

Е. И. ЧЕРНАЯ

# ОСНОВЫ СЦЕНИЧЕСКОЙ РЕЧИ

*Фонационное дыхание  
и голос*

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

*Издание второе, стереотипное*



• САНКТ-ПЕТЕРБУРГ •  
• МОСКВА •  
• КРАСНОДАР •

ББК 85.334я73

Ч 49

**Черная Е. И**

Ч 49

Основы сценической речи. Фонационное дыхание и голос: Учебное пособие. — 2-е изд., стер. — СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016. — 176 с.: ил. (+ DVD). — (Учебники для вузов. Специальная литература).

ISBN 978-5-8114-1322-5 (Изд-во «Лань»)

ISBN 978-5-91938-051-1 (Изд-во «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

Автор учебного пособия Е. И. Черная — профессор кафедры сценической речи Санкт-Петербургской академии театрального искусства, кандидат искусствоведения. Сфера ее научных и педагогических интересов связана с важнейшей областью преподавания сценической речи — процессом формирования навыков фонационного дыхания актера.

Наряду с теоретическими выкладками, касающимися проблем постановки дыхания и голоса, автор предлагает большое количество упражнений, систематизированных по принципам их воздействия на дыхательный и голосовой аппарат и предполагающих прохождение полноценного курса воспитания профессионального дыхания.

Учебное пособие дополнено видеоматериалом — демонстрацией тренинга дыхания — на диске в формате DVD.

Данное учебное пособие может быть использовано студентами, аспирантами и педагогами высших и средних учебных заведений, а также учителями, лекторами, теле- и радиожурналистами, то есть всеми, чья профессия связана с необходимостью много и хорошо говорить вслух.

ББК 85.334я73

The author of the textbook E. I. Chernaya is a professor at the department of scenic speech at Saint-Petersburg academy of theatrical art, a Ph.D. in Art history. The sphere of her scientific and pedagogical interests is connected with the most important aspect of teaching scenic speech. It is the forming of phonatory breathing skills of an actor.

Together with the theoretic aspects, dealing with the problem of breathing and voice-training, the author offers many exercises, organized on the principles of their influence on the respiratory and voice apparatuses. The exercises intend teaching a full course of professional breathing.

The textbook is provided with the video demonstration of breath trainings on DVD.

The book may be used by students, doctor candidates and teachers of universities, academies and colleges and also by school teachers, lectures, TV and radio journalists, which is to say by those whose profession needs a lot of good speaking aloud.

ЛР № 065466 от 21.10.97

Гигиенический сертификат 78.01.07.953.П.007216.04.10  
от 21.04.2010 г., выдан ЦГСЭН в СПб

**Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»**

www.m-planet.ru; planmuz@lanbook.ru

196105, Санкт-Петербург, пр. Ю. Гагарина, д. 1, лит. А.

Тел./факс: (812) 336-25-09, 412-92-72.

**Издательство «ЛАНЬ»**

lan@lanbook.ru; www.lanbook.com

196105, Санкт-Петербург, пр. Ю. Гагарина, д. 1, лит. А.

Тел./факс: (812) 336-25-09, 412-92-72.

Бесплатный звонок по России: 8-800-700-40-71

Подписано в печать 03.12.15. Бумага офсетная. Гарнитура Школьная.

Формат 84×108<sup>1/32</sup>. Печать офсетная. Усл. п. л. 9,24. Тираж 500 экз.

Заказ №

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных материалов  
в АО «ИПК «Чувашия». 428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, д. 13.

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016

Обложка: А. Ю. ЛАПШИН

© Е. И. Черная, 2016

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», художественное оформление, 2016



## ВСТУПЛЕНИЕ

Выдающийся американский педагог в области воспитания речи и голоса Кристин Линклэйтер написала учебник, переведенный на многие языки мира, который назвала «Освобождение голоса», объяснив это так:

«Природный голос, всегда ясный, спонтанно и направленно обнаруживает личность человека. И потому **освободить голос означает освободить личность**».

Какое категоричное и не очень понятное, на первый взгляд, утверждение! Может ли оно относиться к ученому, художнику, шахматисту, музыканту, которые должны быть личностями, не могут не быть личностями? Догадываются ли они о спрятанной в них природе голоса или могут обходиться не сильными и не очень красивыми голосами?

Кому необходимы совершенные качества голоса и речи? Кто в них нуждается прежде всего?

**Ежи Гротовский**, польский театральный режиссер и великий экспериментатор в области профессиональной технологии актера, говорил: «**Далеко не все знают свой подлинный голос и пользуются им**. Если мы рассмотрим, например, проблему звука, то очевидно, что **дыхательный и голосовой аппарат у актера** должен быть развит несопоставимо лучше, чем у человека с улицы».

Итак, хорошими голосами, без сомнения, должны обладать артисты — драматические актеры, певцы. Но также: ораторы, политики, дикторы, телеведущие, юристы, преподаватели, лекторы, экскурсоводы, шоумены, руководители предприятий и... многие, многие другие. Оказывается, в мире немало профессий, где сама деятельность человека требует, чтобы его голос не утомлялся, был выразителен, гибок, слушался своего хозяина, и необходима

легкая разборчивая речь, поспевающая за мыслью и оформляющая ее без усилий и потерь. Иногда даже чрезвычайно умный человек, знающий, что он хочет сказать, в момент общения с большой аудиторией или актер в состоянии особого эмоционального взлета — не понимают, почему вдруг пресекается звук, «заклинивает челюсть», стягивает губы и нечем дышать. Естественно, что ораторская речь или вдохновенное актерское состояние резко теряют в выразительности и производят не то впечатление, которого бы артист или оратор желал.

Если это так непосредственно и тесно связано, то **освобождать** голос нужно обязательно, иначе **страдает личность!** «Я предлагаю вести **работу над голосом** с тем, чтобы прежде всего **раскрыть личность человека**», — настойчиво повторяет в своей книге Кристин Линклэйтер.

Итак, **освободить голос** — а не «делать» или «ставить», как чаще всего предпочитают говорить о процессе работы над голосом и речью.

Почему же голос не летит свободно изначально? Почему его надо «освобождать», откуда его надо освобождать, и где он заперт? Что мешает голосу «выражать личность» и заставляет его быть слабее, беднее, болезненнее, чем тот, что, по-видимому, дан человеку от природы? Знает ли об этом сам обладатель голоса? Или идея о несовершенстве голосового аппарата появляется, когда он не справляется со своими обязанностями — утомляется, не звучит, часто болеет?

Голос — живой звук. Он более живой, чем звук самого совершенного музыкального инструмента. Человек рождает голос собою — своим телом, своим дыханием, мыслью и эмоциями. Речь и пение — это физиологический и нервно-психологический процесс. Человеческое тело — болеет, страдает, чувствует, и все это вплотную связано с голосо-речевым аппаратом и самим звуком голоса, который **блокируется** и искажается различными **физическими и нервными напряжениями, или «зажимами»**. «Освобождая» голос, нужно «разжать», снять эти напряжения, прочистить каналы, восстановить нервно-мышечные связи

и услышать естественный природный голос человека, который в результате всегда оказывается богаче, выразительнее и выносливее.

Необходимость совершенствования голоса предполагает определенный путь, по которому человек должен пройти, совершая серьезные усилия. Этот путь нужно знать! Тонкое устройство голосо-речевого органа, непосредственно связанного с дыханием, мыслью и эмоцией, не терпит надругательства и грубого вмешательства без знаний. Несомненно, должен быть учитель или учебник, дающий методические и практические основы. Данная книга представляет собой изложение метода, основой которого явилась древнейшая духовная и физическая практика народно-медицинских школ Востока, или «хатха-йога». Действенность метода много раз подтверждалась практическим применением и, несмотря на потерю корней в глубине веков, возрождением в новейшее время как одного из самых современных, обоснованных и результативных.

Начиная занятия голосом, молодой человек уже имеет определенный навык дыхания и звучания, который является вполне рефлекторным, даже будучи не идеальным и иногда совсем не верным. Задача уроков — развивать и укреплять появляющийся иной способ дышать и звучать, то есть **образовать новый правильный рефлекс**. Книга предполагает внимательное и последовательное прохождение ученика через **систему упражнений**, осторожно и логично ведущих по пути профессиональной обработки дыхания, то есть энергетического источника голоса, и резонаторной системы тела, то есть инструмента, которое рождает голос как таковой. Система обладает очень логичной структурой и строит лестницу постепенного восхождения к овладению голосом, не пропуская ни одной ступеньки. Нельзя форсировать процесс, нельзя спешить. Нужно двигаться вперед от упражнения к упражнению и, только поняв и усвоив простые элементы техники, делать следующий шаг и приступать к более сложным. Желание, терпение и тщательность в выполнении упражнений должны явиться залогом

успешного продвижения в таком необычном и своеобразном деле, как «освобождение» голоса.

Данный учебник, как и всякий другой, может быть полезен любому человеку, заинтересованному в совершенствовании своего голосового аппарата. Однако серьезная профессиональная обработка фонационного дыхания и голоса необходима для практического применения. Поэтому учебник рассчитан на серьезный профессиональный интерес и предназначен прежде всего для обучения актеров драматического и музыкального театра, а также всех тех, для кого владение голосом и речью является необходимым условием профессиональной деятельности.



## ФОНАЦИОННОЕ ДЫХАНИЕ

«То, что чтец и оратор, как некоторые актеры или певцы, бывают принуждены ежеминутно вдыхать воздух, придает их чтению или речи что-то шумное, хриплое, отчего слушающий страдает столько же, сколько они сами. Один очень хороший певец имел этот недостаток, он ежеминутно вдыхал воздух, и этот шум, присоединявшийся к пению, был невыносим. Он это заметил и исправился, что доказывает, что избавиться от этого можно. Штокгаузен, выделяющийся артист, удивлял всех проводников в Швейцарии тем, что никогда не задыхался, на какие бы крутые горы он ни всходил. «Тайна этого очень простая, — говорил он мне, — я умею вдыхать и выдыхать воздух».

*Эрнст Легувэ. Чтение как искусство*

Что терминологически профессионально вернее — «поставить» голос или «опереть»? Конечно — второе. Недаром же мы прежде всего воспитываем «дыхательную опору звука», без которой профессиональный голос немислим. Вот что говорил об этом гениальный русский певец Федор Иванович Шаляпин: «Профессор (учитель пения Д. А. Усатов<sup>1</sup>. — Е. Ч.) был чрезвычайно строг и мало церемонился с учениками, особенно такими, каков был я. Слыша, что голос ученика начинает слабеть, Усатов наотмашь бил ученика в грудь и кричал: — Опирайте... вас возьми! Опирайте!

Я долго не мог понять, что это значит — «опирайте». Оказалось, надобно было опирать звук на дыхание, концентрировать его».

Профессиональный термин «дыхательная опора звука» лаконичен и одновременно исчерпывающе точен — ни убавить, ни прибавить! Без профессионального дыхания

---

<sup>1</sup> Усатов Дмитрий Андреевич (1847–1913), певец, известен как первый исполнитель партии Ленского в «Евгении Онегине», Андрея в «Мазепе», Вакулы в «Черевичках» на сцене московского Большого театра. В конце 1880-х гг. переехал в Тифлис, где занимался педагогической деятельностью.

невозможно рождение профессионального голоса — его **не на что опирать**. Если мы хотим развить и раскрыть свой голос, нам придется заняться своим дыханием.

**Фонационное (от греч. phone — звук) дыхание** — это дыхание, обслуживающее звучание голоса, его энергетическая база.

Н. И. Жинкин<sup>1</sup>, автор знаменитого фундаментального труда «Механизмы речи», писал так: «Потенциальная энергия для речевой фонации накапливается только в период вдоха за счет подъема грудной клетки и опускания диафрагмы. Физически это и есть единственная сила, энергия, которая расходуется при фонации на выдохе, поддающаяся, однако, регулировке».

Именно возможность «регулировки» позволяет заниматься дыханием профессионально — как важнейшим инструментом развития речевого и певческого голоса.

Проблема воспитания фонационного дыхания — это проблема первостепенной важности в деле становления голоса и речи, особенно на первых порах обучения. «Упустить» эту проблему, недооценить роль дыхания — значит в дальнейшем испытывать трудности, связанные со свободой и силой звучания голоса, с полетностью звука и его гибкостью, с ритмичностью и скоростными качествами речи, с артикуляцией и дикцией... Существует еще много тонких связей между дыханием, голосом и речевым действием; это открывается тренирующемуся постепенно, по мере становления энергичного, ритмичного, развивающегося фонационного дыхания.

Приступая к воспитанию фонационного дыхания, необходимо ближе познакомиться с тем гениальным и вместе довольно примитивным, как считают физиологи, устройством, о котором академик Жинкин сказал, что «несмотря на кажущуюся громоздкость дыхательного аппарата, он является наиболее совершенным пневматическим прибором,

---

<sup>1</sup> Н. И. Жинкин — русский психолог, философ, лингвист, автор знаменитого фундаментального труда «Механизмы речи» (М., 1958), принесшего автору премию имени К. Д. Ушинского и Ломоносовскую премию и полностью переведенную на английский язык (The Hague; Paris, 1968).



обеспечивающим саморегулировку подачи энергии при речевой фонации».

Энергетическая система голосо-речевого механизма состоит из двух звеньев авторегулировки:

а) механизма внешнего дыхания, оборудованного попеременно-полосатыми мышцами (мышцы живота, межреберные мышцы и диафрагма), которые на выдохе непосредственно обеспечивают перемены скорости движения воздуха;

б) механизма рефлекторной перистальтики трахеобронхиального дерева, оборудованного гладкими мышцами, которые обеспечивают количество подаваемого на выдохе воздуха.

Попробуем рассмотреть некоторые элементы механизма речевого дыхания, которым осуществляются **автоматические связи в системе «дыхание — голос — речь»**.

Известно, что речь — помимо всех психологических моментов, — это непрерывная смена напряжений и расслаблений всех участвующих в процессе произнесения звуков мышц: дыхательных, гортанных, артикуляционных.

Известно также, что **дыхательные мышцы** делятся на **вдыхатели и выдыхатели** (агонисты и антагонисты) и что, когда первые **сокращаются**, вторые должны **расслабиться**. В момент выхода на дыхательную опору звука, когда мышцы вдыхатели (диафрагма) и выдыхатели (мышцы живота) как бы уравниваются во взаимном контрдействии, — приготавливаются к работе гортань, язык, челюсть, губы... Борьба между мышцами, антагонистами и агонистами, продолжается, пока это необходимо для звучания (речи, пения); затем мышцы выдыхатели должны мгновенно расслабиться, чтобы отдохнуть, снова напрячься для выдоха, то есть «обслуживания» звучания, и т. д.

**Расслабления при любых темпе и ритме** должны быть по возможности **полными**. Степень и длительность **напряжений** должны зависеть от **способа и ритма словесного действия (речи, пения)**.

К примеру, длинные вокальные фразы, большие речевые периоды или высокие скорости речи требуют длительного

поддержания тонуса диафрагмы, которая в этом случае противостоит эластичной тяге легких при их спадении во время речевого выдоха.

Такое взаимодействие дыхательной и голосо-речевой мускулатуры возможно при наличии **ритмичного дыхания, способного, в зависимости от темпов и ритмов речи или пения, легко и непроизвольно автоматически менять ритмы, не теряя при этом ритмичности.**

Однако подобная гармония обычно встречается редко. Непосредственное влияние нервно-эмоциональной жизни человека на его голос и речь, а также зависимость их от состояния всей дыхательной системы, ее здоровья и развитости, мешают автоматической регулировке. В нетренированном организме возникает много компенсирующих друг друга пере- и недонапряжений и, как следствие, множество различных речевых и голосовых дефектов.

Например, вялые, привычно полурасслабленные **мышцы живота (выдыхатели)** и, соответственно, вялая, неэластичная **диафрагма (мышца вдоха)** не обеспечивают достаточно яркой амплитуды колебаний между напряжениями на вдохе и выдохе, что влечет за собою **вялость и недостаточность в работе артикуляционных органов:** неполноту гласных, неясность, стертость согласных и пр.

Напротив, очень сильные, но чрезмерно напряженные мышцы живота, которые после выдоха почти не расслабляются и, соответственно, малоподвижная, «тугая» диафрагма провоцируют **напряжение гортани**, и вследствие дополнительного вынужденного автомата — **зажима челюсти и мимической мускулатуры** — гласные сдавлены, согласные искажены.

В обоих случаях имеет место **шумный вдох**, выводящий на поверхность усилие по вдыханию, — напрягаются ноздри, губы, щеки.

В свою очередь, постоянный **напряженный вдох в речи есть очевидный признак невоспитанного неритмичного дыхания**, которое вследствие имеющейся прямой зависимости функций внешнего дыхания и состояния центральной нервной системы **мешает сосредоточению внимания,**

что в конечном счете отрицательно сказывается на речевом процессе — смысле, связности, точности высказывания.

**Дыхание** вплотную связано с вниманием, которое **по-вышается на высоте вдоха**. Внимание — человек замер, не дышит! Секунду, долю секунды — весь во внимании! Мгновения внимания на высоте вдоха — мгновения света, определяющие перспективу, направление, куда движется мысль, воля и чувство говорящего человека. **Внимание пульсирует столь же ритмично, сколь ритмично дыхание.**

Триада — **дыхание, внимание, ритм** — находятся в полной зависимости друг от друга и, не имея возможности разъединиться, либо поддерживают, либо разрушают друг друга. В поисках путей **воспитания ритмичности дыхания** как основы сбалансированной работы всей необходимой связи: «**дыхание — внимание — голос — речь**» нам показалось совершенно естественно не «выдумывать велосипед», а обратиться за помощью к древней апробированной системе — индийской йоге.



## ЙОГА И ФОНАЦИОННОЕ ДЫХАНИЕ

«Единство тела и духа выражено в греческом корне *psychein*, что означает дыхание. Целостный взгляд на человеческий организм привел бы к признанию того, что тело пронизано духом, который оживляет психику и контролирует его работу».

*Александр Лоуэн*  
«Психология тела» (1990)

Издревле в южной и юго-восточной Азии практикуются системы ритмических дыхательных упражнений, направленных на развитие предельной концентрации внимания, идеального баланса между телом и духом. Наукой, пропагандировавшей отношение к телу, как к чистому сосуду, а к дыханию, как к священному огню внутри этого сосуда, явилась йога — разновидность межрелигиозной системы методов психофизического тренинга, древность которой не поддается учету<sup>1</sup>.

Йога — это одна из попыток Востока не только постигнуть те законы природы, которые объединяют в человеке

---

<sup>1</sup> Теория и практика йоги, известная более четырех тысяч лет, возникла в Индии в сословном обществе и фактически принадлежала высшей касте брахманов-жрецов, входила в число шести наук, которые изучались посвященными в брахманы. До этапа овладения йогой человек должен был освоить три ступени-науки: логику, включавшую умение вести диспуты, физику и «распознавание действительности». Таким образом, йога являлась наукой, которой овладевали уже достаточно образованные люди. Первым систематизированным изложением учения считается «Йога-сутра» Патанджали, датируемая II в. до н. э. По Патанджали, йога — это «систематические усилия, употребляемые для достижения совершенства посредством контроля над различными элементами человеческой природы — физическими и психическими. Физическое тело, активная воля и познающий разум должны быть подчинены контролю...» Сходные с практикой йоги приемы, направленные на управление эмоционально-вегетативной сферой, были позднее разработаны в большинстве народно-медицинских школ Востока, таких как «Чжуд-ши» (Тибет), «Зен» (Япония). Современные этнографические и историко-медицинские исследования позволяют выделить три школы: индийскую, китайскую, тибетскую. Теоретические концепции, на которых базировались взгляды этих школ, едины, поэтому общепринятым является понятие «индо-тибетская медицина».

духовное с физическим, но научиться приводить их в действие с помощью определенной практики.

Рожденные как практика религиозной философии и служившие прежде всего для медитаций, в дальнейшем упражнения йоги получили широкое распространение «в миру» в силу своих специфических целительных свойств. Прежде всего это дыхательная гимнастика индийской йоги, а также дыхательные гимнастики, основанные на принципах йоги, практикующиеся в Тибете, Китае, Японии, Вьетнаме и других странах Востока.

Слово «йога» переводится как «натяжение», «единение», «средство», «связь». Уже в глубокой древности представители восточной медицины выявляли прямые и обратные физиологические связи между дыханием и психическими состояниями человека. Правильное дыхание, по их мнению, способствует ясности ума. Особого внимания с этой точки зрения заслуживает **система дыхательных упражнений «пранаяма» — ключ ко всей системе психофизических упражнений йоги.**

Йога оказала громадное влияние на развитие всех сторон жизни Востока. Принцип йогической практики — с помощью **физического дыхания** тело рождает **дух** — распространился на многие области деятельности, где необходимы совершенство владения телом и одухотворенность.

Классический восточный театр черпал из того же источника: путь профессиональной подготовки актеров в таких высокотехнологичных традиционных театральных школах, как индийская «Катхакале», японские «Но» и «Кабуки», китайская «Пекинская опера» и других, обязательно содержит упражнения йоги — как актерский тренаж, направленный на воспитание, с одной стороны, способности к сосредоточению и погружению в правильное актерское самочувствие, с другой — тренировке тела и голоса.

В XX веке, вместе с «открытием» Западом Востока, упражнениями йоги, как необходимым и естественным методом обработки актера, стали серьезно интересоваться западные театральные деятели.

В России йогой заинтересовался режиссер и исследователь внутренней и внешней актерской техники К. С. Станиславский<sup>1</sup>: В его практических занятиях в Оперной студии (1919–1921 гг.), посвященных дыхательному ритму и сосредоточению, ощущается влияние идей и принципов йоги, в которых русский театральный гений, как всегда, сумел увидеть самое узловое и характерное.

«Индусские йоги, достигающие чудес в области под- и сверхсознания, дают много практических советов в этой области. Они также подходят к бессознательному **через сознательные подготовительные приемы, от телесного — к духовному, от реального — к ирреальному, от натурализма к отвлеченному. И мы, артисты, должны делать то же самое**».

В упражнениях для актеров — «биомеханике» — русского и советского режиссера-новатора В. Э. Мейерхольда<sup>2</sup> тоже легко угадывается знакомство с восточными дыхательными и двигательными системами.

Во Франции неистовый театральный мечтатель Антонен Арто<sup>3</sup>, искавший идеал органического единства тела и духа актера, столкнувшись с актерской техникой Балийского и китайского театров, открывает для себя, что «у актера **тело опирается на дыхание**», и разрабатывает идею

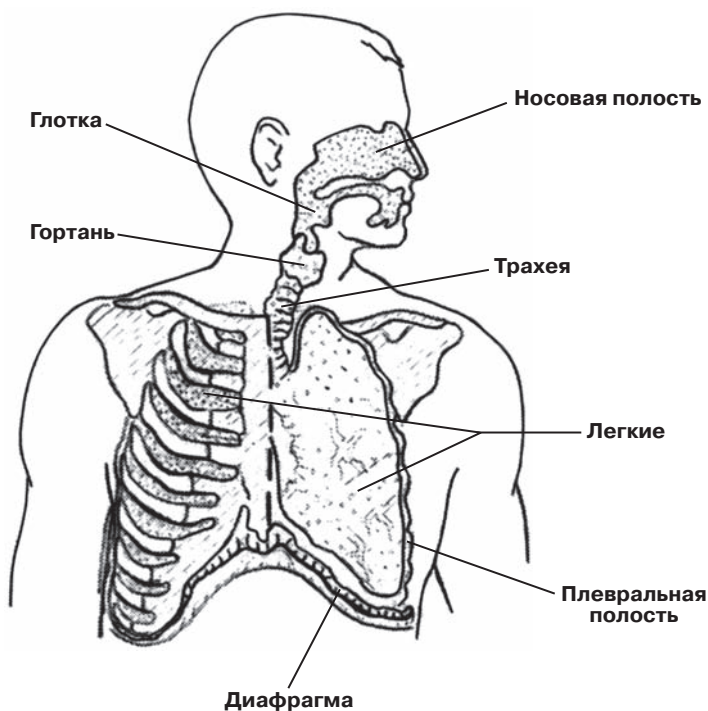
---

<sup>1</sup> Станиславский К. С. (1863–1938) — актер, режиссер, педагог. Один из основателей Московского Художественного Театра (вместе с В. И. Немировичем-Данченко) в 1897 году. Создатель «системы», которая должна была дать актеру возможность публичного творчества по законам «искусства переживания». Система Станиславского стала основой профессиональных методик многих русских и мировых театральных школ. Автор книг: «Моя жизнь в искусстве» (1924 — амер. изд., 1926 — русское), «Работа актера над собой. 1 том» — 1938, посмертно.

<sup>2</sup> Мейерхольд В. Э. (1874–1939) — актер, режиссер, воплощавший в своем режиссерском и педагогическом творчестве идеи синтеза и стилизации. Основатель (1920) Первого театра РСФСР, в дальнейшем ставшего Гос. Театром им. Вс. Мейерхольда (ГосТИМ). В 1937 году театр был закрыт, а в 1939 году Мейерхольд был несправедливо обвинен как «шпион английской и японской разведки» и расстрелян. Является, по всеобщему признанию, одним из самых блестящих и своеобразных деятелей русского и мирового театра XX века.

<sup>3</sup> Антонен Арто (1896–1948) — французский актер, режиссер и теоретик театра. В поисках нового театрального языка Арто создает концепцию «жесткого театра», то есть театра, вырывающего зрителя и его сознание из сети привычных повседневных представлений. По своему влиянию на мировой театр XX века Арто сопоставим с такими новаторами, как Гордон Крэг, Бертольд Брехт, Михаил Чехов.

«чувственного атлетизма», то есть вживания в чувство при помощи дыхательных ритмов, воздействующих на психофизиологию актера.



**Рис. 1.** Анатомия дыхательных органов

В 1960–1970 годы польский режиссер Ежи Гротовский<sup>1</sup> в своем Театре-Лаборатории искал метод «сознательного освобождения» актера. Комплекс упражнений актерского тренинга Гротовского во многом опирается на восточные упражнения. Говоря о дыхательном и голосовом тренинге, он прямо указывает адрес — йога и китайский


---

<sup>1</sup> Ежи Гротовский (1933–1999) — польский театральный режиссер. В 1965 году основал Театр-Лабораторию, где развивал и воплощал идею «бедного театра». В 1984 году создал Центр театрального эксперимента в Италии, в Понтадере, превратившегося в место встречи мирового театрального авангарда.

классический театр: «Необходимо приучать себя к общему (полному) дыханию. Для этого следует контролировать функционирование дыхательных органов. Хорошо известно, различные школы йоги, включая **хатха-йогу**, требуют ежедневной практики **дыхательной техники для контроля и овладения биологическими функциями дыхания, которые становятся автоматическими**».

Громадную пользу «пранаяма» может принести в деле **воспитания фонационного дыхания и голоса**. В книге болгарского профессора-фониатра И. Максимова находим следующую рекомендацию: «Особенно полезно проделывать **основное занятие по системе йогов**, обеспечивающее: расширение стенок грудной клетки, активное участие диафрагмы, большую амплитуду и пластичность дыхательных движений, что обуславливает, в свою очередь, хорошую вентиляцию всех отделов легких. Дыхание йогов чрезвычайно рационально обеспечивает доставку и расход воздуха при фонации, особенно при ее высококвалифицированной форме — пении. Дыхание йогов не только усиливает дыхательные движения, но также развивает **специфическую пластичность основных мышц дыхательной группы — диафрагмы и брюшного пресса**, представляя собой отличную гимнастику для **фонаторной дыхательной мускулатуры**».





# УСТАНОВОЧНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Exercise is an ongoing dialogue between mind and body».

*Eric Franklin*<sup>1</sup>

Предлагаемые упражнения имеют источникомточные системы психофизических тренингов. Однако при наличии сходства в основании, в принципе воспитания дыхания и внимания, упражнения имеют динамичный характер и воспитывают направленность энергии наружу. Более того, учитывая специфические «голосо-речевые» цели данного тренинга, упражнения сознательно «развернуты» в сторону специфических профессиональных задач.

Установочные упражнения — это самые первые шаги тренинга, которые требуют вполне осознанного отношения и заостренного внимания к совершению определенных мускульных и суставных движений. Это путь первого месяца! Терпеливо повторяя задания, проверяя точность выполнения, нужно добиваться овладения основными базовыми правилами тренинга, воспитывающего новый дыхательный рефлекс. Логика перехода от одного упражнения к другому, подробность в разборе необходимы, чтобы знания и умения появлялись, вытекая одно из другого в естественной цепи развития и абсолютной осведомленности, зачем возникает то или иное упражнение.

---

<sup>1</sup> Упражнение — это продолжающийся диалог между умом и телом. — *Эрик Франклин.*

Все упражнения направлены на развитие **диафрагмального (брюшного, костно-абдоминального) дыхания**. Общий принцип действия упражнений осуществляется **через воспитание выдоха с неизменным активным участием мышц живота и бесшумного свободного вдоха как условия для дальнейшей произвольной саморегуляции, или самоорганизации, фонационного дыхания**.

При всем разнообразии вариантов упражнений их объединяет один неизменный и неизменно срабатывающий механизм, который и должен быть рассмотрен и разъяснен со всеми необходимыми укрупнениями деталей и моментов решающего значения.

## ПРОБЛЕМА ПОДВИЖНОСТИ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Особое значение, которое приписывается всеми без исключения психофизическими системами Востока именно этой группе мышц, связано с понятием «внутренней энергии» (праны<sup>1</sup>), или «внутренней силы», или «сверхсилы».

«Внутренняя сила — наиболее важный и естественный источник силы человека и наиболее трудно используемый, так как требует координации **физической и психической** жизни тела. **Физически — это сила мышц живота, сосредоточенных под диафрагмой**. Это сильнейшие мышцы тела, и они играют важнейшую роль в передаче силы, поскольку связывают верхнюю и нижнюю части тела. Когда мышцы живота подобраны, все тело становится единой массой, сконцентрированной вокруг центра тяжести. Сила области живота развивается **правильным дыханием и употреблением центростремительного сжатия живота**.

Правильное дыхание: глубоко вдохнуть через нос, словно пытаешься **заполнить воздухом живот (танден<sup>2</sup>)**.

---

<sup>1</sup> Прана — йогический термин, означающий энергию, которую человек аккумулирует из космоса вместе с воздухом и пищей и преобразует в активную энергию, им излучаемую, отдаваемую.

<sup>2</sup> Согласно традиции, на Востоке нижняя часть живота считается вместилищем внутренней силы и называется *танден*.

После того, как воздух «набран в живот», мышцы живота собираются в антагонистическом давлении, называемом центростремительным давлением мышц живота. Это и есть источник внутренней силы — положение **равновесия** между **центробежной силой**, возбуждаемой **дыханием**, и **центростремительным давлением мышц живота**. В это мгновение развивается максимальная физическая и внутренняя сила»<sup>1</sup>.

Совершенно очевидно, что вышеописанный момент, когда возникает равновесие между силой, возбуждаемой дыханием, и силой мышц живота, удивительно **совпадает с моментом выхода на «дыхательную опору»** звука, который тоже характеризуется равновесием мускульных усилий и внутренних давлений. **Выход на «опору» тоже в своем роде сосредоточение «внутренней силы» — для со-  
вершения «словесного действия».**

Не только восточные учителя рекомендуют дыхательные движения животом как наиболее физиологически оправданные и энергетически заряжающие. Создатель **биоэнергетики** американский психолог А. Лоуэн, неоднократно упоминающий в своих работах йогу, считает, что брюшная пранаяма — это управление биоэнергетикой через контроль над внешним дыханием, и поясняет это следующим: «Когда мы втягиваем воздух, энергия берет начало в глубине брюшной полости и поднимается вверх, к голове. (...) Глубокое дыхание вовлекает нижнюю часть брюшной полости, которая выпячивается при вдохе и втягивается при выдохе. Это может показаться ошибочным, так как воздух никогда фактически не попадает в брюшную полость. Тем не менее во время глубокого брюшного дыхания расширение нижней части брюшной полости позволяет нижним отделам легких легче и полнее расширяться, что углубляет дыхание. Все **маленькие дети дышат именно таким образом**».

Лоуэну вторит Кристин Линклэйтер: «...Чтобы не препятствовать входящему дыханию, область живота должна

---

<sup>1</sup> Определение «внутренней силы» взято из учебника английского преподавателя *карате*: Тегнер Брюс. Полный курс карате. Лондон, 1971. (на англ.).

быть свободна от зажимов. **Нетрудно вообразить, что дыхание само по себе опускается в живот**».

Из того же источника черпал Ежи Гротовский: «Стоя, положите руки на два нижних ребра. Должно создаваться ощущение, что вдох начинается в том самом месте, где находятся руки (так что отталкивайте их). Продолжая дыхание грудью, создайте впечатление, что столб воздуха достигает головы. (Это значит, что на вдохе брюшная полость и нижние ребра расширяются первыми, а грудь следует за ними.) Брюшная стенка затем сокращается, а ребра остаются расширенными, так возникает основа для задержки воздуха и сохранения его в момент произнесения первых слов. Брюшная стенка, сокращающаяся внутрь, ударяет в этом направлении мускулы, которые расширяют нижние ребра (сокращающиеся наружу), задерживая их в таком положении максимально продолжительное время при выдохе.

Упражнение, подобное этому, не обучает дыханию ради дыхания, но готовит такое дыхание, которое будет заботиться о голосе. Оно учит также **устанавливать основу (брюшную стенку), которая путем сокращения способствует легкому и энергичному движению воздуха, а значит, и голоса**.

Данный метод взят из практики классического китайского театра и является наиболее эффективным».

По сути, не называя этого, Гротовский описывает, как получить **«дыхательную опору звука»!**

Итак, как говорят восточные учителя, «все внимание в танден»! Тип дыхания, ритмичность дыхания, свобода, отзывчивость и легкость дыхания — обо всем этом можно судить по экскурсиям — внутрь и наружу — мышц живота, расположенных вокруг пупка и даже значительно ниже пупка — в зависимости от необходимой мощи фонационного дыхания. Мышцы брюшного пресса — **выдыхатели** — обладают особой эластичностью и подвижностью, благодаря которым возможно очень точное управление дыханием. Для нас особенно важно то, что **мышцы брюшного пресса прекрасно поддаются произвольному управлению**,

включая при этом целую цепь **непроизвольных актов, то есть автоматических реакций всех дыхательно-речевых органов, звеньев** одной нервно-физиологической цепи<sup>1</sup>.

Самая непосредственная связь существует у **брюшного пресса с диафрагмой — основной мышцей-вдыхателем.**

Диафрагма является наиболее подвижной стенкой грудной полости. Натянутая в нижнем отверстии грудной полости, диафрагма имеет в середине неправильную форму двух куполов с небольшим седловидным впадением в середине для сердца. Состоит из сухожильного центра и мышечных частей на периферии. В силу отдельного движения разных отделов, а также разной степени их сокращаемости диафрагма способна производить очень сложную и разнообразную деятельность в двигательных дыхательных процессах.

На вдохе диафрагма тонизируется, то есть опускается, чтобы позволить воздуху войти в легкие и заполнить их, живот в это мгновение отдыхает, уходя вниз. Затем живот набирает энергию и двигательную инерцию для выдоха и толкает диафрагму вверх. Однако во время звучания (речи, пения), когда необходимо, чтобы воздух, обслуживая рождение звуков, выходил постепенно, диафрагма стоит на страже этого процесса. Она сопротивляется давлению брюшных мышц и продолжает быть натянутой, тонизированной. Она не дает ребрам тяжело упасть на легкие и быстро выкачать воздух. Это состояние противодействия мускулов живота и диафрагмы и есть состояние **«дыхательной опоры звука»**. Положение диафрагмы в это время физиологи называют высоким.

На диафрагму, как известно, мы не можем воздействовать непосредственно: тонус диафрагмы, даже при длительной специальной тренировке, почти не поддается контролю по мышечному ощущению. Необходимые для

---

<sup>1</sup> Можно добавить, что обучение брюшному дыханию полезно со всех точек зрения. Брюшное дыхание захватывает все этажи легких и является физиологически оправданным. Спирометрические показатели увеличиваются на 15–30%. Чередование повышенного и пониженного внутрибрюшного давления при диафрагмальном дыхании массирует органы брюшной полости, улучшая их кровоснабжение.

профессионального звучания высокое положение диафрагмы и ее тонус — свободный, нескованный, гибкий — напрямую зависят от мускулатуры брюшного пресса. Чем сильнее и в то же время пластичнее и отзывчивее мышцы живота, тем активнее и непосредственнее его движения, передающиеся диафрагме. На выдохе во время звучания активно подтянутые мышцы живота заставляют диафрагму сильно сокращаться (тонизироваться), что в этом ее состоянии означает — принять высокое положение и раздвинуть нижние ребра, не позволяя им падать на легкие, задерживая их в таком положении максимально продолжительное время при фонационном выдохе.

В свою очередь, **диафрагма автоматически связана с гладкой мускулатурой трахеобронхиального дерева и гортанью.** Как одна из наиболее подвижных стенок грудной клетки, она легче всего способна перемещаться и, таким образом, влиять на состояние давления в замкнутой системе бронхов и трахеи. Чем слабее тонус диафрагмы, чем быстрее спадают стенки грудной клетки во время фонации, тем больше развивается внутрибронхиальное давление и все автоматически связанные с этим тяжелые последствия. Л. Д. Работнов, известный специалист в области физиологии и патологии голоса, так описывает поведение звучащего организма в этом случае:

«Неспокойное, напряженное состояние всего тела, покраснение лица, надутость вен шеи, тяжелый с шумом вдох, резкое выпячивание живота, отклонение туловища назад и вперед, поднимание плеч, частый вдох, несмотря на обилие выдыхаемого воздуха, выпячивание и напряжение грудной клетки; со стороны гортани намечается высокое ее стояние и вообще стремление перемещаться кверху, вследствие сильного напора воздуха со стороны трахеи; со стороны органов надставной трубы наблюдаются слишком сильно напряженная нижняя челюсть и язык, опускание мягкого неба и другие вынужденные движения, свидетельствующие об усиленном и вынужденном неестественном напряжении разных отделов голосового аппарата».

Это красочное и очень профессиональное описание является не клинической картиной тяжелой болезни, а, скорее, часто встречающимся случаем тех или иных проявлений неумения дышать и говорить.

Итак, чем более тонизирована диафрагма, тем свободнее чувствуют и проявляют себя все остальные части голосо-речевого аппарата. В то же время высокое положение диафрагмы и ее тонус неразрывно связаны с деятельностью брюшного пресса. Таким образом, **брюшной пресс**, находясь в тесном контакте с **диафрагмой**, несет **ответственность за свободу и автоматизм всего голосо-речевого аппарата**, и принцип «все внимание в тандем» совершенно оправдан.

Поэтому в начальных этапах тренировки фонационного дыхания так важен контроль над **мышцами брюшного пресса**, и **самым первым элементом тренинга** должно быть обучение **активным ритмичным их движениям**, то есть по сути обучение брюшному, или диафрагмальному, дыханию, поскольку это одно и то же. В довольно короткий срок эти поначалу **произвольно выполняемые** движения становятся **непроизвольными** и, что самое главное, необходимыми.

## ПЕРВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Первое прикосновение к тренингу может обмануть кажущейся простотой. Может показаться, что это так элементарно — просто сидеть на стуле, просто ставить на пол ноги, просто выпрямлять спину, но, попросив об этом учеников, можно увидеть перед собой по-разному сидящих, по-разному ставящих ноги и по-разному ощущающих свои спины молодых людей. Это «по-разному» не есть индивидуальные достоинства каждого; это чаще всего индивидуальные недостатки, следствия болезней, зажимов, приобретенных привычек, манер себя держать и т. д., которые, к сожалению, делают их по-разному некрасивыми, а не наоборот. Первые упражнения, подчиняя внимание учеников необходимым точным движениям тела, ног, рук, живота, дисциплинируют, укрепляют в понимании того, что есть верно, а что неверно. Поэтому в первые дни занятий необходимо

последовательное настойчивое повторение очень простых, казалось бы, требований. Нельзя пропускать ни одного из элементов этих внешне несложных упражнений, и очень важно действительно контролировать, выполняются ли все моменты, все детали, то есть **все условия**, при которых начинается путь регулировки и постепенной саморегулировки правильного фонационного дыхания.

1. Сидеть на стуле или табурете так, чтобы тазобедренные суставы не были заблокированы сиденьем и сохраняли свою подвижность, то есть довольно близко к краю.

Колени не сжаты, не чересчур раскинуты, ноги от колен — перпендикулярно в пол.

Вся поза поддерживается прямизной **нижней части позвоночника — от копчика до талии**. В этом случае спина от талии до шеи сама автоматически выпрямляется, не становясь при этом жестко-напряженной.

При этом надо иметь в виду, что «прямизна» эта относительна: изгиб поясницы должен быть естественным, не надо пытаться его выравнять. Впрочем, именно при сидении поддержание прямизны от копчика до талии субъективно дает ощущение действительной прямизны, почти перпендикулярности по отношению к стулу. На самом деле естественный анатомический изгиб позвоночника сохраняется.

Плечи опущены, руки спокойны и свободны.

Сидя так, можно легко достигнуть и сокращения, и расслабления брюшного пресса, движения которого легко наблюдаются и контролируются со стороны. Поначалу, когда ощущения обманчивы, а животы, за редким исключением, малоподвижны и неотзывчивы, такой контроль педагога может быть необходим.

2. Обратить внимание учащихся (свое внимание) на способность живота по нашему желанию, по нашему мысленному приказу подтягиваться и выпячиваться и пребывать в состоянии подтянутости — по нашему желанию — довольно долго. Эти сознательные манипуляции с животом: «подтянуть — подержать — выпятить — подтянуть — подержать и т. д.» — включают внимание в область мышц



живота, позволяют оценить степень их подвижности и пластичности.

За животом можно наблюдать, глядя на него сверху, подправляя «амплитуду колебаний». Можно помогать движениям живота руками, «подсказывая» ему направление: большой палец на пупке, ладонь и остальные пальцы ниже, двигаясь концентрическими кругами, мягко подталкивают низ живота внутрь.

**Внутрь — наружу, внутрь — наружу.**

**Внутрь — тело растет вверх. Наружу — чуть-чуть опадает.**

**Захватывать движением самый низ живота.**

Низ живота должен быть подвижен. Живот должен «порхать, летать, вспыхивать» — подчиняться приказу.

3. После того, как подтянули мышцы живота и некоторое время их подержали, плавно и спокойно их отпустить. Наладить равномерный ритм движений:

**Подтянуть — подержать — отпустить.**

Не задерживаться долго в положении «отпустить», чтобы не возникло ощущения тяжести, из которого трудно выйти наверх. Если применить счет для налаживания равномерного ритма, то он может быть таким:

**Подтянуть — раз,  
подержать — два, три, четыре  
отпустить — пять.**

Позвольте ученикам какое-то время заниматься собою индивидуально. Постепенно можно перейти к групповому упражнению, наладив общий тактовый ритм.

4. Во время **подтягивания**, сокращая брюшные мышцы, делать **выдох**, для начала так называемый «холодный»: «Ффф...».

Термины «холодный» и «теплый» выдохи произошли из естественных жизненных аналогий. «Теплый» выдох — тот, что согревает, к примеру, замерзшие пальцы; «холодный» — тот, что охлаждает ожог или успокаивает боль при порезе.

Выдох должен быть по возможности полным. После того как мышцы живота полностью подтянулись, спокойно

расслабить их, чтобы вдох осуществился плавно, удобно и бесшумно.

**Подтянуть — выдохнуть, расслабить.**

**Подтянуть — выдохнуть, расслабить и т. д.**

Соединяя выдох с движением живота, можно столкнуться с тем, что организмы что-то путают и, выдыхая, некоторые животы напрягаются «наоборот», то есть выпячиваются. Нужно последовательно напоминать, что **живот — это педаль выдоха, нажимая которую, мы выдыхаем.**

Когда животы начнут подчиняться и станут выдыхать движениями внутрь, можно делать упражнения стоя.

Не торопить темп! Наладить ритм! Направить все внимание на равномерно ритмичные движения живота. Направить внимание на образование амплитуды колебаний между крайними положениями живота — между подтягиванием и расслаблением.

**Живот внутрь — выдох. Выдох всегда шумный. Губы несут выдох вперед.**

**Вдох должен быть бесшумным.**

5. Поначалу кажется, что все путается: выдох получается слабым, вдох — напряженным и шумным. Таким образом, **одновременно с воспитанием выдоха животом** нужно начинать воспитывать **бесшумный самопроизвольный вдох.** Полезно сразу же обратить внимание учеников на то, что **вдох должен как бы отсутствовать, чтобы они привыкли не «вдыхать», а впускать воздух, расслабляя мышцы живота после выдоха.** Лучше вообще исключить из команды слово «вдох». **Напряженный и шумный вдох недопустим.**

## ПРОБЛЕМА ВДОХА

Вдох и следующий за ним выдох-крик — первые произвольные действия организма только что родившегося существа, возвещающие его появление и привязывающее его к миру безостановочной работой дыхательных движений. Вдох настолько необходим, что он не контролируется сознанием, в «нормальной» жизни не воспитывается специально и не делится «на хороший и плохой».

Мы начинаем слышать вдох, только когда становится трудно дышать. Существуют вполне установившиеся словесные образы болезненных состояний, когда дышат «тяжело, мучительно, надсадно, сопя, храпя, задыхаясь, хватая воздух» и т. д. Но, присмотревшись и прислушавшись к окружающим нас вполне здоровым людям, мы увидим, что «легкое дыхание» — скорее исключение, чем правило. У большинства чаще всего слышится шумный вдох открытым ртом или затягивание воздуха носом при напряженных губах, щеках и нижней челюсти, что означает физическое усилие организма в момент самого естественного движения — впускания воздуха. Это не всегда болезнь, но это признак несбалансированности мышечных напряжений, к которой организм привыкает и приспосабливается преодолевать. Шум на вдохе — сигнал, что автоматический свободный вдох заменяется некоторым затягиванием, «засасыванием» необходимого воздуха в легкие. Напротив, отсутствие шума на вдохе есть показатель легкости и ненапряженности вдоха, той тайной, скрытой работы дыхательного аппарата, которая вся направлена на выполнение действенного выдоха и которая не тратит ресурсов на вполне автоматическое действие впускания воздуха.

**Условием бесшумного легкого вдоха является освоенность, раскрытость дыхательного тракта на всем пути — сразу же после выдоха.** Мгновенная волна расслабления всей отработавшей дыхательной и голосовой мускулатуры обеспечивает свободный, быстрый, глубокий и незаметный вдох. И напротив, неспевающее за темпо-ритмом речи или привычное неполное расслабление подключает дополнительные, компенсирующие усилия со стороны трахеобронхиального дерева — вдох становится слышен и виден.

Тренировка брюшного дыхания, активизируя совместную работу мышц живота и диафрагмы, налаживает наш **природный физиологический «насос»**, и, раскрывая путь для воздуха, напоминает организму о естественном впуске воздуха — без затягивания и накачивания.

К сожалению, привычная «непроизвольность» шумно-го вдоха не хочет «сдаваться» скоро. Чтобы воздух свободно, беспрепятственно и быстро поступил в легкие, полное **расслабление мышц живота на вдохе должно быть автоматически согласовано с целой чередой сопутствующих расслаблений: гладкой мускулатуры трахеи и бронхов, мимической, артикуляционной...** Однако при наличии сильных искажений баланса, «зажимов» на тех или иных участках дыхательного пути и голосо-речевого аппарата цепная реакция напряжений продолжает вспыхивать, несмотря на правильный пусковой механизм. Например, далеко не всегда сразу выполняется требование **вдыхать через нос.**

## ПРОБЛЕМА ВОСПИТАНИЯ НОСОВОГО ВДОХА

Учителя йоги в этом отношении категоричны. Вот темпераментное высказывание Йога Рамачараки<sup>1</sup>, книгу которого штудировал К. С. Станиславский: «Собственно говоря, казалось бы, излишне доказывать, что правильный способ дышать состоит в том, чтобы пропускать воздух через ноздри, но увы! Невежественность цивилизованных народов в этом простом вопросе — прямо изумительна; мы постоянно на всех путях жизни встречаем людей, которые дышат (так в переводе! — *Е. Ч.*) через рот и позволяют своим детям следовать этому ужасному отталкивающему примеру».

В случае речи, то есть процесса говорения вслух, часто действует бессознательный предрассудок: если мы произносим слова, мы открываем рот и поэтому вполне закономерно дышим ртом. Борьба с этим предрассудком иногда приводит к противоположному. Преподаватели речи и вокала учат: перед тем, как начать говорить, или после звучания

---

<sup>1</sup> В самом начале XX века в Санкт-Петербурге издавались труды американского писателя Вильяма Аткинсона, который писал под псевдонимом Йог Рамачарака. В период с 1909 по 1914 годы в России вышли его основные книги: «Хатха-йога», «Жнани-йога», «Основы мирозерцания индийских йогов», «Учение йогов о психическом мире человека».

(речевой или музыкальной фразы) закрыть рот и вдохнуть носом, что, конечно, нарушает органику естественного автоматического вдоха. Иногда встречаются советы иного рода: «Особенность дыхания в речи состоит в том, что оно осуществляется через рот — через нос просто не успеть так быстро вдохнуть для продолжения фразы»<sup>1</sup>.

В этом случае не учитывается автоматическое подключение дыхания к любому темпо-ритму речи. Получается, что мы должны почему-то «успевать вдохнуть», тогда как необходимо научиться вовсе не думать о вдохе и сделать его абсолютно естественным, и «успевающим вдыхать» автоматически. **Вдох — при любом положении рта — закрытом, полуоткрытом или широко открытым — должен преимущественно совершаться носом.**

Все специалисты, занимавшиеся профессиональной постановкой голоса, так или иначе задевали проблему необходимости носового вдоха.

«По-видимому, целесообразнее дышать через нос, если в нем нет патологических изменений, потому что это естественней для человека, кроме того, дыхание носом происходит всегда бесшумно» (Л. Д. Работнов).

«Вдох должен быть беззвучным, ибо при звучном вдохе голосовые связки не прячутся за ложные, а остаются на пути воздуха и высушиваются током его, вследствие чего подвергаются разного рода заболеваниям» (Ф. Ф. Заседателей).

«Интересно, что люди, так или иначе, могут дышать ртом — в силу привычки или заложенности носа, между тем как некоторые животные (кролик, лошадь) совершенно не приспособлены для дыхания ртом» (Л. Д. Работнов).

Так матушка-природа подсказывает нам, что правильно, а что нет.

Вдох ртом, хватание воздуха ртом природа приберегает для особых случаев преодоления трудных обстоятельств, спасения себя: вынырнув из воды, где долго удерживалось

---

<sup>1</sup> Балакина Н. Голосовой набор // Yoga journal № 36 / ноябрь-декабрь 2010.

дыхание, человек обязательно начнет сразу хватать воздух ртом; то же в ситуациях страха, быстрого бега, болезни. Если актер обучен правильно дышать, то в своей практике он может использовать различное дыхание как инструмент для выражения тех или иных возможностей характера, состояния...

Эрнест Легувэ, французский академик и театральный педагог XIX века, работавший с Тальма, Рашелью и прочими великими, писал об этом так: «...Актер должен быть всегда властелином своего дыхания, даже когда по видимому его теряет; ловкий актер имеет право задышаться только в те минуты, когда делает вид, что он задыхается от волнения».

И как раз об этой актерской «ловкости» в своих записных книжках писал Константин Сергеевич Станиславский: «Каждый актер должен уметь смеяться, плакать, мямлить в речи, заикаться, путаться в словах, говорить, как бы подбирая слова, говорить со всхлипыванием, с одышкой, с задыханием, с воплем... и в этом надо постоянно упражняться».

Но упражняться в виртуозной дыхательной и речевой характерности актер может только при наличии подвижного, подчиненного потребностям своей роли, «послушного» дыхания, а не тогда, когда он умеет только «говорить со всхлипыванием, с одышкой, с задыханием...» и проч.

Очень многие люди, будучи практически здоровыми (или считаясь таковыми), имеют ограниченные возможности носового дыхания. Тем не менее чистое носовое дыхание — это неременное условие для воспитания фонационного дыхания и выработки профессионального звучания.

Полость носа взрослого человека вмещает в среднем около 20 мл воздуха. Поверхность носовой полости в среднем равна 160 мм<sup>2</sup>. Это составляет ничтожную часть и общей поверхности дыхательных путей, и альвеол, и общего объема легких. Однако этот небольшой участок дыхательных путей имеет громадное значение в дыхательном процессе.

В слизистой оболочке, а также на наружной поверхности носа и расположенных около него кожных покровах локализована рецепторная зона, раздражение которой потоком воздуха, увлажнением, механическими, химическими и температурными стимулами вызывает многочисленные рефлексы и оказывает разнообразное влияние на человека. В частности, **носовое дыхание активизирует центральную нервную систему (ЦНС), поддерживает рефлекторную регуляцию дыхания, сердечной и мозговой деятельности и других систем организма.**

Длительное прекращение носового дыхания отражается на работе всех органов. У детей при нарушенном носовом дыхании разрастается аденоидная ткань. Известный отоларинголог И. Шмидт почти сто лет тому назад считал, что отсутствие носового дыхания «налагает на больного на всю жизнь каиново клеймо глупости, которое даже через тысячелетие даст возможность по оставшимся бюстам и портретам поставить диагноз глоточного миндалика, существовавшего в период роста».

Известно, что при вдыхании через нос воздух очищается, увлажняется и согревается. Полость рта тоже обладает фильтрующими свойствами, но они гораздо ниже.

К тому же при вдыхании ртом частота дыхания бо́льшая, а глубина меньшая, чем при вдыхании носом, когда вследствие повышенного сопротивления в носу механическая работа дыхательного аппарата сильно активизируется: глубина дыхания увеличивается, многочисленные дыхательные мышцы функционируют интенсивнее, облегчается усвоение кислорода. Более того, при выраженном ротовом вдохе, особенно в активном движении, скоро появляется одышка — частое, поверхностное, шумное дыхание — и головокружение, что говорит о плохой усвояемости кислорода и малой активности основных дыхательных мышц.

Но, пожалуй, самым убеждающим фактором является то, что **активность и глубина носового вдоха дают дополнительные возможности процесса саморегуляции дыхания.**

Более 100 лет тому назад немецкие ученые Геринг и Брейер открыли один из важнейших принципов саморегуляции дыхания. Они установили, что **вдох, совершаясь и достигая апогея, прерывает себя сам и стимулирует выдох, то есть автоматически включает определенную закономерность движений всего дыхательного аппарата. Зависимость эта срабатывает тем совершеннее, чем быстрее и легче совершается вдох. И напротив, вялый, задержанный, напряженный вдох служит плохим стимулом для активного, действенного выдоха. Таким образом, при идеальном действии ритмического цикла «вдох-выдох» получается идеально ритмичная саморегулирующаяся система<sup>1</sup>.**

Итак, носовое дыхание **естественнее, физиологически более оправдано и продуктивнее**, нежели ротовое.

Начиная с первых занятий, необходимо проявлять **настойчивость**: нужно все время браковать вдох ртом, направляя на это особое внимание. Но можно помочь и дополнительными специальными упражнениями.

## ЗЕВОК

Этим упражнением воспитывается привычка не заготавливать вдох для необходимости дышать, но «открывать организм» навстречу вдоху.

Природный зевок — **мощный произвольный вдох** — предназначен для быстрой вентиляции легких, поэтому в зевке существует **логика произвольных правильных мускульных сокращений, широко раскрывающих дыхательные пути. Примечательно, что природный зевок рефлекторно начинается носом.**

### «Зевок» с закрытым ртом.

Не опуская голову, опустить нижнюю челюсть и «поощрить» «зевок», потянув воздух носом. Начать «зевок» — с закрытым ртом. При таком «зевке» челюсть произ-

---

<sup>1</sup> Рефлекторный механизм, которым дыхательные движения обрывают сами себя, как только достигнут достаточного эффекта, осуществляется блуждающими нервами и поэтому был назван самоуправлением дыхания с помощью блуждающего нерва, а сам рефлекс — тормозным рефлексом Геринга-Брейера.



вольно стремится опуститься еще ниже, щеки втягиваются, ноздри широко раскрываются, возникает ощущение скорости и мощности входящего внутрь потока воздуха. **Отводящие мышцы гортани, глотки и мягкого неба сильно сокращаются, открывая проход**, в носоглотке ощущается прохладное струение, внутри головы слышен шум текущего воздуха. **Диафрагма мгновенно тонизируется, происходит быстрое и заметное раскрытие грудной клетки во все стороны — живот при этом сам подтягивается, возникает положение «опоры звука».**

Повторять «зевковый» впуск воздуха несколько раз. В результате можно естественно начать зевать — это не страшно и означает, что дыхание резко углубилось.

Если «зевок» с закрытым ртом удастся не сразу, можно для поощрения воображения предложить ученикам вдыхать, «держа во рту горячую картофелину», но губы все равно не должны разделяться. Можно предложить еще более простой способ «поощрения зевка»: не открывая рта, языком пощупать, «проверить» самые дальние зубы верхней челюсти. Нижняя челюсть мгновенно опустится, ноздри раскроются, воздух активно и ощутимо потечет в легкие.

Поскольку в речи носовой вдох должен совершаться при любой степени открытости рта и не нужно его специально закрывать, прикрывать и прочее, то дальше тренируется «зевок» с открытым ртом.

#### **«Зевок» с открытым ртом.**

Можно начать с «горячей картофелины». В процессе «зевания», когда нижняя челюсть идет вниз, инерция развивающегося «зевка» рано или поздно заставляет рот раскрыться и тогда становится особенно ощутимо, как поток воздуха стремительно льется через ноздри. По мере того как зевок развивается и легкие наполняются воздухом, мы чувствуем, как разрывается преграда между корнем языка и «маленьким язычком» (мягким нёбом), слышим хлюпающие звуки в гортани, которые похожи на смягченные «ка-ка-ка...» Такие движения **корня языка — мгновенные**

**прикосновения его к мягкому нёбу — предотвращают вдох через рот** при любой степени открытости рта. Более того, это особое положение корня языка, гарантирующее носовой вдох, в то же время немедленно включает активнейшую деятельность диафрагмы, то есть гарантирует отсутствие верхушечного дыхания. В индийских сочинениях по йоге это положение языка постоянно рекомендуется.

Интересно сопоставить рекомендацию К. Линклэйтер в отношении «зевка», чтобы удивиться сходству приемов не зависящих друг от друга школ, находящихся по разные стороны земного шара.

1. Смотря в зеркало, зевните, широко раскрыв рот. Проследите за поведением мягкого нёба в зевке. Спонтанно реагируя на импульс, вызывающий зевок, оно поднимается и растягивается в значительно большей степени, чем если бы вы попытались поднять и растянуть его сознательно.

Если вы ухитритесь вызвать несколько настоящих зевков, это приведет вас в состояние, благоприятное для продолжения работы.

2. Понаблюдайте за мышцами, участвующими в зевке, вызовите подобное растяжение мышц, шепотом произнося **«каа» на вдохе**. Поднимайте и растягивайте мышцы мягкого нёба, не переставая зевать на протяжении каждого «каа».

3. Когда вы начнете работать над **освобождением челюсти, языка и гортани**, возможно, вы будете зевать интенсивно. Пусть эти зевки будут продолжительными. С одной стороны, они стимулируют циркуляцию кислорода, с другой — обеспечивают спонтанное и естественное растяжение мышц, образующих голосовой канал.

Упражнение «зевок» — довольно «сильное средство», оно заставляет тренирующегося сосредоточить внимание и произвести анализ того, что с ним происходит в процессе упражнения. Употреблять «зевок» необходимо именно в качестве **тренировки автоматике дыхательного механизма** и в дальнейшем напоминания организму этой автоматике. «Прививка» свободного и быстрого вдоха, идущего путем тех же мускульных сокращений, что и «зевок»,

начнет действовать довольно скоро, так как организму это удобнее. Уходит и шум во время вдоха, поскольку автоматический впуск воздуха носом происходит бесшумно, и мгновение вдоха постепенно становится мгновением сосредоточения внимания, направленного на действие, выполняемое на выдохе и с помощью выдоха.

Упражнение «зевок» вплотную приближает нас к еще одной проблеме — **связи дыхания и нижней челюсти**, активное движение вниз которой помогает включению носового вдоха и ускорению потока воздуха, бегущего в легкие.

## ПРОБЛЕМА НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ

В жизни свободой нижней челюсти — непроизвольно открывающимся ртом — всегда проявляется крайняя **степень сосредоточенности внимания**. По непосредственности это почти детская реакция, связанная с открытостью впечатлениям и с доверием к окружающему миру. Взросление, вместе с потерей непосредственности, постепенно **закрывает** человеку рот. Физические напряжения, психические защитные реакции приводят к тому, что непроизвольными становятся движения захлопывания рта, держания нижней челюсти, прижимания ее к верхней — даже когда ей необходимо движение — во время речи. При напряжении мышц челюсти связки в челюстном суставе укорачиваются, мышцы сокращаются.

**Челюсть лишается нормального хода к месту образования звука!** Говорить с несвободной нижней челюстью — сродни попытке играть на рояле с прижатыми клавишами.

Встречаются по-разному «зажатые» челюсти — тяжелые, «волевые» или, напротив, вялые, «безвольные» — но всегда это означает малоподвижные челюстные суставы, нерастянутые сухожилия и отсутствие свободного легкого хода нижней челюсти.

От положения нижней челюсти, от ее подвижности и легкости, независимо от строения, неотделимо понятие **рупора**, то есть формирования объема и формы полости рта, говорящего или поющего.

«Зажим» нижней челюсти, отодвигая язык назад, запирая гортань напряженным корнем языка, не позволяет совершаться свободному впуску воздуха. Компенсацией малоподвижной нижней челюсти часто является способ говорить и дышать с помощью верхней, то есть во время речи дергать головой вверх и назад, отчего происходит перенапряжение в мышцах задней поверхности шеи, на которых лежит основная нагрузка в поддержке верхней челюсти (черепа). Зажим нижней челюсти распространяется на все окружающие мышцы — губы, щеки, язык, мягкое небо, подъязычье... С малоподвижной нижней челюстью связаны серьезные сложности с развитием фонационного дыхания и, конечно, многочисленные дикционные недостатки. Это сильно отражается на речи, и, ничего не зная про челюсть, мы просто говорим про кого-то, что он «цедит сквозь зубы», «выдавливает из себя звуки», «еле ворочает языком», «мямлит», «с трудом произносит слова»...

Однако с помощью упражнений тяжелую (или вялую) неповоротливую челюсть можно сделать естественно легкой, автоматически реагирующей на новые акустические условия каждого звука и не мешающей свободному ходу языка.

Как мы уже сказали выше, **расслабление мышц живота на вдохе должно быть автоматически согласовано с целой чередой сопутствующих расслаблений и напряжений. Как же реагирует нижняя челюсть, находясь в цепочке автоматических реакций?**

**Прежде всего на вдохе происходит сокращение диафрагмы.**

Но не звук речи как таковой включает фонационное дыхание — сама **мысль о слове** включает подготовительные дыхательные движения, поэтому **тонус диафрагмы включается гораздо раньше, нежели произносится звук.**

Цепь рефлекторных реакций, начиная с сокращения диафрагмы на вдохе, распространяется выше, открывая проход воздуху, снимая напряжение с гладкой мускулатуры трахеи и бронхов, раскрывая гортань, подымая мягкое небо, опуская язык и **нижнюю челюсть.**

Тонус диафрагмы **ослабляется или увеличивается в зависимости от близости перехода «от одного плана в другой», от мысли к слову**, а на другом конце пути **нижняя челюсть реагирует на это маленькими или большими поправками**, поджидая рождающийся звук слова. Чем ближе слово, тем больше открывается гортань, дрожит язык, опускается челюсть... «Дотронулся до одного конца, как дрогнул другой...»<sup>1</sup>

Это можно наблюдать, глядя, как иногда человек, внимательно слушающий и внутренне отвечающий, полемизирующий, вдруг начинает приоткрывать рот, смыкать и размыкать губы, припускать и приподнимать челюсть. Он не говорит еще ни слова, но его мозг уже формирует слова — и дыхание реагирует, готовит опору звука, посылая сигналы в механизмы речи.

Итак, **нижняя челюсть** должна быть реактивна, то есть она должна **ассистировать дыханию, непосредственно отзываясь на увеличение или ослабление тонуса диафрагмы**. Но если гортань и гладкая мускулатура трахеи и бронхов не управляются нами сознательно, то нижняя челюсть, в отличие от них, поддается волевому контролю. Мы можем произвольно сжать челюсти, выдвинуть, «отвесить» челюсть. И поэтому, зная о том, что когда **диафрагма сокращается, то есть вдыхает, челюсть должна освобождаться**, можно использовать **положение нижней челюсти** как дополнительный контролер, охраняющий свободу и раскрытость организма на вдохе и правильное положение гортани перед началом звучания.

Говоря о свободной нижней челюсти, мы ни в коем случае не имеем в виду ширину открывания рта как признак челюстной подвижности. Попытка широко открыть рот может привести к сужению просвета у корня языка и тем самым уменьшить проход для воздуха.

Нижняя челюсть **опускается** не спереди, а там, где она **с помощью суставного механизма** присоединяется к верхней.

---

<sup>1</sup> Цитата из рассказа А. П. Чехова «Студент».

В этом отношении можно дать такой простой совет:

Зевните «зевком с закрытым ртом» и положите пальцы под «козелки» ушей — перед мочками. Когда во время продолжения зевка нижняя челюсть опустится, у вас под кончиками пальцев появится, как вам покажется, большая выемка, которая будет абсолютно естественна для движения опускания челюсти и не потребует широкого разевания рта спереди. Расслабляясь, челюсть опускается именно из места раскрывания челюстного суставного механизма.

В циклически повторяющихся движениях дыхательной мускулатуры в состояние **тонуса диафрагма** приходит **после выдоха**. Мгновенно, одновременно с расслаблением живота и максимальным сокращением диафрагмы, должна расслабиться **челюсть** и остальные мышцы надставной трубки.

Вспомним упражнения для воспитания брюшного дыхания и продолжаем их делать в следующем виде:

**Подтянуть живот — выдохнуть,  
расслабить живот и челюсть и т. д.**

Выдох «холодный» — «Ффф...», что делает наглядным опускание челюсти или еще проще — приоткрывание рта после выдоха.

Помнить, что движения живота внутрь и наружу должны быть заметными. Постепенно, если живот начинает активно выдыхать, диафрагма, не оставаясь безответной, сокращаясь, отталкивает живот вниз, придавая ему дополнительную энергию для выдыхательного движения, и, таким образом, дыхательная машина «набирает обороты».

Поскольку глагол «расслабить» поначалу вызывает «слабую реакцию», можно командовать буквально: **Выдох — живот внутрь,**

**выпуск воздуха — живот наружу, челюсть вниз.**

Если расслабление челюсти не удается сразу, можно применить более сильные команды: «Опустить челюсть, положить на грудь». Челюстные суставы, находящиеся возле

козелков ушей, часто бывают настолько не растянуты, что, даже стараясь опустить челюсть, человек едва открывает рот. Если челюсть действительно опускается, возле козелков ушей появляются ямки, которые можно проверить пальцами. Сильное движение нижней челюсти вниз «на грудь» обычно провоцирует автоматический вдох, то есть ощутимое раскрытие ребер в стороны. Это тоже хороший тест для первых проб «принудительного» автоматического вдоха.

В упражнении одновременное расслабление живота и движение челюсти не должно длиться долго: это по сути мгновенное движение, после которого может совершаться выдох.

**2. Тонус диафрагмы сохраняется, когда мышцы живота подтягиваются, но выдох еще не начинается.** На какое-то мгновение **силы брюшного пресса и диафрагмы уравниваются.** Уравниваются и мощности внутрибрюшного и внутригрудного давлений — момент сосредоточения «внутренней силы». Все остальные части голосо-речевого аппарата в этот момент, когда ток дыхания приостановлен, не испытывают никакого давления и абсолютно свободны. **Челюсть** продолжает быть **расслабленной**. Таким образом, возникает следующий вариант упражнения:

**Подтянуть живот — полный выдох.**

**Расслабить живот и челюсть.**

**Не выдыхая, подтянуть живот, сохранив расслабление челюсти.**

Некоторое время подержать тело в этом состоянии: «не дыша», с тонкой талией, подтянутым животом и свободно, непринужденно открытым ртом. **Это момент внимания!** Доканчивая подтягивание живота, сделать активный и полный **выдох**.

Чтобы челюсть при подтягивании живота **в момент внимания** оставалась расслабленной, можно сделать это расслабление заметным, легко контролируемым. Необходимое гарантированное расслабление в упражнении обычно достигается полуоткрытым ртом и языком, покойно лежащим за нижними зубами или, «для пушечного контроля», на нижних зубах, прикасаясь к нижней губе. В это время

можно, по-прежнему не выдыхая, «поиграть» ею, легко двигая: вверх-вниз!.. быстрее-медленнее!.. (Никогда не надо пытаться двигать нижней челюсть вправо-влево: это глубоко не верно и даже вредно!)

Можно, положив язык на нижние зубы, опустив челюсть, для проверки потрясти головой. Если челюсть свободна, то шея свободно поворачивается, а язык мягко, как желе, колышется. Если челюсть зажата, то шея напряжена, а язык неподвижен. Это также хороший тест для проверки ненапряженности языка.

Нижняя челюсть должна быть привычно не напряженной и в молчании: спокойному размышлению всегда сопутствуют чуть-чуть разомкнутые губы и дыхание на губах, а глубокому интенсивному сосредоточению — опущенная и чуть выдвинутая вперед челюсть.

Челюсть должна быть расслаблена и при закрытом рте, но внешний контроль, а кстати, и внутренний, для человека, привыкшего к ощущению челюстного зажима, в таком случае осложняется. Внутреннее ощущение расслабленной челюсти может быть достигнуто в результате следующего. Предложите ученикам подтянуть мышцы живота и одновременно сильно стиснуть челюсти. Мгновенно возникнет множество неприятных перенапряжений — в шее, в плечах, в руках, в верхней части груди... Предложите далее постепенно отпускать челюсть, прислушиваясь к тому, как будут уходить напряжения. Самое свободное ощущение появится, когда губы расклеются и рот по-детски раскроется.

А вот упражнение для расслабления челюсти, дающееся в учебнике, по своим целям далеко, казалось бы, от воспитания фонационного дыхания — предназначенном для танцоров. Эрик Франклин, американский преподаватель танца, исследователь условий, необходимых для освобождения мускулатуры танцора, рассматривает тело человека как систему балансов. Нарушение баланса в одной части тела влечет за собой мгновенную компенсацию в виде излишнего мускульного напряжения в другой. Детальное



рассмотрение всего костяка тела танцора и некоторые рецепты для достижения свободного дыхания и движения несомненно полезны к употреблению и в драматическом профессиональном обучении, поскольку зажимы и напряжения здесь компенсируются и вредят таким же образом. Сходство очевидно. Приведем размышления и совет Франклина в сокращении и с некоторыми сравнениями и пояснениями (мои комментарии даны курсивом).

### «UNCLENCHING THE JAW»

*Это можно перевести как «разжатие челюсти»*

Многие танцоры напрягают шею, стискивают челюсти, когда они выполняют пируэт. Попробуйте избавиться от этого.

1. Выполните пируэт с прижатой челюстью, а затем выполните его с освобожденной челюстью. Вы заметите, что прижатая челюсть делает выполнение пируэта трудным. **Положение и уровень напряжения челюсти — это ключ к выстраиванию (выравниванию, центровке) позвоночника.** К тому же напряжение сжатых челюстей делает шею негибкой. *(То есть тоже напряженной!)*

2. Положите указательные пальцы в уши. Открывая и закрывая рот, под пальцами ощутите движения, которые будут толкать ваши пальцы. Челюстные суставы имеют диски, которые делят их на верхнюю и нижнюю части. Представьте, что эти диски эластичны и мягки и что ваша нижняя челюсть покойно и мягко расслабляется. Вообразите, что диски ваших челюстей — это ленивые ящерицы (или другие животные по вашему выбору), греющие животы на теплых камнях. *(Этот призыв к воображению восхищает!)*

3. Положите ваши пальцы перед ушами, чуть надавите и подвигайте челюстью. Если в этом месте есть напряжение, то может быть больно. *(Это абсолютно верно! Сколько раз, проверяя у студентов напряжение челюстных суставов и нажимая пальцами возле козелков ушей, я слышала: «Больно!»)*



**Рис. 2.** Механизм челюсти

4. Открывая широко рот, представьте, что ваши диски скользят вперед и вниз. Можно вообразить, что диск — это плот, сплывающий вниз по реке. Закрывая рот, вообразите, что плот возвращается. Все можно вообразить, если это помогает вам. *(Конечно, это помогает!)*

5. Продвиньте пальцы чуть-чуть вперед и, двигая их вертикально вниз, помассируйте челюстные мускулы, одни из самых сильных мускулов нашего тела. Массировать надо только сверху вниз.

6. После расслабления челюсти повторите пируэт и заметьте изменения в подвижности шеи и в положении головы. Заметьте также усилившееся чувство ритма.

Наблюдения Эрика Франклина показывают, насколько общие у нас проблемы: только сбалансированное в рациональных напряжениях и расслаблениях тело свободно для действия, независимо от того, танцует оно или говорит.

## ВДОХ И ВНИМАНИЕ

Двойной контролер на вдохе — расслабление мышц живота и расслабление челюсти — должен гарантировать автоматический выпуск воздуха. Отпустите после выдоха живот и челюсть, и вы снова готовы к выдоху. Но этот

автоматизм поначалу, как ни странно, нужно сознательно организовывать: я расслабляю живот и челюсть, я впускаю воздух через нос, я активно сокращаю мышцы живота, резко выбрасываю воздух и т. д.

В дыхательной системе упражнений, основанных на принципах йоги, ритмичная саморегулирующаяся система «вдох — выдох» выглядит как «вдох — **задержка дыхания, сосредоточение внимания** — выдох», что и делает ее еще более необходимой для воспитания профессионального внимания актера, оратора, лектора, диктора и т. п.

В этом состоянии подтянутого живота и раскрытых «не выдыхающих» ребер как раз и возникает уже упомянутое выше положение «сверхсилы», которое, как мы помним, есть «**осознание, намерение и концентрация**».

Задержка дыхания на вдохе — естественный природный резерв для удержания внимания, для повышения ритма внимания, инструмент для укрупнения объекта внимания — «линза с подкручивающимися стеклами». Нужно сразу подчеркивать эту связь и в упражнениях провоцировать рефлекс повышенного внимания: «вдохнув, замираю».

Эта связь в жизни человека настолько непосредственна, что закреплена в нашей речи большим количеством поговорочных выражений, привычных обмолвок, которые мы употребляем в обстоятельствах высокого ритма внимания. Нам случается слушать или **внимать, не дыша, затаив дыхание, чуть дыша, едва дыша, замерев** и т. д. Механизм внимания регулируется, поддерживается, поощряется, провоцируется или нарушается дыханием. Внимание делается не глазами, не ушами. Воля, проявляемая организмом человека в момент задержки дыхания, активизирует энергию и направляет ее на объект внимания, то есть на то, что видят глаза, что слышат уши, что хочет понять человек. **Скорость и активность внутренней речи увеличиваются в момент задержки дыхания на вдохе.** Ритм внимания в этот момент чрезвычайно влияет на темпо-ритмические и динамические качества дальнейшей речи.

Первый цикл тренировочных упражнений должен быть направлен на воспитание вдоха, совершающегося автоматически.

Команда, которую «на физкультуре» мы слышим с детства: «вдо-ох — вы-ыдох, вдо-ох — вы-ыдох» заставляет подчеркивать делание вдоха, применять старательное усилие по втягиванию воздуха в легкие и, таким образом, навязывать организму действие, которое должно быть абсолютно естественным! Необходимо научиться не заготавливать вдох для необходимости дышать, но «открывать организм» навстречу вдоху, как самому произвольному из произвольных движений — без установки «вдыхать», но с непременным включением направленного внимания.

Постепенно вырабатывается рефлекс на соединение автоматического вдоха с моментом внимания, независимо от темпо-ритмов словесного действия. Руководимый вниманием, организм не «накачивает» вдох, нарушая тем самым баланс окислительных процессов, и от этого, естественно, разрушая само внимание, но совершает легкий и незаметный вдох с помощью чуткого и пластичного механизма сообщающихся мускульных сокращений — **от мышц живота в тонус диафрагмы, открывающий, по закону внутренней зависимости, весь путь: ноздри, дыхательное горло, трахею и бронхи.**

## ВОСПИТАНИЕ ВЫДОХА

Активность мышц живота и дифференцированное включение различных групп выдыхательных мышц полностью зависят от работы, которую совершает человеческий организм на выдохе, с помощью выдоха, — от его активности, мощи, длительности и т. д. Звучание — речь, пение — одна из важнейших «работ» выдоха, который, в свою очередь, зависит от силы звука, его протяженности и ритма. «Аппарат внешнего дыхания обладает значительными адаптивными резервами, позволяющими поддерживать высокую скорость потока на выдохе», — так оптимистично утверждают физиологи. Значит, в тренаже необходимо и возможно как

можно больше использовать и вскрывать эти «адаптивные резервы», добиваясь от фонационного выдоха скоростей, мощности и продолжительности.

Следует обязательно принять во внимание, что фонационный выдох должен быть развивающимся, то есть не ослабляющимся во время выдыхания, а, напротив, набирающим «ускорение» и мощность. Чтобы действительно ощущать выдох достигающим цели и полностью реализованным, в тренинге фонационного дыхания необходимо следить за концом выдыхания. Выдыхательная струя не должна слабеть, иссякать, растворяться. Напротив, фонационный выдох должен до последнего мгновения набирать силу и плотность, чтобы, совершив действие, тут же смениться вдохом. Такого эффекта можно в тренинге достигнуть **«взрывом» в конце выдоха, который развивает и даже обеспечивает автоматичный свободный незаметный вдох.** **«Взрыв» в конце выдоха позволяет мгновенно расслабиться всей системе выдыхательной мускулатуры.** Как натянутая тетива, отпустив стрелу, мгновенно возвращается на место, так вся система выдыхательной мускулатуры после взрыва расслабляется, давая возможность прокатиться мгновенной волне вдыхательных мускульных движений.

### «ТЕПЛЫЙ» ВЫДОХ. ГУБЫ

«Теплый» выдох — природное выдыхательное движение, предназначенное для выведения из легких наружу самых глубоких и согретых слоев воздуха. Он словно укорачивает и расширяет воздухоносные пути и дает явное ощущение широкого теплого экспираторного потока воздуха, со дна легких попадающего почти сразу на губы. Губы подхватывают струю выдыхаемого воздуха, формируют ее и толкают наружу.

**Губы, их ненапряженность, мягкость и подвижность** тоже должны стать предметом обработки — вместе с первыми дыхательными упражнениями. Напряженные, стянутые, заворачивающиеся вовнутрь или, напротив, вялые,

безвольные губы убивают выдыхаемый поток воздуха, который ослабевает внутри рта или расплющивается и выходит по бокам губ.

В то же время стоит обратить внимание на то, что движения губ не могут и не должны быть какими-то специальными, «наученными». Рефлекторные движения губ гораздо тоньше.

Американский психолог А. Лоуэн, рассуждая о естественной врожденной грации «человеческого детеныша», пишет следующее: «Уже с первых месяцев жизни грудной ребенок делает движения действительно полные грации. Наиболее явным примером является вытягивание губ для того, чтобы добраться до груди матери и сосать ее. **В этом движении, напоминающем раскрытие лепестков цветка под действием лучей утреннего солнца, есть какая-то мягкость и грациозная плавность.** (...) Наоборот, многие взрослые, которых я встречал в жизни и с которыми работал (*в качестве психиатра. — Е. Ч.*), не могут выдвигать губы естественным образом. У многих губы растянутые и твердые, а щеки напряжены, что придает лицу унылое выражение. Некоторым сложно даже широко открыть рот. Когда ребенку всего лишь несколько месяцев от роду, он может протянуть руку, чтобы прикоснуться к матери мягким деликатным движением».

К сожалению, вторя психиатру, мы можем сказать, что у многих людей губы жесткие, стянутые, растянутые, малоподвижные, вялые или, наоборот, чрезмерно подвижные и во всех случаях не выполняющие правильно свою роль в фонационном дыхании и, тем самым, в произнесении звуков. Вернуть губам их «врожденную мягкость и грациозную плавность», снять напряженность, успокоить, расслабить, чтобы пробудить их **естественную тонкую реактивность** — одна из задач фонационного тренинга.

Поэтому после того как будут преодолены первые сложности, когда задвигается на выдохе и на вдохе живот и воздух будет входить через нос, необходимо начать тренировать так называемые «шторки» — верхнюю и нижнюю губы — их легкую и быструю раскрываемость. Учить губы

свободно двигаться необходимо только на выдохе. Тренировать губы усиленными движениями без дыхания не полезно: это включает в работу щечные мышцы, заставляет лицо гримасничать.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ «ШТОРОК»

1. Для начала «напомним» губам естественную органику.

Попробуйте сплунуть и вы почувствуете, что кончик языка выходит точно между верхней и нижней губой, очень аккуратно прикасаясь к так называемому «сосочку» в середине верхней губы — там, где начинается влажная гладкая кожа. Все согласные губные звуки произносятся взрывом воздуха именно в этом крохотном участке губ. Поток дыхания словно чуть-чуть выворачивает влажные гладкие края наружу, вздергивая «сосочек» чуть больше или чуть меньше. Упражнения для «шторок» вначале лучше делать с зеркальцем, поскольку ощущения иногда подводят.

Потрясем губами, пошлепаем. Фыркаем «как лошади», сплевываем — открываем для себя активное участие «сосочка» верхней губы. Вспомним поцелуй, при мысли о котором губы открываются, смотрят наружу. Наши губы — это чуткие, легкие, живые края «рупора».

2. Организовать «теплый» выдох, согревая выдохом кончики пальцев, поднеся «щепоть» к губам и, тем самым, по определенной внутренней связи, провоцируя губы раскрываться, а челюсть опускаться на каждом выдыхательном движении.

Согреть пальцы дыханием — это самый легкий органический этюд, который демонстрирует, как мгновенно и подвижно реагирует наш живот на необходимость мощного выдоха и как подхватывают теплый поток воздуха губы, как они отворяются, словно края раковины, и отправляют струю воздуха далеко за пределы рта.

3. Продолжая согревать пальцы одной руки, в другую руку возьмем зеркальце и понаблюдаем за своим ртом. Теперь на каждом теплом выдохе легким движением пальцев отправляйте верхнюю губу вверх. Вслед за движением

пальцев дыхательный поток тоже завернется наверх, и, словно подчиняясь этому, верхняя губа начнет вздергиваться, обнажая верхние зубы. Постепенно на выдохе губа будет стремиться убежать от прикосновения пальцев и сама начнет совершать движения. В этих движениях гораздо больше рефлекторного, чем сознательного — так же, как в самом теплом выдохе.

4. То же самое проделать с нижней «шторкой». Выдыхая теплым выдохом, легким прикосновением пальцев отправляйте нижнюю губу вниз. Поток дыхания тоже загнетса вниз, губа опустится, обнажив нижние зубы.

Опускаясь вниз, нижняя губа передает импульс нижней челюсти, которая продолжит опускание мягким скользящим движением.

5. Поработав отдельно с верхней, а потом с нижней губой, начните двигать шторки попеременно — верхняя, нижняя — верхняя, нижняя и т. д.

Не прекращать теплых выдыхов. Именно они напоминают губам естественное движение. Для проверки можно попробовать подвигать «шторками» без выдыхов: сразу станет ощутимо, что, выполняя задание, губы напрягаются и что теряется регулярный покойный ритм движений.

## ЯЗЫК

Язык — тот, который у нас во рту. Язык, без которого человек **немеет**, потому что не может говорить, а может только мычать. Язык дает человеку речь и делает его единственным в своем роде существом на земле. Странная, фантастическая мышца, подвижный, нервный «моллюск», совершающий во рту человека сложные гениальные движения, рождающие не просто звуки, а звуки речи. Скорость рождения этих звуков, или, по-научному, «фонем», фантастична: в секунду 10 звуков!

Представить себя без языка во рту трудно, его движения глубоко подсознательны и абсолютно автоматичны. Его помощи мы не замечаем, его болезней не знаем и часто не соединяем их с недостатками голоса и речи. В то же время



язык, несущий громадную ответственность за чистоту звука, бывает, сам того не подозревая, «виноват» в несовершенствах как гласных, так и согласных звуков.

Иногда подводит анатомическое строение языка. Слишком короткий, толстый, неповоротливый язык обязательно скажется на скоростных качествах произнесения фонем. Короткая уздечка языка, которая прикрепляет его снизу у слюнных желез, помешает в рождении переднеязычных звуков «Р» и «Л», и появятся картавость и лямбдоцизм. Слишком длинный язык иногда лезет между передними зубами и способствует шепелявости типа английского межзубного «Th».

Любое нервное напряжение приводит к **напряжению мышц языка**, которые тянут его назад или расплющивают, ставят поперек горла. В результате меняется форма горловой впадины и рта, нарушается реакция резонаторов, что влияет на тембр голоса. Язык соединен с гортанью, напряжение передается гортани, что влияет на работу голосовых связок.

Напряжения языка подчас вздымают его горбом или заставляют делать странные скручивающиеся движения. Привычные напряжения языка постепенно меняют человеку выражение лица: щечные мышцы привыкают тянуться к ушам, растягивают губы и не дают свободу нижней челюсти. Весь этот комплекс вместе с плохой речью становится привычной «физиономией» человека. Как удивляется он потом, когда путем упражнений положит язык на дно рта, успокоит щеки и губы, отпустит челюсть. И, конечно, иначе зазвучит и заговорит!

В то же время язык, непосредственно входящий в систему автоматических связей дыхательной регулировки голоса и речи, сам подчиняется возникающей в этой системе волне напряжений. Например, слабый тонус диафрагмы и низкое ее положение обязательно спровоцируют напряжение гортани, которое, в свою очередь, автоматически распространяется на язык, влияя на артикуляцию.

**Язык** — это одна из компенсирующих мускулатур, которая берет на себя ответственность за звучание,

**когда дыхание не свободно.** Поэтому упражнения, которыми язык «лечится», лучше всего делать вместе с дыхательными.

Упражнения для языка традиционны и существуют почти во всех руководствах по воспитанию речи. Попробуем соединить известные упражнения с усвоенным уже «теплым выдохом».

1. Вместе с активным теплым выдохом высовываем язык как можно дальше вперед за пределы рта. Поскольку языку довольно скоро «захочется» вернуться обратно, короткими пульсирующими выдохами толкаем его опять и опять вперед. Можно устроить себе игру с языком, пытаюсь увидеть его кончик. Конечно, это невозможно, но чрезвычайно полезно активное внимание, которое появляется в момент этой попытки. Постепенно кончик языка станет чувствительным и «зачешется» от прилива крови. Когда, наконец, мы положим язык обратно в рот, то ощутим его мягким, расслабленно лежащим за нижними зубами.

2. Представим себе, что наше лицо — циферблат часов, а язык — стрелка тех же часов. Теплым выдохом вытолкнем язык изо рта и, назначая себе время, вращаем язык по нашему циферблату: 12 — вверх к носу, 6 — вниз к подбородку, 3 — к левому уху, 9 — к правому уху. Не забывать, что каждое передвижение делается вместе с выдохом. В этом случае появляется ощущение, что движение языка начинается от живота. Корень языка опускается. Весь дыхательный проход широко открыт.

Очень полезные упражнения для языка предлагает в своем учебнике Линклэйтер. Однако совершенно правильные рекомендации, предписанные для растяжки языка, могут не сработать: отсутствие сопровождающего ритмичного дыхания может не позволить языку «обрести свободу движения». Мускул языка, не помещенный в поток выдыхаемого воздуха, может упрямо возвращаться к своим привычным напряжениям. Поэтому мы познакомим вас с упражнением Линклэйтер, но совместим его с «теплым выдохом» (соответствующие добавления выделены курсивом).

## РАСТЯЖКА ЯЗЫКА

Поместить кончик языка внизу, за нижними зубами.

Представляя себе середину языка, *вместе с теплым выдохом* начните «перекатывать» ее вперед наподобие большой волны, прорывающейся через нижние зубы, до тех пор, пока не почувствуете, что язык растянулся до самого кончика.

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

Мысленно приподнимите верхнюю челюсть<sup>1</sup>, создавая этим большее пространство в полости рта, помогая языку обрести свободу движения.

3. Пусть кончик языка легко коснется основания нижних зубов. *Выдыхательными движениями* перекатите середину языка вперед и назад. Во время движения челюсть остается расслабленной и приоткрытой не более чем на один палец. Язык двигается внутри полости рта, едва заходя за передние зубы. Теперь, *пульсируя выдыханиями в такт движениям языка*, начните постепенно ускорять движения середины языка вперед и назад. Ваш язык расхлябанно болтается. Вы его не тренируете и не растягиваете. (*Это упражнение может напоминать дыхание собаки, когда ей жарко.* — Е. Ч.).

## СВЯЗЬ ВЫДОХА И ЛАДОНИ

«Короче говоря, рука действует, а, действуя, говорит».

*Эудженио Барба*

Наши руки, особенно пальцы, в зависимости от сигналов, посылаемых в мозг, все время испытывают различные мускульные напряжения и постоянно меняют позицию. Вслучае

---

<sup>1</sup> Линклейтер говорит: «Мысленно приподнимите верхнюю челюсть...», поскольку поднять ее можно только вместе с головой — верхняя челюсть является неподвижной частью черепа. Однако «**мысленное приподнимание**» включает **воображение**, и в ответ на эту команду челюстные суставы раскрываются шире, нижняя челюсть еще больше опускается, и объем рта сильно увеличивается.

действия или противодействия позиция и напряжение пальцев изменяются, и вот «рука говорит». Ее «речь» может быть буквальной, как слово, нечто означающее, — когда рука указывает направление, призывает, отказывает. А может зависеть от настоящего вслух сказанного слова и от мощности дыхания, вложенного в это слово, от его активности, длительности, словно рука — ладонь, пальцы — сами тоже дышат. Скованная, «не дышащая» ладонь, в свою очередь, обязательно отразит скованную, «слабодышащую» речь человека, его психическую закрытость или физическое нездоровье.

В Хатха-йоге состояния души, такие как скорбь, радость, гнев или спокойствие, выражаются посредством жестов, мудр. Существует и обратная сторона действия, которая в этом случае учитывается: определенные жесты влияют на душу<sup>1</sup>.

Руки подчеркивают и усиливают впечатление, производимое голосом. Вырывающееся из уст дыхание рождается в глубинах тела, течет по открытой руке, раскрывает ее, заставляет трепетать, дрожать и заставляет дрожать другую. Рука оратора, певца и танцующего, то есть говорящего телом человека, никогда не бывает сжата, закрыта, стиснута — она всегда говорит и дышит<sup>2</sup>.

Выдыхательные упражнения с помощью кисти руки очень полезны.

Очень простым экспериментом обратим внимание на существующую связь между кистью руки и дыханием, челюстью, гортанью. Попросим учеников сильно сжать кулаки и прислушаться к своим ощущениям. Наверняка вы услышите, что они скажут об укорачивающемся дыхании, о том, что вообще дышать не хочется, а хочется, пока сжаты кулаки, сделать задержку дыхания, о том, что появляется напряжение в челюстных суставах и даже некоторый

---

<sup>1</sup> Санскритские понятия «хаста» (кисть руки и рука до локтя) и «мудра» (печать, знак) означают те жесты руки, которые встречались еще в священных представлениях эпохи Вед (около 1500 до н. э.). Повторяя вслух мантры (особые культовые формулы), жрецы творили руками мудры. Жесткий список традиционно приписываемых Будде мудр соответствовал определенным моментам его жизни.

<sup>2</sup> Между прочим, наблюдательная «наука» хиромантия считает легко выгибающиеся наружу пальцы признаком актерской одаренности.

шум в ушах. Попросите учеников, не разжимая кулаки, сказать на теплом выдохе беззвучное «ха-а», и они сообщат вам о некотором появившемся затруднении и даже нежелании говорить — впрочем, если преодолеть это нежелание, то можно сказать энергично, но получится «злобно ощерившись» — нижняя челюсть останется в напряжении. Попросите разжать кулаки и, сильно раскрывая ладонь и раздвигая, растягивая пальцы, говорить на теплом выдохе «ха-а». По контрасту с предыдущей пробой, рот будет «хотеть» раскрыться, как бы по аналогии или вслед за раскрывающейся ладонью. Объясните, что любой, даже привычный, то есть как бы не ощущаемый, зажим в руках, в пальцах создает неудобства и зажим в речедвигательном аппарате.

Раскрывающаяся вместе с выдохом ладонь по какой-то существующей внутренней аналогии создает за пределами рта модель выдоха. Если пальцы раскрываются медленно, то выдох получается столь же длительный. Если суставы пальцев «взрываются», мгновенно раскрывая ладонь, то выдох вырывается изо рта тоже мгновенным взрывом.

Здесь невозможно не привести упражнение К. С. Станиславского, предложенное им студийцам Оперной студии: «Поднимите руку и расставьте ваши пальцы. Когда вы их расставили, начните сливать их движения с вашим дыханием, т. е. медленно, палец за пальцем сводите их вместе и одновременно медленно выдыхайте. Затем медленно отводите снова по одному пальцу, пока вся рука не станет раскрытой, и в это время вдыхайте. Снова собирайте пальцы вместе, выдыхая, и расставляйте их, вдыхая.

Не уставайте в этом упражнении ни вниманием, ни дыханием, но введите в четкий ритм и дыхание, и движение пальцев, чтобы ритм, в котором действует ваша мысль — внимание, не колебался, чтобы дыхание и его очищающая волна были все время слиты в одном и том же ритме с действиями пальцев».

Станиславский не подсказывает нам, откуда взято им такое упражнение. Важно другое: им точно выделяется узел связи — ритмическое дыхание и то, что может показаться кому-то наивным — движение пальцев, нашу вторую речь,

нашего непосредственного помощника «в вынимании из себя звука слова». И что еще важнее, упражнение предлагается студийцам для тренировки «первой, общей всем и неизменной ступени творчества — концентрации внимания, или, попросту говоря, сосредоточенности».

### **КАК «СЪЕСТЬ ЛАДОНЬ»**

Подносим руку ладонью к губам. Теплым выдохом раскрываем ладонь до конца. Растягиваем ладонь выдохом, ощущая, как рот тоже открывается — раскрывающейся ладонью — открывается навстречу ладони, как будто хочет ее съесть. Выдохнув, еще несколько секунд растягиваем пальцы и ладонь, ощущая, что рот и ноздри продолжают быть открытыми. Потерпим это состояние и почувствуем, что наши ребра тоже подняты и раскрыты и что вдох уже произошел помимо нашего внимания.

С удовольствием, мягко выдохнув, расслабим кисти. Отдохнув, повторим упражнение.

### **«БУТОНЫ И ЦВЕТЫ»**

1. Собрать кончики пальцев вместе — как бутон цветка. Согреть «бутон» теплым дыханием. Проверить «выворотность» губ, помочь пальцами: вывернуть губы вначале кончиками пальцев, затем раскрывать пальцы, как лепестки цветка. Очень теплое дыхание. Очень медленные движения. Вместе с теплым выдохом пальцы тянутся вверх всеми суставами и тоже несколько выворачиваются наружу, как лепестки цветка. Можно раскрывать дыханием один большой «бутон», то есть пальцы обеих рук, собранные вместе. Обратите внимание, что, чем больше тянутся пальцы, тем больше выворачиваются губы, что тоже очень полезно как дополнительное упражнение для губ. В конце выдоха подержите пальцы растянутыми, потом, не вдыхая, быстро соберите пальцы в «бутон» и снова начинайте выдох, воздух для которого автоматически и незаметно для вас уже будет набран.

2. Представить, что от теплого выдоха лепестки «бутона» раскрываются мгновенно, выстреливая пальцами

в воздух. Это дает осязаемое впечатление взрывного выдоха без какого-либо осязаемого вдоха. Опыт показывает, что упражнение осваивается очень быстро и помогает организму понять, что такое **взрыв в конце выдоха, организмовывающий автоматический вдох**.

3. Вывести теплое дыхание на прикрытую пальцами ладонь, раскрыть суставы пальцев — как лепестки цветов, один за другим. Ладонь в этом случае нужно раскрывать из центра: если начать с пальцев, то они тотчас напрягутся. Энергия движения катится из точки в центре ладони и постепенно раскрывает каждый сустав каждого пальца.

Выдыхая и раскрывая «лепестки», постепенно увеличивать мощность выдоха. Выдыхать непрерывной мощной струей, воображая все больший и больший цветок — вплоть до размера подсолнуха.

### «БАБОЧКА»

Представить, что вы согреваете теплым дыханием бабочку, спрятанную у вас в прикрытой ладони. Один теплый выдох следует за другим. Постепенно бабочка отогревается, оживает, ваши пальцы медленно раскрываются, рука протягивается вперед, «в небо», но пульсирующим теплым выдохом проведите бабочку, пока она не взлетит. Когда бабочка взлетает, внимание, следуя за ней, еще какое-то время держит открытую ладонь и ваше тоже «взлетевшее» тело наверху. На задержанном, зависшем вдохе внимание словно летит за бабочкой, хочет продлить ее полет, и поэтому организм вновь и вновь, словно вообще не вдыхая, возобновляет выдохи, помогая бабочке лететь.

### «ДЫХАТЕЛЬНАЯ ЛЕНТА» ИЗО РТА

Это упражнение должно быть одним из последних в этом цикле. Несмотря на кажущуюся сложность, упражнение, поощряя воображение и используя уже появившийся некоторый опыт организма, получается легко и рождает всякие варианты, удлиняя выдох и уводя за пределы внимания вдох.

Представим, что внутри тела к пупку привязана ленточка, а конец ее выглядывает из раскрытого рта. Берем двумя пальцами «конец ленты» и пытаемся вместе с выдохом дернуть за нее. Пупок не пускает ленту и вместе с выдохом, вслед за выдыхательным движением пупок идет внутрь. Чтобы рот не закрывался после выдоха, можно поместить кончик ленты во рту. Подергаем за ленту, выдыхая, — пупок за лентой уходит внутрь. Подергаем — отпустим. Отрываем кусочки ленты — пальцы вместе с выдохом взрываются. Попробуем, не отрывая кусочки, каждым выдохом вытягивать ленту наружу. Лента может быть очень длинной. Тянем ее, все дальше отводя руку, тянем, чтобы дотянуть, например, до партнера. Вытаскиваем выдох обеими руками вместе и попеременно.

## ОЗВУЧЕННЫЙ ВЫДОХ

В упражнениях с «дышащей ладонью» можно пробовать формировать первые звуки. Звук «теплого» выдыхания проникает в фонетику в виде звука «h». В восточных тренингах его называют «дыхательным». В русском языке существует его аналог, несколько более уплотненный и близкий по образованию звук «х». Соединенный с тренировочной линейкой гласных «у-о-а-э-и-ы», он становится важнейшим звуком для тренировки фонационного дыхания, поскольку требует энергичного, выдыхательного потока, который в полости рта не встречает препятствия, прижимает язык к нижним передним зубам, что позволяет одновременно правильно формировать «рупор».

В то же время при неразвитом дыхании звук «х» довольно труден: он может «застрять» в глубине рта, дыхание может не дойти до губ и гласные не раскрыться. Предложите начинающему студенту сказать «ха»: энергия дыхания, упершись в корень языка, иссякнет, звук «х» получится прижатым — «харкающим» или гортанным. Челюсть не опустится, и звук «а» будет далеким и плоским. В таких случаях звук «а» чаще всего выполняется с помощью растягивания щек в стороны. Предложите студенту сказать



«ах» и постараться, чтобы звук получился настоящим «а». Студент вначале разинет рот, скажет «а», а потом скажет «х» — точка упора дыхательного потока будет глубоко во рту, звук «х» будет гортанным, а звук «а» обертонально бедным, несмотря на «фигуру» рта «как на картинке». В слове «их» почти всегда бывает попытка вначале «по-английски» растянуть рот, а в конце упереть выдох в корень языка.

Сложность образования звука «х» есть в то же время еще одно его достоинство для тренинга: именно в этом случае преодоленная сложность — знак, что дыхание налаживается и достигает «мембраны», то есть места, где дыхательный поток обрабатывается языком, зубами, губами. Для звука «х» необходим сильный выдох, и, хотя по способу образования это звук заднеязычный, но именно как звук он должен родиться не ранее, чем воздух достигнет губ. В тренинге озвученного дыхания можно продолжить соединять выдыхательные движения живота и раскрытие ладони теплым выдохом. Педаль живота толкает выдыхательную струю — ладонь не дает ей умереть на губах, подхватывает и отправляет дальше. Звук «х», звучащий на уровне губ, гарантирует активный, развивающийся поток дыхания, увлекающий за собой язык, отдувающий губы и толкающий, вернее, **отправляющий вниз** челюсть.

Первые пробы озвученного дыхания лучше начать с линейки междометий: **ху—хо—ха—хэ—хи—хы**.

Обратить внимание, что русские гласные не нуждаются в специальном растягивании губ или подчеркнутым оформлении рта губами. Лабиализация<sup>1</sup> гласных «У» и «О» во многом происходит сама собой: вряд ли кто спускает гласную, находящуюся под ударением и скажет вместо «стул» — «стол» или «стал». Губы должны быть мягки и ненапряженны и, если можно так сказать, готовы подчиниться сознанию, а не складываться специально в некоторую фигуру для произнесения «У» или «О». Прежде всего необходима свободно опускающаяся челюсть. (Вспомните

---

<sup>1</sup> Лабиализацией или «огублением» (от латинского *labium* — губа) называется артикуляция с помощью округления губ в колечко и вытягивания их в трубочку.

«скользящие вниз по реке» челюстные диски!) Уже на звуке «У» челюсть делает сильное движение вниз. Именно по степени опускания челюсти до звука «А» и некоторого ее подъема к звукам «Ы», «И» выстраиваются гласные тренировочной цепочки: У–О–А–Э–Ы–И.

## СВЯЗЬ ОЗВУЧЕННОГО ВЫДОХА И ЛАДОНИ

1. Открывая ладонь теплым выдохом, произносить в начале только одно междометие «ху». Ладонь другой руки открывается со следующим междометием «хо» и т. д. Звук не форсировать — это звук теплого озвученного выдоха. Должно быть ощущение, что сокращением мышц живота вы открываете внутренний клапан, из которого вырывается воздух, мгновенно поднимается вверх и, достигая губ, превращается в звук. Не торопитесь закрывать ладонь: растягивающиеся пальцы не позволят губам закрыться — до тех пор, пока следующее движение «педали» живота не принесет следующую волну дыхания и звука.

2. Точно так же, тренировочными междометиями, можно озвучить упражнения «цветы», «бутоны», «бабочки». Озвученный теплый выдох можно заканчивать «взрывами» пальцев, что провоцирует автоматический вдох и непосредственное включение внимания после взрывов.

Эта повторяющаяся во всех первых упражнениях цепочка: выдох — взрыв, автоматический вдох — внимание после взрыва — составляет очень важное направление тренинга, закладывающее принцип воспитания ритмичности каждой отдельной ритмической единицы дыхания, состоящей из нераздельной пары взаимозависящих и взаимовлияющих друг на друга вдоха и выдоха.

Как уже было сказано выше (рефлекс торможения Геринга-Брейера), только свободный, незатрудненный вдох хорошо подготавливает и стимулирует выдох. В свою очередь, только полностью реализованный выдох сменяется автоматическим ненапряженным впуском воздуха, то есть иссякновение, падение дыхательной энергии сменяется ее

мгновенным возвращением — «взлетом» энергии, то есть вдохом.

Чтобы действительно ощущать выдох полностью истощенным, реализованным, в тренинге фонационного дыхания необходимо следить за концом выдыхания. Заглядывая вперед, можно пообещать, что постепенно в тренировке активного «взрывающегося» в конце выдоха, внимание переключается (если можно позволить себе тавтологию) **на внимание**, — на улетающую бабочку, на раскрывающиеся цветы. Таким образом, возникает повторение циклов: не «вдох — внимание — выдох» (что подсознательно ощущается как конец — сколько выдохов, столько концов), но **«выдох — вдох — внимание!.. — выдох — вдох — внимание!.. — выдох — вдох — внимание!..»** и постепенно еще проще: **«выдох — внимание!.. выдох — внимание!..»**, что ощущается как необходимость продолжать, **невозможность не продолжать**, то есть **ритм как залог движения вперед**.

Все последующие упражнения выполняются в той же ритмической системе: теплый выдох с взрывом, внимание после выдоха, возобновление действия.



## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ

Обучение брюшному, или диафрагмальному, дыханию обеспечивает увеличение дыхательного объема, хотя решающим моментом является не столько увеличение объема, сколько **углубление дыхания** — благодаря беспрепятственному проникновению воздуха в нижние доли легких. Но, несмотря на увеличивающееся потребление организмом кислорода, при активной работе брюшного пресса гипервентиляция не наступает.

А. Лоуэн, обращаясь к своему опыту дыхательной гимнастики, рассказывает следующее: «У большинства из нас симптомы гипервентиляции наступают, если мы начинаем глубоко дышать, лежа без движения. Физиологически это можно объяснить тем, что такого рода дыхание слишком понижает уровень углекислого газа в крови, что приводит к такой реакции. (...) По мере хода терапии я перестал чувствовать симптомы гипервентиляции после глубокого и свободного дыхания. Я понял, что **понятие «гипер» является сравнительным по отношению к прежней глубине дыхания**. Как только организм привыкает к глубокому дыханию, такая «гипервентиляция» перестает быть «гипер».

Все же на ранних этапах обучения, особенно при слабых мышцах брюшного пресса и малоподвижной диафрагме, в первых установочных упражнениях может возникнуть некоторая гипервентиляция и, как следствие, головокружение. Этого не нужно пугаться. После первых установочных уроков, одновременно с изучением основных, принципиальных элементов правильного фонационного дыхания (**выдыхание животом, бесшумный вдох, свободная челюсть, губы, руки**), нужно ввести упражнения,

**включающие активные движения всего тела.** В тренинге движение помогает дыханию, углубляет, активизирует его. Поскольку дыхательные движения наши помимо гладкой мускулатуры и диафрагмы совершаются скелетной мускулатурой и мускулами живота, то в работу по воспитанию дыхания смело могут быть вовлечены все части нашего тела. Движение, дыхание и внимание поощряют, поддерживают друг друга и, пересекаясь в ритмах, создают структуру темпо-ритмов.

Вначале полезно совершать циклические движения с простым тактовым ритмом. Циклическое движение нормализует ритм дыхания. В самом принципе дыхания осуществляется **принцип циклических расслаблений и напряжений: вдох — выдох.** Совпадение окончания физического движения, пусть самого простого, с окончанием выдоха объединяет релаксации и выдыхательных мышц, и мускулатуры, участвующей в действии, и возникает чувство ритма, физиологически очень приятное организму. Если ритмичность достигается, то организм легко идет вперед, не утомляясь, освежая свои силы, ощущая перспективу действия.

**Соединяя выдыхательные движения с движениями рук, ног, корпуса, раскрывающими, растягивающими суставы** и, что называется, выдыхая движениями, словно рисуя движением траекторию полета своего выдоха, мы, таким образом, параллельно работаем и **над ритмичной сменой мускульных напряжений**, то есть достижением целесообразности мускульных напряжений, или освобождением от мускульных зажимов, наличие которых тяжело сказывается на голосоведении и дикционном аппарате.

Конечно, диафрагма и мышцы брюшного пресса — это не единственные дыхательные мышцы, позволяющие нам судить о дыхании через внешние движения. Существуют еще межреберные мышцы — внешние и внутренние. Межреберные мышцы имеют непосредственную и теснейшую связь с диафрагмой: они помогают ей удерживать ребра и не позволять им «падать» на легкие во время фонационного выдоха. Дыхательные упражнения в движении помогут тренировать все группы мышц.

Названия представленных ниже первых дыхательных упражнений в движении не принадлежат системе йоги, а родились в процессе тренинга из некоторых, может быть, наивных внешних ассоциаций. Постепенно, переходя от одного поколения учеников к другому, эти названия, что называется, «вошли в закон».

Тренируя дыхательные упражнения в движении, необходимо все время помнить принципы организации правильного фонационного дыхания и цель — **наладить основы самоорганизующегося ритмичного дыхания**. В то же время упражнения, имеющие в названии некий образ, — это уже маленький этюд, выполняемый телом вместе с дыханием и движением, и поэтому обязательно включается воображение.

Единый и постоянно действующий элемент данного дыхательного комплекса — подготовительное упражнение: **подтянуть мышцы живота — выдохнуть, расслабить мышцы живота — расслабить челюсть — «впустить воздух»**.

## ПОТЯГИВАНИЕ

Желание потянуться — естественное побуждение живого существа. Мы видим, как кошки и собаки периодически сильно и с удовольствием потягиваются в течение дня и делают это, конечно, не сознательно, просто потому что им надо тянуться. Человек тоже потягивается и, как это ни странно, тоже не очень сознательно, хотя иногда говорит: ах, как хочется потянуться... Потягивание — органичное и полезное организму движение, более того, необходимое. Потягивание никогда не выполняется без дыхания, — чаще всего оно сопровождается мощным зевком, то есть мощным вдохом и выдохом. При этом растягивание суставов скелета заставляет мышцы напрягаться не чрезмерно, а рационально — ровно столько, сколько того требует растянутый сустав — и плавно выходить из напряжения вместе с окончанием выдоха. Все дыхательные упражнения в движении выполняются с элементами растягивания суставов.

Стоять прямо, руки опущены. Подтягивая живот — полный выдох. Сразу же поднять обе руки через стороны вверх. Соединить их пальцами, держа рот полуоткрытым, но не выдыхая. Почувствовать связь между движениями рук и растяжением мышц боковых сторон грудной клетки. Движение в ребрах происходит в ответ на вытягивание рук и растягивание плечевых суставов.

Шею не напрягать (ощущение «короткой шеи»). Потянувшись, сбросить руки, активно выдохнуть. Выдох «холодный» — «ффф...» Расслабить живот и челюсть. Снова поднять обе руки через стороны вверх, сильно и с удовольствием потянуться. В этом состоянии особенно хорошо тренировать упражнение «зевок». Вытягивая руки «к небу», с удовольствием зевните. **Почувствуйте растяжение в задней части глотки.**

Вытянутые вверх плечевые суставы «охраняют» положение ненапряженной, словно укороченной шеи. Челюсть легко ложится на грудь. Воздух ощутимо и мощно устремляется в легкие. Сладко потянувшись, вместе с активным выдохом сбросить руки.

**Выдох — расслабление.**

**Руки вверх, потягивание.**

**Выдыхая, сбросить руки.**

Возобновления потягивания могут повторяться столько, сколько это доставляет удовольствие. Следить за отсутствием вдоха ртом и активностью выдоха.

### **«ФОРТЕПИАНО»**

Поднять обе руки вверх, сильно потянуться, растягивая подмышки, плечевые суставы. В этом положении ребра поневоле раскроются, а челюсть опустится вниз. Плечи «охраняют» шею. Проверьте мягкость шеи, поверочав головой между плеч. Можно «дотянуть» себя наверх, сцепив пальцы и еще больше потянувшись, потом, оставив руки поднятыми, расслабить кисти рук.

Представьте, что наверху, там, где сейчас ваши кисти, расположена клавиатура фортепьяно. «Поиграйте» на нем,

выдыхая «теплым» выдохом вместе с движением каждого пальца. В таком растянутом вверх положении тела ребра остаются все время раскрытыми, живот легко отзывается на каждый выдох. Все вместе — живот, ребра и опущенная челюсть — создают условия для автоматического вдоха и соответственного сильного выдоха. Можно «поиграть» неслышно простенькую музыку, продышав движениями пальцев ее ритм. Ощувив усталость, сбросьте руки, почувствуйте, как мягко и ненапряженно они повиснут вдоль тела. Отдохнув, повторите снова.

### «ПУШИНКИ»

Сидеть на стуле. Можно сидеть на полу, вытянув вперед ноги. Это несколько сложнее, но, с точки зрения упражнения, полезнее. «Прямосидение» поддерживать прямизной позвоночника от копчика до талии.

Мягко обхватите ладонями и пальцами шею, опустите челюсть. Ощутите, как лишенная «ответственности» шея размягчается и расслабляется. Вообразите, что вокруг вас летает множество пушинок. Продолжая мягко обнимать пальцами шею, старайтесь выдохами отдувать «пушинки» вверх — чем выше, тем лучше. Не отпускайте шею, не давайте ей вытягиваться, **чтобы наверх тянулась не шея, а талия, которая, растягиваясь, увлекает за собой мышцы живота и заставляет их на выдохе сильно двигаться внутрь.** Такое выдыхательное движение талией наверх можно назвать тренировкой «мышечного корсета», который верхней своей частью держит раскрытые ребра, не давая им опуститься на выдохе, а нижней частью толкает живот внутрь.

Наметив себе «пушинку», дуньте на нее и проследите, как она летит вверх, — **не спуская тела, не расслабляя талию,** не закрывая рта после взрывного выдоха, то есть по ощущению — не вдыхая. Чтобы «пушинка» не падала, снова и снова возобновляйте выдохи. Поворачивая голову, отдувайте «пушинки» сбоку от себя и даже сзади. Некоторые «пушинки» вот-вот опустятся к вам на



лицо — не позволяйте им этого, отдувайте от своего лица короткими взрывными выдохами. В этом случае особенно следите за отсутствием шумного вдоха.

Отпустите шею и, сохраняя растянутой наверх талию, снова попробуйте отдувать «пушинки». Теперь встаньте и, сохранив ощущения «мышечного корсета», опять попробуйте отдувать «пушинки». Напоминаем, что «мышечный корсет» — это не старательно подтянутый живот, а напротив, «живой», послушнодвигающийся за выдохом живот.

### «ЧЕРЕПАХА»

Движения шеи в упражнении напоминают черепахи вытягивания шеи — вперед, из себя. Подбородок при этом совершает круговое движение — вперед, вниз на грудь, по груди наверх. Плечи должны быть опущены и не должны двигаться вслед за шеей, движения которой пластичны и мягки. Если плечи сопротивляются и начинают подниматься, то сделайте руками «погончики» — положите на плечи ладони и мягко подержите плечи, пока делаете упражнение. Выдох в этом упражнении лучше делать «теплый» — как при согревании замерзшей ладони. Упражнение снимает напряжения с шеи, растягивает заднюю линию шеи, которая часто бывает перенапряженной и от этого укороченной.

Протянем подбородок вперед: должно казаться, что шея делается параллельной полу. Живот автоматически выпячивается. Это движение впуска воздуха — без всякого вдоха, хотя **рот тоже автоматически открывается**. Попробуйте наоборот — держать рот закрытым, и задняя линия шеи мгновенно напряжется. Особенно сильно напряжение будет ощущаться в затылке. Если же с закрытым ртом попробовать сделать движение шеей, то напряжение возрастет и помешает движению.

**Без вдоха** — шея «из себя», подбородок вперед, рот открывается, одновременно «надувает» живот и выпячивается челюсть.

Опустить подбородок — сделать «теплый» выдох, словно хочешь согреть себе «душку». Живот сокращается. Подбородок заканчивает движение наверх вместе с окончанием выдоха.

После выдоха — мгновение автоматического впуска воздуха при абсолютно свободной, мягко висящей челюсти. Затем снова — шея «из себя», подбородок вперед и, выдыхая «теплым» выдохом, совершаем опять круговое движение на грудь и наверх. Цикл повторяется много раз. Постепенно возникает ощущение, **что живот следует за движениями шеи и подбородка.**

### «МЕЛЬНИЦА»

Потягиваясь вверх, в стороны, «продышать» теплым выдохом плечи, локти, кисти, фаланги пальцев.

Поднять руки вверх, ребра раскрыты, суставы плеч и подмышки растянуты. Челюстные суставы отпущены — «челюсть на грудь». Язык к передним зубам или даже на нижнюю губу. Свободный впуск воздуха через нос. Для начала можно вспомнить «зевок».

Руки растянуты до ощущения вытянутости в суставах пальцев. Начать медленное вращение в плечевых суставах. Широкие свободные круговые движения рук, как крыльев ветряной мельницы. Выдох, когда руки, преодолев нижнюю точку, летят вверх. После активного выдоха сразу же расслаблять челюсть.

В этом и других упражнениях, где руки после выдоха сразу же летят вверх, мышцы живота непроизвольно следуют за движениями рук. Пока руки летят вверх, «впуск воздуха» за счет раскрытия ребер произойдет непроизвольно. Следить за полным отсутствием шумного вдоха.

Когда руки, взлетев, пересекутся, наступает **момент непроизвольного баланса между расслаблением и напряжением:** впуск воздуха уже закончился, а выдох еще не начался, живот непроизвольно подтянут, челюсть, лицо свободны, а значит, свободны и все остальные части механизма, которые, в силу действующего автоматизма, должны

быть в этот момент свободны. Эту верхнюю точку полета рук и ощущение свободы лица и челюсти во всех упражнениях этого цикла необходимо **фиксировать вниманием**, как бы ни был велик темп. Впрочем, для начала лучше не гнаться за темпом — важнее **ритм расслаблений и напряжений**.

Медленный темп позволит сделать наверху секундную фиксацию ощущения баланса. Постепенно это станет рефлексорным и можно будет увеличить темп даже до очень быстрого. Выдох может быть и «холодный», и «теплый». Темп можно увеличивать, исходя из индивидуальных возможностей.

### «БАТТЕРФЛЯЙ»

Полеты рук, как в плавании на груди и на спине стилем баттерфляй — вперед или назад. Выдох со «взрывом» заканчивает движение. Следует заметить, что в упражнениях с сильно вытянутыми плечевыми суставами челюсть опускается почти автоматически. Вращение плечевыми суставами и особенно протягивание их назад не даст рту закрыться. Необходимо следить за тем, чтобы не возникло дыхания ртом. Внимание должно быть направлено на мощное физическое движение и выдох в конце броска рук — вперед или назад. Если упражнение выполняется верно, активно тренируется подвижность диафрагмы и межреберных мышц.

### «АРЛЕКИН»

Упражнение предназначено для освобождения и воспитания подвижности локтевых суставов. Вытянуть руки в стороны, ладони «смотрят» назад, затем сбросить предплечья от локтей вниз, освободить кисти. Плечевые суставы во все время выполнения упражнения должны быть растянуты, чтобы сохранялась свобода вращений в локтевых суставах.

1. Руки работают, как «дворники» ветрового стекла автомобиля, только спускаются сверху вниз. Делаем полукруглые вращения предплечий в локтевых суставах. Выдох — поворот предплечий внутрь, пальцы вытянулись навстречу друг другу, живот подтянулся. Выбросили

предплечья в стороны, расслабили челюсть и живот, автоматический выпуск воздуха. При повторениях возникает ощущение, что ладони, вместе с выдохом летя навстречу друг другу, убирают живот или он сам подтягивается, уступая им дорогу.

2. Можно делать это упражнение в более «парадоксальном» варианте: выдыхать, выбрасывая предплечья в стороны и впускать воздух, когда пальцы идут внутрь, навстречу друг другу. Тогда возникает ощущение, что живот «вспухает» под ладонями. Такие перемены полезны: студенты учатся руководить упражнением, соединяя выдох и движение то в одном, то в другом варианте.

3. Выдыхая теплым выдохом, делать вращения предплечий, как круговые вращения пропеллера. Когда ладони пролетают внизу — выдох. В этом случае опять возникает ощущение, что, освобождая себе путь, пролетающие ладони убирают живот внутрь. Повторяющиеся без остановки вращения организуют безостановочные ритмические циклы — вращение — выдох — внимание, вращение — выдох — внимание и т. д.

Во всех вариантах «арлекина» рот все время остается напряженно открытым. Главное условие начала упражнения — вытягивание плечевых суставов — невозможно без освобожденной, «отпущенной» челюсти. В свою очередь, освобожденная челюсть помогает диафрагме совершить мгновенный автоматический вдох и организовать последующее внимание.

### «ПИНГВИН»

1. Вспомним, что у пингвина есть крылья, но они невелики и не позволяют пингвину взлететь. Положите ладони на плечи и поднимите локти вверх на уровень плеч, это будут ваши короткие крылья пингвина, который шевелит, машет ими. Упражнение можно выполнять и стоя, и сидя. Но сидя, пожалуй, лучше: сопротивление тяжести тела заставит «крылья» активнее стараться оторвать его от земли.

Активно выдыхая теплым выдохом, тяните ваши «крылья» вверх, словно желая улететь. Не отрывайте ладоней от плеч, чтобы вверх тянулись локти. Когда локти достигают самого верха, выдох заканчивается взрывом. В это мгновение, когда локти смотрят вверх, голова утоплена между плеч, рот после теплого выдоха открыт, нижняя челюсть уперта в грудь — весь проход для воздуха широко раскрыт. Вдох носом совершится автоматически. Если это не происходит, вспомните зевковый способ впуска воздуха («горячая картофелина», потом с открытым ртом — услышите в глубине рта «хлюпающие» звуки «кк..»). Отводящие мышцы мягкого нёба мгновенно сократятся — граница между ротовой полостью и глоткой будет свободна. Затем локти опустятся, чтобы опять подняться, и т. д.

Мощно выдыхая теплым выдохом, повторяйте маховые движения ваших «крыльев». Почувствуйте, как вслед за «крыльями» широко раскрываются ребра, и дыханием разводите их, тяните от грудной клетки. Это упражнение прекрасно тренирует межреберные мышцы.

2. Попробуем «аплодировать» нашими короткими «крыльями». Из положения — локти в стороны — двигаем их вперед и стукаем друг о дружку, выдыхая теплыми взрывными выдохами, словно аплодируя чему-то смешному и хорошему. Почувствуйте, как тянутся вслед за движениями локтей мышцы спины, как активно раскрывается задняя часть реберной клетки. Старайтесь протянуть «аплодирующие» локти как можно больше в стороны и затем вперед, получая удовольствие от раскрытой и растянутой назад и в разные стороны спины.

3. Вместе с активным теплым выдохом сильно растянуть локти в стороны. Ощутить, как вслед за локтями растягиваются плечевые суставы, а вслед за ними подымается и расширяется вся реберная клетка. Не опуская «крыльев», продолжайте пульсирующие, растягивающие теплые выдохи. Обратите внимание, что каждый следующий выдох словно не нуждается во вдохе, поскольку впуск воздуха происходит абсолютно автоматически и почти неощутимо для вас. Продолжайте выдохи локтями, не позволяя ребрам

опускаться, тренируя межреберные мышцы и их способность раскрывать ребра на выдохе, что является чрезвычайно полезным, так называемым «парадоксальным» качеством фонационного дыхания.

## СКРУЧИВАНИЕ

Руки свободно летают вокруг корпуса и помогают ему закручиваться как можно больше назад — то с поворота влево, то с поворота вправо. Выдох взрывной — «холодный» или «теплый» — в крайней точке поворота.

Расслабление живота и челюсти, когда лицо оказывается в фас. При любом темпе, а это упражнение требует темпа, успевать делать расслабления. Звука вдоха не должно быть слышно!

## «ТРЯПИЧНАЯ КУКЛА»

Руки летают над головой в очень широком движении, касаясь пола то слева, то справа. Тело, пролетев верхний полукруг, как бы сламывается в талии, как тело тряпичной куклы, чтобы в следующее мгновение опять взлететь и опять сломаться. Это упражнение делается по типу «мельницы»: после выдоха — расслабление челюсти, пока руки летят вверх — «впуск воздуха», фиксация баланса наверху. Активная работа мускулатуры талии помогает тонусу диафрагмы, а взлетающие вверх руки раскрывают ребра, что поощряет и тренирует произвольность вдоха.

Выдох вместе с падением тела и рук слева /справа/.

Полет рук наверх, заканчивающийся фиксацией баланса.

Выдох вместе с падением тела и рук справа /слева/.

## «МАЯТНИК»

Ноги широко расставлены. Тело сламывается в талии, как и в предыдущем упражнении. Руки свободно висят вниз от плеч на растянутых плечевых суставах и, как маятник часов, летают снизу вверх то вправо, то влево. Выдохи происходят в крайних точках справа и слева, затем тело от

талии опять летит вниз — челюсть расслаблена, выпуск воздуха произволен.

### «КОФЕМОЛКА»

Ноги слегка расставлены. Руки ладонями лежат на спинной части бедер. Можно держать руки ладонями на затылке или на плечах. Плечи и корпус до талии по возможности неподвижны. Совершаем вращательные движения бедер, мягко двигая тазом вокруг воображаемого стержня — спереди влево, потом оттягиваем ягодичцы как можно больше назад и доводим до крайней точки справа, потом выносим ягодичцы как можно больше вперед и т. д.

Выдох в этом упражнении полезнее делать «теплый». Выдыхать, когда ягодичцы оттягиваются назад — это активизирует центростремительное движение мышц вокруг пупка и растягивает поясничную часть диафрагмы. Расслабление и затем выпуск воздуха соответственно — на передней части круга. Упражнение выполняется в медленном темпе. Выдох длится, пока таз проходит пол-оборота.

Несколько следующих упражнений предполагают появление нового качества тренинга: **расширение круга внимания, перенос внимания на партнера**. Поэтому постепенно в групповом тренинге возникают парные игры или игры, объединяющие круг.

### «ПРИМУС»<sup>1</sup>

Ноги слегка расставлены. Выдох «со взрывом» делается, когда ягодичцы резко сжимаются и выбрасываются вперед резким выстреливающим движением. После выдоха расслабить челюсть, одновременно отводя ягодичцы как

---

<sup>1</sup> Примус — бесфитильный нагревательный прибор, работающий на жидком топливе (бензине или керосине). Изобретен в 1892 году Францом Вильгельмом Линдквистом, основавшим в дальнейшем фирму Primus AB. Популярен был среди туристов. В России широко выпускался с 1922 г. Первым государственным меднообрабатывающим заводом, расположенным в г. Кольчугино Владимирской обл. Принцип работы примуса: горючее под давлением, создаваемым при розжиге с помощью поршневого насоса, энергичные ритмичные движения которого и отозвались в названии упражнения.

можно больше назад. По контрасту с резким сокращением ягодичных мышц расслабление и возвращение их назад происходит почти автоматически.

Упражнение выполняется в быстром темпе. Выдох «холодный» или «теплый», очень активный, «взрывом» провоцирующий мгновенное расслабление, отчего почти сразу же исчезает шум на вдохе. Появляется естественный ритмичный впуск воздуха при довольно быстром темпе. Нужно только следить за тем, чтобы движения ягодичек вперед и назад были активными и заметными.

Упражнение забавное, игровое — оно пробуждает чувство юмора. Его можно делать одному человеку, стоя перед большим зеркалом, можно в группе, отбивая острым, почти комичным движением лобковой части живота воображаемый мяч. Такая игра провоцирует внимание. Энергетическая инерция активного, соединенного с взрывным выдохом движения, продолжает действовать в раскрытом для воздуха организме. Следя за «мячом», ученик словно летит вслед за ним, не замечая своего вдоха, готовясь для следующего отбивания мяча, то есть для следующего резкого сжатия ягодичных мышц, соединенного с выдохом.

### «НАЕЗДНИК»

Сидеть на стуле или табурете так, чтобы тазобедренные суставы не были заблокированы сиденьем и сохраняли свою подвижность. Колени не сжаты, не чересчур раскинуты, ноги от колен — перпендикулярно в пол. Позвоночник — от копчика до талии — по ощущению выпрямлен.

Делать выдох «со взрывом», сокращая ягодичные мышцы — так, чтобы тело, не отрываясь от сиденья, выдохом поднималось наверх. Одновременно с ягодичными автоматически сокращаются подъягодичные и мышцы живота. Сильное, обхватывающее нижнюю часть позвоночника сокращение мышц провоцирует «взлетное», освобожденное состояние верха выше талии. Вдох настолько автоматичен, что словно бы совсем отсутствует. Реальный подъем тела при напряжении ягодичных мышц очень невелик, но движения



сокращающихся «пружин» ягодич позволяют ощутить контрастирующие состояния сильного низа и облегченного раскрытого верха. Спадая с «пружин» ягодич, ударяясь в момент спадания о табуретку, наша «попка» на мгновение словно расплющивается, чтобы снова спружинить и, оттолкнувшись от сиденья, вспрыгнуть наверх. Возникает движение, напоминающее «облегчение» наездника на лошади.

Выдыхая вместе с движением ягодич и удерживая тело «наверху» в состоянии подвижного баланса между верхом и низом, легко организовать мгновения активного внимания, поначалу направляя его на правильную жизнь верха: раскрытые ребра, подвижные плечи, легкие руки, опущенную челюсть. Постепенно само упражнение, поощряя воображение, переносит внимание на игру — и корпус, и плечи, и руки на выдохе стремятся вперед, словно у скачущих наездников.

Темп от медленного можно увеличить до быстрого, не переставая следить за ритмом взрывных выдохов. При первых же признаках утомления, то есть хватания ртом воздуха и головокружения, «наездник» должен остановиться.

### «ФУТБОЛ»

Стоять на одной ноге, другая поднята и согнута в колене. «Выстреливая» коленкой, бросая ногу от колена вперед, отбивать воображаемый мяч ногой, вместе с ударом совершая взрывной выдох — «холодный» или «теплый». Следить за тем, чтобы коленный сустав «выстреливал» до конца и чтобы после удара мышцы ноги не оставались напряженными.

Это одна из тех игр, которая может объединить круг тренирующихся. Выстрел ногой от колена постепенно может перейти в маховые движения всей ногой, растягивающие тазобедренные суставы. Игра в «футбол» провоцирует мощные, продленные «пасы» воображаемым мячом и соответствующие сильные выдохи. Еще больше, чем упражнение «примус», она активизирует инерцию полета после выдоха и развивающийся при этом высокий ритм внимания.

## «ДРОТИКИ»

Взрывной выдох вместе с резким выстреливающим движением руки по направлению к выбранной цели. Вначале по направлению к цели выдвигается плечо, потом «выстреливает» локоть, потом пальцы выбрасывают «дротик». Это активное, мгновенно выдыхающее движение растягивает и раскрывает всю руку — от плеча до кончиков пальцев. Можно «метать дротики» одной рукой, можно попеременно то правой, то левой. Можно метать два дротика обеими руками вместе.

Так же, как «игра в футбол», упражнение «дротики» направляет энергию выдоха в цель, находящуюся далеко извне — на партнера в круге, на стене, за окном класса. Взрывной выдох в конце каждого метания и раскрытость организма в направлении к цели провоцируют автоматический вдох, вынося его полностью за пределы ощущения. Ритмично возобновляющаяся энергия выдоха рождает желание без усталости продолжать упражнение.

Внимание к цели «метания дротика» заставляет ученика дифференцировать силу и энергию выдоха. Чрезвычайно полезна парная игра в «дротики», повышающая ритм внимания, позволяющая менять темп и, перемещаясь в пространстве — вперед, вбок, друг к другу, приспосабливаться телом, вниманием и дыханием.

В группе можно образовать круг. Центральной ведет, бросая дротик любому, кого выбирает. Вылетевший из руки дротик взрывает ладонь, инерция полета вытягивает пальцы, рождая точно направленное рациональное движение.

Следить за тем, чтобы рот после взрыва не захлопывался: после взрыва — внимание!

## «ВОЛЕЙБОЛ»

Это упражнение соединяет в себе детали нескольких предыдущих, поэтому к нему нужно подойти постепенно.

Игра в волейбол подымает плечи и руки вверх и направляет мощный выдыхательный поток к кончикам пальцев, которые отбивают воображаемый мяч. Пасуя «мяч»

партнеру, мы выдохом взрываем пальцы. Выдох растягивает тело, а внимание к полету «мяча» долго держит его наверху, раскрывая навстречу вдоху, которого сознание не замечает в увлечении игрой.

Упражнение «игра в волейбол» может выполняться парами или в круге. Воображение учеников быстро включается в условия игры, звуки взрывных выдохов вполне заменяют мяч. Движения разнообразятся, тренирующиеся взлетают за мячом, «режут» его, падают за мячом на пол и даже, разбившись на две команды, устраивают соревнования.

Упражнения с сильными выдыхающими движениями — **футбол, дротики, волейбол** — можно озвучивать **тренировочной линейкой междометий: «ху-хо-ха и т. д.»** Междометия можно сдвигать и выкидывать вместе с мячами и дротиками звукосочетания из двух слогов: «ху-ху», «хо-хо» и т. д. Можно, попадая «в цель», взрывать конец выдоха, добавляя последний звук «х»: «ху-Х, хо-Х, ха-Х, хэ-Х, хы-Х, хи-Х».

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ВОЛНЫ

По мере тренировки фонационного дыхания в движении тела учеников делаются умнее. Они начинают чувствовать связи между движением того или иного сустава и выдохом. Они понимают, что можно выдохнуть вместе с движением сустава, но **лучше — выдохнуть самим движением сустава.** Не выдох толкает сустав, — **а сустав, начиная движение, открывает путь выдоху.** Например, делая упражнения, мы выдыхаем плечами, локтями, пальцами, коленями, шеей. Выдох вместе с движением сустава не напрягает мышцы, рождая приятное ощущение свободы и мягкости. **Выдыхая движением, мы и впускаем воздух тоже движением.**

Протяните руку к партнеру, сильно потянув плечо. Усилие по растягиванию плеча обязательно включит внимание — как любое усилие. Движение, распространяясь от плеча, растянет локоть, раскроет кисть. **Вытянутое плечо опустит челюсть, раскроет рот — воздух вошел в нас.**

Теперь заберите плечо на себя, «перекатите воздух» в другое плечо и **раскрывающимся движением этого плеча, локтя и кисти отдайте выдох партнеру.**

Это упражнение делается с большим удовольствием. Оно растягивает суставы плеч, снимает напряжение с мускулатуры шеи, плеч, рук, пальцев. Сосредотачивает, заставляя следить за перемещением дыхательной энергии, которую мы двигаем сами движениями суставов. Логика совмещенных со вниманием движений рождает мягкость и рапидность<sup>1</sup>.

Упражнение можно делать одному, можно вдвоем, передавая волну выдоха друг другу из руки в руку. Можно пустить волну по кругу, а за первой вслед еще одну.

Этот небольшой комплекс дыхательных упражнений в движении рассчитан прежде всего на первый период обучения. Почти одновременно и по мере продвижения в тренинге количество упражнений увеличивается. Если выделить особые направления, в зависимости от необходимого воздействия, то наиболее полезными для воспитания и фонационного дыхания, и звучания могут быть следующие упражнения:

- для выработки осанки;
- для воспитания автоматического вдоха;
- для гибкости суставов;
- для смены расслаблений и напряжений;
- для воспитания внутреннего ритма;
- для мобилизации и активизации дыхательной и звуковой энергии.

Будучи основаны все на том же едином способе дыхания, упражнения различных типов воздействия не входят в противоречие. **Тренировку звука первыми тренировочными междометиями можно начать сразу после того, как будут усвоены правила дыхания и упражнения для осанки**

---

<sup>1</sup> Рапид — замедленное движение на киноэкране — эффект, появляющийся вследствие скоростной киносъемки с частотой до нескольких сот или тысяч кадров в секунду.

**и суставов плеч — «потягивание», «мельница», «бабочка», «пингвин»...** В данном случае эти первые звуки тоже служат «вытаскиванию» и **поддерживанию позиции фонационного дыхания**, упора дыхательного потока в маску.

Напоминаем, что абсолютно все упражнения одновременно являются тренингом концентрации внимания и сосредоточенности — это предполагается способом их выполнения. В то же время это есть условие, при котором достигаются все прочие цели, главная из которых и все остальные охватывающая — нормализация дыхательных органов и их функций, рассчитанная на дальнейшую **саморегуляцию в процессе движения, речи и пения.**

**Параллельно с тренингами, вырабатывающими правильные рефлексы для воспитания фонационного дыхания**, необходимо вводить упражнения, направленные на исправление тех или иных индивидуальных недостатков. С первого дня обучения каждый отдельный ученик нуждается в пристальном взгляде педагога, пристрастно оценивающим его физическое состояние, уровень развития его дыхательного аппарата и голоса, чтобы вернее определить путь их совершенствования.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Ни одно упражнение не может быть успешно тренируемо без одновременного вырабатывания **правильной осанки, необходимой телу для верного дыхания.**

По-видимому, верное дыхание образуется в теле, ведущем себя наиболее природно идеально. В таком теле ничто не мешает дыхательным движениям, ничто не сдавливает, не зажимает дыхательных мышц, не затрудняет газообменного процесса — при любой физической нагрузке, при любой физической жизни тела — покое, активности, звучании и т. д. **Осанка** — это не правильная поза, не «подтянутая фигура» и пр., а **подвижный баланс и стремление к гармонии при постоянном уравнивании внешних и внутренних давлений.**

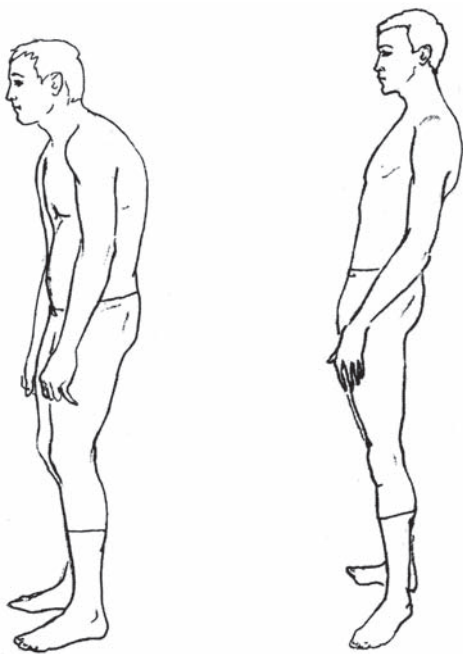
Человеческий голос тоже непосредственным образом зависит от осанки — не от «красивой осанки» — понятия относительного, а от той осанки, которая позволяет ему **опереть звук на дыхание.** Тело человека — это инструмент, форма которого «отвечает» за качество звука. И форма в данном случае поверяется осанкой, а осанка — дыханием.

Особенности дыхания, тип дыхания всегда связаны с особенностями осанки. Собственно дыхательные мышцы — брюшные, диафрагма, межреберные, гладкие мышцы дыхательного пути — находятся в непосредственной зависимости от мускулатуры бедер, ног, рук, плеч, шеи, от гибкости суставов, от целесообразно и свободно работающего скелета и прежде всего от позвоночника, его формы и положения. Поэтому опытный глаз по одной только осанке может определить, как человек дышит и как можно «подправить» осанку, чтобы помочь дыханию и, соответственно, звучанию. Можно

привести несколько наглядных примеров установившихся типов осанки и того, как они влияют на дыхание.

1. Круглая спина, опущенный таз и присогнутые колени почти всегда сопровождаются «вываленным» животом, мышцы которого не толкают диафрагму, которая, в свою очередь, плохо растягивает ребра. Дыхание в таких случаях медлительное, «неповоротливое», эффект «опоры звука» полностью отсутствует и трудно достижим.

2. Вариант выдвинутых вперед лобка и живота, плоского и довольно сильного, сопровождается зажатыми и плохо расслабляющимися подъягодичными мышцами, иногда до такой степени, что ступни «по-балетному» выворачиваются наружу. В этих случаях напряжение от ягодиц распространяется по позвоночнику вверх до основания черепа и передается нижней челюсти. Дыхание в этих случаях короткое, человеку трудно даются длинные периоды речи, голос глух.

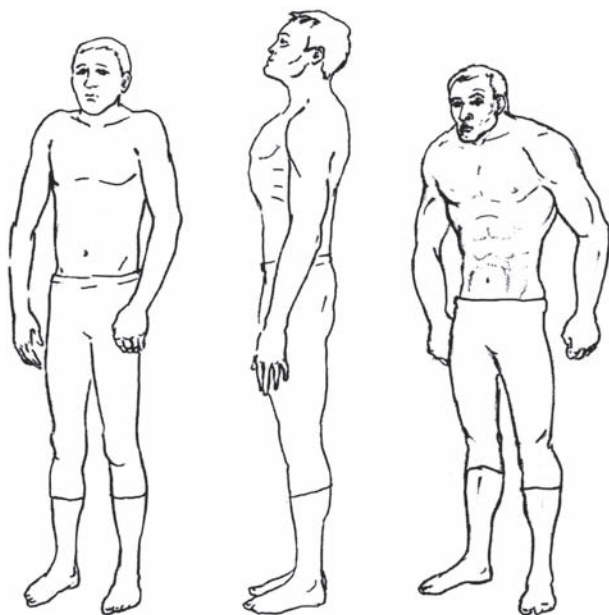


**Рис. 3.** Осанки: тип 1 и 2

3. Привычно высоко поднятые плечи и глубокие от этого ключичные ямки чаще всего бывают у женщин. Тогда верх тела как бы стремится оторваться от низа, дыхание нервное, только верхушечное, звук голоса зачастую «вокальный».

4. Слишком выпрямленная спина (старательное подчеркивание стройности), перенапряженные, плохо сгибающиеся ноги всегда связаны с жестким, плоским животом, который не отзывается на дыхательные движения, поэтому дыхание шумное и обычно сопровождается челюстным зажимом. Этот вариант может быть и у мужчин, и у женщин. Голос в этих случаях завышен.

5. «Мужественный» вариант перенапряженной спинной мускулатуры и плеч, «наезжающих» сзади и с боков на загривок и шею, сопровождается тяжелым напряжением челюсти и кистей рук, которые сжимаются в кулаки. Дыхание производится усилием ноздрей, губ, щек. Голос в этих случаях заглублен, речь невнятна.



**Рис. 4.** Осанки: тип 3, 4 и 5



Существует масса других вариантов связи дыхания и несовершенной работы тела, которые трудно даже учесть и перечислить. Важно одно: **выстроенное, сбалансированное тело легче научить дышать, чтобы научить звучать** — связь здесь очевидна.

Именно для упражнений Востока характерно то, что правильная осанка никогда не тренируется отдельно от дыхательных упражнений. Взаимовлияние выстроенности тела и дыхательных движений берется в основу тренинга. Внимание направляется в точку «встречи», в то единственное ощущение, когда лежащее, стоящее, сидящее, двигающееся тело легко и свободно дышит.

В тренинге все положения тела (сидя, стоя, лежа, в носительной неподвижности или в движении) должны быть такими, чтобы мышцы живота без помех сокращались, то есть **выдыхали**, а также без помех и усилия расслаблялись, отпускались, то есть не мешали **вдоху**, движениям диафрагмы. Чтобы диафрагма передавала движения ребрам, которые расходились бы в разные стороны, а не угнетались согнутым или выгнутым позвоночником. Чтобы движения ребер начинались снизу, а не сверху, чтобы плечи не были привычно поднятыми, а шея жестко неподвижной и т. д.

Однако это не всегда возможно сразу же — вследствие закрепленной, привычной и как бы не осознаваемой дурной осанки. Поэтому бывают необходимы дополнительные упражнения для преодоления дурной осанки и выработки новых ощущений.

Предлагаемые ниже упражнения полезно делать с самого начала, совмещая с дыхательными — некоторые всей группой, некоторые — на индивидуальных занятиях, исходя из необходимого воздействия на каждого отдельного ученика. В дальнейшем, когда упражнения на выработку правильной осанки перестанут быть упражнениями, они войдут в привычку, в неосознанный самоконтроль тела, которое само будет стремиться к новым **удобным** ощущениям.

## ПОИСК БАЛАНСА

Стоя, покачаться с пятки на носок, постоять на носках. Поднимаясь вверх на носки, выдыхать. Что происходит с телом, когда оно поднимается на носочки? Проследить вниманием положение тела, когда, стоя на носочках, оно ищет ощущения сбалансированности. Как в этом случае выстраивается позвоночник: что с нижней его частью, с верхней? Что подправляется и несколько изменяется, если телу навязать принудительный поиск баланса в неустойчивом положении? Обычно при самых разных особенностях осанок такая проверка приводит к некоторой унификации внутренних ощущений и внешних впечатлений: при «пойманном» ощущении баланса мы несколько отодвигаем назад копчик, поднимаем наверх грудь, раскрываем ребра, опускаем плечи вниз, вследствие чего освобождаются руки. Обычно в этом случае происходит всеобщая «унификация» в сторону стройности, как это бывает, к примеру, в балетном классе у палки. То есть, стоя на носочках и ища равновесия в воздухе, мы, сами о том не зная, ищем равновесия напряжений и совершенствуем форму инструмента.

Об этих возможностях воспитания сбалансированного тела актера говорил Мейерхольд: «Все биомеханические движения должны быть сознательно реконструированы в динамике автоматических реакций и удерживающих тело на балансе; но это совершается не в статическом положении тела, а тогда, когда оно теряет и снова находит равновесие с помощью последовательно исполняемых микродвижений».

Среди упражнений, направленных на исправление осанки, особо важными являются те, что вырабатывают правильные **ощущения прямой спины**. Выпрямить спину «без издержек» довольно трудно. Анатомически позвоночник обладает естественными изгибами, которые не нужно насильственно выпрямлять. Выпрямить спину — это ощутить органическое состояние ненапряженности и гибкости позвоночника. Это оказывается совсем нелегко. Старание

выпрямить спину может превратиться в старание ее на-прячь. Предложите группе студентов выпрямить спины, и вы увидите, что почти у всех это движение будет связано с **напряжением** спины, с усилием и неудобством и причем, что самое дурное, с неудобством дыхания. Трудно просто объяснить, что значит выпрямить спину, нужно помочь ученику почувствовать, какая именно спина не только не мешает **свободно и легко дышать**, но, более того, **заставляет дышать полнее и глубже**.

### «ДЕРЕВО»

Встать прямо. Ноги вместе, пятки и большие пальцы ног соприкасаются. Колени, не сгибая коленные суставы, нужно пытаться держать как можно ближе друг к другу — так, что коленные чашечки потянутся кверху. В ногах, в мышцах ягодиц, в бедрах появится ощущение «крепкости» и того, что они толкают тело вверх. Зато выше талии, напротив, появится ощущение гибкости и легкости. Грудная клетка подыметя, плечи упадут, и **в спине** возникнет ощущение **прямыны**, но не напряженной, а естественной и пластичной. Для поощрения воображения назовем это упражнение «дерево».

Если ноги и бедра — это крепкий «ствол», несущий дерево вверх, то гибкая, еще не одеревенелая часть ствола и крона дерева — это тело выше талии, руки, шея. Сохраняя силу и прямыну нижней части «ствола», можно **свободно и легко гнуть верхнюю и шевелить «ветвями»**.

Особенно полезно это упражнение тем, у кого привычно полусогнутые ноги, низко опущенный таз и сутулая спина. Сохраняя «ствол», то есть соединенные ступни и вытянутые колени, можно успешно **тренировать дыхательные движения животом — подтягивать, отпускать**, и можно, шевеля «ветвями», выполнять дыхательные упражнения в движении — «потягивание», «мельницу», «баттерфляй», «арлекин» и пр. Обратите внимание, что при этом осанка не портится, спина не падает, но и не делается жесткой.

## **ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ПРИВЫЧНО ПОДНЯТЫЕ ПЛЕЧИ И НАПРЯЖЕННАЯ ШЕЯ**

Рабочая поза: стоя, сидя. Ладони рук соединить сзади между лопатками или, если это трудно, обхватить себя сзади за локти. Проверить свободу движений живота: подтянуть живот — выдох (холодный, теплый), распустить живот, челюсть свободна, воздух входит через нос. Не опуская рук, продолжая активно работать животом, делать упражнения с движениями шеи: «пушинку», «черепашу».

Стоя в этом положении, можно делать упражнения для тазобедренных суставов — «кофемолку», «примус». В этом варианте, если трудно соединить за спиной ладони, то можно соединить руки на спине замком, одну опустив сверху, а другую ей навстречу снизу — это легче. Руки менять. После упражнения усталые растянутые плечи сами захотят опуститься вниз.

В упражнениях со звуком такие положения рук помогают ощутить спинные резонаторы.

## **ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕННЫЕ НОГИ И ПЛОХО СГИБАЮЩАЯСЯ СПИНА**

Такая чересчур прямая спина (укороченная линия спины и шеи сзади) — может произвести впечатление стройности и подтянутости. Однако стройность такого рода связывается с негибкостью и напряженностью всего стана и походкой с негибавшимися коленками. Часто в этом случае высоко подняты ребра под ключицами — при опущенных плечах, подбородок задирается, продолжая напряженно вытянутую переднюю линию шеи. И главное, напряжен и неподвижен живот, дыхание короткое и неглубокое.

Стоять твердо — на всей ступне. Ступни ног параллельно, на ширине плеч или чуть уже. Колени присогнуты. Верхняя точка головы, два пальца над макушкой, смотрит «в небо», таким образом, голова оказывается чуть склоненной, подбородок смотрит внутрь. Кисти рук на талии, локти обращены наружу, в стороны.

Выдохнуть, не выпрямляя колен, сильно подтянув ягодицы, то есть **выдохнуть сокращением ягодиц**. При этом лобок сильно поднимется вперед и вверх, живот уйдет внутрь, спина растянется и скруглится, подбородок еще больше прижмется к груди, локти завернутся вперед. Впущая воздух, отпустить живот, выпрямить спину.

Чем больше уходит внутрь живот сразу над лобком, тем больше закручивается спина и растягивается задняя линия шеи (подбородок может упереться в грудь), тем лучше раскрываются, растягиваются спинные позвонки, расходятся лопатки. Можно предложить сделать недостижимое: на выдохе, сгибаясь, коснуться пупком позвоночника, только обязательно при каждой следующей попытке помогая себе сильным выдохом. После серии таких выдохов встать прямо и подышать животом, сохраняя ощущение растянутости и мягкости в спине.

## **ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ПРИВЫЧНО ПОДЖАТЫЕ ЯГОДИЦЫ И ВЫСТАВЛЕННЫЙ ВПЕРЕД ЛОБОК**

Полезно для всех типов дурной осанки.

Упражнение выполняется сидя. У студентов с привычно поджатыми ягодицами в сидячей рабочей позе есть субъективное ощущение прямой спины. Но необходимо обратить внимание на часть позвоночника **от копчика до талии**, которая в таких случаях как бы «расплющена» и укорочена — прямизна начинается выше талии — напряженная и негибкая.

Упражнение начать с того, что, сидя на стуле, сильно выдохнув, весь позвоночник расслабить, свесить шею, плечи, руки. Затем начать распрямление позвоночника с последнего позвонка, то есть с копчика, с «хвостика» — выдыхая холодными взрывными выдохами, как бы ставя перпендикулярно табурету сначала один позвонок, потом другой, потом третий — вплоть до талии, но не выше. Вряд ли это будет соответствовать анатомическому количеству позвонков, но главное — подъем и выстраивание позвоночника. (Естественно, что мы не пытаемся выпрямить

анатомический изгиб.) Порционные взрывные выдохи, ставящие позвонки «друг на дружку», включают наше воображение и внимание и полностью выключают из сознания вдох. Выдох — проверка вниманием, еще один выдох — опять проверка вниманием и т. д.! Сразу становится ощутимо, как одновременно с мышцами живота в работу по выдоху включаются мышцы ягодиц. К концу серии выдохов тело не только распрямится, но и заметно поднимется вверх. Закончив распрямление и удержав себя некоторое время наверху, резким выдохом расслабить позвоночник, сбросить плечи, руки и шею.

Упражнение заставляет расслабляться ягодицы — по контрасту с сильным и целесообразным сокращением. Растягивает и одновременно делает пластичной нижнюю часть позвоночника. Воспитывает правильное ощущение идущего вверх, распрямляющего столба дыхания.

Следует все время помнить, что «выпрямлять» позвоночник нужно **только снизу и только до талии**.

Плохая осанка бывает связана также с неверным ощущением **центра тяжести** в теле. По сути дела, центр тяжести держит наше тело в балансе между небом и землей, организуя наше «прямохождение». По йоге он должен быть расположен на середине воображаемой линии, проведенной от пупка к копчику, то есть внутри живота. Таким образом, каждое выдыхательное движение живота внутрь, создавая доминанту центра тяжести, «ставит его на место».

Можно организовать с учениками игру-эксперимент: воображаемый, расположенный внутри живота центр тяжести поднимать или опускать, отводить вперед или назад и, соответственно, подчинять этому свою осанку. Обычно возникает много смешных проб, подчеркивающих максимальные изменения положения центра тяжести. У студентов — будущих актеров появляется идея дальнейших поисков характерности с помощью перемещения центра тяжести.

Ощущению баланса и центра тяжести в теле может помочь упражнение «ходьба по канату». Это классическое упраж-

нение тренингов классических восточных театров в свою биомеханику позаимствовал у китайцев Мейерхольд.

### «ХОДЬБА ПО КАНАТУ»

Встать на одну по ощущению абсолютно прямую и даже вытянутую ногу. Тазобедренный сустав свободной ноги тоже идет вверх, и чем выше, тем легче сохранять баланс и стоять «на канате». Не сгибая коленный сустав стоящей «на канате» ноги, выдохнуть только движением вверх тазобедренного сустава. Выдохнув, задержаться наверху, словно на мгновение потеряв вес. Снова и снова возобновлять дыхательные движения тазобедренных суставов вверх. Коленный сустав не сгибается. Ступня стоящей ноги плотно прикикает к «канату». Возникает приятное ощущение качания на упругом канате. Каждое следующее выдыхающее вверх движение не дает ребрам опуститься. Плечи, руки, челюсть, словно поневоле, освобождаются. Утомившись, сменить ногу. Поднять тазобедренный сустав освободившейся ноги. Покачавшись «на канате», можно, скользя, походить «по канату» вперед и назад. Каждое движение выдыхает!

Это упражнение, не закрепляя позвоночника, поддерживая свободный и подвижный баланс, заставляет тело «расти вверх» в естественной и гибкой стройности.

Делая упражнение «на канате», вся группа может работать в свободном ритме.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ «ОЖИВЛЕНИЯ» ЖИВОТОВ

Несмотря на то, что подвижностью брюшных мышц мы начинаем заниматься с первого урока, иногда возникает необходимость дополнительных упражнений на индивидуальных занятиях, чтобы помочь некоторым особенно неподвижным животам достичь необходимого качества.

Существует много рекомендаций для увеличения амплитуды движений живота, для включения большего количества мышц, для выработки активных рефлекторных реакций живота.

### ДЛЯ НЕПОДВИЖНЫХ, «ПЕРЕКАЧАННЫХ» ЖИВОТОВ

Умению «вдыхать воздух в живот» все психофизиологические системы Востока придают основополагающее значение. Напомним, что это связано с понятием внутренней силы. Конечно, «воздух в живот» — это не более чем образ, однако достаточно яркий и физически наглядно реализуемый.

После выдоха постараться как можно больше «распустить живот», представив себе, что внизу живота расположен шар, наполненный теплым воздухом. Впускать воздух «в живот» должна помогать нижняя челюсть. Ее опущенное вниз и даже влево выдвинутое вперед положение способствует и вдоху, и держанию «шара» наполненным.

Выдыхая «холодным» выдохом, тонкой струей выпускаем воздух из «шара», постепенно сжимая его мышцами живота до окончательного «взрыва». Язык должен находиться у нижних зубов. **Смотреть и видеть**, как уменьшается «шар».

Выдавив из «шара» воздух полностью, наполнить «шар» теплым воздухом — смотреть, как он наполняется,



увеличиваясь в размерах. Чем большее количество мышц выходит наружу, чем больше отдуваются нижние мышцы живота, тем полезнее. Наполняя шар, не нужно задерживать вдох или считать, а просто — впускать воздух «в живот» и, «открыв рот» (**впуск воздуха через нос**), наблюдать за тем, как округляется ваш «шар», и чем быстрее увеличивается его объем, тем пластичнее мышцы живота.

Для сильных, тугих животов особенно важен момент впускания воздуха, раздувания «шара». В этих случаях можно не бояться, раздуть «шар» и не выпуская воздух, подержать его в таком состоянии, сколько терпится. Затем опять тонкой струей выпускать до полного опадания «шара» и т. д.

### ДЛЯ НЕПОДВИЖНЫХ И СЛАБЫХ МЫШЦ ЖИВОТА

Наполнив «шар» теплым воздухом, выдыхать толчками — выдох «холодный». Смотреть на свой «шар» и наблюдать за амплитудой толчков — мягкое, слабое толкание воздуха не достигает цели. На первых порах произносить «ф-ф, ф-ф...», в дальнейшем можно «х-х..» или «к-к...» — без голоса. Не переставать следить за рывками брюшного пресса.

Не забывайте, что во всех случаях надо вдыхать **через нос**. При такой усиленной активности выдохов вдох через рот скоро рождает дыхательное утомление, головокружение и дурноту и словно бы нежелание организма вообще дышать.

### ПОПЕРЕМЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Можно добавить к двум предыдущим вариантам «шара».

1. «Впустить воздух» — раздуть живот. Достаточно просто **раздуть живот**, не думая о вдохе, чтоб можно было сразу начать выдох. Выдохнуть — подтянуть живот.

2. Попробовать наоборот: впустить воздух — подтянуть живот. В этом случае помочь впуску воздуха «зевком» — корень языка к «маленькому язычку» — рефлекторно активно сократится диафрагма. Выдох — толкнуть живот вперед и вниз.

И слабым, вялым, и сильным, жестким, но в обоих случаях малоподвижным мышцам живота очень полезны осознанные, контролируемые движения. Постепенно живот делается «умнее» — он **оживает** и сам, без контроля, начинает включаться в дыхательные движения, помогать диафрагме.

## ДЛЯ ОЩУЩЕНИЯ СООБЩАЮЩИХСЯ ДВИЖЕНИЙ ОТ ЖИВОТА К ДИАФРАГМЕ

«Впустить воздух в живот» и, не выдыхая, то подтягивать, то снова толкать вперед мышцы живота. Увидеть и почувствовать, как подымаются ребра, как растягивается во все стороны грудная клетка. Задерживание дыхания в течение нескольких секунд при подтянутом животе и, соответственно, растянутой диафрагме не приносит никакого вреда — это, собственно, и есть положение «опоры» звука, при котором задержка дыхания естественна и используется природой для речи и пения. При подтянутом животе и поднятых нижних ребрах можно проверять и другие ощущения — свободы челюсти, плеч, шеи. Руки должны ненапряженно, «как плети», свисать вдоль туловища.

Вообще во всех упражнениях по выкачиванию воздуха из «шара» не нужно давить на «шар» руками, сжимать его руками — **руки не должны быть напряжены**, чтобы не вызывать дополнительных ненужных напряжений. Должны работать **мышцы живота!**

Поработав мышцами живота на задержанном вдохе, вытолкнуть, наконец, последним активным толчком весь воздух. Чем быстрее в этом случае выдохнется воздух, тем лучше. После свободной паузы опять «впустить воздух в живот» и т. д.

По мере овладения носовым впуском воздуха и развитием подвижности живота можно делать и более сложные упражнения, подключающие в тренинг все новые и новые технологические качества.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БОЛЬШЕЙ ПЛАСТИЧНОСТИ МЫШЦ ВДОХА И ВЫДОХА

Много внимания и дополнительных упражнений на индивидуальных занятиях требуется иногда в случаях так называемого **малого объема дыхания**. Естественно, имеется в виду не физиологический объем легких, а привычка обходиться неглубоким, очень малым по объему вдохом. Обычно это бывает у физически слабо развитых людей, особенно у женщин. Всю физическую и дыхательную нагрузку, появляющуюся с началом занятий, следует сочетать с индивидуальным дыхательным тренингом.

Йога дает для этого достаточно много активных, результативных упражнений.

После того, как студенты научатся вдыхать носом и «впускать воздух в живот» можно пробовать упражнение **«полное дыхание»**.

Это упражнение расправляет альвеолы легких, тонизирует их и включает в дыхательный процесс все мышцы, необходимые для профессиональной фонации, хотя объем дыхания, достигаемый в этом упражнении, для фонации как таковой слишком велик. Поэтому можно считать, что это упражнение общеподготовительное. Вот как характеризует «полное дыхание», или «уддияну бхандха», болгарский врач-фониатр Евтимов, специализирующийся на лечении йогой: «Это основное упражнение для живота, грудной клетки и легких.

Средство борьбы с **аэрофагией** — патологическим заглатыванием воздуха. Стимулирует функцию солнечного сплетения и восстанавливает равновесие вегетативной нервной системы.

Способствует созданию пониженного давления в грудной клетке, что благоприятно влияет на работу сердца, легких, диафрагмы.

Восстанавливает подвижность диафрагмы и поддерживает эластичность легких».

### «ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ»

Стоя. Ноги на ширине плеч или несколько уже — исходя из ощущения удобства. Распустить живот, впустить воздух «в живот» способом «зевок» — корень языка соприкасается с мягким нёбом. При этом должно возникнуть ощущение мощного потока воздуха, раздувающего живот — наилучшее ощущение, когда воздух как бы достигает костей таза и раздвигает их. Заполнив воздухом «нижний этаж», продолжая впуск воздуха — в ушах стоит шум от течения воздушного потока — мягко, не рывком, но сильно подтягиваем мышцы живота. Мощно раскрывается грудная клетка, расширяясь в разные стороны. Заполняется «средний этаж». Продолжаем впуск воздуха. Помогаем заполнению «верхнего этажа» шевелением плеч, раскрыванием лопаток, шейных позвонков — до чувства переполнения воздухом. Но терпеть и «мучиться» этим переполнением не нужно. Закончив заполнение всех трех уровней снизу вверх, резко, активно выдохнуть через плотно сжатые губы — «ффф...» или — с плотно сжатыми губами — через ноздри, освобождаясь от воздуха — сверху донизу.

Такой активный, быстрый выдох сразу как бы загнет тело внутрь, подбородок опустится на грудь — в таком положении он и должен оставаться до следующего вдоха. Йоги рекомендуют даже упираться подбородком в ямку внизу шеи — во избежание резкого поднятия давления. Не делая вдоха, еще больше подтянуть мышцы живота и поднять грудную клетку. При этом поднимется диафрагма, «увлекая за собой» органы брюшной полости. Передняя стенка живота поневоле перемещается в направлении спины. Руки можно положить на бедра.

При хорошем владении упражнением, когда доминанта полностью переходит туда, где, как считает Восток, находится центр тяжести, тогда руки могут свободно, как плети, висеть — совершенно освобождаются и как бы «смазываются маслом» плечевые суставы. Не надо бояться задержки дыхания в этом положении. Если задержка не причиняет неудобства, можно, не вдыхая, несколько раз толкнуть вперед и снова «прилепить к спине» мышцы живота. Время задержки без дыхания индивидуально. Не нужно считать, терпеть, насиловать себя. Достигнув ощущения «достаточно», опустить грудную клетку, отпустить живот и спокойно впустить воздух.

«Полное дыхание» не так сложно в овладении, как может казаться поначалу. Кроме перечисленных достоинств, оно дает ощущение сильного сосредоточения.

### **«КАПАЛАБХАТИ», ИЛИ «ПРОСВЕТЛЕНИЕ УМА»**

Очень мощное упражнение для развития брюшного дыхания и сохранения расправленных и поднятых ребер.

Терапевтический эффект капалабхати оценивается очень высоко. Вот что пишет доктор Евтимов: **«Капалабхати — отличное упражнение для легких. Оно тонизирует реснитчатый эпителий и повышает его очистительную функцию. Под силой выдоха увлекаются к выходу секреты лобных и челюстных пазух. Люди, имеющие вредную привычку дышать ртом, начинают дышать носом. Можно увеличить толерантность дыхательного центра и тканей к перенасыщению крови кислородом и углекислым газом. Действие К. на нервную систему осуществляется через блуждающий нерв. К. способствует более обильному кровоснабжению мозга».**

Рабочая поза: стоя или сидя. Как и все упражнения, начинается с выдоха. Установив ритм дыхания и снова подойдя к выдоху, не выдыхать плавным движением живота, но **сжать мышцы живота мгновенно, чтобы воздух вылетел из ноздрей «со взрывом».** После такого выдоха не делать

паузы, а сразу расслабить мышцы живота и опустить челюсть, отчего как бы сами по себе наполняются воздухом нижняя и средняя части легких. Капалабхати состоит из таких быстрых чередований резких выдохов и естественных пассивных вдохов.

**Брюшной пресс является двигателем упражнения.** Однако не надо стараться вытолкнуть как можно больше воздуха, — за этим вообще не нужно следить, важен не объем, а резкость и сила, с которой выбрасывается воздух из легких. Можно представить себе, что брюшной пресс — это поршень, который действует в нижней части живота. Капалабхати — диафрагмальная, или брюшная, «пранаяма». В идеале грудная клетка должна оставаться заблокированной расправленными ребрами в положении вдоха в течение всего упражнения, во всяком случае надо стараться избегать активных движений грудной клеткой.

Кстати, высокая степень профессионального владения дыхательной опорой звука тоже проявляется в том, что ребра в течение звучания не опадают и позволяют виртуозно увеличивать скоростные и динамические качества звучания. Особенно это заметно у вокалистов, где кантилена требует продленного выдоха с неиссякающей до конца энергией. Профессиональный термин «парадоксальный выдох» как раз и означает — выдох с парадоксально не падающими ребрами. Чтобы помочь этому, в упражнении можно, что называется, «подбочениться», то есть обхватить руками не талию, а нижние ребра, и, выдыхая и вдыхая движениями живота, не давать ребрам опадать под пальцами. Такое «единоборство» тоже приучает ребра держаться в раскрытом состоянии.

Капалабхати — серьезное упражнение, дающее большую нагрузку на дыхательный центр, к нему нужно привыкать постепенно и избегать утомления. Всегда важно ощущение удовольствия, сосредоточенности и появляющегося умения. Капалабхати относится к разряду очистительных. Оно не выполняется со звуком — зато оно прекрасно подготавливает для звучания маску. После выполнения капалабхати лицевые пазухи раскрываются — звук приходит

легко. Можно добавить, что регулярное выполнение капалабхати **постепенно вылечивает ринит и все насморочные явления**. Нос начинает свободно дышать.

### «КУЗНЕЧНЫЙ МЕХ»

Спокойно выдохнуть через ноздри, затем расслабить живот, впустить воздух и затем резко выдохнуть через обе ноздри. Затем расслабить живот, впустить воздух и спокойно и медленно выдохнуть через ноздри.

Очень полезно делать «кузнечный мех» лежа на полу. В этом случае достигается довольно полное расслабление.

Лечь на пол. Руки свободно разбросаны по сторонам тела. Ноги не тянуть и не сближать ступни.

Установив ритм дыхания, удобный и вполне индивидуальный, сделать резкий и мощный выдох мышцами живота — через ноздри — по типу капалабхати. Выдохнув, вы почувствуете, как усилие тела как бы соберется, сконцентрируется в области центра таза — центра тяжести — там возникает доминанта тяжести и прижатости к полу.

Ощутив это, спокойно отпустить мышцы живота, предоставив воздуху медленно заходить в легкие. Именно в это время появляется чувство легкости во всем теле — по контрасту с усилием выдоха и доминанты в самой тяжелой части тела. После впуска воздуха сделать спокойный медленный выдох и опять впустить воздух. Затем повторить резкое выталкивание воздуха брюшными мышцами, опять выдыхательным усилием прижать таз к полу, чтобы затем, спокойно отпустив мышцы живота, наполняться воздухом и проверять отсутствие напряжений — в ногах, в руках, в плечах, в шее... Обязательно следить за свободой нижней челюсти и открытостью гортани.

Если некоторые напряжения возвращаются, то надо опять сделать резкий сильный выдох животом через ноздри, опять прижать таз к полу и затем сменить напряжение выдоха пассивным впуском воздуха.

Практика показывает, что, уразумев суть упражнения, студенты довольно скоро перестают нуждаться в командах

«выдохнуть — впустить — проверить и пр.» и самостоятельно добиваются отсутствия напряжений — делают выдохи, исходя из своих индивидуальных ощущений.

### «ШАВАСАНА»

Одной из наиболее интересных для йогической психотерапии поз представляется «шавасана» — поза полного расслабления. При «шавасане» человек лежит на спине с ногами, раздвинутыми приблизительно на 30 градусов, и руками, отведенными от туловища на 15 градусов и свободно, не напряженно лежащими. Глаза закрыты. В этом положении осваивается медленное ритмичное диафрагмальное дыхание с короткой паузой после каждого вдоха и более продолжительной в конце выдоха. Внимание концентрируется на ощущениях в ноздрях: прохладе вдыхаемого и теплоте выдыхаемого воздуха, что помогает концентрации и, следовательно, большей мышечной релаксации, которая приходит постепенно от последовательного расслабления мышц до приятного ощущения естественной тяжести раскинутого на полу тела.

Шавасана приносит телу отдых в очень короткое время.

Хотя в тренинге не следует ею злоупотреблять: долгое лежание в шавасане снижает ритм тела. Чтобы потом перейти к звучанию, необходимо вывести тело из пониженного ритма активными дыхательными упражнениями — с короткими резкими выдохами.





## ПОЗВОНОЧНИК «ДЫШИТ»

Пластичность, гибкость и соответствие движений позвоночника дыхательным движениям — очень важная часть воспитания дышащего и звучащего тела. Мелкосуставное устройство позвоночника требует подвижности и «смазанности» всех его сочленений. Жесткость и малая подвижность позвоночника затрудняет дыхание, **противоречит дыхательным движениям и распространению энергии дыхательной волны по резонаторным полостям, то есть не позволяет звуку как следует резонировать.**

Поэтому дыхательные упражнения, предназначенные для «дыхания позвоночника», очень полезны всем студентам — **со всеми типами осанки.**

### «ВОЛНЫ»

Упражнение «волны» можно делать и **в чисто дыхательном варианте, и со звуком.** Озвученный вариант особенно полезен с тренировочной линейкой «ху-х, хо-х, ха-х, хэ-х, хы-х, хи-х» с **взрывающимся вместе с конечным звуком «х» выдохом.**

1. Сидеть на полу, вытянув ноги. Плечи опущены вниз, руки спокойны. Растянуть наверх талию насколько возможно и терпеливо подержать себя в этом положении. Усилие по держанию растянутой талии соберет ягодичцы, подымет ребра и опустит челюсть — вдох произошел.

Выдыхая теплым выдохом, мягко протягиваем и постепенно опускаем тело вперед — вначале плечевые суставы, потом локти, потом кисти, пока наша «волна» не выльется за носочки ног. Выдох не должен быть ни приторможенным, ни форсированным: вы как бы отпускаете все напряженные мышцы, просто легко отпускаете. Во Вьетнаме этот

выдох сравнивают с опусканием на поле аиста или волной, мягко набегающей на песчаный берег.

Озвучивая выдыхание, начинайте с самого простого — односложного **ХУХ**. Это слово укладывается в движение протягивающегося вперед тела: выдыхают плечи — **Х**, подхватывают локти — **У**, и, наконец, выплескивают волну пальцы — **Х**! Звук не должен быть сильным. Для начала пробуйте произносить слово теплым полупшепотом. Главное, уложить слово в движение, чтобы «говорило движение», а не рот, как это ни парадоксально звучит.

Выдохнув, подбираем волну, начиная с копчика, позвонок за позвонком, пока не вернемся в сидячее положение — волна взлетела вверх!

Делая «волну» наверх, продолжая линейку тренировочных слов, уложите в движение слово **ХОХ**, потом вниз — **ХАХ**, вверх — **ХЭХ**, вниз — **ХИХ**, вверх — **ХЫХ**...

Растянутая талия при этом опять организует впуск воздуха, и снова можно «накатывать волной на песок», выдыхая за носочки ног, и снова наверх и т. д.

2. Все то же, что в первом варианте. Сидеть на полу, вытянув ноги. Плечи опущены вниз, руки спокойны. Растянуть наверх талию насколько возможно — вдох произошел, можно начинать выдыхающее движение, только уже назад.

Оставляя плечи и руки впереди, выдыхая теплым выдохом, мягко укладываем себя на спину, начиная от копчика, позвонок за позвонком, пока набравший силу выдох не выбросит плечи и руки назад, за голову.

Теперь лежащее тело вытянуто от кончиков ног до кончиков пальцев рук — вдох произошел. Волна возвращается в исходное положение. Опять, выдыхая теплым выдохом, начинаем движение — плечи и руки первыми идут вперед, увлекая за собой вначале верхнюю часть позвоночника, потом — позвонок за позвонком — вплоть до копчика.

Опять растянутая вверх талия организует вдох, опять идут вперед плечи и руки, чтобы уложить «волну» на ноги, потом впустить воздух, поднять «волну» наверх, бросить назад и так далее. Возникающее ускорение постепенно

может усилить «волнение», активность выдохов возрастет, энергия волн усилится, возникнет «девятый вал», затем можно длинными выдохами и мягкими движениями закончить упражнение.

**Озвучание** этих упражнений происходит по тому же принципу, что вариант 1: слова укладываются в движение так, чтобы выплеск «волны» и взрыв конечного звука **Х** совпадали.

Такими совмещенными с выдохом скручиваниями и раскручиваниями позвоночника мы приучаем его **дышать и звучать движением**: растянулся — вдох, движение — выдох — звук. Во Вьетнаме оно считается упражнением для мозга, для обогащения его кислородом.

3. Упражнение «волны» можно делать и в более легком варианте, постепенно приучая позвоночник дышать.

Сидя на полу с вытянутыми ногами, ложимся, спокойно укладывая спину «позвонок за позвонком», начиная с копчика, и постепенно выдыхая каждым позвонком, — так, чтобы «волна» выдыхающего тела легла на пол мягко и без малейшего стука, как тихая волна на теплый песок. Спина, укладываясь «выдыхающей волной», не торчит, а округлится — плечи и руки остаются впереди, пока не лягут в естественной очередности. Если вы тренируете упражнение со звуком, то каждым укладывающимся на пол позвонком вы произносите междометие: **ху—хо—ха—хэ—хи—хы...**

Укладывая на пол спину, можно почувствовать, что как раз против диафрагмы есть позвонок, на который можно «опереться» и даже легко, но ощутимо постучать им по полу. Лежа на полу и опираясь на этот позвонок, мы можем свободно дышать, двигать руками и разговаривать. В этом положении можно, не боясь, повторять тренировочные звуки. Однако, пытаясь опереться на позвонок, находящийся ниже, мы сразу ощутим напряжение, опадание ребер и трудность в дыхании и речи.

При укладывании спины от «опорного» позвонка, волны дыхания делаются довольно легко и в то же время получаются приятно энергичными. Подъем наверх можно делать как с выдохом, так и на впуске воздуха.

## «ДЕРЕВО НА ВЕТРУ»

Поставить ноги вместе, соединив косточки в основаниях больших пальцев и пятки ног. Колени подтянуть кверху. На теплом выдохе сгибать позвоночник, начиная от основания черепа — позвонок за позвонком, словно гибкий ствол от порыва ветра или от накрывающей сверху волны. Постепенно повиснут голова, шея, плечи, руки. Если не хватит одного выдоха, чуть качнитесь наверх и сразу начинайте новый теплый выдох. Все время помнить, что крепкая часть «ствола» — ваши ноги — не гнется, то есть колени все время подтянуты. Достигнув положения, когда ни один позвонок уже не сгибается, ощутите то состояние тела, при котором «ствол», то есть выпрямленные ноги и бедра, несет и держит, а «ветви» — верхняя часть тела — как ветви ивы, полощутся на ветру, который есть ваше собственное дыхание. Любого, самого небольшого, покачивания вбок или вверх достаточно, чтобы снова и снова возобновлять теплый выдох — «порыв ветра».

Выпрямление «дерева» нужно начинать со ступней ног. Волна выпрямляющего движения покатится от пяток, которые нужно мгновенно энергично стиснуть, отчего развернутся (будут стремиться) наружу выпрямленные колени и мгновенно сожмутся и сократятся мышцы ягодиц и вслед за этим — одним продолжающимся движением снизу вверх — все тело взлетит и выпрямится, как взлетает, вдруг освобожденная, верхушка пригнутого к земле дерева.

Побыть в состоянии выпрямленности некоторое время и затем, выдыхая теплым выдохом, снова сгибать позвоночник за позвонком.

В описанном выше упражнении после выдоха и расслабления мышц следует действие **разгибания** позвоночника, затем опять **выдох — сгибание** — расслабление и опять разгибание. Таким образом, вдох как бы вообще упускается из виду, хотя, естественно, совершается — во время разгибания. Внимание настолько переключено на катящуюся от самых ступней волну гибкого безостановочного движения, что не нужно думать о вдохе вообще. **Нет вдоха — есть движение.**



## УПРАЖНЕНИЯ НА СМЕНУ НАПРЯЖЕНИЙ И РЕЛАКСАЦИЙ

«...Пение — это искусство владения дыханием.

Когда мы поем, в мышцах не должно быть напряжения. Живот, диафрагма, плечи, шея, лицо, язык — все должно быть мягкое, эластичное.

Но, говоря о мягких мышцах, я не имею в виду их расслабленность. **Напряжения** не должно быть, но — **натяжение**.

Мышцы должны находиться в таком состоянии покоя и готовности, чтобы при первом «требовании» головного мозга «откликнуться» на посыл дыхания».

*Елена Образцова*

Блестящее профессиональное суждение Елены Образцовой идет из самой сути ее труда, из знания, приобретенного ее собственным практическим опытом. Это суждение поражает точностью понимания того, каков должен быть организм, чтобы стать виртуозным инструментом.

«Мышцы в покое и готовности!» Как это расшифровать? Мышцы в покое — это расслабленность? Мышцы в состоянии готовности — это напряжение? Но тут же Образцова предупреждает: «напряжения не должно быть, но — натяжение»!

Состояние напряжения чаще всего воспринимается как вредное: человек напряжен — значит, перенапряжен. Поэтому многие тренинги уделяют большое внимание системе расслаблений. Но как же быть с высказыванием Гротовского, тоже глубоко внедрявшегося в технологические проблемы воспитания голоса?

«Представим, что актер напряжен. Почему? Каждый из нас так или иначе напрягается. Нельзя быть целиком расслабленным, как этому учат во многих театральных школах, потому что тот, кто полностью расслаблен, похож на тряпку. **Жить — не значит быть напряженным и не значит быть расслабленным, это процесс**».

Абсолютно верно: нельзя быть целиком расслабленным! Тем более — все время напряженным. Пока что-то одно работает, что-то другое отдыхает. Рациональные, точные реакции организма на необходимость действовать предполагают мгновенное включение необходимой группы мышц и расслабление их после совершенной работы. Для этого реактивность мышц, мгновенный переход из одного состояния на другое тоже надо воспитывать.

Упражнения на смену напряжений и релаксаций используются всеми восточными терапевтическими методами как укрепляющие нервную систему — для совершенствования нейромоторной регуляции. И напряжения, и последующая релаксация осознанно, намеренно связываются с дыхательными движениями, то есть с самыми естественными и природно необходимыми сменами напряжений и расслаблений.

То, что мышечные напряжения напрямую связаны с укорачиванием и затруднением дыхательных движений, подчеркивает А. Лоуэн: «Хроническое напряжение мышц придает телу жесткость и подавляет его грацию, блокируя протекание возбуждения. Зажатые в каких-либо частях тела мышцы ограничивают дыхание, так как для полного дыхания необходимо, чтобы **дыхательные волны проходили через все тело**. Ограничивая полное и глубокое дыхание, хронически напряженные мышцы снижают также уровень энергии человека, что уменьшает общую жизненность тела».

По типу упражнения «кузнечный мех», в котором **расслабление** достигается вследствие **целенаправленного напряжения** определенной группы мышц и приходит как необходимая ритмическая реакция после сжатия, — по типу этого упражнения йога предлагает и другие. Для достижения чувства контраста специальные упражнения на смену напряжений и релаксаций делаются с подчеркнутыми усилиями. Иногда эти усилия совершаются на выдохе, иногда на задержке дыхания на вдохе, как в жизни, как в спорте: выталкивания, отбрасывания, откидывания — делаются на активном выдохе, отжимания, поднятия тяжестей делаются на задержке дыхания.

В тренинге фонационного дыхания и тем более в тренинге звучания, конечно, нет необходимости в сильном напряжении каких-либо мышц, кроме мышц брюшного пресса. Однако для достижения **мышечной релаксации**, столь необходимой актеру для профессионального звучания, **эти упражнения, выполняемые, естественно, без звука**, могут принести ощутимые и скорые результаты.

В то же время упражнения на смену напряжений и релаксаций можно делать на групповых занятиях, чтобы очень быстро поднять ритм, встряхнуть, «освежить» атмосферу утомленности внимания или некоторой сонливости. Несколько таких упражнений, и сразу заблестят глаза, зарозовеют щеки, углубится дыхание.

### «ПОЗА КУЧЕРА».

#### ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ В ПОЗВОНОЧНИКЕ

Сидеть на краю стула. Ноги свободно стоят на полу, колени естественно раскинуты. Обеими руками взяться за стул между ногами. Во время **задержки на вдохе** упритесь руками в сиденье стула между ногами, как бы пробуя себя поднять, отжать от стула. Голову поднять и смотреть вперед. Возникнет ощущение сжатости в позвоночнике, как в сжатой пружине. Достаточно 2–3 секунд такого ощущения, и можно, прекратив упираться в сиденье стула руками, начинать теплый выдох и одновременно — позвонок за позвонком — склонять вниз позвоночник, начиная **от основания черепа**, пока все тело не повиснет безвольно, как в дремоте. Рот полуоткрыт, язык стал вялым, шея висит безо всякого напряжения — как у дремлющего на облучке кучера. Спокойно впустить воздух — выпрямляясь, — и начать упражнение сначала.

### «ПОЗА ФАРАОНА».

#### ДЛЯ НОГ И ВСЕГО ПОЗВОНОЧНИКА

Сесть на край стула. Ноги скрестить так, чтобы в скрещенном положении они могли упереться ступнями в пол. Руки развести в стороны ладонями вверх. Одновременно

сделать следующее: поднять ребра, подбородок опустить, сжать ладони в кулак, пальцы ног упереть в пол, смотреть вперед в одну точку. Пробыв так несколько секунд, расслабиться и выдохнуть мягко, «отливом волны», переходя в «позу кучера на отдыхе», только ноги сохранив скрещенными. Отдохнуть и повторить.

Свобода, мягкость рук от плеча до кончиков пальцев, способность ладоней «дышать» — это серьезнейший фактор для успешного дыхательного и фонационного тренинга. Студентам с напряженными, жесткими руками тоже можно предложить на индивидуальных занятиях несколько упражнений на смену напряжения и релаксации.

Одно из самых мощных упражнений йоги, в котором наглядно проявляется связь между раскрытием ладони и раскрытием гортани, является знаменитая «пасть льва». Это упражнение давно взято на вооружение вокалистами вследствие активного массажа слизистой гортани и сильного терапевтического эффекта при воспалительных процессах в гортле, который происходит от мощного прилива крови.

### «ПАСТЬ ЛЬВА»

Сидя на стуле. Можно стоя. Если стоять, то ноги должны быть расставлены чуть шире плеч, чуть присесть. Одновременно с теплым выдохом, со звуком, напоминающим мягкое «х» — сильно раскрыть челюстные суставы, раскрыть рот, далеко высунуть язык, стремясь коснуться им подбородка, вытаращить глаза и изо всех сил растопырить пальцы обеих ладоней, как бы показывая зрителю «страшные лапы» льва. Терпеть это «растопыренно-вытаращенное» состояние столько, сколько длится выдох. Когда выдох кончится, спокойно расслабить руки, лицо.

Ощущение расслабления размягчает мускулатуру щек, челюстей и губ, делает лицо естественным и покойным. Язык, которому тоже хочется отдохнуть, укладывается на дно рта, но от прилива крови во всем теле языка чувствуется легкое покалывание.



Следует учесть, что языки часто бывают «ленивы» и неповоротливы. Упражнение «пасть льва» — очень мощный тренинг для мускулатуры языка.

## ДЛЯ ВСЕЙ РУКИ

Стоя, поднимаем руки вперед — до уровня плеч. Ладони смотрят вверх. Не выдыхая, то есть задержав дыхание на уровне вдоха, сжать кулаки и с силой рвануть руки на себя, потом медленно, с большим усилием, словно преодолевая сопротивление, не разжимая кулаки, толкайте руки вперед. Отпустите напряжение, выдохните.

Повторите. Можно в одну задержку дыхания сделать два рывка и два толкания, но не нужно усердствовать с самого начала, так как это трудное упражнение. Сделать очистительное дыхание — мощным сокращением живота выдохнуть через плотно сжатые губы или через ноздри. Свесить руки, как плети — отдохнуть. По контрасту с сильным напряжением в этом упражнении достигается ощущение сильной расслабленности рук.

## ДЛЯ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ

Растянутость и гибкость плечевых суставов нужно развивать особенно, чтобы научить руку **начинать движение от плеча**.

Стоя. Ноги примерно на ширине плеч. Протянуть руки вперед, параллельно полу, ладонями вниз. Потянуть суставы плеч и почувствовать, что впуск воздуха произошел. Не выдыхая, быстро и ритмично, энергично и резко двигать руки — к себе, от себя, потом снова к себе, потом снова от себя и так несколько раз. Обратить внимание, что резкое движение рук вперед автоматически открывает рот, то есть опускает челюсть, заставляя организм выдыхать. И, наоборот, резкое движение рук на себя, опуская челюсть, автоматически впускает воздух. Прodelать движение несколько раз, потом опустить руки и спокойно — «отливом волны» — выдохнуть. Руки мягко повиснут от плеч. Отдохнуть. Снова поднять руки и вытянуть плечевые суставы

вперед. Особенно обратить внимание на то, что кисти рук должны быть абсолютно свободны, движения в этом случае совершаются **плечевыми суставами**, которыми нужно быстро, резко и энергично двигать назад и вперед, потом опустить и сделать спокойный пассивный выдох. С удовольствием почувствовать, как отдыхают плечи, как безвольно свисают руки. Если теперь попробовать поднять руку, вам захочется сделать это медленно и плавно. Движения рук поневоле делаются мягкими и округлыми.

Очень важно во всех дыхательных упражнениях (естественно, и голосовых) следить за тем, **чтобы любое движение «начиналось животом»**, то есть сокращением мышц живота, как это ни странно звучит в первый момент. Однако практика показывает, что организм очень легко понимает и воспринимает этот механизм, этот способ действия. Некоторые современные виды спорта, заимствованные у Востока, современные танцы, воспринятые молодежью вместе с заложенными в них элементами йоги, научили молодых людей ощущением волнового распространения энергии в теле, источником которой является движение выдоха, поэтому обучение движению и звучанию с помощью «тан-дена» — живота — быстро находит понимание.

Слова «энергия», «распространение энергии», «передача энергии» сейчас довольно популярны — именно в связи с недавним новым приливом интереса к Востоку и его системам. Популяризации этой во многом способствовала рок-культура, тесно связанная с физической культурой самим способом звучания и существования на сцене. В поисках способов тренировки дыхания, выносливости, неевропейской пластики движения, «стереофонического звучания», которым владеют буддийские монахи, основатели рок-культуры обращали свои взгляды на Восток, брали уроки йоги, дзен и прочая...



## «СУСТАВНОЕ» ДЫХАНИЕ

Следующая группа упражнений, сохраняя все предыдущие аспекты тренинга, учит пользоваться уже выработанными навыками правильного дыхания, учит, **используя движения тела сознательно направлять и распространять дыхательную энергию для преобразования ее в энергию звука.**

Йесудиан и Хэч, авторы книги для европейцев «Йога и здоровье», считают, что и в упражнениях, и, главное, в результате упражнений **«движение должно быть мягким, ритмичным, пластичным и грациозным»!** Особенно ощущаю точность этой формулировки, если тут же сформулировать полную ей противоположность: «движения жесткие, неритмичные, неуклюжие».

Для человека такая характеристика его тела: мягкое, ритмичное, пластичное, грациозное — идеальна. Для голоса и речи такое тело — совершенный инструмент, способный «играть музыку» любой сложности. Естественно, что этого невозможно достичь без определенных правил, без подводящей системы тренировки. Йога предлагает много так называемых **«медленных движений»**, которые связаны с образами тех или иных простых спортивных игр или всем знакомых циклических бытовых движений. Определение «медленные» означает — подробные, как в рапиде. Медленное, но исполненное дыхательной энергии движение требует больше направленного внимания, чем быстрое кручение руками, к примеру, в «мельнице» или «баттерфляе». Поэтому «медленные движения» осваиваются после того, как пройдены и усвоены все первые дыхательные упражнения в движении.

Прежде всего все «медленные» упражнения выполняются — еще и еще раз повторяем — безо всякого напряжения

в кистях рук, поскольку это напряжение обязательно распространится на дыхательные мышцы и на гортань. Движение выполняется как бы просто суставами, но начинается и распространяется от «тандена», то есть от стягивающегося вокруг пупка узла мышц. Дыхание не просто ассистирует движению. Пока движение продолжается — **дыхание течет «по суставам»**.

Выдох, который делается вместе с движением суставов, йоги торжественно называют «великим психическим дыханием йогов». Вот что пишет об этом Йог Рамачарака:

«Общие принципы большого психического дыхания выражает старое изречение индусов: **«Благо йогу, умеющему дышать своими костями»**.

Конечно, «умение дышать костями» может показаться странным с точки зрения анатомии дыхания. И все же это не просто образ, это реальные ощущения нашего тела.

Дыхание можно передать от сустава к суставу, выдыхая каждым следующим последовательно. Можно объединить движения суставов одним выдохом, например, **движение суставов руки**. Можно соединить выдыхательным движением суставы ног с руками: **дыхание, раскрывая, растягивая ступни, колени, тазобедренные суставы, раскрывает позвоночник, подымает ребра, раскрывает подмышку, плечо и продолжается в руке, раскрывает локоть, ладонь и «взрывается» суставами пальцев**. В результате возникает длинное пластичное движение, которое можно распространить вверх, вбок. Возникает внутренний ритм передачи энергии дыхания и привычка распространять эту **энергию изнутри наружу, всегда на раскрытии**.

В тренинге каждый выдох совершается вместе с раскрывающим, вытягивающим, «центробежным» движением сустава. Суставы «дышат», движение «дышит», организм вдыхает и выдыхает движением. Сустав растянулся, раскрылся — «выдохнул», воздух вошел в тело — «взлет» — внимание!» и т. д.

Вот несколько упражнений, по принципу выполнения которых можно придумать много разных других упражнений, это зависит от фантазии. Кстати, медленные дыха-

тельные упражнения могут служить хорошим тренингом и базой для развития будущим актерам театра мимов, где основой и выразительным средством является предельная сосредоточенность внимания и подробность каждого пластического движения. Э. Декру, создатель театра мимов, писал: «Наша мысль управляет нашим жестом, как скульптор управляет формой». В медленном движении наша мысль-внимание просматривает каждый участок дыхательно-суставной «эстафеты», заставляя воображать, сосредотачиваться и совершать кропотливую работу.

### «ВЕРЕВКИ»

Воображаемые веревки дают возможность делать передающиеся движения левой и правой руками попеременно или одновременно двумя, завязывать «узлы», обкручивать себя с ног до головы и обратно и т. д. Фантазия подсказывает множество игр с воображаемой веревкой.

Несмотря на то, что образ веревки — работы с веревкой — связан в нашем представлении с усилиями пальцев и рук, здесь нужно помнить, что **нельзя напрягать руки**. Это требование вне практики, не изнутри данного способа тренировки может показаться странным и вступающим в противоречие с образом действия «тянуть воображаемую веревку», поскольку существует сопротивление веревки, существует усилие рук, а значит, напряжение мускулатуры и пр. Тяжела веревка или легка — как рассчитать усилие? Какое воображение может подсказать мышцам, в какой степени напрягаться?

Попробуйте приказать мускулам руки «напрягитесь» — напряжение будет бессмысленным и потому неприятным. Просто сожмите кулак, то есть суставы пальцев, и это **движение** родит естественное, рациональное напряжение мышц. Нервная реакция наших мышц вполне автоматична, а осознанный приказ направляется нами на внешнее, рациональное действие. Соответствующее напряжение возникает только при конкретном сопротивлении материала.

Возвращаясь к упражнению «веревка», можно посоветовать во избежание сомнений и «ереси» «сделать» ее легкой и скользящей и заняться только направлением и скоростью «кручений», «протягиваний», а в теле — растягиванием, раскрытием суставов и дыхательным ритмом. Мощность и скорость выдоха соразмеряются с активностью и темпом движений. Поскольку упражнения «медленные», необходимо проявлять терпение и даже волю, чтобы не ускорять движения, а сосредоточенно погружаться в очень медленный темп.

### Варианты упражнения «Веревка»:

1. Протяните руку вперед, захватите впереди себя «веревку», не сжимайте кулак, кисть — в свободно сложенном состоянии. Очень медленно тянем воображаемую «веревку» к себе — рука начинает и продолжает движение плечом! — и делаем длинный теплый выдох, который постепенно подтягивает живот. Помните, что выдох по мере подтягивания «веревки» не ослабевает, но делается более плотным и мощным. Подтянули «веревку» к солнечному сплетению — живот, область пупка ушли внутрь — выдох закончен.

Тут же пошла вторая рука, «захватила веревку», началось одновременное движение плечевого сустава и руки и живота к себе и т. д. Движение живота, естественно, передается и тазу — он тоже уплывает назад, двигаются и бедра, и колени.

Еще раз напоминаем, что веревка настолько легка, что мы ее не столько тянем, сколько **маним** на себя свободно сложенной, двигающейся кистью. Плечевые суставы работают активно, логически за плечом двигается локоть, тянущий за собою кисть.

Чем дальше от себя нужно захватить «веревку», тем больше амплитуда колебаний тела, тем больше оно включается в движение, тем естественнее углубляется и активизируется дыхание.

2. То же самое, только когда одна рука заканчивает движение, его тут же подхватывает другая, и только когда она «подтянула веревку», закончился выдох. Можно в один

выдох уложить несколько движений подтягивания. Помните только, что движение развивается и подхватывается, так же, как и **выдох развивается и активизируется** и стремится к продолжению действия, а не иссякает.

3. Можно тянуть «веревку» сверху. В этом случае нужно особенно следить за **плечевыми суставами** — хотя **во всех вариантах упражнения очень важно в движении рук первым раскрывать плечевой сустав**. Но когда рука поднимается, чтобы захватить «веревку» сверху, важно ощущение, что растянута область подмышки и поднята лопатка: этим сразу **поднимаются и раскрываются нижние ребра**, и **вдыхать совсем не нужно** — воздух оказывается внутри сам. Предложите ученикам, **не вдыхая**, поднять руки вверх, растянув подмышки и подняв лопатки, а потом, выдыхая «теплым» выдохом, тянуть «веревки» сверху. Обычно оказывается, что воздух для выдоха всегда есть.

Итак, одновременно с выдыхательным движением мышц живота тянем сверху «веревку». Не торопите движение, пусть веревка идет медленно, потом еще медленнее, еще больше на одну секунду и еще на одну секунду... Веревка пришла к солнечному сплетению — конец выдоха, взрыв. Пока одна рука идет вниз, другая уже скользит наверх, то есть раскрывается другая подмышка и подымается другая лопатка. Таким образом, поднятые ребра не опускаются — образующееся положение «опоры звука» не меняется, не опадает. Выдох всегда готов к возобновлению действия, которое постепенно можно усложнять.

Можно «тянуть веревку» обеими руками; можно тянуть ее снизу, как тянут ведро на веревке; можно протянуть «веревку» за спину одной рукой, а там, подхватив ее другой рукой, обматывать вокруг себя и длить, и длить выдох, пока «работа» не будет закончена.

Развитие выдоха всегда идет по направлению к концу — волна растет, луч расширяется, а не иссякает, достигая апогея, взрываясь только вместе с концом цикла — простого или сложного, чтобы опять готовиться к возобновлению, как собирается к новой атаке волна или к следующей пульсации — луч.

## ТОЛКАЕМ СТЕНКУ

Стоя, поднять правую руку над головой и «упереться» ею в воображаемую стенку слева от вас. Выдыхая теплым выдохом, мягко толкать стенку обеими руками одновременно — правой сверху, левой снизу. По мере того, как стенка «отодвигается» и тело наклоняется вбок, вся сторона той руки, которая сверху — талия, ребра, подмышка, плечевой сустав — растягиваются, рождая мощный, широкий поток выдыхания. «Стенка» может вдруг стать «упругой» и возвращаться обратно, заставляя вас снова и снова возобновлять попытки ее оттолкнуть. На каждый толчок — один теплый выдох. Мягкая продленность движения на выдохе постепенно рождает чувство регулируемой связи между энергией, которую вы вкладываете в «толкание стенки», и выдохом и, главное, ощущение, что «толкает стенку» именно **энергия выдоха** и выдыхательные усилия мышц живота, а **не усилия мышц рук**. Это самое ценное ощущение, которое выносится из этого упражнения, посколькудвигающиеся руки не напряжены и раскрыты в ладонях.

### «ЛЕНТОЧНЫЙ ТРАНСПОРТЕР»

1. Стоя, ноги чуть шире плеч. Представьте себе, что перед вами на уровне живота проходит лента транспортера, которую легко и без усилий вы можете продвинуть влево или вправо движениями рук.

Предположим, что лента движется слева направо. Наклоном корпуса как можно больше влево положим обе ладони на «ленту» и, выдыхая теплым выдохом, протащим ее обеими раскрытыми ладонями как можно больше вправо. При этом наше тело тоже сильно протянется вправо. Эти вытянутые положения тела в начале и в конце выдоха гарантируют автоматический впуск воздуха. «Ленту» можно протягивать одним длинным движением и соответственно выдыханием от начала до конца «протягивания». Можно продвигать несколькими движениями и помогать пульсирующими выдохами. Ладони всегда раскрыты.



2. Положим левую ладонь на «транспортёр» слева от себя и начнем двигать «ленту» вправо с одновременным выдыхательным усилием мышц живота — левая рука, двигаясь вправо, будет как бы убирать живот. Когда левая рука закончит движение, его подхватит правая рука и прокатит «ленту» дальше вправо, пока тоже не закончит движение — локоть раскроется, пальцы вытянутся — и пока одновременно не завершится выдох.

С каждым следующим циклом можно захватывать «ленту транспортера» все дальше от себя с левой (правой) стороны и заканчивать движение все дальше от себя с правой (левой) стороны, а значит, все активнее будут включаться в работу ноги, талия, весь корпус.

Существует тенденция **отталкивать** от себя «ленту», то есть, когда правая рука, к примеру, толкает вправо, то тело уходит влево. Так тоже можно, конечно. Но гораздо полезнее, протягивая «ленту», растягивать все тело: далеко захватывать слева, склоняясь и вытягивая правую ногу, и как можно дальше передавать вправо, вытягиваясь всем телом вправо и вытягивая левую ногу.

Следить за тем, чтобы движения рук начинались **от плеча!** Первые же попытки выполнения упражнения «транспортёр» обнаруживают тенденцию **вначале** растопырить пальцы, напрячь запястье, потом раскрыть локоть, а потом плечо, что категорически **неверно!** Вспомним, что дыхательное движение живота передает энергию из центра на периферию: от «тандена» **по позвоночнику — в плечевой сустав, потом в локтевой, потом в кисть и пальцы.** При такой очередности в движении появляются искомые **мягкость, пластичность и ритм.** Периодичность дыхания такова: вытянулась левая рука — произошел вдох, покатила «лента» — начинается выдох, закончилось движение правой руки — выдох закончился. Впрочем, движение по инерции может еще продолжаться и после совершившегося выдоха, раскрывая до конца суставы, довершая действие.

Включение движений талии в процессе выдоха активизирует натяжение диафрагмы, поэтому происходит увеличение мощности выдоха при неизменной его скорости, как

бы само по себе. Передвижение слева направо и наоборот или растягивание наверх области талии в течение непрерывного выдоха (но уже после его начала) рождает своеобразный эффект — появляется словно бы дополнительный источник воздуха. При включении в тренинг звука это дает **интересные возможности расширения объема звучания — в течение одного выдыхания.**

Постепенно накапливается много таких упражнений, много образов тех или иных физических действий, требующих таких вот передающихся «медленных» пластичных движений с дыханием. Возникают новые и новые образы, новые ритмы. На первых порах тренировать ритмичность организма продуктивнее объединением движения и дыхания в один такт. Через какое-то время **в одно движение можно поместить несколько выдохов**, как нот в один музыкальный такт, как слов в один речевой такт. И, наоборот, **в одно выдыхание можно поместить несколько последовательных движений, объединив окончания выдоха и движения.** Из связи и дыхания, и движений возникает тот или иной ритм. По мере продвижения в тренинге, по мере того, как организм начинает понимать свое дыхание и вырабатываются осознанные связи между выдохом и движениями всего тела, ритмическая структура каждого упражнения «прочитывается» индивидуальным чувством ритма.

### «КОЛЕСО»

Стоя. Ноги расставлены шире плеч. Руки разведены в стороны, абсолютно не напряжены! Кисти раскрыты. Представим себе, что перед нами, параллельно нашему телу, находится большое колесо, которое можно крутить руками. Попробуйте, высоко подняв обе руки, провести ими по ободу колеса — с самого верха до низа. Вы убедитесь, что ваш рот рефлекторно откроется, как в детской игре «каравай», который «вот такой ширины, вот такой вышины». Показывая «вышину и ширину», дети всегда раскрывают рот.

Мягко растягивая плечевой сустав, поднимем правую руку, и там, где окажется ладонь, будет верх колеса.

Начинаем выдох животом. Одновременно правая рука легко и мягко, легким прикосновением пальцев толкает «колесо» и сама, вслед за «поворотом колеса» совершая округлое движение, спускается вниз, а левая рука так же мягко и округло подымается наверх. Когда правая рука опустится, она как бы «уведет» своим движением живот внутрь — выдох совершится.

После того как выдох совершится и произойдет один поворот «колеса», руки возвращаются на место — левая вниз, правая наверх, живот надувается и наполняется. Колесо большое, поэтому руки все время остаются широко раскрытыми, плечи растянутыми.

Важно следить, чтобы руки ни в коем случае не сжимали воображаемое колесо, не преодолевали тяжести, не напрягались. Важно само движение, амплитуда колебания, совпадение с дыханием. «Колесо» крутится **медленно и плавно**. Основное усилие делается **дыхательной pedalю — животом**: здесь **центр зарождения** распространяющейся энергии, передающейся растянутым суставам плеч, которые двигаются энергично, хотя и медленно. Таз тоже двигается мягко вслед за движениями дыхательной педали — взад и вперед, чуть раскачиваясь. Движения таза могут быть боковыми — словно рука, опускаясь, толкает живот внутрь, а бедра вбок — от себя.

Естественно, можно крутить «колесо» в другую сторону, поменяв руки.

Варианты упражнения «Колесо»:

1. Все то же самое, только на выдохе движения рук не одновременны. Правая рука опускается на выдохе, но левая остается внизу. Вот правая рука совершила половину оборота «колеса» и оказалась внизу, **но выдох не закончился** — левая рука подхватывает движение, ведет колесо наверх, **выдох активизируется и заканчивается**, только когда **левая рука оказывается наверху**.

В этом варианте в один дыхательный период помещается два движения: второе подхватывает энергию первого, **развивает** ее и доводит действие до конца. И в дыхании

тоже — когда левая рука подхватывает движение и «крутит колесо» снизу вверх, появляется ощущение столба дыхания, **активно идущего вверх.**

2. Представим себе, что наше большое «колесо» располагается перед нами на уровне живота **параллельно полу.** Чтобы дать ход «колесу» и прикоснуться к верхушке обода, необходимо наклониться и вытянуть руку. Рука толкает «колесо» и «подъезжает» вместе с движением прямо к выдыхающему животу. Чтобы дать проход «колесу», живот рефлекторно активно уходит внутрь. Этот вариант упражнения очень полезен именно этим образом «опасного колеса». Можно усилить опасность для живота, представив, что это острое колесо. Такая игра **сильно активизирует движения живота.**

Движения «колеса» можно немного ускорить; величину «колеса» можно менять, меняя и ритм дыхания.

Ритм и сосредоточенность внимания вследствие ритмического дыхания в соединении с целесообразным ритмичным движением рождает ощущение удовольствия и перспективы и в то же время поощряют воображение, несмотря на отсутствие образов металла, из которого сделано колесо, запаха смазки и прочая...

Относительно типа выдыхания в «медленных» упражнениях следует сказать, что, конечно, «теплое» дыхание в мощных «медленных» движениях предпочтительнее: оно больше активизирует деятельность диафрагмы и, что называется, раскрывает рот. **Шум выдыхания** должен быть слышен прежде всего самому тренирующемуся, причем вслед за сокращением мышц живота этот шум должен раздаваться **на уровне губ**, а не раньше! (Если организм забывает, повторять этюд с согреванием рук!) Губы чуть сжимают теплый поток выдыхаемого воздуха, он течет как бы именно с губ, а не прижимается корнем языка, отчего может возникнуть харкающий, тяжелый и совсем не полезный звук выдыхания. Итак, повторяем, вслед за выдыхательным движением мышц живота должны появиться ощущение теплоты на губах и шум в кольце губ — но не внутри рта.

Звук выдоха — это уже подход к звуку как таковому. **«Фф...»** холодного выдоха и **«хх...»** — теплого, это уже **начало фонации, начало жизни согласных звуков**. Пока эти звуки еще бессмысленны, то есть не несут смысла речи, пока это только шум воздушного потока, который наше воображение может связать с каким-то образом — воды, ветра... Смысл речи появляется, когда рядом с согласными возникают гласные: хо, ха, хе, хи, фу, фи — это уже междометия! Эти первые простейшие слова тренинга в соединении с дыхательными упражнениями помогают выстраивать и **формировать рупор**, то есть правильно открывающуюся и резонирующую при фонации полость рта, еще один серьезнейший аспект тренинга, без которого невозможно будет добиться по-настоящему естественного и красивого звука.

Выдох, в отличие от выдоха предыдущих дыхательных упражнений в движении, в «медленных» упражнениях заметно «медлительнее» и этим представляется более сложным для выполнения. Тело не выстреливает выдохом, не выплескивает его, как в «волне», а медленно и терпеливо «рисует» выдыхаемым воздухом то дугу, то полукруг, то длинную прямую... Выдоха должно хватить до самого конца, и он не должен слабеть, «раскисать» и иссякать раньше, чем ему положено.

Для поощрения развития дыхания, для того чтобы давление по мере выдыхания не падало, а возрастало, можно снова употреблять тренировочные междометия типа **«хух, хох, ху-хух, хо-хох...»** и т. д. — и без голоса, и с голосом. **С точки зрения тренировки взрыва в конце выдыхательной струи** звукосочетания **«хух, хох, хах, хэх, хих, хых»** очень полезны и удобны: **начальный «теплый» звук «Х»** раскрывает гортань и, в той или иной степени опуская челюсть, «сторожит» ее положение и «выпускает» гласные, не давая зубам сомкнуться. **Конечный звук «Х» требует от организма мощного дыхательного взрыва**, который сменяется автоматическим вдохом, то есть включением внимания.

Попробуем озвучить выдыхательные движения суставов и понять, как делать, например, **«колесо»** вместе с тренировочными междометиями. Пробуем «взрывать» в линейке

тренировочных звукосочетаний «хух, хох, хах..» конечную «Х» раскрывающимся, растягивающимся суставом.

Вариант «колеса» со звуком:

Мягко раскрывая плечевые суставы, растянем руки — левую вверх, а правую вниз, словно прикасаясь пальцами к верхней и нижней точкам нашего «колеса». Начинаем выдох животом. Одновременно правая рука легким прикосновением пальцев толкает «колесо» вверх и сама, вслед за «поворотом колеса» описывая дугу, тоже подымается вверх, а левая рука так же мягко и округло опускается вниз. Для начала, крутя «колесо», мы скажем только одно слово «ХУХ». Нам надо повернуть «колесо» этим словом, и мы должны уместить в один поворот большого колеса только его. Все слово нужно произнести так, чтобы поворот колеса, как и во всех предыдущих вариантах, завершился выдохом-взрывом, то есть последним звуком нашего слова — «Х».

Совершая вращательное движение руками, сильно выдыхая теплым выдохом, произносим: «Ху...» Правая рука, подымаясь, являет собой аналог поднимающейся дыхательной волны, и гребень этой волны находится там, где верхняя точка обода «колеса». Таким образом, рука, описав полукруг, наверху взрывает окончание выдоха вместе с последним звуком слова и получается: «ХУ-Х!»

Наполненное дыханием движение помогает звуку родиться на гребне дыхательной волны и легко вылететь из тела, когда оно уже будет раскрыто и подготовлено, поэтому звук будет ритмичный, а значит, полноценный, качественный, а не умирающий, падающий и еле слышный.

Но слово одно, и оно — односложное, поэтому у тренирующихся иногда возникает проблема, как заполнить все пространство оборота колеса одним коротким словом, время звучания которого меньше секунды? Пытаясь сделать это, ученики усиливают звук на ударном гласном и растягивают его: хууух. Но в таком случае энергия выдоха вся расходуется на ударный гласный, и к моменту произнесения последнего звука дыхание настолько ослабевает,

что для звуков, стоящих за ударением (заударных), уже не остается силы дыхания и они, скорее, подразумеваются, чем действительно произносятся, так **что слово остается без «хвоста»**. Получается — ХУУУх. Такие слова без окончаний как раз и являются признаком неумения правильно расходовать фонационное дыхание, то есть просто неумением дышать в речи<sup>1</sup>.

Когда же слово попадает в цель? До какой степени, желая сказать сильно, мы преувеличиваем значение ударного гласного — тратим на него силу выдыхания и получаем неритмичный последний звук или всю группу заударных звуков?

Стреляя в цель из лука, когда стрелок считает действие законченным: когда выпустил стрелу и она летит или когда она пронзила цель? Конечно, когда пронзила... Когда наше слово попадает в цель? Конечно, когда слово все отзвучит — до самого последнего звука. Слово, впрочем, мгновение, полет стрелы — несколько мгновений. Но в любом физическом действии есть аналогия. Наш организм выпускает мысль, оформленную словами, как стрелу, которая должна попасть в цель. Когда же наше слово «летит» — **пока длится гласная или между ударной гласной и заударными?** Станиславский говорил: «Гласные — река, согласные — берега». Может ли быть гласная — без «берега», если этот «берег» существует как таковой: согласная за ударением? Берег удаляется, гласная растекается, как вода.

Например, приказания: «вперед», «назад» можно ли представить без окончаний: «впереее...», «назааа...»? Гласная длится, дыхание уходит, но и смысл утекает без

---

<sup>1</sup> Часто, желая говорить выразительно, люди старательно и громко выпевают или выкрикивают ударные гласные. Такое «подчеркивание» гласных может привести к дыхательному «напору» на них и чрезмерному раскрытию рта, отчего может произойти закрывание гортани. Может также произойти преждевременное иссякание струи воздуха и обрыв слова. Силовое подчеркивание гласных в положении ударения приводит к скандированию и рвет поток речи, лишая его перспективы мысли и дыхания. Может возникнуть вопрос: а как же слово, заканчивающееся ударной гласной, например «водА»? Как быть с этой гласной, когда наступает предел ее звучания? Здесь вступают в силу законы ритма и продления дыхательно-звуковой волны, ее апогея, после которого волна звука резко падает и исчезает.

взрывающихся и точных звуков на конце: вперед-Т, назад-Т! Взрыв, иссякновение — стрела попала!

Поэтому, не боясь, что это странно, сказав «ху...», доводим руку до верхней точки поворота «колеса» и там, «на гребне волны», наконец взрываем наш последний звук Х. Удивительно, но слово, его цельность от этого не пострадали!

Повторяем упражнение, наращивая длину слова: «хухух», «ху-ху-хух» и т. п. С удлинением слова становится легче укладывать его в один поворот колеса, и понятнее связь движения с произнесением слова. Окончания совпадают. Наше тело работает как тело музыканта-ударника: внимание — полет по направлению к звуку — удар — рождение звука — взлет — внимание и так далее... Тело и звук вслед за ним разговаривают ритмом.

Конечно, не обязательно следовать только одному вышеописанному варианту «колеса», к примеру. То же самое «колесо» можно выполнять в самых разных вариациях. Движениями выдыхающих рук и тела оно может превращаться в «шар», в «бочонок», в огромный снежный ком, чтобы «лепить снежную бабу» Их можно катать, крутить, переворачивать и приговаривать: «Хухухух, хохохо, хахаха, хэхэхэх, хихихих, хыхыхых» и т. п. Потом, чтобы сохранять и развивать появляющиеся рефлекс ритмичных взрывающихся концов, во все упражнения с движениями можно вводить «чистоговорки»<sup>1</sup> типа: «петух плох», «птах петух плох», «дедушка Рох — посеял горох», «хорь глух, глухарь оглох», «хорь глух, хориха глуха, глухариха глуха, а глухарь оглох» и пр.

Следить за тем, чтобы движения полностью продышивались! Наращивание длины речевого такта постепенно приучает организм следить за расширением дыхательной и звуковой энергии от начала до конца фразы, тратить дыхательный поток рационально, чтобы совершать

---

<sup>1</sup> В тренинге голоса и речи лучше пользоваться термином «чистоговорки», а не словом «скороговорки», поскольку последние провоцируют желание говорить «скоро», а не чисто. Эта психологическая уловка направляет внимание не на скорость, а на ритмичность произнесения звуков.



необходимый взрыв всегда в конце, а не иссякать к концу речи, а вернее, мысли. Тело, поднятое движением дыхания вверх, растянутое вперед или вбок, не вернется в первоначальное положение, пока фраза не будет сказана. Кстати, вышеупомянутый образ музыканта, работающего на ударных инструментах, тоже может быть использован для тренинга, чтобы понять и получить удовольствие от ритмичных взрывающихся концов.

Расположите вокруг себя несколько воображаемых барабанчиков и, приговаривая все те же «хух, хох, хах» и т. п., начинайте «играть». Рука летит к одному из барабанов и говорит «ху...», делает точный удар кончиками взрывающихся пальцев по барабану, и он отвечает «Х!». Другая рука летит к другому барабану, говоря «хо...», и кончики пальцев опять отстукивают «Х»! Крутитесь, успевайте «обслужить» все свои «барабаны», удваивайте ваши словечки, усложняйте тексты, усложняйте ритмы.

Возможно, это и есть самое ценное и самое универсальное, что дают все типы дыхательных упражнений — **чувство ритма и способность переключать в себе ритмы и выполнять различные ритмические физические, дыхательные и речевые программы в зависимости от действия и от энергии, которую потребует от нас наше действие, в том числе — словесное.**



## ВОСПИТАНИЕ ГОЛОСА. РЕЗОНАТОРЫ

«Твой голос для меня — и ласковый и томный,  
Тревожит позднее молчанье ночи темной...»

*А. С. Пушкин*

«Снова слышу голос твой — слышу и бледнею...»

*Старинный романс*

«Этот голос — он твой, и его непонятному звуку  
Жизнь и горе отдам...»

*А. А. Блок*

Не существует двух одинаковых голосов. Это может поражать, удивлять, вызывать недоверие, но это так. Лицо и тело каждого человека обладают неповторимой индивидуальностью. Голос и речь подчеркивают эту индивидуальность и позволяют понять личность даже в большей мере, чем его внешность. Сократ полагал, что голос является отображением души. Когда к нему привели однажды человека, чтобы он высказал о нем свое мнение, то он долго смотрел на испытуемого и наконец воскликнул: «Да говори же, чтобы я мог познать тебя!»<sup>1</sup>

Качества голоса трудно перечислить.

Это: диапазон, сила, объем, разнообразие, красота, чистота, и, наконец, способность отзываться, откликаться «на

---

<sup>1</sup> Сократ (470–399 до н. э.), греческий философ. Письменных трудов не оставил. Диалоги Платона и Ксенофонта — важнейшие источники для изучения деятельности Сократа как философа и воспитателя. Сократа занимало нравственное воспитание граждан. Предпосылкой истинного знания, по Сократу, является самопознание. Сократ заставлял собеседников искать истину путем постановки наводящих вопросов, тем самым подводя их к самопознанию. Беседа с учениками, Сократ сам учился вместе с ними.

все движения души» — то есть выражать диапазон чувств, разнообразие мышления, яркость воображения, эмоциональную силу, жажду общения. Человеческий голос зовет, привлекает, очаровывает, тревожит, ласкает или, напротив, пугает, отталкивает, настораживает...

Воспитание дыхательной опоры звука, без которой, как мы помним, голос «не на что опереть», — это первый и важнейший этап на пути «освобождения голоса».

Подготавливая дыхательную опору звука, мы взяли основой тренинга принципы дыхательной системы йоги. Идея эта, с точки зрения воспитания голоса, конечно, не нова. Некоторые упражнения «пранаямы» так и называются «голосовыми»: восточные тренировки предполагают упражнения со звуком. И хотя, конечно, воспитание голоса не является для йогов самоцелью, упражнения помогают развить сильные, звучные, чистые голоса.

У Йога Рамачараки читаем: «Йоги практикуют особую форму дыхательных упражнений, в результате которых их голоса делаются мягкими, глубокими и получают удивительную способность достигать гораздо дальше голоса обыкновенного человека, не делаясь в то же время грубыми или жесткими».

К своей речи индийские монахи предъявляли высочайшие требования. Сведения об этом, взятые из толкового санскритского словаря XIII века, поражают знанием предмета. К примеру, речь джайнских архатов (совершенных личностей, проповедников джайнского учения<sup>1</sup>) отличает 35 достоинств. Среди них названы:

1. Голос низкий, подобный грому.
2. **Звучно резонирующий, производящий эхо.**
3. Благородство произношения.
4. Мягкость.
5. Сладость.

---

<sup>1</sup> Джайнизм — неортодоксальная реформаторская религия, существовавшая в Индии параллельно с индуизмом и буддизмом, проповедовавшая среди своих приверженцев особо суровый аскетизм.

6. Гармоничная ровность.
7. Расчлененность — отчетливость фонем, слов и предложений.
8. Непрерывность потока.
9. Несжатость, несдавленность звука.
10. Неутомимость.

Лама Анагарика Говинда, буддийский монах XX века, ученый, в своей книге «Основы тибетского мистицизма», посвященной традициям мантры, писал: «Современные люди не способны представить себе, сколь глубоко воспринималась магия слова и речи в древних цивилизациях и сколь огромно было ее влияние во всех сферах жизни, особенно в религиозных аспектах».

Именно речь, звуки речи служили важнейшим инструментом жреческого ритуала. Тибетские монахи проводят многочасовые и даже многодневные медитативные занятия в звучании, исходя из того, что правильная организация звучания способствует сосредоточению, глубоким внутренним вибрациям и верному распределению дыхательной энергии. Длительное пребывание в правильном звучании предполагает состояние равновесия и гармонии тела и духа. Те звуки, которые наиболее этому помогают и соответствуют, мантры, отобраны постепенно многовековой практикой медитаций со звучанием. Своеобразный звук, исходящий от храмов, в которых молятся монахи, распространяется далеко по окрестностям. Свидетели описывают необыкновенное впечатление от красоты и странности этого торжественного ритмического речитативного пения, напоминающего плывущий в воздухе звон далеких колоколов.

Странность и магию этого звука можно объяснить не силой, не интонационной музыкальностью, а его объемом, ровностью и какой-то фантастичностью, непохожестью на хор человеческих голосов. Но ведь это голоса, выработанные все той же техникой дыхания, при которой образуется звучно резонирующий, словно стереофонический звук.

Занимаясь техникой воспитания актерских голосов, добываясь необыкновенного, экспрессивного звучания, Гротовский писал как раз об этом эффекте: «Особое внимание нужно уделять движущей силе голоса, потому что зритель должен не только слышать голос, но и проникаться им. Голос должен производить **стереофонический эффект звучания**. Зрителя надо окружить голосом актера, как если бы звуки шли из разных точек, а не только оттуда, где в данный момент находится актер. Самые стены должны говорить голосом актера».

Стерефоничность звука — противоположность так называемому «плоскому» звуку, при котором в голосе нет объема, мощи, тепла и, естественно, тембрового богатства. Все эти прекрасные качества появляются, **когда в голосе развиваются резонансные качества**.

Самые первые упражнения, связанные со звучанием, которые довольно просты для понимания и исполнения, нужно начинать вскоре после введения дыхательного тренинга — недели через две-три. Они сразу же подхватывают и используют навыки, параллельно приобретаемые в упражнениях на выработку осанки, носового вдоха, диафрагмального дыхания, соединения движения и дыхания и проч.

Не прекращая делать все дыхательные упражнения в движении и сопутствующие им упражнения в звучании, можно начинать совершать плавный переход или шаг к следующему этапу тренинга. Никакой «пропасти разрыва» не должно быть между шагами в развитии фонационного дыхания и самой фонации, никакого «а теперь переходим к новому...». Это «новое» есть **абсолютно органическое развитие всего предыдущего этапа тренировки**.

Следующий этап на пути к обретению настоящего, **освобожденного голоса** — это работа по раскрытию его диапазона, силы, объема и индивидуального тембра. Развитие этих качеств теснейшим образом зависит от включения **резонаторной системы** нашего тела. Сложность ее поразительна, и упражнения, которые помогают

расширить возможности голоса, должны быть направлены на раскрытие и расширение системы резонаторов и умелое использование их. Все великие специалисты по воспитанию голосов в этом случае категоричны: голос, лишенный резонанса — мертворожденный и распространяться не может.

«Именно резонанс придает голосу богатство тембра и профессиональную выносливость... Должна быть связь: **дыхание и резонанс**. Здесь весь секрет». Елена Образцова.

«Голосовые связки? Надо забыть о них. Гортани нет! У меня поют резонаторы. Да! Именно резонаторы поют!» Ирина Богачева.

Фантастично! Голосовые связки, которым так часто придают большое значение как непосредственному источнику голоса, оказывается, не столь важны, как дыхание и резонаторы. Профессор В. П. Морозов, известный русский специалист по голосу, утверждает, что **тайна вокальной речи**<sup>1</sup> «... не в том, чтобы устремлять сознание на манипулирование связками, а в том, чтобы обеспечить им надежную защиту от перегрузок с помощью спасительного **диафрагматического дыхания и реактивной поддержки резонаторов**»<sup>2</sup>.

Слово «резонанс» происходит от французского *resonance* — звучать, откликаться и латинского *resonantia* — отголосок, звук. Резонировать могут всевозможные упругие физические тела — твердые, жидкие, газообразные, например, воздух. При этом резонировать могут только те тела, в которых могут распространяться волновые процессы, то есть колебания их собственной среды.

---

<sup>1</sup> «Тайны вокальной речи» (1967) — название книги В. П. Морозова.

<sup>2</sup> «Разумеется, силу голоса можно пытаться увеличить за счет напряжения гортани, нажима на нее дыханием, увеличением плотности смыкания голосовых связок, их жесткости и т. п. Но это путь насилования голосового аппарата — абсолютно бесперспективный и с профессиональной точки зрения — безграмотный. Он быстро приводит голосовой аппарат к истощению, к возникновению таких профессиональных заболеваний, как фонастения (слабость голоса) и даже афония (полное отсутствие голоса ввиду несмыкания голосовых связок), кровоизлияниям в слизистую оболочку голосовых связок, отслойкам слизистой, возникновению гематом, опухолей гортани и т. п.» (В. П. Морозов).

Голосовой аппарат человека принято делить на три части в соответствии с особым функциональным назначением:

1. Гортань с голосовыми связками — вибратором и возбудителем звука.

2. Дыхательный аппарат — энергетическая система голоса.

3. Резонаторы, или **резонаторная система**, поскольку резонаторов много и они в процессе звучания могут объединяться (в идеале объединяются) в единый звучащий комплекс.

Резонаторы и вибратор (вместе с дыхательным аппаратом) являются взаимосвязанными частями единого целого — голосового аппарата человека, звучащего живого инструмента, который представляет собой **автоколебательную систему**.

В системах такого рода сам по себе вибратор не может обеспечить звук необходимой силы и качества тона. Эти свойства придает ему резонатор. В то же время резонатор сам нуждается в возбудителе звуковых колебаний, которые он существенно усиливает и преобразует по тембру. В результате и образуется единая **автоколебательная система**, в которой звучащим телом становится уже не вибратор (голосовые связки), а резонатор, точнее, воздух в резонаторе.

«Их (резонаторов) чудесная роль согласно третьему закону резонанса состоит в том, что они увеличивают силу звука, не потребляя при этом никакой внешней дополнительной энергии, то есть придают вибратору как бы «даровую» энергию за счет повышения его коэффициента полезного действия». В. П. Морозов.

Классификацию резонаторов принято производить по месту их расположения и назначению.

Верхние резонаторы — все, что выше гортани. Их называют также **«надставной трубкой»**, поскольку они как бы надставлены сверху над гортанью. Сюда входят ротовая полость, глотка, надгортанная полость, носовая полость, придаточные пазухи носа и лобные пазухи.

Нижние резонаторы — трахея с крупными бронхами.

На практике резонаторами могут служить также нижняя часть спины, руки и даже ноги. Ежи Гротовский говорил, что он «**может найти резонаторы в самых немислимых частях тела**»<sup>1</sup>.

Звучащим телом в резонаторах является воздух. Когда объемы воздуха резонируют в полостях-резонаторах, то свои колебания они передают стенкам резонаторов и голосового тракта, и у звучащего человека могут возникнуть мощные вибрационные ощущения благодаря наличию во всех живых тканях виброрецепторов — чувствительных нервных окончаний, воспринимающих вибрацию. Выдыхаемый воздух, преобразованный в звук, раскрывает, растягивает тело. Появляется реальное, ощущаемое человеком чувство единого резонанса, словно трубы, раскрытой и звучащей от диафрагмы до кончиков губ. И тогда, по отзывам профессионалов, «все вибрирует внутри, от ног до головы».

Таким образом, резонансное звучание — это звучание (речь, пение) с максимально возможным использованием резонансных свойств голосового аппарата с целью получения максимального эффекта силы, полетности<sup>2</sup> и эстети-

---

<sup>1</sup> Надобно сказать, что термин «резонатор» в научной литературе по физиологии дыхательно-голосового аппарата применяется только по отношению к грудному и головному резонаторам и их частям. По отношению к костям всего тела применяется достаточно условно, поскольку резонатор должен иметь выход в окружающее пространство и непосредственную акустическую связь с ним. Определенно не доказано, что давление внутреннего воздуха на ту или иную часть тела (что создает внешнюю вибрацию) заставляет эту часть работать как резонатор. Но остается объективный факт изменения голоса именно вслед за появлением субъективных ощущений давления дыхания, распространения дыхательно-звуковой волны «по костной проводимости» (В. П. Морозов) и внешней вибрации. На основе этих ощущений возникает чувство «места» звукового резонанса. Поэтому и получается, что использование всего тела в качестве резонатора, «когда даже пятка резонирует», является абсолютно реальным и плодотворным, что много раз описано всеми практиками в области воспитания голоса.

<sup>2</sup> Полетность — свойство звучащего голоса «лететь», то есть быть хорошо слышным, например, в большом зале. Качество «полетности» голоса развивается расширением обертонового диапазона голоса, особенно высоких частот.

Обертоны (нем. Obertone, от ober — высокий и Tone — звуки) — призвуки, расположенные выше основного тона. Источник звука (струна, голосовые складки) колеблется не только всей своей длиной и массой, но



ческих качеств голоса при минимальных физических усилиях и под контролем вибрационной чувствительности как индикатора резонанса.

Роль стенок резонатора основана на известном физическом законе: гладкая поверхность отражает, а рыхлая поглощает. Чем тверже поверхность резонаторной полости, тем сильнее резонанс. Мягкие стенки в голосовом аппарате человека понижают его собственную резонансную частоту по сравнению с твердыми, а также увеличивают потери на поглощение звуковых волн. **Самый лучший резонатор — это кость.** Хорошими резонаторами являются **хрящи**, а также **мышцы в тонусе.**

Таким образом: «великое психическое дыхание йогов» — «**умение дышать костями**» означает в речи и пении «**умение звучать костями**», то есть использовать свои кости как дополнительные резонаторные полости.

В результате «звучать костями» в большей степени реально, нежели «дышать костями», поскольку буквально кости не дышат, но они могут отзываться на распространяющийся дыхательной волной звук, они могут служить резонаторами! И если человек умеет дышать, то есть направлять дыхательный поток в свои резонаторные полости, это уже залог возможного эффекта «звучно резонирующего голоса». Но это умение постигается вместе с изучением собственного тела и тех пересечений, где усилия «вибратора» преобразуются в прекрасный сильный звук с помощью эффекта **резонанса.**

Что же это за эффект? Что делаем мы с организмом, чтобы он появился?

Известно, что существует взаимопроникновение **звучания и резонирования**, но для того, чтобы этот процесс состоялся, **резонаторные пути должны быть свободными.**

---

и отдельными частями. Колебание источника звука в целом порождает частоту, определяющую высоту звука — основной тон. В результате частичных колебаний возникают обертоны, влияющие на окраску звучания. Наличие в тембре достаточного количества высокочастотных обертонов делает звук более ярким, звонким, светлым — полетным.

По-видимому, имея в виду именно это условие, известный американский театральный педагог Ли Страсберг<sup>1</sup> советовал ученикам следующее: «Позвольте звуку выходить из легких, а не из горла, поскольку горло сжимается, если вы употребляете его для звучания. Держите горло открытым, чтобы было ощущение легкости и свободы, и это позволит снять напряжение гораздо глубже и ниже».

По сути Ли Страсберг прав: горло надо держать открытым, но его совет трудно исполнить. Можно **«позволить звуку выходить из легких», но звук может и не захотеть и просто не знать, как это делается.**

Кристин Линклэйтер призывает обратиться к воображению, что чрезвычайно件зно: «Вообразите себе, что в горле нет никаких преград...».

«Представьте себе переход из ротовой полости к диафрагме в виде широкого незаблокированного пути...»

То есть мы словно должны превратиться в полую звучащую трубу или много звучащих труб, сделаться подобными органу — грандиозному, магическому духовому (клавишному) инструменту, в котором воздух, подаваемый мехами, резонирует в трубах. Недаром этот термин укрепился среди русских актеров XIX века, и, перенося ударение, они говорили про хорошо звучащий голосовой орган — орга`н! Хотя, конечно, здесь влияет и особое звучание резонирующего человеческого голоса.

Но ведь на самом деле сложнейшее анатомическое устройство дыхательного и голосообразующего аппаратов — трахеобронхиального древа, дыхательного горла, гортани, глотки и ротовой полости, подвижно меняющей свой объем — никуда не девается.

Однако гортань со связками — вибратором — находится между двумя самыми крупными резонаторами: грудным и ротоглоточным. По определенным законам **в момент**

---

<sup>1</sup> Ли Страсберг (1901–1982) — актер, режиссер. Театральный педагог, основатель нескольких театральных школ в США: Group Theatre, Actors Studio. В 1969 году основал Институт Театра и Кино в Нью-Йорке и в Голливуде, где преподавал по своему методу, основанному на системе К. С. Станиславского. Среди его учеников Пол Ньюмен, Марлон Брандо, Мэрилин Монро, Роберт де Ниро, Дастин Хофман, Аль Пачино.

установки «дыхательной опоры звука», или «вдыхательной установки»<sup>1</sup>, резонирующие полости объединяются эффектом резонанса, что и способствует гармоничному и обогащенному звуку. Как же это происходит?

Прежде всего, подтягивая брюшные мышцы и переводя диафрагму в высокое положение (вдыхательная установка!), мы организовываем по существующему закону рефлекторных связей раскрытие дыхательно-фонаторных путей. Реактивные силы верхнего и нижнего резонаторов суммируются и оказывают сильнейшее влияние на работу гортани, значительно облегчая колебательный процесс голосовых связок.

Вот как объясняет это влияние профессор Морозов: «При оптимальной сонастройке грудного резонатора с верхним ротоглоточным резонатором создаются наиболее благоприятные условия для колебаний голосовых связок, которые в этих условиях не столько сами колеблют воздух, сколько сильно резонирующий столб воздуха колеблет их. Гортань становится как бы прозрачной для звуковых волн, синхронно резонирующих в верхнем и нижнем резонаторах, то есть обеспечивается хорошая акустическая связь между этими резонаторами. В результате достигается та удивительная легкость и непринужденность голосообразования (даже при пении *forte!*), при которой человек перестает ощущать работу гортани, а озвученное резонирующее дыхание как бы «обходит голосовые связки, не касаясь их», по выражению *Дж. Барра*»<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Вдыхательная установка — рекомендация поддерживать состояние как бы вдоха во время фонационного выдоха, что иногда еще называют «парадоксальным» выдохом. Главную роль в механизме вдыхательной установки играет диафрагма и опора звука на диафрагму. Согласно резонансной теории звучания вдыхательная установка — это важнейший физиологический механизм активизации резонансных процессов голосообразования, поскольку состояние вдоха приводит к рефлекторному расширению всего дыхательного тракта и прежде всего трахеобронхиальных полостей, что усиливает грудной резонанс. Расширяются также ротоглоточная и носовая полости, что также усиливает их резонансные свойства. Рефлекторно расслабляются окологортанные мышцы, освобождая гортань от зажатости и даже несколько расширяя ее.

<sup>2</sup> **Дженаро Барра Карачолло** (1889–1970) — один из выдающихся итальянских оперных певцов и педагогов. Яркий представитель итальянской школы пения на основе резонансной техники. С 1951 года Барра преподавал пение в Центре усовершенствования оперных певцов при театре La Scala и занимался с молодыми советскими певцами. Среди них: В. Атлантов, И. Богачева, З. Соткилава, Т. Милашкина, Н. Огренич.

Самые первые пробы резонансного звучания мы будем делать вместе с упражнениями из уже освоенного арсенала. Мы уже умеем дышать животом, бесшумно вдыхать, поднимать ребра, растягивать суставы, озвучивать выдох, поэтому самое время все это употребить на поиски резонансного звучания.

## УСТАНОВОЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО РОЖДЕНИЮ РЕЗОНАНСНОГО ЗВУЧАНИЯ

Первое прикосновение к ощущению звука, резонирующего в теле, это поиск того особого рода состояния, которому свойственно появление внезапной мощи и странного объема собственного голоса. В то же время этот новый голос вызывает особое, приятное чувство легкости и удовольствия от звучания несмотря на достаточно большую его силу. Причем эта легкость касается именно процесса звукоизвлечения. Физическая же работа организма в упражнении, особенно в начале пути, требует терпения и сосредоточенного волевого держания себя в предельном соответствии состоянию «дыхательной опоры звука», или «вдыхательной установки».

Проба резонансного звучания происходит на этом этапе с помощью только гласного звука, который, конечно, пока не является речью или пением, — это именно издавание звука, как «если бы я был инструментом».

«Все гласные принадлежат к одному способу образования — **свободного прохода**. Все гласные произносятся с голосом, который усиливает возбуждение резонаторных тонов и создает нужную слышимость гласных. На слух гласные различаются прежде всего высотой тона, но не голосового, **а резонаторного, соответствующего данному объему и данной форме резонатора**». (И. И. Реформатский.)

Таким образом, упражнение на гласном звуке по условию образования — свободному проходу выдыхаемого воздуха — и отсутствию необходимости искать определенный тон, поскольку он обеспечивается самим резонатором, — может помочь нам в поисках и пробуждении резонаторов

в нашем теле. Добавление к гласным звукам согласных резко меняет способ образования звука в сторону несвободного прохода и частой смены артикуляции. Это будет мешать в пробе свободно резонирующего голоса, а сейчас мы хотим добиться особого эффекта — резонанса, что важнее.

В упражнении будем звучать звуком «О» — одним тоном, не понижая и не повышая его. По высоте резонаторного тона «О» — это «средненизкая» гласная фонема, близкая к естественной середине голоса, своим звучанием пробуждающая грудной резонатор, который, по утверждению Морозова, «играет мощную **защитную роль** по отношению к связкам».

В речи звук «О» артикулируется с помощью губ, но именно в этих упражнениях фонетическое качество звука во время звучания не «подчеркивается», а «открывается» дыханием, поэтому артикуляция едва намечается и получается звук, который в русской фонетике называется нелабиализованное «О», то есть даже нечто среднее между «О» и «А».

Стоя, подтягивая мышцы живота, поднять (растянуть) ребра и держать их поднятыми (растянутыми), вследствие чего произойдет автоматический вдох. Не выдыхать, **сохранять «вдыхательную установку»**. Чтобы помочь ребрам не падать, сильно раскрыть челюстные суставы, так, чтобы нижняя челюсть почти лежала на груди. Рот, естественно, тоже открыт. Кажется, что поднимается также и верхняя челюсть, потому что создается особое объемное пространство внутри ротовой полости с широко открытым проходом в глотку. Проверить открытость прохода можно, вспомнив «зевок» и «хлюпающие» звуки при движении корня языка (кка... кка...). Диафрагма в этом положении активно тонизирована: ей приходится работать, удерживая ребра широко расправленными и сопротивляясь подтянутым брюшным мышцам. Чтобы еще больше помочь себе и своей диафрагме, можно «подбочениться» — только в области ребер, — крепко обхватив нижние ребра ладонями, как бы пытаясь сжать их. Ребра, словно «сопротивляясь» усилию ладоней, не уступают им и упрямо держатся широко раскрытыми.

В этом состоянии «вдыхательной установки», не опуская ребер, сокращением брюшных мышц вы «открываете внутренний клапан», — воздух мгновенно поднимается вверх, чтобы **дыхательный поток уперся в «купол» рта**, в твердое нёбо, и — **начинайте звучать**. Мгновение, доля секунды — весь это воздух, весь его объем должен превратиться в звук! Это должно быть и физическим ощущением, и слуховым впечатлением — объединение звуком всего пространства от пупка до костей твердого нёба и отверстых губ.

Звук — «О». Включать голос «сигналами», то есть ритмично прерывая звучание, каждому следующему «О» помогая мягкими дыхательными движениями поршня — живота. (Ребра не опускаются.) Звуки «сигналов» должны быть продленными, но не длинными: как если бы мы сами себе спокойно считали: «раз, два, три — ООО, раз, два, три — ООО, раз, два, три — ООО и т. д.».

Наблюдение показывает, что иногда, делая упражнение, учащиеся пытаются сказать именно «О» как название буквы, старательно артикулируя во рту и губами, от чего часто перемыкает горло. Необходимо следить за тем, чтобы все время подавалось дыхание — **теплая сплошная «труба» была полностью открыта — от двигающегося поршня живота до губ**, которые не напряжены и очень естественно открыты в овальное положение. Щеки свободны и мягки. Озвученное дыхание льется именно из кольца губ. Если все правильно, то, поднеся ладонку к губам, можно ощутить горячий поток воздуха. Резонирование звука «О» рождает, как мы уже сказали, «средненизкий» тон, который ошутимо присоединяет объемы резонаторов, лежащих ниже гортани, к ротоглоточному, и появляется единое звучащее пространство — труба, воздушный мешок, пузырь — ученики по-разному пытаются определить свое впечатление.

Использовать только состояние «опоры звука» и дыхание. Не нужно открывать рот шире, задирать подбородок или брови. Не нужно применять специальных усилий. Внимание и дыхание — все, что вам нужно.

Не надо бояться звучать сильно, особенно вначале, чтобы возник сам эффект резонирующего звука. Пойманный

однажды, он сразу даст ощущение новизны и желание звучать так дальше. Но для этого нужно не терять внимания к телу — ребрам, талии, мышцам живота, челюсти и всему тому странному состоянию, которое и рождает этот удивительный объемный звук. Если во время звучания прикрыть уши ладонями, то очень ярко будет ощущаем напор звука в голове. А если при этом одну руку переложить на грудь под ключицами, то ладонь ощутит сильное дрожание под кожей, то есть вибрацию стенок трахеобронхиального древа. Щупайте, прислушивайтесь, пристраивайтесь, понимайте — все средства хороши, чтобы понять: я ловлю резонансное звучание!

Конечно, это именно **упражнение**. Усилия держания раскрытых ребер, подтягивающихся мышц живота, раскрытых челюстных суставов в течение всего процесса резонирующего звучания сосредотачивают организм на этой «работе». Терпение и внимание, которые здесь организуются, имеют интровертный характер, то есть они повернуты внутрь — на себя, что не свойственно нам в обычной речи. Но с помощью этого упражнения мы помогаем нашему организму искать возможности обогащения звука. Эти новые качества объема и тембра, так или иначе, вольются в «состав» вашего голоса в речи, и способ организации резонирующего звучания незаметно для вас станет необходимым, поскольку он более **удобен организму и эффективен: он не дает голосу уставать**.

## ПОИСК РЕЗОНАНСНОГО ЗВУЧАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ВНЕШНЕГО «РУПОРА»

1. Что такое «рупор» в обиходном значении и для чего он употребляется?

«Рупор [гол. Rooter] — труба конической формы или прямоугольного сечения, применяющаяся для концентрации упругих колебаний в определенном направлении, например, для усиления звука». (Словарь иностранных слов.)

Рупор, между прочим, употребляли как приспособление к маске актеров в античном театре — для усиления

и большего распространения звука голоса в колоссальном пространстве античного амфитеатра.

Иногда мы сами делаем себе «рупор» руками, когда пытаемся усилить звук собственного голоса, окликая кого-то находящегося вдалеке. Причем складываем руки перед губами абсолютно неосознанно, по какой-то изнутри подсказанной идее: внимание направлено туда, куда надо дозвучать, а руки, сами того не ведая, уже сложились в ковшик с раструбом наружу и помогают, и действительно усиливают!..

Такой же рупор из собственных ладоней можно употребить в тренинге для усиления эффекта резонирующего звука, особенно, если первое установочное упражнение не дает нужных ощущений. Или бывает, что эффект резонанса, вдруг однажды пойманный, потом пропадает и не хочет возвращаться.

Стоя, подтянуть живот, поднять (растянуть) ребра — происходит автоматический вдох. Не выдыхать. Раскрыть челюстные суставы так, чтобы нижняя челюсть почти лежала на груди. Рот открыт; ощутить, что создалось объемное пространство внутри ротовой полости с широко открытым проходом в глотку. Диафрагма активно тонизирована и удерживает ребра расправленными, сопротивляясь подтянутым брюшным мышцам. Не опуская ребер, сокращением брюшных мышц отправляйте выдох наверх. Должно быть ощущение, что теплый воздух, двигаясь по широкой, согретой дыханием трубе, заполняет ее всю, вплоть до «купола» рта — до твердого нёба, и объединяет собою все пространство — от пупка до губ.

Сложите обе ладони в естественную, всегда «готовую служить» форму живого «рупора»: большие пальцы с двух сторон скобками обхватывают кольцо губ, внешние края ладоней раскрываются в стороны. Как ни странно, само прикосновение такого «рупора» к губам как-то пробуждает дремлющие инстинктивные реакции поведения нашего тела. Оно словно подстраивается под рупор: талия еще больше подтягивается, ребра «дораскрываются», локти будто помогают им в этом движении, челюсть «доопускается»,



губы, выворачиваясь, приникают внешней стороной к большим пальцам рук. Вы готовы звучать!

Звук все тот же: сигналами «О», но в этом случае сигналы могут быть длиннее. Впрочем, это зависит только от ваших ощущений в пробах, от постепенного нащупывания эффекта резонанса.

Первая же проба звучания с помощью «рупора» удивит вас заметным изменением качества голоса, словно безо всякой дополнительной энергии увеличилась его мощность. Более того, с «рупором» появляется гораздо более явное ощущение объемности, даже стереофоничности издаваемого вами звука и его тембровой теплоты. Если все вы делаете правильно, то резонансные и вибрационные ощущения распространяются по всему черепу: слышно, как голос звенит, ударяясь о купол рта, и вся «труба», по которой идет теплый воздух, озвучена. В то же время вы явственно слышите свой голос снаружи, за пределами рупора и вокруг себя.

Продолжайте пробы звучания с «рупором» столько, сколько вам захочется. В силу контролируемой животом, диафрагмой и «рупором» ситуации голос не может быть поврежден. Это звучание странно легкое и даже доставляющее удовольствие: обычно тренирующимся хочется звучать еще и еще, конечно, если приходит ощущение пойманного резонанса.

Если же ладони, сложенные рупором, убрать, может придти некоторое разочарование — звук становится беднее, теряет качество тембровой новизны. Можно снова и снова возвращать новый голос с помощью «рупора», но это опять же «упражнение». Нужно находить мостик от него к звучанию без «рупора».

2. Делаем «установочное» упражнение, но без внешнего «рупора». Очень важно не терять внимание к телу в положении «опоры звука», привыкать все с меньшими усилиями организовывать подготовку к звучанию (вдыхательную установку) и, пуская выдох по широкой «трубе», начинать звучать.

Попробуйте во время звучания прикоснуться пальцами рук с двух сторон к щекам и чуть-чуть их «подправить»,

вернее, направить внутрь рта. Не переставая звучать, подвигайте пальцы на щеках внутрь и наружу, «утопляя» их между верхними и нижними зубами. Такие подправки ротового рупора будут заметно изменять звучание в сторону большего резонирования. Звук и ощущения вибраций этими легкими движениями перенаправляется в купол и ближе к верхним зубам, он становится звонче и ярче. Опять появляется эффект прибавления силы звука и его новых тембровых качеств без дополнительных усилий, кроме все того же дыхания.

Постепенно, изучая себя, вы начнете правильно воспринимать внутренние и внешние связи между дыханием, телом и голосом. Вы научитесь находить и подправлять резонирующий звук и понимать свой голос, уметь слышать его новые качества. Положение «опоры» станет необходимым и рефлекторным, служащим не только во время упражнений.

## ПОИСКИ РЕЗОНАНСА В ТЕЛЕ

Странные люди — эти великие исследователи и экспериментаторы в области искусства профессиональной технологии! В разные эпохи, в разных частях земного шара, на разных языках, они упираются в одну точку, один элемент, объединяющий все технологии и все методы — дыхание.

Вот, например, один из советов Эрика Франклина для танцоров: «Употребите ваше дыхание, чтобы найти место в вашем теле, с которым вы хотите поработать. Будьте в этом месте только вашим дыханием, ваш ум должен оставаться спокойным и восприимчивым. Заметьте, как дыхание воздействует на выбранную вами область тела. Меняет ли оно ваше ощущение пространства в этой области? Производит ли оно движение? Выдыхайте в правую руку в течение нескольких минут. Вообразите, что вы можете наполнять ее дыханием. **Понаблюдайте, как течет дыхание в руку и вытекает из нее.** Сравните ощущения правой и левой руки. Одинаково ли они себя чувствуют? Отправьтесь теперь в другую часть тела и наполните ее дыханием.

Попробуйте наполнить дыханием даже такое «экзотическое» место, как коленная чашечка и пр.».

Задание Франклина кажется удивительным и с точки зрения анатомии, и с точки зрения чисто пластического искусства, но все это, до единого слова, можно посоветовать и в нашем случае. Если наше тело — система резонирующих полостей, то надо уметь «отправляться» в те или иные ее части и «наполнять их дыханием» и заставлять их звучать с помощью **направленного дыхания и движения**.

Двигая головой, руками, ногами, мы **говорим телом**, то есть выражаем некий смысл. Но при этом мы говорим телом еще и в более прямом утилитарном смысле, потому что **суставы и кости нашего тела есть проводники и усилители звуковых волн**. Таким образом, **движение**, само по себе исполненное смысла, — показывающее, отказывающее, протягивающее, открывающее — при этом **открывает и объединяет целую систему резонаторных связей**, усложняя и обогащая смысл физического и словесного действия. Научившись, объединяя грудной и головной резонаторы, издавать собою свободный резонирующий звук, необходимо научить себя с помощью дыхания и движения распространять этот звук по разным частям и уголкам своего тела.

Передачу звуковых волн в резонаторы костей помогают делатьдвигающиеся суставы, и чем они подвижнее, тем успешнее. Малоподвижные, жесткие суставы не позволяют осуществиться распространению волны, и нерастянутое, «зажатое» тело, естественно, плохо и бедно звучит. Вспомним поразительное замечание Елены Образцовой: **«Напряжения не должно быть, но — натяжение!»**

По мере тренировки фонационного дыхания в движении тела учеников делаются умнее. Они начинают чувствовать связи между движением того или иного сустава и выдохом. Они понимают, что можно выдохнуть одновременно с движением сустава, но **лучше — выдохнуть самим движением сустава**. Не выдох толкает сустав, — **а сустав, начиная движение, открывает путь выдоху**. Например, делая упражнения, мы выдыхаем плечами, локтями, пальцами,

коленими, шеей. Выдох вместе с движением сустава не напрягает мышцы, рождая приятное ощущение свободы и мягкости. **Выдыхая движением, мы и выпускаем воздух тоже движением.**

Постепенно в телах появляется мягкая, текучая пластика, и вся она может быть направлена **на раскрытие и обогащение звука.** Это не звуковая иллюстрация пластических упражнений. Это пластика звучащего инструмента, инструмента совершенно особого рода, очень гибко и послушно меняющего форму — живого инструмента, каковым и является человек. Постепенно можно понять и почувствовать, как меняют звук всего инструмента, например, движения ног — растягивания суставов таза и коленей; как передается звучание из одной руки в другую — последовательным раскрыванием суставов. Растянутый сустав организывает адекватное, рациональное растяжение мышц, снимая излишнее мышечное напряжение<sup>1</sup>. Чем больше раскрываются суставы, тем больше «течет по ним дыхание», тем более свободен звук, тем менее зависит он от нерациональных мышечных усилий.

Следует заметить, что **разные суставы «дышат» и, соответственно, «звучат» по-разному.** Каждое дыхательное движение соответствует масштабу физического движения: ноги дышат мощнее, чем руки. Пальцы дышат иначе, чем плечи или шея. Ритм движений разных суставов — иной. Движение плечевого сустава выдыхает иначе, чем локтевого. Колени выдыхают иначе, чем бедра.

Вытянем руку в сторону и выдохнем вытягивающим движением плеча вбок. Это мощный выдох, его темп всегда медлителен, поскольку движение руки, начинающееся растягиванием плеча, очень мягкое, сильное, но не быстрое. Зато резкий мах плечом рождает мощное движение, подходящее для удара мечом или саблей — выдох мгновенный

---

<sup>1</sup> «В настоящее время особенно большое значение придается рецепторам суставов, сигнализирующим о положении сустава, скорости, ускорении и направлении движения. Имеются данные, показывающие, что суставные рецепторы посылают информацию в кору головного мозга, в то время как мышечные — в основном в нижележащие отделы центральной нервной системы» (Дефектологический словарь).

и мощный. Выкинем локоть, это всегда быстрое движение, в два, а то и в три раза быстрее плечевого. Движение запястьем продолжается в кисти руки, которая может выдыхать долго — всеми своими суставами.

С точки зрения образования звука это особенно полезно и заметно: **фонационное дыхание, протекая сквозь наши члены, дифференцирует длину и силу выдоха и превращает тело в богато и различно резонирующую систему.**

Странный эффект расширения и усиления звука при растягивании сустава дает возможности для озвучания разных движений. Перемена положения руки меняет резонанс голоса. Движения позвоночника тоже его меняют. В тренинге необходимо близко познакомиться с резонаторными возможностями нашего суставного инструмента. Ежи Гротовский полагал, что каждый его актер «должен знать, как **направить воздух в те части тела, где возникают звуки, которые могут стать резонаторами**».

На определенном этапе тренинга очень важно почувствовать, как откликается все тело, как оно, приходя в движение, **все дышит и звучит**, а центр распространения дыхания и движения — в «тандене».

В упражнениях **на раскрытие резонанса в теле с помощью движений мы будем ощущать звук несколько иначе**, чем в предыдущих, физически относительно статичных пробах резонансного звучания. Физическое движение предполагает продвижение звуковой волны и одновременные обертональные перемены в звуке<sup>1</sup>. Теперь мы будем «испытывать» наш инструмент на возможности распространения звуковой волны в двигающемся теле, будем прислушиваться и «причувствоваться» к перемещениям и одновременным качественным изменениям звучания, как если бы мы были мягкой «волынкой», изменяющей свою форму и соответственно музыку по воле музыканта.

---

<sup>1</sup> Каждый резонатор имеет собственную тоновую настройку, которая будет в различной зависимости от объема и формы резонатора, его перегораживания и от состояния стенок резонатора. Основной первоначальный тон резонатора усиливается и обогащается наслаивающимися на него гармоническими обертонами, придающими голосу характерные тембровые качества.

Выдох, который мы будем озвучивать в движении, должен быть мощным и набирающим плотность, пока продолжается движение. Вспомним наши «медленные» упражнения: **поворот «колеса» с выдохом, усиливающимся и расширяющимся к концу поворота**. Если бы мы озвучили этот выдох и с каждым поворотом колеса говорили «О», то это наше «О» заканчивалось бы мощнее и плотнее в силу развития дыхательной волны.

### УПРАЖНЕНИЕ: РЕЗОНАНСНОЕ ЗВУЧАНИЕ РУКАМИ

Варианты упражнения:

1. Простая задача: я протягиваю тебе руку. Или еще точнее: я протягиваю к тебе руку. Протягиваю, а не пихаю, толкаю, сую.

Дыхательное упражнение в движении диктовало нам следующий порядок действий:

Образовавшаяся от выдыхательного сокращения мышц живота и катящаяся далее волна энергии вначале **раскрывает плечо, затем раскрывает локтевой сустав, затем кисть и в конце дыхательной волны выходит через пальцы**. Ладонь словно выкидывает энергию растянутыми суставами пальцев, и раскрытая рука по инерции еще продолжает движение полета, пока автоматически не происходит естественный, почти неосязаемый вдох.

Начинаем: внимание, естественный вдох, подтягивающий живот и поднимающий диафрагму, раскрывающий ребра, «парадоксальный» выдох, не опускающий ребра, начало звука — звучного междометия «ООО!».

Вместе со звуком раскрываем плечевой сустав — в направлении, куда хотим протянуть руку. Если «протягиваю тебе», то, конечно, лучше вперед. Другой рукой можно помочь звучанию половинкой «рупора» у губ: резонанс организуется быстрее и осязаемее.

Звучим, растягиваем плечевой сустав — замечаем, как что-то изменилось. Единая звучащая труба, в которую были объединены ротовая и грудная полости, теперь получила

выход, отросток, аппендикс там, где раскрылось плечо. Там теперь тоже ощущается звук, а весь общий эффект звучащего объема стал мощнее. Если же повернуть открытый рот вместе с ковшиком «рупора» к плечу, то ощущение звучащего плеча станет еще более явным. Можно засунуть звучащий рот почти под мышку, и эффект резонаторного звучания станет еще более интересным.

2. Закончим испытание только плеча, присоединим **локоть и кисть руки**. Начнем сначала: внимание, живот, диафрагма, ребра, звучание, растягиваем плечо, раскрываем локоть. Ощущаем, что энергия звука, если не увеличилась, то во всяком случае не упала. Но вместе с движением звука действие приобретает ускорение: рука теперь словно сама хочет протянуться как можно больше вперед и дозвучать до цели. Инерция озвученного дыхательного движения раскрывает кисть, вытягивает пальцы, которые и отправляют, и провожают вылетевший из них звук.

Не пытайтесь петь, то есть как-то особенно растягивать гласный звук или искать мелодию. **Модель звуковой волны — это длина выдоха в движении:** тело начинает выдох и тело заканчивает его вместе со звуком. Следующий сигнал звучания требует возобновления движения. Даже растянутая и висящая в воздухе рука не торчит, а возобновляет снова и снова попытки дотянуться и выдышать озвученное «ООО».

Еще раз напоминаем: не надо бояться сильного звука, не надо уменьшать мощность выдоха. Сброшенное дыхание и попытка звучать тише сразу уберут эффект резонанса. Ваш организм еще не может работать без повышенного энергетического посыла. Вы пока в начале пути, пока все движения по организации резонаторного отклика в теле должны совершаться очень сознательно, чтобы в дальнейшем стать привычными, необходимыми и автоматическими.

3. Упражнение «протягивание звука рукой» сделать **движением обеих рук**.

В логике развития упражнения ничего не меняется, просто одновременно раскрываются оба плеча. Это более сильное по энергии посылаемого звука движение. Энергия

станет особенно ощутима через преодоление намеренной медлительности движения. В результате, в конце, когда обе руки отзвучат, но по инерции все еще будут протянуты вперед, как для объятия, вы почувствуете в себе странную выразительность и динамизм, словно вы действительно стремитесь в объятия.

#### 4. Теперь протянем «звучащие руки» **вверх**.

Проделав всю необходимую подготовку к звучанию, организовав «вдыхательную установку», начинайте звучать. Вывернув вверх плечевые суставы, мягко растягивайте их, продолжая звучать. Должно казаться, что резерв растягивания очень велик, поскольку прибавляется движение вверх ребер, растягивающихся еще и в стороны. Само движение очень напоминает упражнение «потягивание» и должно доставлять такое же удовольствие. Когда плечи почти обхватывают голову вдоль ушей, а челюсть оказывается на груди, объединенный звук головного и грудного резонаторов отзовется в раскрытых плечах, и голова окажется в «коконе» резонирующего звука. Если поворачивать звучащий рот то к одному, то к другому плечу, можно явственно услышать эффект перемещения звука, который, как усиливающееся эхо, будет гулять от одного плеча к другому.

Продолжая движение, открыть локтевые суставы и выпустить звук в кисти рук. Отпуская его, вы по инерции останетесь устремленными «в небо» с открытым для воздуха организмом.

#### 5. Звуковые «волны» руками.

Для этого варианта нужно вспомнить дыхательное упражнение «волны», которое выполнялось плечевыми суставами и руками — пластичное и медлительное перемещение дыхания по «эстафете» суставов. Только теперь мы **перемещаем резонирующий воздух, словно пропускаем сквозь себя сам звук.**

Протяните руку в сторону (влево, вправо), сильно вытянув плечо, потом локоть, потом кисть руки — с пальцами, свободно раскрытыми в воздухе. Это вытянутое движение автоматически **подымет ребра**, особенно со стороны



**вытянутой руки, опустит челюсть, приоткроет рот, впустит воздух и включит внимание.** Начинайте звучать.

Продолжая звучать, заберите плечо на себя, плечевой сустав при этом, продвинувшись внутрь, опустится чуть-чуть вниз. Послушайте, как меняется от этого движения звук: он как-то перекачивается в ротовую полость, струя озвученного воздуха становится мощнее и заполняет лицо. Само движение плеча заставляет звуковой поток менять скорость — он почти вырывается изо рта.

Продолжая звучать, возьмите плечо на себя, но вверх, почти к самому уху! Звук уплотнится и опустится больше в грудь.

«Перекатите воздух» в другое плечо и раскрывающимся движением этого плеча, локтя и кисти отдайте выдох пространству с другой стороны. Теперь повторить экзерсис с резонирующим звуком и в этом плече.

Пробуйте еще и еще раз «эксперименты» с перемещением резонирующего звука движениями плеч, чтобы научиться спокойно и сознательно «управлять» звучанием.

Интересно: в этих вариантах движения плеча и головы по внешней форме напоминают движения скрипача во время игры. Кстати, есть записанное наблюдение о состоянии дыхания скрипача во время игры: «чем выше берутся на скрипке звуки, тем более дыхание принимает верхнереберный характер, чем ниже — тем более выражено диафрагматическое дыхание.» Значит, скрипач внутренне сам поет и его дыхательно-голосовой аппарат отчаянно трудится. Если и ваше воображение потрудится и если у вас есть чувство подражания, то ваше тело вспомнит эту картинку и легче и успешнее выстроит форму упражнения.

6. Позвучите движениями суставов обоих плеч попеременно: одной — другой, одной — другой... Если тело не может сделать это сразу, вспомните дыхательные движения без звука: плечо вытянуто — вдыхает, плечо берем на себя — выдыхает, то же самое делает второе плечо: вытянулось — впустило воздух, пошло внутрь — выдохнуло. Можно сделать наоборот: вытягиваем плечо, и оно выдыхает, берем на себя — выпускает воздух! Подключайте звук,

звучите то одной, то другой сторонами, — конечно, вначале отдельными «сигналами».

Объедините движения плеч — оба идут внутрь, звук, расширяя глоточный резонатор, сильно приближается к лицу.

Подключаются локти — обгоняя движения плеч, они идут навстречу друг другу. Звук продолжительный — одним длинным «сигналом». Послушайте и ощутите, как опять изменяется резонаторное звучание: опускается в грудь, становится еще мощнее и объемнее, начинает резонировать спина.

Это упражнение делается с большим удовольствием. Оно растягивает суставы плеч, снимает напряжение с мускулатуры шеи, плеч, рук, пальцев, поскольку кисти рук абсолютно свободны и, что называется, плавают в воздухе. Прислушивайтесь к переменам в себе: это довольно тонкие ощущения, не ждите «революций»!

7. Я обнимаю звуком весь мир.

Обнять весь мир невозможно, но можно хотеть обнять весь мир. Желание объятия всегда отражается в нас автоматическим движением распахивания тела, раскидывания рук в стороны и, как это ни странно, издаванием звука — любого — который, по-видимому, помогает человеку еще больше распахнуться, отдать себя и свои чувства.

Вот любопытное наблюдение и совет Ли Страсберга: «Если студент не способен ослабить напряжение — раздражаясь бесконтрольными эмоциями, издавая внезапные звуки или, напротив, не будучи способным вообще издать звук, можно посоветовать — взять дыхание, задержать его, вытянуть руки в стороны и звучать. Вытягивание рук в стороны позволяет иным студентам расслабиться и таким образом может помочь более свободному звучанию. Стоя с вытянутыми в стороны руками, нужно снова и снова издавать ровные и легкие звуки вместе со свободными выдохами и вдохами».

Предложенное упражнение в описании кажется простым. Но на самом деле, как мы теперь уже знаем, это далеко не просто — «снова и снова издавать ровные и легкие

звуки вместе со свободными выдохами и вдохами.» И все же, если уже уметь, подтянув мышцы живота, приходиться во «вдыхательную установку», раскрыв таким образом воздухоносные полости дыхательного тракта и освободив гортань, то, растянув руки в стороны, «желая обнять весь мир», может быть, действительно получится «издавать ровные и легкие звуки».

Стоя, растянуть плечевые суставы в стороны и дотянуть движение вплоть до раскрытых ладоней. Проверить все состояние организма: спокойно и естественно открытый рот, свободное положение головы между растянутыми руками и плечами, раскрытые ребра, подтянутую талию. Подвигайте плечевыми суставами — наружу-внутри, наружу-внутри... Ощутите, как движением обоих плеч наружу вы выпускаете воздух и словно летите на распахнутых крыльях. Аккуратно и спокойно подавайте воздух животом и начинайте звучать, стараясь включить резонаторное звучание и получить удовольствие и от своей экспрессивной физической выразительности, и от чувства свободы, и от резонирующего голосового потока.

Выяснится, что это не самое легкое упражнение: мы слишком далеко уносим от тела руки — слишком отрываем их от основной «трубы». Попробуйте поднять плечи к ушам, соединив резонаторы, — станет легче. Растянув челюстные суставы, выше поднимите купол рта, чтобы ярче зазвучал ротоглоточный резонатор. Меняя положения, включайте внимание, «чтобы **найти место в вашем теле, с которым вы хотите поработать**». Это советовал Франклин танцорам; мы последуем за ним: «Будьте в этом месте только вашим дыханием, **ваш ум должен оставаться спокойным и восприимчивым**».

Это последнее замечание удивительно точно отражает суть состояния в процессе упражнений на поиски резонаторов в теле: целеустремленное, покойное внимание, контролирующее все мягкие суставные растяжки и перемены звука. Не должно быть спазмов, нервов и недовольства, если не все получается сразу. Это серьезная работа, рассчитанная на терпение и увлеченность процессом.

## РЕЗОНИРУЮЩИЕ НОГИ

После экспериментов с руками попробуем почувствовать резонанс с помощью движений тела ниже талии. Дыхательных упражнений с движениями ног и бедер у нас было достаточно: «примус, «кофемолка», «футбол» в разных вариантах. С помощью этих упражнений мы учились делать активные мощные выдохи тазобедренными и коленными суставами, заставляя принимать участие в дыхании самые нижние мышцы живота. Помогут ли они нам теперь, включатся ли в работу по расширению резонансного звучания?

Чтобы яснее услышать и ощутить продвигающееся по телу изменение в резонировании, будем звучать нашим «ООО» не в едином стабильном тоне, но произносить «О», как в речи, когда говорим, к примеру: «О, как хорошо!..» Звук может быть похож на длительные звучные стоны, только междометиями «О». Такое звучание легче и естественнее, чем в установочном упражнении, но важно не потерять «вдыхательную установку» и по-прежнему погружаться в упражнение всем своим вниманием.

1. Стоим. Прежде всего **начинаем с усилия ноги**: толчковым движением стопы отправляем дыхательную волну через все тело. Для того, чтобы оттолкнуться стопой, чуть сгибаем ногу в колене. Это происходит, впрочем, само собой — иначе не оттолкнуться.

Отталкиваясь, растягиваем суставы подошвы, начиная с плюсно-фаланговых, то есть с самых пальцев ног. Прокатываемся подошвой по плоскости земли (пола), словно пытаемся оттолкнуть ногой земной шар. Когда движение доходит до пятки и подошва вся расправлена, пятка отталкивается, энергия ее движения толкает мышцы живота, их движение переходит в диафрагму, раскрывает ребра, и организм готов звучать.

**«О!»** — произносим мы, и звучание, распространяясь, отправляется на периферию, вниз, по распахивающимся перед ним суставам. Звук, распространяющийся сверху, и открывающиеся движением резонаторы таза, бедер, голени идут навстречу друг другу и, соединившись, образуют

мощный резонансный эффект. Кажется, что опора звука в этом случае располагается гораздо ниже диафрагмы и сам звук понижается в тоне.

В этом упражнении, если оно правильно выполняется, очень явно ощутимо расширение потока озвученного дыхания, как только растягиваются тазобедренные суставы. Растянув всю толчковую ногу и несколько даже приподнявшись от этого вверх, можно еще больше растянуть и вертикаль, и объем звучания, — это уже не труба, а целый «столб» озвученного дыхания. Если при этом сделать мягкое «примусное» движение бедрами или поднять колено другой ноги, можно услышать звуковые перемещения именно в тазобедренной части.

Несмотря на длинное описание, все это озвученное дыхательное движение занимает очень мало времени. Все очень зависит от начала, от того, как отправляется энергия движения и дыхания стопой, как отталкиваем мы землю, какое ускорение придаем дыхательной волне. Толчок должен быть мощным, хоть и медлительным, потому что мы пытаемся заставить отозваться резонансом нижние полости тела — толстые органнотрубы, а для этого нужна энергия.

2. Отталкивая «земной шар» то одной, то другой стопой попеременно, попробуем пошагать и позвучать каждым шагом. Сделаем наше шагание, как в замедленной съемке — «рапидным», чтобы лучше ощутить распространение резонанса. К этому времени должно уже появиться некоторое умение управлять голосом и его резонансными возможностями. Поэтому теперь в поисках можно зависеть от собственных ощущений и достижений. Можно передавать резонирующую волну из одной ноги в другую, из ног — в руки, из ног — по позвоночнику в голову...

Можно вспомнить «медленные движения» и озвучить их, протягивая «веревки», «ленты транспортера», отталкивая «стенки» и проч. Упражнения служат исследованию, поэтому, если пойти по пути исследования возможностей собственного голоса, воображение и желание подскажут самые разные варианты игр-упражнений в движении.

Работая над голосами своих актеров, Ежи Гротовский давал им разные задания на подражание животным, например: змея, бык, тигр, корова. Актеры должны были не только подражать мычанию, рычанию и шипению, но при этом движениям каждого из этих животных они должны были подражать еще и телом. Представим себе движения змеи, например, которые не могут выполняться без позвоночника, что предполагает очень сложное суставное движение и передачу по суставам дыхания и звука, даже если змея, разевая пасть, говорит только: «Ха-а».

Необходимо работать последовательно над уровнями прививки себе новых ощущений и умений — каждый из них физически конкретен. Результат достигается за счет работы над элементами, над каждым в отдельности, которые затем соединяются вместе — уровень за уровнем, взаимопроникая, пока не становятся приобретением целого — вполне автоматического взаимодействия движения, дыхания и резонаторов.

## РЕЗОНАТОРНАЯ ЛЕСТНИЦА

«Каждая нота голоса имеет свою собственную резонаторную ступень.

А лестница — ваше туловище от груди до макушки головы.

Каждую часть резонаторной лестницы необходимо освоить».

*Кристин Линклэйтер*

«Нота голоса» — как она возникает? В пении — с помощью слуха, поскольку мы ориентируемся на музыкальную ноту и пытаемся воспроизвести ее голосом. В речи мы не имеем нотной музыки, но голос все равно не стоит на одной ровной середине. Он то поднимается, то опускается, следуя речевой интонации. Эта интонация по звуковысотному диапазону гораздо скромнее, нежели возможные музыкальные интонации: диапазон вокального звука должен быть шире, чем речевого. Но и речевой голос, не обладающий диапазоном высоты и «нижины» звука, воспринимается как бедный. Про человека с «бедным» голосом говорят: «у него в голосе две ноты!» И соответственно так воспринимается

его личность — замкнутая, закрытая. Вспомним опять про «освобождение личности освобождением голоса».

Интонационное богатство речевого голоса тесно связано с эмоциональной сферой человека, с возможностями передачи внутренних движений его чувства, ума и души. Подвижность интонации, способность откликаться на впечатления должны быть свойственны голосу, и, если голос не гибок, необходимо заниматься развитием его резонаторных качеств уже с этой точки зрения.

Любой природный голос — и высокий, и низкий — имеет свой звуковысотный диапазон и его верхнюю и нижние части, то есть свою индивидуальную способность к высокому и низкому тону. Но недоразвитый голос не знает об этих своих «максимумах». И тот, и другой «края» голоса трудны для работы организма, он может избегать ее, издавая беспомощный писк «на верхах» и будучи еле слышным «на низах».

Проблема присутствия в каждом человек «высоко-» и «низкочастотных» возможностей голосового диапазона зависит не только от наличия таковых в голосе, но и от возможности ими пользоваться. Конечно, это во многом разрешается развитием фонационного дыхания, но также практическим умением извлечь из своих резонаторов то, что дала голосу природа, но спрятала до поры до времени, пока не понадобится.

Итак, у нас есть «резонаторная лестница». Есть верхние резонаторы, и есть — нижние. Как уже было сказано, названия произведены «по топографическому признаку», то есть по месту расположения, а также по функциональному признаку — по назначению. Верхние резонаторы способствуют в основном развитию верхних частот, нижние резонаторы — нижних. Тембровые характеристики голосов имеют резонансную природу и определяются размерами и формой резонаторов. Хотя в момент звучания все решается их согласованием и сотрудничеством. Например, происхождение грудного резонатора связано с резонаторной «сонастройкой», по выражению В. П. Морозова, трахеобронхиального и ротоглоточного резонаторов, находящихся по разные стороны гортани.

Таким образом, необходимо поймать и ощутить условия, при которых организуется эта «сонастройка» при движении голоса наверх или вниз. Мы начали поиск с организации резонансного звучания в средней части голоса, что правильно. Укрепив середину голосового диапазона и поймав резонансные отклики в разных частях резонаторной системы, мы можем попробовать услышать зоны предпочтительного резонирования для других частей диапазона.

При наличии понимания, что такое «опора звука» и практического умения организовать резонансный звук в средней части голоса, попробуем сделать следующий шаг по ступенькам резонаторной лестницы — выше или ниже. Предлагаемые упражнения предполагают некоторое «растягивание» звуковысотного диапазона для осознания возможностей своего голоса и того, как ведут себя дыхание и тело в моменты голосового подъема или спуска.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОБУЖДЕНИЕ РЕЗОНАНСНОГО ЗВУЧАНИЯ В ГОЛОВЕ

### 1. Звук в темени

Стоя, ноги растянуты и твердо упираются в пол, плечи опущены. Сделайте несколько странное движение: поднимите голову на вершину позвоночника.

**Вершиной позвоночника** можно считать **первый и второй шейные позвонки**, которые, в отличие от остальных, гибких, позвонков, преимущественно **вращательные**. Первый шейный позвонок, *atlas*<sup>1</sup>, поддерживающий голову снизу, вместе с черепом вращается вправо и влево — по полукругу.

Не нарушая покоя тела, не растягивая специально шею, мягким движением, почти воображаемым, — как будто вы хотите прикоснуться теменем к чему-то, находящемуся над вами, — поднимите голову «на вершину позвоночника». Именно эта почти незаметная со стороны «поправка» приведет к тому, что **заработает автоматическая связь:**

---

<sup>1</sup> Назван по имени Атланта, мифического героя Древней Греции, который держал небесный свод — «голову мира».



опустится нижняя челюсть, поднимутся ребра, растянется диафрагма и будет ощутима свобода там, где находится гортань. Вместе с теплым выдыханием очень мягкими движениями вращайте не шеей (!), а именно головой на верхнем позвонке вправо, влево и обратно. Если голова легко поворачивается, то должно быть странное ощущение, что между головой, поворачивающейся на последнем позвонке, и ключицами ничего нет, нет шеи — пусто! Возможно, это преувеличение, но оно очень близко к необходимому состоянию свободы и легкости в задней части шеи, горле и подбородке. Воздух свободной струей дыхания почти неощутимо выходит и входит в крайних точках поворотов головы. Остановите движение на вершине вдоха и начинайте звучать.

Звук в этом упражнении все тот же — не аффектированное артикулируемое «О», которое в разных пробах окрашивается разными оттенками и незаметно для вас чуть-чуть меняет артикуляции. Это зависит от силы дыхания и употребляемого в дело резонатора.

Проба резонансного звучания начинается как обычно — без попытки поднимать или опускать звук, но сразу же станут ощутимы перемены, произошедшие при этом положении тела и головы на верхнем позвонке — звук заметно повысится и в твердом нёбе и на зубах появятся ощущения вибрации. Попытка специально понизить звук, ничего не меняя в себе, не удастся: голос не будет слушаться, «провалится» и звучать станет физически неприятно. Подчинитесь «голове на верхнем позвонке», и голос опять будет стремиться наверх и будет более легким и звонким. Станет хорошо слышна объединяющая «сонастройка» грудного и головного резонаторов, словно как ощущение нераздельного объема звучащей трубы от растянутой диафрагмы до костей черепа.

Вообразите, что вы нарастили сверху еще один позвонок вашей «отсутствующей» шеи. От этого дополнительного внутреннего усилия ребра раскроются еще больше и выше — почти под ключицами. Теперь попробуйте озвучить самую верхушку черепа, чтобы звук пробивался

сквозь теменные кости. Звук станет еще выше тоном. Если до сих пор вы не слышали такого высокого тона в вашем голосе, не пугайтесь, продолжайте звуковые сигналы, проверяя себя, свое тело и дыхание, которое в этом положении головы бьет в темя, как тонкая сильная струя фонтана. Не бойтесь даже намеренно еще больше поднять тон — что называется, попищите, но не снимайте вдыхательной активности диафрагмы, которая будет поддерживать энергию и ровность дыхательного потока.

## **2. Звук в «маске»**

Не спуская головы с «вершины» позвоночника, сохраняя кажущуюся пустоту в области шеи, включите звучание и мягко покивайте головой. Вообразите, что ваш череп, словно бокал, наполненный жидкостью, и этот бокал можно наклонять, и озвученное дыхание в нем качается, мягко приныкая к стенке — то выше, то ниже. Наклоняя голову, качните озвученное дыхание в лоб, потом в нос, чтобы проверить и почувствовать отклик этих резонаторов, вызывающих сильную вибрацию лицевых костей черепа и так называемых придаточных пазух носа — гайморовой, лобной, решетчатого лабиринта. Эти вибрационные ощущения показывают, что звук находится в «маске», то есть в очень чувствительной резонансной зоне, с помощью которой особенно вырастают яркость и звонкость голоса. К. С. Станиславский в поисках своего голоса тоже прошел этот урок: «Я понял преимущество голосов, поставленных в «маску», т. е. в переднюю часть лица, где находится жесткое нёбо, носовые раковины, гайморова полость и другие резонаторы... Я решил вывести звук совсем наружу. Так, чтобы даже кончик носа задрезжал от вибрации».

Попробуем и мы «вывести звук совсем наружу».

Конечно, голос, резонирующий в «маске», лучше тренировать со звуками, которые по месту образования более других могут в этом помочь, например, «М» — смычный носовой звук, при произнесении которого воздух проходит через нос, широко раскрывая ноздри и заставляя их вибрировать.

Чаще всего в профессиональных упражнениях используется так называемое «мычание», то есть длящийся звук «ММММ».

Продолжая держать голову на верхнем позвонке, сморщить нос в переносице, словно старательно принохиваясь, и постараться движением живота подкинуть тонкую струю озвученного дыхания себе в лоб, в его середину, чтобы оттуда зазвучал вылезавший наружу вполне осязаемый звуковой «рог». Смыкая и размыкая губы сигналами «МММ», меняя положение наклонов головы, подвигайте звук изо лба в нос. Выдвинув челюсть и «надув губы» можно сильно передвинуть «мычание» вниз лица, отчего сразу сам собою понизится тон. Не уставайте дыхательными движениями живота — при сохранении «вдыхательной установки» диафрагмы. Прикройте ладонями уши и с удовольствием ощутите и послушайте, как звук перемещается внутри вашей маски, как если бы она, как сосуд, была наполнена теплой водой.

В «мычании» нужно хорошо понять, что воздух не попадает в рот, поскольку мягкое нёбо и «маленький язычок» опущены и не позволяют ему пройти. Но язык должен лежать на дне рта и кончиком плотно приникать к нижним зубам: если он поднимется к нёбу, то «мычания» не получится, а будет тяжелая гнусавость. «Звук должен быть в носу, но в звуке не должно быть носа» — старинный афоризм вокальных педагогов.

### ЗВУК «ИЗ ГЛОТКИ»

Наверное, все мы знаем такой сомнительный комплимент громкоговорящим людям: «здоровая глотка!» или выражение: «орать во всю глотку». Мы привыкли к ним и не спрашиваем, почему именно «глотка» — слово, которое явно связана с глотанием, проглатыванием, а не с «издаванием» звуков. Однако оказывается, что **глотка** — *pharynx* — как орган, как часть пищеварительного тракта, действительно имеет самое непосредственное отношение к голосу и **является важнейшей частью резонаторной системы.**

За объяснением обратимся к науке и выслушаем академика Н. И. Жинкина: «Анатомия речевых органов сложилась у человека в процессе формирования языка и применения речи. (...) ...**Полость рта и полости средней и нижней глотки образовали одну общую надставную трубку. Можно сказать, что у животного две трубки — одна дыхательная, другая пищеварительная. У человека обе трубки слились в одну, образовав резонаторную систему, необходимую для речи и пения**».

Таким образом и получилось, что глотка и ротовая полость в процессе эволюции образовали один очень важный **ротоглоточный резонатор**.

Глотка ограничена сверху задней поверхностью мягкого нёба, снизу — задней частью спинки языка. Ротовая часть глотки расположена непосредственно позади зева, который служит входом в нее — посредством зева глотка сообщается с расположенной впереди полостью рта. Размеры и форма зева изменчивы. В свою очередь, глотка также подвижная и изменчивая по объему и форме полость. В зависимости от дыхания и подсвязочного давления при образовании звука «ротоглотка» меняет свои длину и ширину и через это резонансные условия и последующий эффект.

Глотка находится впереди шейной части позвоночника. 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.

Попробуем и мы позвучать «во всю глотку» и опуститься теперь по тону голоса вниз, тем более что в образовании низких тонов голоса «участвуют два, причем самых крупных резонатора: ротоглоточная полость в целом и трахеобронхиальная полость, то есть нижний резонатор» (В. П. Морозов).

Упражнение выполняется стоя — на расставленных чуть шире плеч и чуть присогнутых ногах. Голова держится

естественно — без всякой попытки ее поднять. Сильно растянем вниз плечевые суставы и опустим вниз и несколько выдвинем вперед нижнюю челюсть. Вспомните «зевок» — так, чтобы казалось, что поднялась и верхняя челюсть. Голова теперь опустится ниже к ключицам, словно «утонет», шея укоротится. Теперь высылайте сильным движением живота дыхание и звучите. Мощный поток озвученного дыхания пройдет по раскрытому пути, упрется в твердое нёбо, наполнит ротовую полость, и, раскрыв зев, объединит ее с глоточной трубкой настолько явно, что станет казаться, что весь путь дыхания превратится в короткую и широкую звучащую трубу. Впечатление должно быть, как рекомендовал выдающийся итальянский вокальный педагог Дженнаро Барра: **«Дыхание должно гудеть в тебе, как гудит пламя в камине при хорошей тяге, тогда оно будет свободным, проходящим и резонирующим».**

Посылая дыхание, еще больше тяните плечевые суставы вниз, словно желая усилить между мышцами живота и сопротивляющейся диафрагмой противостояние, которое станет реально ощутимым. Вибрации сосредоточатся как раз почти в области мягкого нёба, стирая границу между глоткой и ротовой полостью еще больше. Не ослабляя дыхания, но и не нажимая на звук, спокойно попробуйте опуститься по диапазону настолько низко, насколько это возможно, но не переусердствуйте — станет трудно, сразу поднимайтесь в естественное для этого положения тела и головы звучание.

Понятно, что коррекция тона — «чуть выше, чуть ниже» — связана со слухом, но в то же время наши эксперименты очень зависят от дыхания и резонаторов, в которые мы его отправляем. Поэтому надо, устроив тело соответственно, дать звуку путь, позволить выходить в потоке дыхания, вместе с дыханием, которое к этому этапу тренинга должно его рефлекторно поддерживать: хочу звучать — дышу, дышу — значит, звучу! В определенных положениях головы высота звука действительно возникает как бы сама по себе. Если в положении «утопленной» головы попытаться издать высокий звук, то это будет неудобно

и нехорошо по ощущению. То же самое в положении головы на вершине позвоночника: издавать звук низких частот будет и неприятно, и почти невозможно.

Необходимо уделять много времени на основные упражнения, вызывающие чувство резонанса в звуковом канале. Постепенно обнаруживается, что каждой резонаторной области присущи различные энергии, зависящие от меняющейся высоты звука.

Наши упражнения с резонаторами — только начало, открывающее голосовые возможности; позднее, когда вы усовершенствуетесь, вам надо будет звучать и действовать телом, не трусая, не прибегая к расчетам. Вы должны прогрессировать и без усилия находить новые резонаторы.

Иногда «новый» и сильно резонирующий в упражнениях голос может показаться странным и искусственным. Впрочем, иногда люди пугаются и своего «неискусственного» голоса, услышав его в магнитофонной записи каким-то «не таким» — убогим, плоским, чужим — а на самом деле именно тем, которым, не ведая того, они разговаривают. По-видимому, мы воспринимаем свой голос «изнутри» и слышим его другим — тем, которым, наверное, он должен быть, если мы его «освободим» из плена плохо дышащего, зажато собственного тела. Поэтому не надо удивляться иному своему голосу в резонансном варианте. В речи он все равно долго еще не будет столь странно и эффектно изменившимся: большие скорости артикуляционных движений не позволят ему быть стабильно объемным и ровным. Но обратно в плоскостность и бедность голос уже не пойдет, он уже «почувствовал свободу», он дал вам ощущение другой личности — вашей, но более мощной и яркой.



## «ГОЛОСОВЫЕ» УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ПРАКТИКИ ЙОГИ

Для воспитания голоса можно использовать и те упражнения из практики Востока, которые носят название «голосовых», то есть выполняющихся с участием голоса. В описаниях «голосовых» упражнений в тех или иных методиках и школах по йоге, дзен, у-шу и пр. можно найти интересные наблюдения и советы относительно подготовки звучания, организации звучания, качества звука. Даются упражнения, подводящие к «голосовым». Таковым, например, является предложенное Йогом Рамачаракой упражнение «Свист».

### «СВИСТ»

Йог Рамачарака утверждает, что «тембр голоса, его качество и сила зависят не только от производящих звуки органов в горле, но и от **мускулов лица**» и предлагает сделать следующий опыт:

«Станьте перед зеркалом, сложите рот как бы для свиста и засвистите. Заметьте форму вашего рта и общее выражение лица. Затем попробуйте петь и говорить, как обычно, и заметьте разницу.

Затем опять попробуйте начать свистеть на протяжении нескольких секунд. Не меняя положения рта и лица, пропойте несколько нот и заметьте, какие вибрирующие звуки и сильный тон получится у вас».

Если попробовать проделать предложенный Рамачаракой опыт, то путь к «вибрирующим звукам и сильному тону» будет совсем не таким быстрым и легким. Но все же несомненна ценность этого наблюдения и польза от такого упражнения, в котором главное — это способ правильной

и естественной организации мускулатуры лица для максимального использования в звучании образующейся при свисте мощной струи воздуха.

Итак, рассмотрим, что происходит с лицом и ртом, когда мы свистим — губами, не сквозь зубы.

Прежде всего с первых же попыток становится ясно, что при таком свисте любой, даже не занимающийся дыхательной гимнастикой человек инстинктивно включит в работу брюшные мышцы и таким образом по мере возможности организует довольно мощный поток воздуха, который будет подаваться прямо на губы, которые, выпятившись и все время двигаясь, будут сжимать и обрабатывать этот поток активно и довольно точно. Такая интенсивная и в то же время дифференцированная работа губ далеко не всегда свойственна человеку в речи, хотя и в речи, как в свисте, губы должны направлять выдыхаемый воздух или, напротив, открывать ему путь, выбрасывая за пределы рта. Губы — подвижные, чуткие края рупора, они несут большую ответственность за его естественную и правильную форму.

Далее можно заметить, что и щеки, и язык, и нижняя челюсть при свисте вместе складываются в компактную и удобную форму, которая служит одному — направить струю воздуха точно в место образования звука, и они легко возобновляют и поддерживают вместе эту форму, пока нужно поддерживать и возобновлять свист. Для каждого нового свистка челюсть совершит мягкое движение вниз, чтобы иметь возможность сделать ход вверх, а щеки будут уходить внутрь, приликая к зубам. Язык будет лежать на дне рта — с явной тенденцией прилипнуть к передним нижним зубам и не желая откатываться назад.

Следуя совету Йога Рамачараки, изучив форму рта и общее выражение лица, можно убрать звук свиста и затем, сохраняя положение языка, нижней челюсти, щек и губ, потренировать «холодный выдох», следя за тем, чтобы движения мышц живота были так же интенсивны и заметны, как при свисте. Если есть сложности с организацией активного теплого выдоха, постепенно можно делать кольцо губ, сжимающее поток воздуха, все шире и, не теряя



интенсивности движений живота и скорости и активности выдоха, тренировать теплый выдох. В этом случае очень полезно делать поочередно — то теплый выдох, то свист...

Когда ощущение непосредственной связи между дыхательной «педалью» — животом — и работой губ на выдохе станет не случайным, а вполне осознанным и управляемым, когда язык будет привычно ложиться на дно рта, а щеки уходить внутрь, отодвигая нижнюю челюсть вниз, тогда и можно будет наконец пробовать звучать. Для начала лучше использовать звуки, непосредственно развивающиеся из «холодного» и «теплого» выдохов — «фу, фо, фа...», «ху, хо, ха...» и так со всеми гласными.

Звукосочетание «ха» широко используется в тренинге йоги. **Голосовое** упражнение, которое так и называется «ха», существует в нескольких вариантах и рекомендуется для самых разных целей: стимуляции кровообращения, очистки дыхательных органов, снятия умственной усталости и депрессии и, главное, **воспитания голоса**. Это упражнение можно вводить в тренаж **сразу после того**, как усвоены **первые правила дыхания** и упражнения для осанки и суставов плеч.

## ДЫХАНИЕ «ХА»

1. Рабочая поза — стоя. Ноги на ширине плеч. Поскольку ноги в этом упражнении не сгибаются, а толкают вверх, несут вверх, то можно использовать рабочую позу упражнения для выработки осанки «дерево»: стоять, плотно сжав косточки ступней и щиколоток вместе, так, чтобы колени вытянулись и ноги действительно ощутимо «понесли» тело наверх. Поднять руки медленно вверх, прикасаясь плечами к ушам, «впустить воздух» — можно с помощью «зевка», а можно просто растянуть подмышки, ощутить легкость рук, растянутость ребер и талии — воздух войдет сам. Задержать дыхание на несколько секунд. Стремительно нагнувшись, дать рукам повиснуть и выдохнуть воздух через рот, издавая звук «ха» не голосом, а напором воздуха. Руки через стороны падают вниз, как плети.

Такое мгновенное сгибание позвоночника при растянутом положении плечевых суставов и свободе рук действует, как пружина: дыхание, набирая ускорение, вылетает наружу, **раскрывая** путь — гортань, полость рта расступаются, и возникает расширяющийся луч, а не жесткая конструкция, то есть **рупор**. При этом образуется **волна** звука, то есть звук развивающийся, достигающий апогея развития, когда тело «раскрыто». В упражнении «ха» хорошо проверяются и «прослушиваются» спинные резонаторы.

Медленно выпрямиться, поднимая руки над головой. Вдыхая, желательно образно представить, как с потоком воздуха «впитываются» положительные качества (сила, спокойствие, свежесть, здоровье), во время выдоха — «отдается» все негативное (слабость, тревожность, болезнь).

## 2. Вариант «дыхания «ха».

Упражнение «ха» можно делать и в «наоборотном» варианте: полностью используя упражнение «дерево», вернее, «распрямяющееся дерево». Когда верхняя часть «ствола» и «ветви» — плечи, руки — повиснут безвольно вниз (нижняя часть ствола держит крепко), чуть-чуть качнувшись, чтобы вошел воздух, сжать пятки и толкнуть тело вверх одним гибким, динамичным движением — позвоночник распрямится, передаст движение плечам, руки взлетят — и одновременно произнести «ха». В этом случае возникает та же **раскрывающая** путь волна дыхания и звука, и в самом конце, когда руки взлетят вверх, на лице действительно должна быть «фигура» звука «а», но появится она естественно — слово «ха» будет **произнесено** движением тела и волной дыхания.

## 3. Вариант «дыхания «ха» только движением нижней челюсти вниз.

Мощный выдох со словом «ха» вместе с активным движением нижней челюсти вниз. Опускание челюсти в этом случае должно быть достаточным, чтобы челюстные суставы полностью раскрылись. Упражнение можно делать, положив пальцы около «козелков» ушей: если суставы раскрылись, там образуются впадины. **Не закрывая рта**, продолжать ритмичные пульсирующие «теплые» выдохи

вместе со словом «ха». В этом упражнении возникает ощущение, что само начала дыхательного звука «х» мгновенно автоматически подтягивает живот. Вдох в этом случае, естественно, совершается автоматически, поскольку диафрагма тонизирована, кости грудной клетки сильно растянуты. Кажется, что вдоха нет вообще, поскольку на него не тратится ни доли секунды. Упражнение растягивает суставы и сухожилия челюстей. После серии «сильных» выдыхательных движений, не закрывая рта, дать нижней челюсти отдохнуть в спокойно-расслабленном состоянии.

Упражнение можно делать с зеркалом, проверяя положение языка, губ, открывающих нижние и верхние зубы и выносящих поток воздуха вперед.

Конечно, можно ввести в упражнение все гласные тренировочной линейки. Все время следить, чтобы звук не произносился раньше, чем дыхание придет к губам, и чтобы гласный вылетал за пределы рта, а не умирал во рту, как это бывает при **неразвивающемся** дыхании.

### **ЗВУК «М»**

**Звук «М», который «упирает» звучание «в маску», невозможно обойти в тренинге.** Однако вопреки расчетам и ожиданиям, не всегда упражнения, связанные с «мычанием», достигают цели и не всегда легки и приятны — иногда, напротив, вызывают быструю утомляемость связок, повышают давление в груди, вызывая неприятные ощущения, «заглубляют» звук и т. д. По-видимому, нужно знать и выполнять необходимые условия, чтобы сделать звук «М» действительно полезным, и в этом отношении упражнения Востока тоже могут дать ряд полезных советов.

### **«ЖУЖЖАНИЕ ПЧЕЛЫ», ИЛИ «БХАМАРИ»**

Вдох производится по типу «зевка с закрытым ртом», когда ноздри активно и заметно раскрываются навстречу воздуху, шум течения которого слышен «внутри головы», нижняя челюсть мягко опускается вниз. Вдохнув, сохранить ноздри раскрытыми, как для активного вдоха,

и активно сократив мышцы живота, **выдохнуть обеими ноздрями**, производя поющий — жужжащий — звук, который и будет по качеству ближе всего к «М». Если ноздри опадут, то звук будет позиционно опускаться и либо перекроет горло, либо появится тяжесть в груди и скоро возникнет голосовая усталость.

Поначалу даже при правильном выполнении упражнение «жужжание пчелы» может быть несколько утомительно, если дыхание еще не стабилизировалось и по мере выдоха энергия падает, а не возрастает. Поэтому пульсирующие «жужжания» не должны быть длинными, не должны приносить ощущение напряжения — напротив, упражнение должно казаться легким в исполнении — короткие поющие — «жужжащие» — сигналы носом, следующие за короткими, мягкими сокращениями живота.

Чтобы удлинить пульсации «жужжаний», можно поднять руки вверх (естественно, растянув подмышки, чтобы поднялись и раскрылись ребра), затем мягко обхватить голову сложенными от локтей руками. В этом положении повторить «зевок», затем выдох обеими ноздрями, производящий «жужжащий», поющий звук — «Ммммм...». Поднятые, раскрытые и не падающие в течение «жужжания» ребра позволят сделать его дольше и ярче. Во время звучания, поворачивая голову вправо и влево, можно и слухом, и внутренними физическими ощущениями уловить, как меняется и обогащается звук, резонируя то в одном, то в другом плече.

### «РАЗДУВАНИЕ», ИЛИ «УДЖАЙИ»

Это упражнение гораздо менее утомительно в больших дозах, чем предыдущее, но несколько более сложно в выполнении. Тот же способ впускания воздуха — «зевок с закрытым ртом». Воздух входит медленно, равномерно и глубоко, его течение ощущается в верхней части нёба и слышится внутри головы на середине линии между ушами. Одновременно произойдет активное сокращение диафрагмы, ребра подымутся и разойдутся в разные стороны.

На выдохе произнести слово «хумм». Именно это слово дается в описании упражнения Йенгаром, но, конечно, по типу этого слова можно произносить и «хомм», «хамм» и т. д.

Относительная сложность выполнения этого упражнения в том, что к междометиям, развивающимся из «теплого» выдоха, присоединяется упражнение «бхамари», то есть поток выдыхаемого воздуха, достигнув губ и раскрыв их, затем устремляется в раскрытые, вибрирующие ноздри. Чтобы ноздри не закрылись и края их не опустились, им помогают губы, двигаясь вперед и как бы по детски надуваясь и тоже вибрируя, объединяя, таким образом, в «пяточок» упора звучания ноздри, верхние зубы и губы.

**Не надо пытаться длить или тянуть гласную.** Это довольно распространенная ошибка при попытке сделать «настоящую» гласную. Русский гласный звук не поется, он раскрывается, его выносит расширяющаяся волна выдыхания. Упражнение «ха», которое мгновенно выносит гласную и останавливает на вершине развития, очень полезно для понимания этого качества ударной гласной в слове. Поэтому следует выдохнуть «ху-у», а потом присоединить к нему «жужжание пчелы».

Несомненная и довольно распространенная ошибка — пытаться звучать звуком М-М-М с неподвижными, сжатыми, а то и вовсе загибающимися внутрь губами. Позиция звука мгновенно понижается. В этом случае иногда, чтобы получилось «М», тренирующийся увеличивает полость во рту и образуется «заглубленный» звук «коровьего мычания», который весь внутри. Если же губы работают правильно, вибрируют, помогают ноздрям, то полость рта минимальна. Чтобы еще осязательнее вынести звук на поверхность, можно постучать зубами — на лице появится как бы брезгливая гримаска, звук «М» станет прерывистым, вернее, получится несколько очень коротких, звонких «М», выпускаемых наружу точно серединой верхней губы.

Вышеизложенные наблюдения и рекомендации могут быть полезны в любых связанных с выведением звука

и подключением резонаторов упражнениях, независимо от их происхождения — европейского, восточного и проч.

Ниже приводим еще два типичных восточных упражнения, которые, используя звучание, нацелены на воспитание воли, концентрацию энергии и внимания. Выполняя их, надо использовать уже полученные знания.

### ЗВУК «ОМ»

Лежа или сидя. Губы свободны и разделены. Замедленный выдох на звуке «oooO...» — почти до полного опустошения легких. Звук должен быть настолько низок и одновременно спокоен и ровен, насколько возможно. Если верно делать, то рука, лежащая на груди, должна ощущать вибрацию вокруг ключиц. К концу выдоха закрыть рот и напрячь мышцы живота, чтобы использовать остаток воздуха. Затем издать глубокий, сильный, гудящий звук, который должен отдаваться в черепе. Другая рука, лежащая на макушке, в это время должна ощущать вибрацию. (Вибрация вокруг ключиц снижается.) Если же вы зажмете уши руками, то будете ощущать «Ом» даже более ясно.

Если вы звучите на протяжении всего выдоха, то этот последний течет не только медленно, но и равномерно, спокойно. Заканчивая звук «Ом», вы можете быть уверены, что выдохнули максимум возможного, что является залогом немедленного свободного и глубокого вдоха. Выдох производится безо всякого напряжения дыхательной мускулатуры. Если же есть напряжение в горле (вокруг горла) и в мускулатуре грудной клетки, то звук неровный, рваный. Продолжительный, мягкий, ровный звук свидетельствует о том, что все мышцы верхней части груди и горла абсолютно расслаблены, что ведет к устранению бессознательных напряжений и к тому, что вдох, который за этим последует, будет легким и пластичным. Пока воздух медленно выходит из легких, а ваши связки вибрируют, вслушивайтесь внимательно в долгое «Ом» и заметьте, что оно заполняет все пространство вашего сознания.

## «БАМБУКОВЫЙ СПОСОБ ВЫДЫХАНИЯ»

Способ состоит в том, чтобы повторять одним дыханием «му... му... му...» вместе с прерывистым, или волнообразным, выдохом. Когда мы употребляем слово «волнообразный», это означает особый способ выдоха: мы **выдыхаем непрерывно**, но периодически **увеличиваем усилия**. С другой стороны, слово «прерывистый» предполагает довольно длительные прерывания выдоха. Как ствол бамбука имеет соединения и узлы, так и выдох то и дело останавливается, создавая небольшие паузы. Поступайте так, как будто вы снова и снова толкаете закрытую дверь, которая не открывается, повторяя при этом «му...».

Осваивая упражнение, на первой стадии выдох производить сквозь тесную щель между губами, одновременно неслышно повторяя «му», «му»... Живот пульсирует внутрь с каждым следующим «му». Должно родиться ощущение, что именно живот выталкивает пульсации «му» наружу. Если поднести ладонь ко рту, то с каждым «му» будет вырываться маленькое облачко теплого воздуха. На второй стадии «му» произносится вслух. Следить за тем, чтобы каждое следующее «му» было чуть-чуть энергичнее предыдущего. Живот продолжает мягкие и сильные движения внутрь. Должно быть ощущение, что движение живота, как движение смычка по струне, вводит звук «mmm...» Если живот не устанет пульсировать, то можно продолжать «му» бесконечно.

Это упражнение удобно использовать с различными движениями — медленно вращающимися «колесами», медленно текущими «транспортёрами» и т. п. В движении, когда раскрываются плечевые суставы, растягиваются позвоночник и талия, перспектива увеличения количества «му» бесконечна и ограничивается только возможностями тела — величиной наклона, поворота. Упругие толчки живота, привычные расслабления дыхательной мускулатуры абсолютно незаметно и неощутимо для тренирующегося все время «подкачивают» воздух крохотными порциями, делая выдох длящимся и длящимся, растущим и растущим,

как побег бамбука — еще сегмент и еще сегмент, еще «му» и еще «му» — до бесконечности.

Комплекс предложенных в данном учебнике упражнений рассчитан на первый этап обучения, когда закладывается основа — создание дыхательной опоры и подключение резонаторной системы звука. Все описанные упражнения имеют своим источником апробированную веками древнюю дыхательную систему «пранаяму», основанную на законах человеческого дыхания, непосредственно связанного с механизмом сосредоточения внимания. Рекомендованные упражнения являются наиболее характерными и в овладении не очень сложными. Из деталей и узлов этих упражнений можно составить бесчисленное количество новых, руководствуясь собственными интересами и направлением тренинга.

В то же время данная система требует **последовательно и терпеливого прохождения пути**. Нежелательно и порой даже вредно пытаться перепрыгнуть те или иные ступени, стараясь ускорить результат. Тренинг фонационного дыхания с использованием некоторых принципов «пранаямы» невозможен без логического развития и комплексного овладения всеми его сторонами. Мощные воздействия дыхательной гимнастики — углубление и активизация дыхания, вовлечение в работу гораздо большего количества внешней и внутренней мускулатуры — рождают в организме почти «революционные» сдвиги, которые, конечно, лучше проживать без резких толчков и рывков. Только **система упражнений**, подробно и логично ведущая по пути перемен, уберезет от вывихов и срывов, возможных в таком тонком и индивидуальном процессе, как работа над голосом. Если же вход в предложенную систему тренировки совершается верно, то организм довольно легко и с удовольствием идет дальше.

Пытливость, которую проявляют учителя йоги к физиологии дыхания и звучания и к механизмам внимания, их любовь к деталям и тонкостям позволяют следовать за ними долго и плодотворно, пока не выработается достаточно уверенный собственный путь.





## ЛИТЕРАТУРА

*Арто Антонен.* Из доклада «Театр и боги», в 1936 году прочитанного в университете в Мехико. — Сб. «Восток-Запад». — М., 1985.

*Арто Антонен.* Театр и его двойник. — М., 1993.

*Барба Эуджениео.* Бумажное каноэ. — СПб., 2008.

*Барба Эуджениео, Николо Саварезе.* Словарь театральной антропологии. — М., 2010.

Беседы К. С. Станиславского в студии Большого театра. — М., 1952.

*Бреслав И. С., Глебовский В. Д.* Регуляция дыхания. — Л., 1981.

*Буков В. А., Фельбербаум Р. А.* Рефлекторные влияния с верхних дыхательных путей.

*Гротовский Ежи.* К бедному театру. — М., 2009.

*Гуревич С. А.* Психотерапия в народной медицине // Руководство по психотерапии. — Ташкент, 1985.

*Евтимов В.* Йога. — М., 1986.

*Жинкин Н. И.* Механизмы речи. — М., 1958.

*Иванов Г. Ф.* Основы нормальной анатомии человека. — М., 1949.

*Йенгар Б. К. С.* Свет йоги. — Лондон, 1965.

*Йог Рамачарака.* Наука о дыхании индийских йогов. — СПб., 1913. — Репринт «Информационный бюллетень».

*Йог Рамачарака.* Наука о дыхании индийских йогов. — Петроград, 1918.

*Йог Рамачарака.* Хатха-йога. Учение йогов о физическом здоровье. 2-е изд.

*Кацуки Сэкида.* Практика дзэн. — Нью-Йорк—Токио, 1976. /на англ./.

*Конрад Н.* Японский театр // Восточный театр. — Л., 1929.

*Крутов Сергей.* Йога пальцев. — М., 2009.

*Лайзбесс Андре ван.* Самоучитель по йоге. — Лондон; Бостон; Сидней, 1978.

*Легувэ Эрнест.* Чтение как искусство. Сочинение Легувэ. — М., 1884.

*Линклэйтер Кристин.* Освобождение голоса. — М., 1993.

Лобзин В. С. Теория и практика АТ (аутогенной тренировки). — Л., 1980.

Лоуэн Александр. Психология тела. — М., 2006.

Максимов И. Фониатрия. — М., 1987.

Масайуги Хитасага. Научное карате. — Токио. 1976, /на англ./.

Морозов В. П. Искусство резонансного пения. — М., 2008.

Реформатский А. А. Введение в языковедение. — М., 1967.

Ричмонд Соня. Здравый смысл о йоге. — Нью-Йорк, 1971. /на англ./.

Работнов Л. Д. Основы физиологии и патологии голоса певцов. — Л., 1932.

Сахаров Борис. Великая тайна. Скрытая сторона упражнений йоги. — Мюнхен, 1954.

Станиславский Константин. Записные книжки. — М., 2001.

Станиславский К. С. Собрание сочинений. — М., 1957.

Тегнер Брюс. Полный курс карате. — Лондон. 1971. /на англ./.

Фант Гуннар. Акустическая теория речеобразования. — М., 1964.

Франкенштейн С. И., Сергеева З. Н. Саморегуляция дыхания в норме и патологии. — М., 1966.

Хеббар Кришна. Обучение индийским дыхательным упражнениям и их физиологические характеристики. (Дисс. канд. пед. наук). — М., 1971.

Yesudian S., Haich E. Yoga and health. — London, 1957. (Йесудиан С., Хэч Е. Йога и здоровье.)

Kuvalayananda S., Vinekar S. Yogic therapy. It's basic principles and methods. — New-Delhi, 1963.

Strasberg's method. As taught by Lorrie hull. — Ox Bow Publishing, Inc. Woodbridge, Connecticut 06525, 1985.

Franklin Eric. Conditioning for Dance. Human kinetics. — 2004.



# СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ

## УСТАНОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Учим живот двигаться и дышать.
2. Учимся впускать воздух: «зевок».
3. Челюсть «дышит».
4. Расслабление челюсти.
5. Губы, пальцы и теплый выдох.
6. Теплый выдох и ладонь. «Цветы», бабочки».
7. Дыхательная лента изо рта.
8. Озвученный теплый выдох.

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ

9. Потягивание.
10. Фортепиано.
11. Пушинки.
12. Черепаха.
13. Мельница.
14. Баттерфляй.
15. Арлекин.
16. Скручивание.
17. Тряпичная кукла.
18. Маятник.
19. Кофемолка.
20. Примус.
21. Наездник.
22. Футбол.
23. Дротики.
24. Волейбол.
25. Дыхательные волны.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ОСАНКИ

26. «Дерево». Для ощущения правильной осанки.
27. Для тех, у кого привычно поднятые плечи и напряженная шея.
28. Для тех, у кого перенапряженные ноги и плохо сгибающаяся спина.
29. Для тех, у кого поджатые ягодицы и выставленный вперед лобок.
30. «Ходьба по канату». Для ощущения центра тяжести в теле.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ «ОЖИВЛЕНИЯ» ЖИВОТОВ

31. Для неподвижных, «перекачанных» животов.
32. Для неподвижных и слабых мышц живота.
33. Попеременное дыхание.
34. Для ощущения сообщающихся движений от живота к диафрагме.

## ДЛЯ БОЛЬШЕЙ ПЛАСТИЧНОСТИ МЫШЦ ВДОХА И ВЫДОХА

35. «Полное дыхание».
36. «Капалабхати», или «просветление ума».
37. «Кузнечный мех».
38. «Шавасана», или «поза трупа».

## ПОЗВОНОЧНИК «ДЫШИТ»

39. «Волны». Вариант 1.  
Вариант 2.  
Вариант 3.
40. «Дерево на ветру».

## УПРАЖНЕНИЯ НА СМЕНУ НАПРЯЖЕНИЙ И РЕЛАКСАЦИЙ

41. «Поза кучера».
42. «Поза фараона».

43. «Пасть льва».
44. Для всей руки.
45. Для плечевых суставов.

### «СУСТАВНОЕ» ДЫХАНИЕ

46. «Веревки».
47. Толкаем стенку.
48. «Колесо».
49. «Ленточный транспортер.»

### РОЖДЕНИЕ РЕЗОНАНСНОГО ЗВУЧАНИЯ

50. Установочное упражнение.
51. Поиск резонансного звучания с помощью внешнего «рупора».

### ПОИСКИ РЕЗОНАНСА В ТЕЛЕ

52. Резонансное звучание руками.
53. Резонирующие ноги.

### РЕЗОНАТОРНАЯ ЛЕСТНИЦА

54. Пробуждение резонансного звучания в голове.
55. Звук в темени.
56. Звук в «маске».
57. Звук «из глотки».

### «ГОЛОСОВЫЕ» УПРАЖНЕНИЯ ЙОГИ

58. «Свист».
59. Дыхание «Ха».  
Вариант дыхания «Ха».  
Вариант дыхания «Ха» движением нижней челюсти.
60. Звук «М».
61. «Жужжание пчелы», или «бхамари».
62. «Раздувание», или «уджайи».
63. Звук «Ом».
64. «Бамбуковый» способ выдыхания.



## **ПУБЛИКАЦИИ Е. И. ЧЕРНОЙ НА ТЕМУ: АКТЕРСКИЙ ТРЕНИНГ И ЙОГА**

1. Курс тренинга фонационного дыхания и фонации на основе упражнений Востока. Учебное пособие. — СПб., 1997.

2. Дыхание и ритм «говорящего» тела // Теория и практика сценической речи. Коллективная монография. — Издательство Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства, 2005.

3. Первый учебный спектакль как профессиональный тренинг // Спектакль в сценической педагогике. — Издательство Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства, 2006.

4. Дыхание — внимание — слово // Теория и практика сценической речи. Коллективная монография. — Издательство Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства, 2007.

5. Воспитание фонационного дыхания с использованием принципов дыхательной гимнастики йоги. — М., 2009.

6. Один из способов воспитания фонационного дыхания. // Сценическая речь: прошлое и настоящее. — СПб., 2009.



## СОДЕРЖАНИЕ

Вступление .....	3
Фонационное дыхание .....	7
Йога и фонационное дыхание .....	12
Проблема подвижности мускулов брюшного пресса .....	18
Первые упражнения .....	23
Проблема вдоха .....	26
Проблема воспитания носового вдоха .....	28
Зевок .....	32
Проблема нижней челюсти .....	35
«Unclenching the jaw» .....	41
Вдох и внимание .....	42
Воспитание выдоха .....	44
«Теплый» выдох. Губы .....	45
Упражнения для «шторок» .....	47
Язык .....	48
Растяжка языка .....	51
Связь выдоха и ладони .....	51
Как «съесть ладонь» .....	54
«Бутоны и цветы» .....	54
«Бабочка» .....	55
«Дыхательная лента» изо рта .....	55
Озвученный выдох .....	56
Связь озвученного выдоха и ладони .....	58
Дыхательные упражнения в движении .....	60
Потягивание .....	62
«Фортепиано» .....	63
«Пушинки» .....	64
«Черепашка» .....	65
«Мельница» .....	66
«Баттерфляй» .....	67
«Арлекин» .....	67
«Пингвин» .....	68
Скручивание .....	70
«Тряпичная кукла» .....	70
«Маятник» .....	70
«Кофемолка» .....	71
«Примус» .....	71
«Наездник» .....	72
«Футбол» .....	73
«Дротики» .....	74
«Волейбол» .....	74
Дыхательные волны .....	75

Упражнения для воспитания правильной осанки .....	78
Поиск баланса.....	82
«Дерево» .....	83
Для тех, у кого привычно поднятые плечи и напряженная шея .....	84
Для тех, у кого перенапряженные ноги и плохо сгибающаяся спина .....	84
Для тех, у кого привычно поджатые ягодицы и выставленный вперед лобок .....	85
«Ходьба по канату» .....	87
Упражнения для «оживления» животов.....	88
Для неподвижных, «перекачанных» животов .....	88
Для неподвижных и слабых мышц живота .....	89
Попеременное дыхание.....	89
Для ощущения сообщающихся движений от живота к диафрагме .....	90
Упражнения для большей пластичности мышц вдоха и выдоха ...	91
«Полное дыхание» .....	92
«Капалабхати», или «Просветление ума» .....	93
«Кузнечный мех» .....	95
«Шавасана» .....	96
Позвоночник «дышит» .....	97
«Волны» .....	97
«Дерево на ветру» .....	100
Упражнения на смену напряжений и релаксаций .....	101
«Поза кучера». Для снятия напряжения в позвоночнике .....	103
«Поза фараона». Для ног и всего позвоночника.....	103
«Пасть льва» .....	104
Для всей руки .....	105
Для плечевых суставов .....	105
«Суставное» дыхание .....	107
«Веревки» .....	109
Толкаем стенку .....	112
«Ленточный транспортер» .....	112
«Колесо» .....	114
Воспитание голоса. Резонаторы .....	122
Установочное упражнение по рождению резонансного звучания.....	132
Поиск резонансного звучания с помощью внешнего «рупора» .....	135
Поиски резонанса в теле .....	138
Упражнение: резонансное звучание руками.....	142
Резонирующие ноги.....	148
Резонаторная лестница.....	150
Упражнения на пробуждение резонансного звучания в голове .....	152
Звук «из глотки» .....	155
«Голосовые» упражнения из практики йоги .....	159
«Свист».....	159
Дыхание «ха» .....	161
Звук «М» .....	163
«Жужжание пчелы», или «бхамари».....	163
«Раздувание», или «уджайи» .....	164
Звук «Ом» .....	166
«Бамбуковый способ выдыхания».....	167
Литература .....	169
Список упражнений .....	171
Публикации Е. И. Черной на тему: актерский тренинг и йога.....	174