

НЕКОТОРЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОКАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИ- ПЛИНЫ СОЛЬНОЕ ПЕНИЕ

UNELE ASPECTE METODICE ALE RESPIRAȚIEI VOCALE ÎN PROCESUL DE PREDARE A DISCIPLINEI CANTO ACADEMIC

SOME METHODIC ASPECTS OF VOCAL RESPIRATION WITHIN ACADEMIC SINGING TEACHING

LUDMILA AGA,

и.о. доцента,

Академия Музыки, Театра и Изобразительных Искусств

Настоящая статья представляет собой размышления автора о методических проблемах вокального дыхания, трактованного Людмилой Ага как один из наиболее важных элементов вокальной техники. Основываясь на богатейшем собственном опыте оперной певицы и педагога, Л. Ага рассматривает некоторые теоретические моменты оперного дыхания. Помимо этого, автор предлагает некоторые полезные упражнения, имеющие целью развитие вокального дыхания. В статье объединяются данные физиологии, теории и истории вокального исполнительства, вокальной методике. Имея прикладной характер, статья может быть полезна преподавателям вокала средних и высших музыкальных учебных заведений, а также студентам кафедры сольного пения.

Ключевые слова: вокал, вокальная техника, дыхание, упражнение

Acest articol prezintă reflecțiile autoarei asupra problemelor metodice ce țin de respirația vocală fiind tratată de Ludmila Aga ca un element esențial al tehnicii vocale. Bazându-se pe bogata experiență proprie – ca solistă de operă și pedagog vocal, autoarea face trecere în revistă a unor baze teoretice, care tratează problema vizată. În afară de aceasta, L. Aga ne propune și niște exerciții utile pentru dezvoltarea aptitudinilor de respirație vocală. Articolul îmbină datele parvenite din fiziologie, istoria și teoria artei interpretative, metodică predării disciplinei canto. Având un caracter aplicativ, lucrarea prezentată poate fi folosită atât de profesori de canto din instituțiile medii și superioare cu profil muzical, cât și de studenți de la catedra Canto academic.

Cuvinte-cheie: canto, tehnică vocală, respirație, exercițiu

This article presents the author's reflections on the methodical problems of vocal respiration treated by Ludmila Aga as one of the essential elements of vocal technique. Based on her own rich experience as opera soloist and vocal teacher, the author reviews some theoretical principles which treat this problem. Besides, L. Aga proposes some helpful exercises for developing vocal respiration abilities. The article combines data from physiology, history and the theory of performing arts, methods of singing. Having an applied character, this work might be helpful for the singing teachers from the colleges and higher institutions of music profile, as well as for the students of the Academic Singing Department.

Keywords: singing, vocal technique, respiration, exercise

Академическое пение основано на определенных критериях, выработанных профессиональной музыкальной культурой в результате многовековой истории развития оперного жанра. Оперно-камерное исполнительство опирается, прежде всего, на ровный по звучанию весь диапазон голоса, охватывающий не менее двух октав. От голоса требуются такие качества, как полетность, объем и сила. Другим важным требованием к академическому вокалу является особая вокальная позиция и звукоизвлечение, основанные на особом певческом дыхании, постановке и развитию которого певцы уделяют серьезное внимание. В процессе овладения основами академического пения развивается сила звука, обогащается тембр голоса, увеличивается его диапазон. Залог успеха состоит в систематических и правильных занятиях вокалом.

Как известно, в истории оперного искусства сложилось несколько школ обучения вокалу. Первое место в мире по праву занимает итальянская школа пения, в то время, как русская школа пения появились позже, в XIX столетии. Итальянское *bel canto* основано на инструментальном владении голосом, обогащенном красивыми обертонами и обладающем безупречной ров-

ностью регистров. Итальянская школа пения базируется на естественности пения и способно «застраховать» исполнителя от таких неприятных моментов, как срыв и потеря голоса. Благодаря подобной технике пения голос обогащается обертонами и до старости остается молодым.

Всем певцам известно изречение: «пение – это дыхание», поэтому дыхание является одним из главных технических приемов вокальной техники и одной из главных задач на начальном этапе обучения пению. Обратимся к вопросам вокальной техники и, прежде всего, к такому ее элементу, как певческое дыхание. Как пишет в своей работе «Из истории вокального искусства» М. Львов, «вокальная техника есть совокупность всех художественно-выразительных средств голоса певца» [1, с. 15]. Важное место в ней отводится дыханию. Как утверждают практики вокала, «при пении голосовые связки смыкаются и вибрируют в токе воздуха, поэтому певческое дыхание играет первостепенную роль в голосообразовании» [2, с. 44]. Павел Гарно, профессор Академии наук г. Бордо говорил: «из всех типов дыхания лишь один может быть рекомендуемым как женщинам, так и мужчинам – это диафрагматическое дыхание» [3, с. 6]. Знаменитый учитель пения Порпора, живший в XVIII веке, учил своих учеников диафрагматическому дыханию, поскольку это глубокое дыхание дано нам природой (а пение – тоже природный процесс). Диафрагматический тип дыхания можно почувствовать лежа, а также на «детях, так как дети от рождения дышат правильно» [3, с. 6].

По вопросу образования и правильного управления дыханием высказывался и русский певец и композитор первой половины XIX века Иван Рупини, который, в свою очередь, учился у прославленного итальянского певца П. Мускетти. «Важное искусство в пении, – утверждал он, – есть знание, когда и в какой мере вдыхать воздух и каким образом хозяйничать его запасом, чтобы не растратить преждевременно и некстати. Ничто так не нарушает эффекта и не утомляет более певца, как вдыхание посреди неоконченной фразы; а неумение распорядиться запасом воздуха делает его неспособным к блестящим пассажам и протяжению и энергетическому усилению эффективной финальной ноты» [1, с. 72].

Важно правильно научиться певческому дыханию, его нужно уметь контролировать, особенно на стадии обучения, в дальнейшем это будет происходить автоматически. Необходимо избегать лишнего перебора воздуха и всегда помнить об опоре дыхания. Несмотря на то, что забор дыхания может отличаться в зависимости от характера произведения, одно правило остается неизменным – оно должно быть глубоким, когда воздухом наполняются и легкие, и диафрагма, и брюшная полость. Например, если речь идет об исполнении лирического произведения, дыхание надо брать глубоко и спокойно, в драматических же произведениях дыхание, напротив, берется очень активно, быстро. Для исполнения колоратурных произведений, основанных на мелкой технике в быстром темпе, дыхание будет другим – менее глубоким, скорее грудным, но не ключичным.

Контроль над процессом дыхания неотделим от музыкального мышления. Так, практики вокала отмечают: «...мысль о дыхании перед фразой должна рождаться вместе с мыслью о звуке. Тогда оно берется самопроизвольно, естественно, и в пении свободно вытекает, поднимаясь и «захватывая» головной резонатор» [2, с. 78]. Для того чтобы правильно научиться петь (и дышать), мало просто теоретически знать, как это делается: нужны каждодневные тренировки. Заниматься тренингом рекомендуется не раньше, чем через 2 часа после еды, так как в таких случаях полный желудок давит на диафрагму, что может вызвать дискомфорт (рвоту). На пустой желудок также петь нежелательно, т. к. из-за давления на диафрагму начинает вырабатываться желудочный сок, в свою очередь, начинающий разъедать пустой желудок. Не владеющий певческим дыханием человек при пении использует только связки, излишне их напрягает, особенно в момент усиления звука, что может привести к потере голоса.

При правильном певческом дыхании используются все резервы нашего организма, что способствует развитию голоса, при помощи дыхания создается эластичная поддержка звука.

Правильное дыхание – это дыхание, которое идет вместе со звуком к резонатору. Знаменитые итальянские певцы говорили, что перебор дыхания отягощает певца. Нужно интуитивно найти предел взятого воздуха. Его не должно быть не больше и не меньше, что помогает певцу дышать легко и спокойно. Правильное дыхание – это правильный и красивый звук. Напряженное дыхание – это напряженное состояние певца, что естественно отражается на звуке, который звучит жестко.

Певческое дыхание нередко сравнивается со смычком, который плавно двигается по струнам, вызывая их колебание и звучание. Также дыхание певца «струится» по связкам, вызывая их колебание и звучание. Но при этом, если певец не прочувствует эмоции, его звук будет вялым, пустым и неинтересным. Именно искусство оперного дыхания отличает профессионального певца от любителя. Опора дыхания обязательна на всем диапазоне голоса, в кантилене и в речитативах, на *forte* и на *piano*. Отсутствие опоры звука плачевно сказывается на профессиональных качествах певца. Вдох и выдох у певца всегда осмысленный и связан с художественным исполнением.

С правильным певческим дыханием, т. е. с опорой дыхания, тесно связан такой аспект вокального исполнения, как чистота интонирования. Многие люди слышат хорошо, но не могут воспроизвести то, что слышат, потому что голос их «не слушается», в результате чего звучит фальшь. Чтобы петь чисто – нужно не только правильно дышать, но и развивать координацию слуха и голоса, избавляться от голосовых зажимов, петь ровным звуком на всем диапазоне (т. е. в одной позиции).

В пении важен не только правильный вдох, но и контролируемый и регулируемый выдох, особенно когда нужно петь на *legato*. Выдох должен быть естественным, продолжительным и плавным. Воздух не отдается на первых звуках, а распределяется на всю музыкальную фразу. Расходование дыхания – это мастерство владения певческим выдохом. Начинающие певцы обычно набирают очень много воздуха и расходуют его сразу же, на первых звуках. Поэтому важно систематически тренировать дыхание и контролировать расход воздуха. Для совершенствования выдоха вокальные упражнения должны быть простыми и выполняться в спокойном темпе, ровным по силе звуком.

Начинающим певцам лучше брать дыхание одновременно и ртом, и носом: это способствует лучшему раскрытию гортани (кроме того, этот вид дыхания – менее шумный). От умения расходовать дыхание зависит не только красота звука, но и долговечность голоса. Надо усвоить правило – не перебирать воздуха при вдохе и не «выжимать» его при выдохе. Сам вдох всегда нужно делать не в последний момент, а чуть раньше. Нужно тренировать и певческий выдох, чтобы сделать фразу красивой и не дробить ее частыми вдохами, что приводит к потере кантилены.

Голосовая функция человека связана с дыханием. В пении при фонации оно скоординировано с работой голосовых связок. Дыхание обычно берется в паузах или же там, где оно не противоречит музыкальному и речевому тексту. Утомленное и неправильное дыхание вызывает фальшь и дрожание звука, поэтому важно научиться «сбрасывать» в паузах накопившееся напряжение, снимать утомление и возобновлять активное и полноценное дыхание.

Тренировать дыхание можно в различных положениях: стоя, лежа, сидя, при ходьбе, установив свой ритм дыхания, т. е. вдоха и выдоха, что укрепляет дыхательные мышцы и увеличивает объем вдыхаемого воздуха, т. е. емкости легких. Многие профессиональные певцы и педагоги рекомендуют начинать тренировку дыхания с активного выдоха. После активного выдоха, пока не появится желание вдоха, нужно приоткрыть рот и бесшумно взять дыхание, заполняя легкие, диафрагму и брюшную полость. Своим студентам я рекомендую быстро и глубоко вдыхать и медленно выдыхать, постепенно увеличивая время выдоха: например при ходьбе, но исключительно в теплое время года, чтоб не застудить горло.

Проконтролировать работу диафрагмы можно следующим упражнением: лежа положить руку на живот: при глубоком вдохе живот должен подниматься. Нужно пропускать воздух сквозь зубы на звук «с-с-с», в конце выдоха поджать живот и с силой вытолкнуть остатки воздуха. При новом вдохе живот как бы отталкивает руку и увеличивается. При этом ребра расходятся в стороны, а живот вперед. Этот навык осваивается в процессе тренировок, впоследствии воздух сам будет правильно набираться.

Другое упражнение: стоя, положить руки на ребра сбоку, пальцами к центру груди, и глубоко вдохнуть животом, плечи не поднимать. Нужно почувствовать, как расходятся ребра под напором воздуха, а при выдохе ребра опадают. Эти упражнения достаточно просты, но хорошо разрабатывают и тренируют мышцы для постановки профессионального дыхания. Занимаясь тренировкой дыхания нужно всегда помнить, чтоб не поднимались плечи.

Еще одно упражнение состоит в том, чтобы активно ртом взять дыхание, а выдыхая, проносить слог: например, «да-да-да». Выдох должен быть плавным и свободным.

Следующее упражнение очень полезно перед началом пения. Оно концентрирует внимание и активизирует певческий и дыхательный аппарат. Очень быстро и глубоко (в живот) взять дыхание носом. Выдыхать резко через рот. Лежа на спине, положить одну руку на живот, другую на ребра, взять глубокое дыхание. Легкие наполнились воздухом, ребра раздвинулись в сторону живот поднялся наверх. На медленном выдохе считать «1, 2, 3, 4, 5» и т. д. Счет вести неторопливо, протяжно. «Выжимать» до конца воздух не нужно, вдох должен быть полным, а выдох – плавным. Чтобы лучше понять суть этого упражнения, можно представить себе, что нужно задуть свечу, медленно и глубоко вдохнуть и также медленно с напором дуть на свечу. Воздух должен выходить постепенно и плавно. Такой же выдох должен быть и в пении. Это упражнение хорошо тренирует дыхательный процесс в пении. Во время выполнения упражнений стоять нужно удобно, чувствуя хорошую опору в ногах, корпус прямой, плечи развернуты и не поднимаются.

Для пения не нужно набирать слишком много воздуха, т. к. в таком случае возникает желание сразу же избавиться от лишнего объема воздуха. Подбор объема воздуха идет постепенно опытным путем. Мы знаем, что перебор воздуха «отягощает певца», поэтому, если взять меньше воздуха, уже не возникнет желания срочно от него избавиться и выпустить. Нужно думать, что с ним делать дальше? Когда набрался воздух, живот напрягся – это означает, что мышцы пришли в тонус. Надо попробовать задержать дыхание таким образом, чтобы почувствовать эти мышцы в «тонусе» в момент задержки дыхания. После задержки воздуха, почувствовав тонус внутренних мышц, не расслабляясь, можно попробовать что-то сказать, но внезапно остановиться на полуслове, как будто вам не дали договорить. Теперь проанализируем, что произошло? Первое – вдох. Второе – задержка дыхания без расслабления. Третье – сомкнулись связки, воздух как будто давит на связки. Теперь можно расслабиться и выдохнуть. Обязательно надо запомнить порядок действий и повторить это несколько раз. Это упражнение дает чувство опоры звука.

Итальянский композитор и вокальный педагог Д. Манчини (1714-1800) так говорит о дыхании: «Необходимо стараться приобрести путем занятий искусство экономить и легко набирать дыхание, ибо без этого средства, безусловно, невозможно исполнять какую либо колоратуру. Пение будет тем красивее, чем менее будет перерываемо при дыхании, которое должно быть управляемо и соразмерно с точной и плавной постепенностью перехода от одной ноты к другой» [1, с. 118].

Библиографические ссылки

1. ЛЬВОВ М. *Из истории вокального искусства*. Москва: Музыка, 1964.
2. *Вопросы вокальной педагогики*. Вып. 5. Москва: Музыка, 1976.
3. ДЕЙША-СИОНИЦКАЯ М. *Пение в ощущениях*. Москва: Музыкальный Сектор, 1926. 31 с.