к области челюстных суставов по обе стороны лица.

Достаточно сильным и плавным движением, надавливая на щеки, отделите нижнюю челюсть от верхней таким образом, чтобы рот оказался широко открытым.

Представьте себе, что нижняя челюсть, не имея своих собственных мышц, полностью зависит от движений Ваших рук. С помощью тыльной стороны ладоней начните поднимать нижнюю челюсть вверх, пока зубы не коснутся друг друга в задней полости рта. Если передние зубы коснутся друг друга, то это будет означать, что Вы толкаете челюсть вперед.

Пусть коснутся друг друга не губы, а зубы.

Если Вы уберете руки, то челюсть должна опуститься так, будто, существуя в воображаемых обстоятельствах, она лишена собственных мышц.

Уберите руки от челюсти. Челюсть "падает".

Представьте себе, что к углам челюсти, ниже мочки уха, прикреплен маленький вес, который способствует опусканию челюсти.

Поднимите челюсть тыльной стороной ладони. Уберите руки.

Поднимите челюсть с помощью рук. Повторите несколько раз.

Все, что происходит в челюстном суставе, должно стать предметом Вашего наблюдения. Связки и мышцы челюстного сустава должны осторожно растягиваться под весом кости, которая их вытягивает, не толкая при этом подбородок вниз. Если Вы предпримете попытку растянуть связки более активными упражнениями, Вы тем самым нарушите эластичность мышц и увеличите мышечный контроль.

Шаг второй.

Вытяните шею. Голова всплывает над верхней частью позвоночника. Положите большие пальцы под челюстью, а указательные — на ее верхнюю часть, крепко зажав челюсть с обеих сторон. Ваши руки вновь несут на себе функции мышц нижней челюсти. Начните со слегка сжатых зубов.

Во время этого упражнения мышцы челюсти не должны совершать никаких движений.

Абсолютно не двигая нижней челюстью, поднимите верхнюю челюсть. Руками поднимите нижнюю челюсть вверх, к верхней челюсти, при этом зубы должны будут соприкоснуться в задней полости рта.

Еще раз, не двигая нижней челюстью, поднимите верхнюю челюсть вверх, отделив ее от нижней. С помощью рук поднимите нижнюю челюсть к верхней.

При условии, что Вы нашли верный принцип, как передвигать верхнюю челюсть, Ваша голова должна быть запрокинута настолько, насколько это возможно.

С помощью рук опустите нижнюю челюсть вниз. Ваша голова окажется откинутой назад, рот широко открытым, а подбородок остается во власти Ваших рук.

Не двигайте нижней челюстью. Поднимите верхнюю челюсть и опустите ее, соединив с нижней.

Задайте себе вопрос: где расположены мышцы, приводящие в движение верхнюю челюсть? Прежде чем работать дальше, попытайтесь обнаружить их, контролируя движения в челюстном суставе, повторив упражнение еще раз. Это упражнение скорее интеллектуальное, чем физическое, поскольку апеллирует к сознанию. Следовательно, его нельзя делать механически.

Делая вновь описанные выше упражнения для верхней и нижней челюсти, Вы, возможно, обнаружите, что мышцы, приводящие в движение верхнюю челюсть, располагаются и в задней области шеи.

Повторите весь процесс, точно посылая установки сначала к рукам, а потом к задней поверхности шеи. К рукам.

К задней поверхности шеи. И так далее.

Поскольку основная нагрузка в поддержке верхней челюсти (черепа) лежит на мышцах задней поверхности шеи, челюстные мышцы должны расслабляться в большей степени.

Шаг третий.

Вытяните заднюю поверхность шеи, с тем чтобы обеспечить сильную поддержку всей голове. Возьмите нижнюю челюсть обеими руками и спокойно покачайте ее вверх и вниз, контролируя освобождение мышц внутри челюстного сустава. Не тратьте время на движение челюстью из стороны в сторону. Это движение не используется в нашей речи и не является полезным в процессе релаксации. Кроме того, оно может привести к вывиху челюсти.

ЯЗЫК

Следующей областью в работе над звуковым каналом станет язык.

Язык — это сплошная плоть и мускул, от самого кончика и до основания. Рассматривая свой язык с помощью зеркала, а также внутреннего видения, Вы обнаружите, что большой участок, спускающийся в горло, практически Вам не знаком. Широко раскрыв рот, так, чтобы корень языка был хорошо виден, минуту — другую еще понаблюдайте за языком. Может быть, он непроизвольно совершает какие-то движения? Он толстый, расслабленный и касается передних зубов или узкий и оттянут назад? Внутри толщи языка находятся мышцы, которые очень восприимчивы к психологическим обстоятельствам. Никто не скажет: "Я так волнуюсь, что язык напрягается". Хотя в подобной ситуации говорят "свело желудок" или шею, плечи. Любое нервное напряжение, затрудняющее общение, приводит к напряжению мышц языка, которые тянут его назад или расплющивают, ставят поперек горла. В результате этих зажимов меняется форма горловой впадины и рта, нарушается реакция резонаторов, что последовательно влияет на тембр голоса. Поскольку язык соединен с гортанью, то одно оказывает влияние на другое. Так, напряжение языка передается гортани, влияя на работу голосовых связок, а напряжение, начинающееся в гортани, распространяется на язык, влияя на артикуляцию. Кроме того, напряжение гортани вызывает напряжение в диафрагме и наоборот.

В рабочих целях достаточно знать, что язык — это одна из "полезных" компенсирующих мускулатур, которая берет на себя ответственность за звучание в случаях, когда дыхание не свободно. Аргументом для передачи всех прав на поддержку голоса дыханию является свойство особой восприимчивости дыхания к эмоциям и способность выразить эти эмоции. "Грудные голоса", не достигающие верхних регистров, в большинстве случаев — результат мускульной поддержки корня языка. Некоторые чудесные голоса из-за напряжения языка издают скрипящий, сиплый, монотонный звук. По всему голосовому диапазону звуки должны формироваться без всякого напряжения в задней части языка. Для того чтобы голос свободно выражал эмоции, мышцы языка должны быть расслаблены.

Процесс физического осознания языка может происходить при полном его растяжении и сознательной релаксации. Нельзя считать растяжение мышц языка достаточным, если Вы будете только высовывать язык изо рта или кончиком языка дотрагиваться до верхней и нижней поверхности полости рта, так как в растяжении будут задействованы лишь незначительные участки мышечной ткани. Для того чтобы растянуть язык у его основания, существуют упражнения, описанные ниже.

Шаг первый.

Растяжение языка. Поместите кончик языка вниз, за нижними зубами.

Представляя себе середину языка, начните "перекатывать" ее вперед наподобие большой волны, прорывающейся через нижние зубы, до тех пор, пока не почувствуете, что язык растянулся от самого кончика до основания.

Затем позвольте ему опять расслабиться у основания рта. Кончик языка снова касается нижних зубов.

Действующие мышцы должны быть в середине языка. Когда эти мышцы перекатываются вперед, они тянут корень языка из горла.

Повторите несколько раз движения растяжения — релаксации, обращая внимание на некоторые моменты.

Слишком сильное надавливание языком на передние зубы будет толкать челюсть вперед, создавая излишнее напряжение в челюстном суставе и лишая язык полного растяжения. Пусть нижняя челюсть "упадет" вниз. Мысленно приподнимите верхнюю

челюсть, создавая этим большее пространство в полости рта, помогая языку обрести свободу движения.

Убедитесь в том, что верхняя губа и верхние зубы достаточно высоко подняты над языком, а горло широко раскрыто. Таким образом Вы создаете большее пространство для языка. Поначалу во время этого упражнения горло может иметь тенденцию закрываться. Проверьте, так ли это. Зажмите обе ноздри пальцами и проверьте, можете ли Вы дышать. Если при растяжении мышц языка Вы дышите ртом — значит, Ваше горло открыто.

Растянув язык, оставьте челюсти широко раскрытыми. Если в течение упражнения Вы будете слегка улыбаться, то обнаружите, что Вам стало легче держать верхнюю челюсть в приподнятом положении, и движения языка стали гораздо свободнее. Продолжайте держать кончик языка за нижними зубами, когда язык "перекатывается" вперед и расслабляется во рту. Так как Вашего внутреннего контроля недостаточно для наблюдения за собой, воспользуйтесь зеркалом.

На той стадии упражнения, где релаксация сменяет вытягивание языка, Вы должны ясно увидеть в зеркале заднюю часть глотки и язык, распростертый по всей своей длине. Не тяните его вниз.

Существуют разные варианты напряжения языка, губ и челюсти. Обычно составляет трудность изолировать язык от верхней челюсти и верхней губы, которые в момент "перекатывания" языка вперед мешают ему растянуться. Это упражнение исключительно для языка. Ни челюсть, ни верхняя губа в нем не участвуют. Другая трудность, как правило, состоит в том, чтобы суметь расслабить корень языка после его растяжения. Растягивая и "перекатывая" язык вперед, мы можем повлиять на тенденцию к оттягиванию языка назад.

Шаг второй.

Освобождение языка. Позвольте языку расслабиться. Пусть кончик языка легко коснется основания нижних зубов.

Менее интенсивно, чем прежде, "перекатите" середину языка вперед и назад. Во время упражнения челюсть остается расслабленной и приоткрытой не более, чем на один палец. Язык двигается внутри полости рта, едва заходя за передние зубы.

А теперь начните постепенно ускорять движения середины языка вперед и назад, вперед и назад, до тех пор, пока не почувствуете, что расслабленный язык трясется по всей своей длине. Ваш язык расхлябанно болтается. Вы его не тренируете и не растягиваете.

Следующей задачей будет для Вас понять, остается ли язык "расхлябанным" при добавлении звука.

Проследите за тем, чтобы звук освобождался из центра, а мышцы языка не "подталкивали" звук."

Шаг третий.

Освобождение языка со звуком. Выдохните непрерывный звук "ха" из дыхательного центра на высоте.



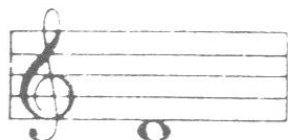
ха—а—а—а

Представьте себе, что из центра вибрации потоком устремляются наружу через рот. Потрясите языком, "перекатывая" его вперед и назад.

Постарайтесь совместить это упражнение с процессом физического самоосознавания и не отвлекаться на то, что услышите. Исследуйте свои физические ощущения, возникающие от ясности воображения и четкости установок.

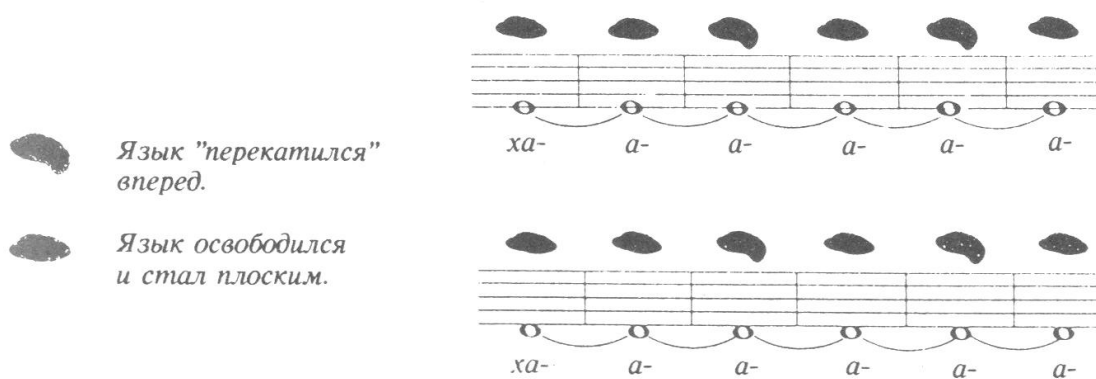
Помните, что если бы Вы не имели языка, то звук совершенно свободно вытекал бы через широкий и незаблокированный канал. Вообразите себе ту легкость, с которой Вы могли бы делать голосовые упражнения, если бы Вам не мешал язык. Вашей задачей в следующих упражнениях будет постараться "избавиться" от своего языка, а потом посмотреть, что происходит со звуком в результате выполнения этой задачи.

Поупражняйте шаг третий, контролируя следующие моменты. Пошлите импульс для вдоха облегчения в область эмоционального дыхательного центра и освободите его в звуке.



ха—а—а—а

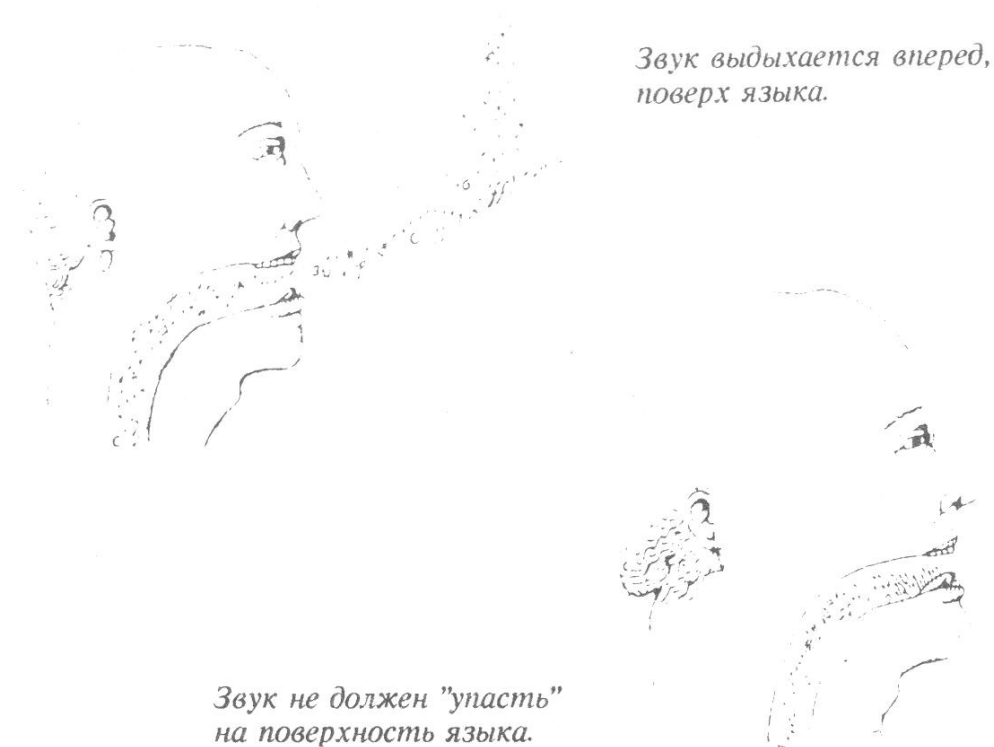
Потрясите серединой языка, "перекачивая" ее вперед и назад, в то время, как звук проходит через рот.



Продолжайте отмечать работу мышц языка, поднимаясь по диапазону до тех пор, пока будете чувствовать себя удобно.

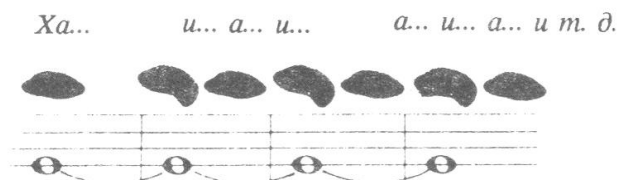
Наблюдая, обратите внимание на четыре момента:

- 1) челюсть остается расслабленной;
- 2) желудок расслабляется для каждого входящего дыхания;
- 3) Ваш вздох становится более полным с каждым новым подъемом по диапазону;
- 4) звук выдыхается скорее вперед по горизонтали, изо рта наружу, чем попав на поверхность языка, затягивается опять в гортань. (См. иллюстрации.)



Теперь расширьте сферу Вашей осведомленности, обратив внимание на изменения, происходящие со звуком в момент передвижения языка. Вибрации уже не звучат в знакомом звукосочетании "ха—ха—ха", а благодаря движениям, которые совершает язык, звуки приобретают новую форму. Посмотрите, что происходит со звуком, когда язык "перекатывается" вперед и расслабляется. Возможно, Вы заметите, что, "перекатываясь" вперед, звук становится похожим на неопределенно звучащий "и".

То, что происходит со звуком, обозначено на рисунке.



Повторите упражнение, выполняя все шаги, результатом которых будет этот звук.

Мы подошли к важному моменту. Процесс физического самоосознания должен сопровождать эту часть Вашей работы. Желаемый результат этих упражнений состоит в том, чтобы "убрать" язык из процесса формирования звука.

Шаг четвертый.

Повторите шаг третий (тряся язык со звуком) , используя следующий образ.

Представьте себе поток вибраций, который бьет ключом из источника дыхательного центра и распространяется над поверхностью расслабленного языка.

Повторите весь процесс, поднимаясь по диапазону. Как только Вам станет трудно держать язык расслабленным, начните спускаться вниз, обращая внимание на повышающуюся способность к релаксации по мере снижения высоты. Используйте свою осведомленность о процессе релаксации в шаге пятом.

Шаг пятый.

Пусть язык, расслабившись, лежит у основания рта, касаясь кончиком нижних зубов.

Коснувшись звука в центре, произнесите: "Ха — ха".

Ø ха—хамммммммма
Ø "Вррррммммммммма"
Ø.

Два или три раза повторите вращение головой на "хамм", чередуя направления вращения.

"Уроните" позвоночник на "хамм", поднимитесь и освободите звук наверху.

Повторите упражнение два или три раза, поднимаясь и опускаясь по диапазону.

Задайте себе вопросы: заметили ли Вы какие-то изменения в ощущении вибраций с момента, когда делали это упражнение в последний раз? Изменилось ли как-то Ваше дыхание или Ваше понимание его? Как Вы себя чувствуете? Что Вы чувствуете?

В шаге шестом будут использованы в основном те же движения языка, что и раньше, но Ваши установки станут более определенными. Если язык будет свободным — звук беспрепятственно придет в переднюю часть рта. Ваше внимание должно быть направлено на переднюю часть вращающегося языка, который "перекатывает" звук вперед к зубам.

Шаг шестой.

Перекатите середину языка вперед (кончик языка находится за нижними зубами), как это было описано в шаге втором при потряхивании языка. Оставьте язык в этой позиции.

Обратите внимание, что между поверхностью языка и альвеолами остается очень узкое пространство. Освободите звук из дыхательного центра сквозь это пространство. Пусть вибрации, сформированные этим узким пространством, выльются в звук "хiii".

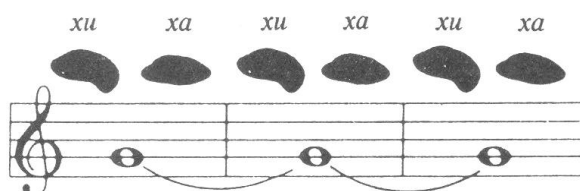
Поиграйте языком в этой позиции, пока не почувствуете вибрации против верхних зубов. Нацеливая дыхание поверх языка в верхние зубы, прошепчите: "Хииии" и затем выдохните на звуке.

Пусть язык расслабится и будет распростерт у основания рта. Теперь пространство между поверхностью языка и альвеолами увеличилось и единственным звуком, который может сформироваться без изменения пространства, станет звук "ха". Поиграйте языком в обеих позициях, повторяя сначала вперед "перекатывающиеся" вибрации "хiii—хiii—хiii", а затем вибрации расслабленного языка "ха—ха—ха".

Пусть дыхание входит в Вас между каждой серией звуков. Не теряйте связи с центральной стартовой точкой.

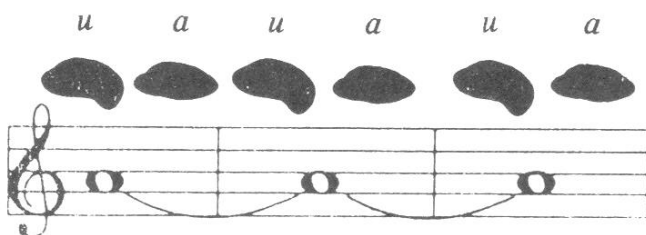
Тренируйтесь, поднимаясь и опускаясь по диапазону.

А сейчас на одном долгом дыхании, чередуя "хiii" и "ха", сделайте упражнение еще раз. Выдохните "хiii", "перекатывая" звук вперед и не беря нового дыхания, а затем опустите язык плашмя, позволяя звуку измениться: "Ха". Повторите упражнение дважды.



Повторите этот образец, поднимаясь по диапазону.

Сделайте то же самое, изъав связующий звук "х" и произнося,



*Повторите упражнение еще раз,
поднимаясь и опускаясь по диапазону.*

повторите упражнение еще раз, поднимаясь и опускаясь по диапазону.

Добавьте к предыдущему импульс, вызывающий вздох облегчения, для стимуляции нового дыхания на каждой последующей высоте.

Освободить мышцы языка от зажимов невозможно до тех пор, пока не будут изучены основы расслабления языка в разных его участках.

Заметьте, что с самого начала я предложила Вам во время тренинга языка подниматься по голосовому диапазону. Взяв сознательную установку на релаксацию, Вы можете наращивать эту потребность, направляя свое сознание на то, чтобы убрать излишнее напряжение.

Поднимаясь по диапазону, обратите внимание на поведение языка. Не захочет ли он вести себя несколько иначе, чем ведет себя на более низкой и удобной высоте? Так ли свободно и просто "перекатывается" он вперед? Так ли свободны от напряжения мягкие ткани под челюстью? Приложите палец к мягкому месту между костями челюсти с наружной части рта. Вы почувствуете, в каком положении находятся мышцы языка, которые должны быть мягкими, даже когда язык в движении. Лежит ли язык плоско у основания рта (во второй части упражнения) или начинает оттягиваться назад?

Используйте зеркало, чтобы проверить малейшие изменения в поведении языка. Ваша задача состоит в том, чтобы мышцы языка не реагировали на потребность более интенсивного звучания. Неважно, касается это высоты тона, его эмоционального насыщения или большей силы звучания. Все это является прерогативой дыхания и резонанции. Язык должен оставаться свободным для того, чтобы справляться с артикуляцией.

Продолжая тренировать шаг шестой, ставя перед собой цель постепенного расширения голосового диапазона вверх, обратите внимание на то, что происходит в области Вашего дыхательного центра, когда мышцы языка начинают сжиматься, втягиваться и напрягаться. Вы обнаружите: если язык напряжен — напряжены и мышцы в области дыхательного центра.

Ваш язык напрягается, чтобы компенсировать слабое, ленивое и затухающее дыхание. Для того, чтобы мышцы языка остались свободными, опустите вздох облегчения как можно глубже. Если каждый Ваш вздох будет сопровождаться глубоким чувством облегчения, Вы избавитесь от всякого рода психических зажимов типа: "я не могу" или "если я как следует постараюсь, если я буду решительно и по-настоящему работать и немного потерплю, то я это сделаю". Не терпите, не старайтесь, не работайте — только вызовите вздох облегчения.

МЯГКОЕ НЕБО

Освобождая мышцы челюсти и языка, мы шли через отрицание негативных явлений. Устраняя напряжение, мы таким образом создавали новые возможности для звучания. Теперь наша работа будет направлена на воспитание определенных мышц гибкими и послушными. Нашей целью будет возвращение мускулатуре мягкого нёба природной способности к непроизвольной реакции — способности, которая расширит возможности полного функционирования резонаторов.

В своей передней части нёбо — твердое и костистое (альвеолы). В средней части оно имеет форму купола (купол рта). Самая отдаленная его часть — мягкая и мясистая. В средней части мягкого нёба, над задней частью языка, нависают небольшие мясистые отростки, или гланды. У некоторых людей гланды достаточно длинные, а у некоторых почти незаметны. Длинные гланды могут отчасти вызывать хриплое и гортанное звучание. Иногда они становятся препятствием для свободного использования верхнего регистра. В этих случаях регулярный и осознанный тренинг мышц мягкого нёба приводит к уменьшению гланд и освобождает проход в звуковом канале.

Между гландами находится мягкое и мясистое нёбо. Оно может нами рассматриваться двояко. С одной стороны, как своеобразный "дверной проем", через который звук проникает из гортани в полость рта, а с другой стороны, как некий "люк" на пути к верхнему и среднему резонаторам.

Без регулярных и продолжительных голосовых упражнений мышцы мягкого нёба становятся ленивыми и теряют свою эластичность. Если мышцы ленивы, то мягкое нёбо, как тяжелый занавес, висит в задней части рта, поглощая и заглушая вибрации.

В этом случае возникают трудности для свободного прохождения звука через полость рта. Часть вибраций будет остановлена у "дверного проема", другая же часть будет перенаправлена через носовую полость. Носовой звук почти во всех случаях является последствием лености и неподвижности мягкого нёба. Если мягкое нёбо "одеревенелое", — голос звучит монотонно, потому что одна из функций мягкого нёба — микроскопическими изменениями мышечного тонуса реагировать на изменяющуюся высоту. Мышцы поднимают мягкое нёбо и опускают его в зависимости от того, поднимается или опускается по диапазону Ваш голос. Когда Вы разговариваете, высота голоса постоянно меняется, следуя Вашей мысли (при условии голосовой свободы). При реакции на непроизвольном уровне свобода мышц мягкого нёба является важным условием, при котором возникают точные нюансы общения. Эти движения мышц мягкого нёба совершенно неуловимы в речи, но, тем не менее, их можно проследить. Представьте себе, что вы хотите взять верхнюю ноту, и посмотрите в зеркало на мягкое нёбо. Вы увидите, как оно моментально поднимется в непроизвольной реакции на Ваше желание.

Замечу, что эти движения возникают естественно, при непроизвольном функционировании нервной системы. Сознание не в состоянии настолько утонченно оперировать мышцами мягкого нёба, чтобы сохранить целостность и выразительность естественного голоса. Однако мышцы можно натренировать таким образом, что в случае непроизвольной необходимости они будут реагировать с большей подвижностью. Мы начнем работать с мягким нёбом как с "дверным проемом" на пути из горла в ротовую полость. Если мышцы мягкого нёба будут в тонусе, вибрации освободятся в головные резонаторы. Отсюда появляется второй взгляд на мягкое нёбо как на "люк", закрывающий путь вибрациям в верхние резонаторы.

Шаг первый.

Глядя в зеркало и направив свет в широко открытый рот, установите, где находится мягкое нёбо. Отложите зеркало и, не закрывая рот, расслабьте мышцы в области гортани.

Очень нежным шепотом, только на дыхании и абсолютно беззвучно, прошепчите звуко сочетание "каа".

Используя навыки физического самоосознавания, сфокусируйте внутренний взор на месте, где формируется звук "к" и детально проследите за тем, что там происходит и как этот звук образуется.

Вы должны обнаружить: чтобы коснуться твердого нёба, корень языка приподнимается, а дыхание моментально задерживается. Затем, в момент, когда эти две поверхности эластично отталкиваются, дыхание внезапно освобождается. Для последующих упражнений вообразите, что звук "к" формируется смыканием задней поверхности языка и поверхности мягкого нёба (несколько дальше того места, где "к" обычно формируется). После звука "к" попробуйте произнести длинный звук "ааа". Не короткий "а" и не "о", а определенный долгий "ааа". Таким образом поверхности языка и мягкого нёба максимально оттолкнутся друг от друга. Дыхание не будет, с одной стороны, "полоскаться" о гланды, а с другой стороны, "скрестись" о нижнюю часть гортани.

Снова ясным шепотом произнесите звуко сочетание "Каа", следя за ударом мягкого нёба о заднюю поверхность языка. Произнесите шепотом: "Каа", когда в Вас входит дыхание.

В ритме Вашего обычного дыхания прошепчите: "Каа", когда Вы вдыхаете и когда выдыхаете.

На входящем дыхании звук "к" возникнет, когда задняя поверхность языка и поверхность мягкого нёба "разлетятся" в разные стороны. На выходящем дыхании этот звук образуется также в результате отталкивания этих поверхностей.

Когда Вы будете продолжать вдыхать и выдыхать на "каа", проследите за разницей температур дыхания на входе и на выходе. Входящее дыхание — прохладное, а выходящее — теплое.

Отметьте, каких частей поверхности рта касается холодный воздух. Проследите за тем, чтобы передняя часть языка оставалась расслабленной, а кончик языка касался нижних зубов.

Ощутите рукой упругость откликающегося дыхательного центра на упругие движения мышц в звуковом канале.

Точно сфокусируйте внимание на ощущении холодного воздуха, покрывающего мягкое нёбо, когда на входящем дыхании произносится шепотом "каа".

Произнося шепотом "каа" на выходящем дыхании, поставьте своей целью предоставить теплоте дыхания такое же большое пространство в области мягкого нёба, какое Вы предоставляли холодному воздуху.

Сейчас Вы работаете над пластичностью мышечной ткани мягкого нёба, требуя от него реакции на сенсорные стимулы. В то же самое время Вы тренируете свое сознание, согласовывая его со скрытой деятельностью мышц, обычно не поддающейся сознательному контролю. Смотри в зеркало, зевните, широко раскрыв рот. Проследите за поведением мягкого нёба в процессе зевка. Спонтанно реагируя на импульс, вызывающий зевок, оно поднимается и растягивается в значительно большей степени, чем если бы Вы попытались приподнять его и растянуть сознательно. Если же Вы сосредоточите внимание на мышцах, действительно образующих зевок, то результаты этих наблюдений помогут Вам расширить свою сознательную работу в области мягкого нёба.

ЗЕВОК

Вы зеваete по вертикали или горизонтали? Большинство людей предпочитают зевать по вертикали. Мышечная ткань при этом в большей степени вытягивается книзу. Ее тянет вниз лицо и подбородок. Поставьте целью сформировать зевок более горизонтально.

Результатом будет круглое отверстие, вытягивающееся по горизонтали и вертикали одновременно. В зеркале Вы сможете увидеть все зубы, мягкое нёбо, вытянутое в длину и ширину, и, кроме того, заднюю стенку глотки.

Если Вы ухитритесь вызвать несколько настоящих зевков, это приведет Вас в состояние, благоприятное для продолжения дальнейшей работы.



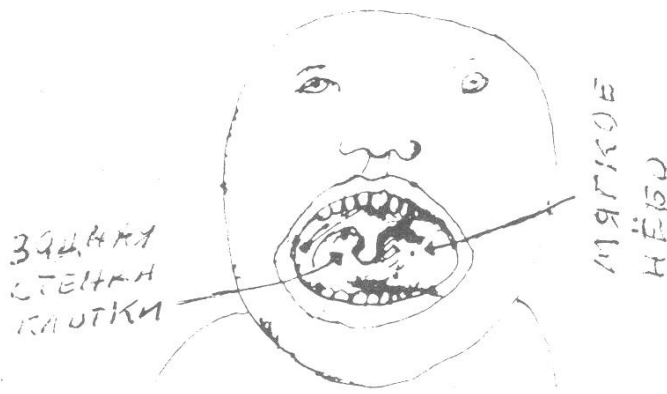
Зевок по вертикали.



Зевок по горизонтали.



Полный зевок.



Ваши глаза и нос "потекут", появится слюна. Произошло стимулирование дыхательного аппарата. Наблюдая за этим, Вы наилучшим образом соприкоснулись с произвольными процессами.

Шаг второй.

Глядя в зеркало, повторите упражнение, которое Вы делали в шаге первом.

Понаблюдайте над мышцами, участвующими в зевке, и вызовите подобное растяжение мышц, шепотом произнося звукосочетание "каа" на вдохе. (Это очень важно, что Вы зеваете по горизонтали. В противном случае, растянутые по вертикали мышцы приобретают тенденцию кляпом закрывать гортань.) Теперь воспользуйтесь своими наблюдениями, чтобы поднять мягкое нёбо в зевке, растягивающем мышцы на выходящем "каа". Шепотом произнося "каа" на каждом вдохе и выдохе, поднимайте и наиболее полно растягивайте Мягкое нёбо, не переставая зевать на протяжении каждого "каа".

Повторите весь процесс два или три раза. После этого сглотните, смочив слюной горло, которое к этому времени будет достаточно сухим, и отдохните.

Как только Ваше горло начнет привыкать к проходящему через него холодному воздуху, сухость и кашель будут докучать Вам в меньшей степени. Не бросайте своих занятий из-за незнакомых ощущений от такого большого количества холодного воздуха.

Начните опять практиковать это упражнение со следующими замечаниями.

Движения должны быть упругими, а растяжение эластичным. Не удерживайте мышцы в растянутой позиции. Звук должен быть легким и полетным.

Будьте осторожны и не "тащите" дыхание вовнутрь. Оно должно ощущаться Вами свободно перемещающимся в горловом пространстве, а не "скребущим" его стенки.

Постепенно ускоряйте произнесение "каа", чтобы упражнение стало отрывистым, быстрым, легким и эластичным.

Прочтите для начала все последующие "шаги", чтобы, делая упражнение, чередовать их быстро. Используйте в работе зеркало.

Шаг третий.

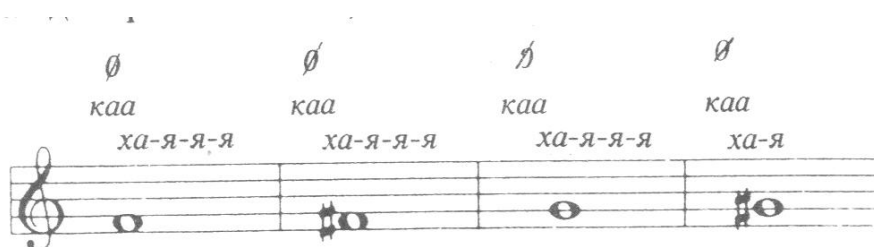
Шепотом произнеся "каа" вдохните холодный воздух на полном зевке, растягивающем мышцы мягкого нёба. Представьте себе холодный воздух спускающимся в дыхательный центр. Освободите теплые вибрации из центра на "хай", позволяя им распространиться через растянутые мышцы мягкого нёба, купол рта, верхние зубы и выйти в наружное пространство. Начните двигать спинкой языка вверх и вниз под мягким нёбом. В результате получится звук "ха — я — я — я".

Держите кончик языка за нижними зубами.

В этом упражнении Вы представляете звуку выход через звуковой канал большего размера, чем обычно. В то же время изобретенное приспособление для языка раскрепощает его и не дает толкать звук.

Начните практиковать шаг третий. Используйте зеркало для того, чтобы наглядно убедиться, что мягкое нёбо остается приподнятым и растянутым в течение всей фразы в этом упражнении.

Продолжайте делать это упражнение, поднимаясь по диапазону, вдыхая каждый раз на "каа", а затем свободно выдыхая вибрации.



*"Каа" - дыхание входит (мягкое нёбо растягивается в зевке);
"ха" - вибрации берут свое начало из центра;
"я" - спинка языка раскрепощается.*

Шаг четвертый.

Полностью расслабьтесь. Вообразите, что Ваш знакомый находится за окном: через улицу, через поле или через речку. Позовите его на "хэй". Пусть импульс придет из дыхательного-эмоционального центра. Позвольте горлу широко открыться, предоставляя звуку свободный путь.


Шаг пятый.

Полностью расслабьтесь.

Не пытаясь специально поднять мягкое нёбо или как-то использовать результаты того, над чем мы работали на предыдущих этапах, вернитесь к упражнению для языка в шаге четвертом.

Ощущаете ли Вы новые вибрации в полости рта? Когда Вы поднимаетесь выше по голосовому диапазону, реагирует ли на это мягкое нёбо (без вмешательства в это Вашего сознания), обеспечивая для звука новые пути? Легче ли Вам стало подниматься выше?

хии		хии		хии		хии		хии	
я-я	Ø	я-я	Ø	я-я	Ø	я-я	Ø	я-я	Ø



<p><i>Середина языка "перекатывается" вперед.</i></p> <p>хии</p>	<p><i>Язык опускается, становясь плоским.</i></p> <p>я</p>	<p><i>Быстро передвиньте язык вперед и назад.</i></p> <p>я</p>
--	--	--

Шаг шестой.

Начните вращать головой на "хамм", наблюдая за мягким нёбом и спинкой языка. Пространство между ними должно постоянно изменяться в процессе вращения. Когда Ваша голова запрокинута назад — пространство между ними больше. Когда Ваша голова опущена — оно меньше. Но никогда поверхность мягкого нёба и спинка языка не должны касаться друг друга во время звучания "хамм".

Опустите позвоночник на "хамм", обращая внимание на изменения качества вибраций во время их перемещения. "Выстройте" свой позвоночник на "хамм" и освободите звук на самой вершине позвоночника. Произнесите: "Ха—хамммммммммма".

В результате специфического тренинга мышц мягкого нёба и языка в области ротоглоточной полости Вы должны будете ощутить новое пространство. Организация этого пространства влечет за собой образование большего количества вибраций. Это упражнение дает чувство полной свободы.

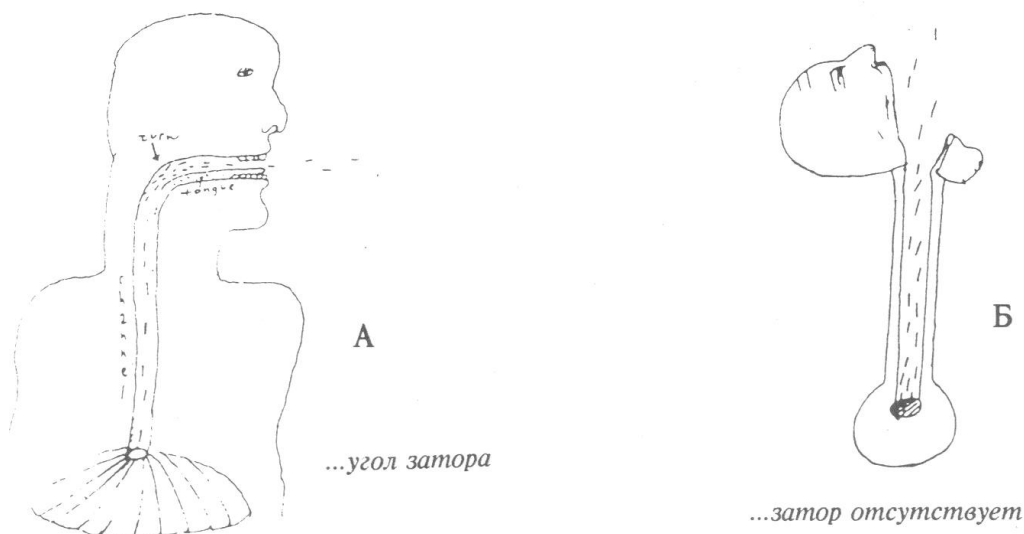
Когда Вы вернетесь к упражнению для языка и упражнениям на "хамм", пусть мягкое нёбо приспосабливается к Вашим намерениям по своему усмотрению. Не пытайтесь приподнимать его искусственно. Делая это, Вы будете звучать слишком эффектно и торжественно.

ГОРЛО

Разобравшись с мягким нёбом, Вы также должны разобраться с горлом. Когда Вы зевааете, растягивание мышц не ограничено только областью мягкого нёба. Зевок также оказывает влияние на множество мышц глотки. Собственно говоря, с этого момента я бы должна называть это место глоткой. Но я буду чаще использовать слово "горло", имея в виду часть звукового канала за мягким нёбом от переносицы и до трахеи. Глотка — это часть горла. Между глоткой и задней частью шеи расположены главные резонаторные полости. Задняя стенка горла выстлана мышечной тканью, которая реагирует на изменение высоты звука, откликаясь изменением мышечного тонуса, что, в свою очередь, настраивает резонирующую полость глотки в соответствии с высотой звука. В следующей части резонаторные возможности глотки будут рассматриваться более подробно. Здесь же мы будем рассматривать горло как часть свободного звукового канала.

Пусть Ваше внимание будет направлено к тому месту, где горло переходит в ротовую полость. Когда мягкое нёбо лениво, а язык напряжен, эта область становится затором для звука (рис. А). В рабочих целях представьте себе переход из ротовой полости к диафрагме в виде широкого, незаблокированного пути.

Работа над этим участком горла будет состоять в том, чтобы ликвидировать затор, создать в звуковом канале ощущение простора и изучить практику, направленную на освобождение канала для беспрепятственного контакта с дыхательным центром.



Шаг первый.

Максимально запрокиньте голову назад, не вовлекая в это движение плечи. Обратите внимание, как изменилась форма звукового канала в этой позиции. (См. рис. Б.)

Теперь это прямой путь, по которому дыхание или звук могут беспрепятственно перемещаться от диафрагмы вверх. Никаких углов, поворотов, никаких заторов.

В этой позиции выдохните шепотом: "Хаааа". С помощью мышц задней поверхности шеи поднимите голову на вершину позвоночника.

Мысленно представьте себе изменившуюся теперь форму звукового канала. Выдохните из центра шепотом: "Хааааа".

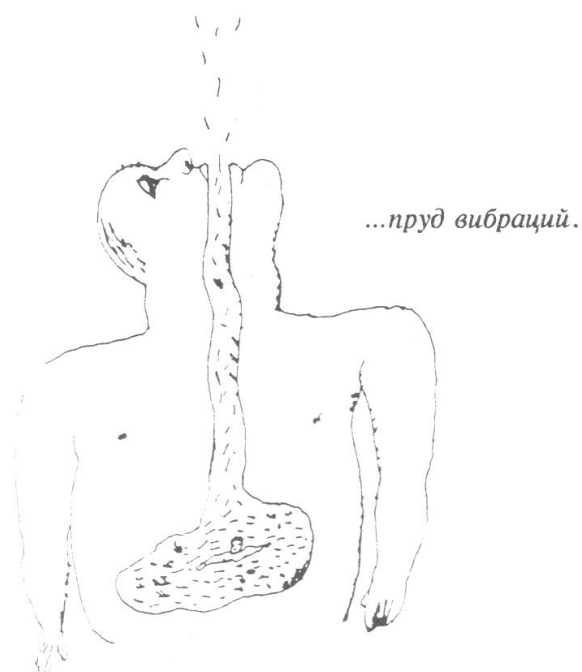
Когда голова падает назад, почти невозможно использовать горло для поддержки звука. Это право принадлежит дыханию. Зато в этой позиции Вы можете отчетливо ощутить связь с дыхательным центром. После того, как Вы поднимете голову, сохраните в себе ощущение предыдущей- позиции. Ваша связь с дыхательным центром осуществится без помех. Вообразите себе, что в горле нет никаких преград.

Шаг второй.

Запрокиньте, как прежде, голову назад. Представьте, что челюсть и язык принадлежат передней части тела, а мягкое нёбо и череп — задней. Между передней и задней частью вообразите широкую расщелину. В самой глубине этой "расщелины" находится теплый "пруд", наполненный вибрациями. Освободите вибрации из "пруда", чтобы они, как гейзер, поднялись сквозь "расщелину" на "хааааааа".

Горло остается в этом процессе абсолютно безучастным. Импульс для звука, как большой силы бьющий ключ, должен ощущаться ниже энергетического центра.

С помощью мышц задней поверхности шеи поднимите голову. "Расщелина" изменяет форму, но не исчезает. Освободите вибрации из неизменно теплого "пруда" вибраций, расположенного внизу, на "ха—а—а—а—а".



Так как Вы продолжаете процесс релаксации в области горла и устраняете его от участия в поддержке звука, Вы сможете обнаружить, что связь с дыхательным центром становится более отчетливой. Представьте себе этот центр как центр Вашей энергии. Повторяя первую часть этого шага, сфокусируйте свое внимание одновременно на месте образования звука в центре и в конечной точке его пребывания — на потолке. Освободите "хаааааа" из "пруда" вибраций и вообразите, что непрерывный поток звука струится вверх через все Ваше тело к точке, которую Вы избрали. Поднимите голову вверх — не позволяйте каналу закрыться, выберите перед собой точку (а лучше партнера) и освободите вибрации из теплого центра.

Запрокиньте голову назад. Вообразите, что "пруд", состоящий из вибраций, имеет цвет. Если определенный цвет в Вашем воображении сразу не возникает, возьмите голубой. Освободите длинный поток "хааааааа" голубых вибраций, чтобы закрасить потолок голубым цветом, или "присоединиться" к небу.

Поднимите голову вверх. Освободите свои цветные вибрации (в этой позиции они, возможно, изменят свой цвет), чтобы окрасить стену или партнера, находящегося напротив Вас: "Ха—а—а—а—а".

Повторите некоторые или все упражнения для языка, мягкого нёба и упражнения на "хамм", учитывая: 1) увеличивающуюся связь с дыхательным центром; 2) внутренние наблюдения за релаксацией горла и цветными звуковыми вибрациями.

Использование разных цветов изначально помогает внести некоторое оживление в звучание. Активизируются интеллект и воображение, отчего звуки не остаются пустыми вибрациями ради самих себя, а начинают приобретать определенное содержание.

Если Вы начнете развивать свое воображение в этом направлении, Вы можете обнаружить, что разные цвета вызывают в Вас разные чувства. Поэкспериментируйте с ними, чтобы понять, как использовать их наилучшим образом. Какие цвета в большей степени стимулируют освобождение вибраций? Обратите внимание на связь звуковых вибраций с эмоциями в области солнечного сплетения или ниже.