

Глава 3

Управление звуком

Голос человека — это его биография. Он воспитывается вместе с нами. Голос — это наше «Я», как нас создала природа, окружающая обстановка и мы сами. В этой главе мы научимся управлять звуком этого тонкого, чуткого музыкального инструмента.

Что входит в работу над звуком голоса?

1. Понимание процессов, которые происходят во время формирования звуков.
2. Знание устройства голосовых связок и голосоречевого аппарата.
3. Следование правилам заботы о голосе (голосовая диета, лечение, профилактика).
4. Постановка правильной осанки.
5. Тренировка звучания.

Рассмотрим каждый из перечисленных блоков в отдельности.

Звук и звучание

Звук нашего голоса — это непрерывный шум водопада. Водопады бывают маленькими и большими, с порогами, тихими заводями и бурными реками. Водопад не может молчать. Так и наш голос: даже когда мы говорим мысленно, сами с собой, мы звучим, а значит, всегда и везде наш голос должен быть настроен и готов к работе.

Послушайте звук звуков. Что вы услышите? Какой он? Где у него начало и есть ли завершение? Давайте попробуем выйти за пределы собственного ближнего звукового круга. Для начала послушайте внимательно себя. Услышьте самый главный свой

звук — сердцебиение. За ним пойдет череда ваших мыслей, иногда настолько громких, что кажется, их могут слышать окружающие. Как только вы поймаете себя на мысли о том, что вы ощутили какой-то свой собственный ритм, услышали, как бегут кровь и лимфа по сосудам, как отстукивает в висках, можно будет двигаться дальше.

Выйдите за пределы самого себя, послушайте звуки комнаты, в которой вы находитесь. Вода журчит в трубах, слышен гул шагов в коридоре, дыхание вашего соседа ровное и неторопливое, кто-то шмыгает носом... Получилось? Мысленно идите дальше, из комнаты на улицу. Здесь вас сразу же подхватывает целый сонм звуков — автомобили, торопливая речь по телефону, шум велосипедных покрышек, шуршащих по асфальту... Как только вы с головой окунулись в эту городскую какофонию, начинайте путь назад.

Сначала вернитесь в комнату, из которой начали свое мысленное путешествие. Теперь остановитесь, прислушайтесь... Потом вновь начните внимательно и тщательно слушать себя. Это упражнение научит вас слушать, станет для вас началом долгого и увлекательного пути — поиска своего собственного звука, его центра и границ возможностей.

Такие мысленные путешествия можно совершать разными способами. Первый способ — просто где-нибудь сидеть. Можете сесть в комнате, а можете уединиться у себя на даче — звуки есть всюду. Сидите как можно тише — и в них обнаружится некая особенность. Звуки приходят к вам отовсюду, со всех сторон. Когда есть звуки, вы оказываетесь их центром.

Со зрением, с глазами все не так. Зрение линейно. Вот я вижу вас: существует линия, направленная к вам. Звук не линейен, он кругообразен. Именно поэтому звуки приходят к вам кругами, а вы являетесь их центром. Где бы вы ни находились, вы — центр звука.

Если пойти дальше, то можно почувствовать, что вся Вселенная заполнена звуками. И каждый из этих звуков может двигаться к вам. Эта небольшая медитативная техника имеет еще и терапевтический смысл, как и вся работа с голосом. Ощущение того, что вы являетесь центром, принесет вам глубокое спокойствие.

Надеюсь, что вы сможете почувствовать тот центр, где слышен каждый звук. Когда это произойдет, никакой звук уже не сможет вывести вас из равновесия. Вы сможете легко и спокойно выходить к любой аудитории, взбираться на свой «броневичок» и выдавать четко сформулированные аттракторы¹.

Мы воспринимаем звуки ушами, но по-настоящему слышать начинаем чем-то другим. Кто-то мозгом, кто-то в большей степени сердцем... Уши лишь играют роль передатчика, отсекая при этом многое из того, что для вас бесполезно. Они отбирают звуки и сортируют их. Многие из нас не слышат звуков, слышат лишь слова. Когда вы слышите слова, центром вашего звука становится голова, когда звуки — голова уже центром не является. В Японии говорят, что человек думает не головой, а животом: японцы очень долго работали со звуками.

На одно из занятий в «Школе Голоса и Речи» я приглашаю кого-нибудь из удивительных, воистину волшебных людей, которые занимаются африканскими барабанами. И кто бы это ни был, они всегда говорят: «Друзья, отключайте разум. Чувствуйте ритм! Слушайте звук!»

В каждом японском храме можно увидеть гонг. Его вешают для того, чтобы создавать звуки вокруг искателя. Обычно в храме кто-нибудь медитирует, и в это время звучит гонг или же звонит колокол. На первый взгляд звук колокола создает помеху. Кто-то медитирует, и кажется, что колокол или гонг ему мешает. На самом деле медитирующий ждет этого звука. Этот звук помогает ему. Именно поэтому, входя в храм, каждый посетитель ударяет в гонг или звонит в колокол.

Голосоречевой аппарат. Строение и функции

Как же устроен наш голос, почему одним удается издавать красивые, ласкающие слух звуки, а другие натужно скрипят, к вечеру вообще оставаясь без голоса? Почему звук голоса одного человека похож на Царь-колокол, а звук другого напоминает лишь дешевый пластиковый колокольчик из сувенирной лавки? При-

¹ Четко сформулированные лозунги и призывы.

чин много. И дыхание, и наследственность, и образ жизни, и мысли, и, безусловно, строение голосоречевого аппарата.

Впервые мысль о том, что голос образуется в гортани, высказал еще Гиппократ. Но лишь веков через двадцать после него итальянский анатом эпохи Возрождения Везалий сделал открытие, что голос образуется в узком пространстве внутри гортани.

Как же устроена наша гортань? Она расположена в передней части шеи и представляет собой перевернутую книзу усеченную пирамиду, верхнее основание которой соответствует корню языка, а нижнее — трахее.

В разрезе гортань напоминает песочные часы. Самое узкое место гортани образовано голосовыми складками, ложными и истинными.

«Ложные» голосовые складки (парные) — толстые, с закругленными краями. Они всегда разомкнуты и поэтому не участвуют в голосообразовании, их еще называют вентиляционными.

Истинные голосовые складки имеют клинообразное сечение. Край их образован голосовой связкой, а тело — массой голосовой мышцы. Между голосовыми складками располагается узкое щелевидное пространство — голосовая щель. Связки — уникальный, тонкий музыкальный инструмент. Это один из тех органов, который при повреждении, к сожалению, не восстанавливается.

Представьте себе струнный музыкальный инструмент, у которого струны покрыли раствором бетона или залепили пластилином. То, с помощью чего извлекался звук, перестало выполнять свою основную функцию — стало неэластичным, грубым, не способным колебаться и вибрировать. То же самое происходит и с нашими связками. Каждая простуда, затяжные периоды плохого настроения, стрессы и депрессии, а также неправильное использование голосоречевого аппарата (крик, шепот во время болезни, несоблюдение голосовой диеты) ведут к появлению так называемых узелков на голосовых связках.

Вспомните, что происходит с резинкой, на которой завязали много-много узелков? Правильно, она стала неэластичной, сократилась в размере и перестала выполнять свою главную функцию — растягиваться и сокращаться. То же самое происходит и с нашими связками.

Какие бывают расстройства голоса? Они различаются по силе, тембру и высоте. При нарушении силы голос может быстро пропадать, быть слишком слабым или, наоборот, чрезмерно громким; при нарушении тембра — хриплым, грубым, гортанно-резким, глухим, металлическим или писклявым; при нарушении высоты — монотонным, низким и т. д.

Механизм нарушений голоса зависит от характера изменений нервно-мышечного аппарата гортани, прежде всего — от подвижности и тонуса голосовых складок, который проявляется обычно как гипо- или гипертонус, реже — как сочетание того и другого. Нарушения голоса бывают органическими и функциональными. Чаще всего мы сталкиваемся именно с последними.

Причины функциональной патологии могут быть самыми разнообразными: голосовое переутомление, неправильная постановка голоса, различные инфекционные заболевания и влияние психических факторов. Иногда происходит наслаение факторов, поэтому определить «пусковой» момент позволяет только применение, например, какой-либо проективной методики.

Для того чтобы ваш голос звучал всегда чисто, «проточно», чтобы вы меньше уставали и реже простужались, необходимо ввести в свою повседневную жизнь несколько правил.

Правила здорового голоса

1. Стараться как можно реже простужаться. Для этого необходимо повышать местный иммунитет глотки и гортани. В холодное время года носите теплые шарфы. Не иссушайте глотку — во время длительных переговоров, лекций, вообще в течение дня пейте негазированную воду комнатной температуры.
2. Если простудились, нужно правильно лечиться. Необходимо как можно чаще полоскать горло. Самые подходящие для этого растворы — горячие, обладающие антисептическими и (!) дубильными свойствами. Именно поэтому любимый многими способ полоскания горла водой с содой для людей, следящих за своим голосом, категорически не

подходит. Сода при всех своих прекрасных антисептических свойствах оставляет поры раскрытыми, разрыхляет тонкую слизистую гортани.

Чем можно полоскать горло? Отваром ромашки, календулы, шалфея, мяты, коры дуба. Нет ничего из вышеперечисленного под рукой — заварите обыкновенный черный или зеленый чай и полощите им. Еще одно прекрасное средство, упоминание о котором вызывает оживленность у слушателей, — спиртовой раствор. На полстакана горячей воды — чайная ложка водки, коньяка, виски — любого крепкого спиртного напитка. Не глотать!!! Только полоскать. Из готовых к разведению водой медикаментозных препаратов могу порекомендовать спиртовой раствор хлорофиллипта. Волшебное средство! Воздействует практически на все штаммы стафилококков и стрептококков, т. е. то, что и вызывает воспаление.

Ну а самой радикальной мерой по предотвращению заболеваний голосового аппарата специалисты считают отказ от бытового звучания и профессиональную постановку речевого голоса. В этом нуждаются все люди, которым по роду деятельности приходится много говорить.

3. Не кричите! Если хотите, чтобы вас услышали, говорите тише, включая грудной резонатор.
4. Если потеряли голос, говорите не шепотом, а вполголоса. Шепот не дает голосовой щели смыкаться, тем самым еще больше ухудшая ваше состояние. Самое, пожалуй, отрицательное влияние на голосовой аппарат оказывают так называемые малые простуды, при которых люди продолжают работать, выступать, читать лекции, напрягая голос.
5. Утром ни в коем случае не начинайте сразу говорить. Представьте, что произойдет с вашим организмом, если, проснувшись, вы сразу прыгнете с кровати и побежите стометровку?! То же самое и с нашим голосом. Это тоже мышцы. И из расслабленного состояния им нужно прийти в рабочее, а для этого необходимо время.
6. Делайте ежедневно дыхательную гимнастику.

7. Соблюдайте голосовую диету. Людям, следящим за своим голосом, категорически нельзя употреблять газированные напитки — лимонады, газированную воду, пиво и шампанское. Они дают тот же самый эффект, что и при полоскании горла содой. Кроме этого, нельзя есть и пить слишком горячее. Кофе и чай без молока придется также исключить. Эти напитки содержат огромное количество танина и кофеина, которые иссушивают тонкую слизистую гортани. С этого момента я предлагаю вам полюбить чай и кофе с молоком. Непосредственно перед выступлением забудьте на сутки об орехах, семечках, шоколаде и вообще обо всем сладком — от всего этого усиливается слюноотделение.

Голосовая диета

Можно	Нельзя
1. Чай и кофе с молоком или со сливками	1. Чай и кофе без молока или сливок
2. Каша с кусочком сливочного масла и сыра на завтрак	2. Орехи, семечки
3. Суп на обед	3. Шоколад, мед
4. Кружка горячего молока с ложкой сливочного масла перед сном	4. Газированные напитки (лимонады, минеральная вода, пиво, шампанское)
5. Самая полезная для голоса пища — приготовленная на пару	5. Красное и белое сухое вино, ликеры и вермуты
6. Обязательное присутствие белковых продуктов (мясо, рыба, яйца)	6. Слишком острое, перченое, соленое
7. 50 г коньяка, водки, виски	7. Слишком горячее, слишком холодное

8. Избегайте чрезмерной усталости и напряжения, держа мышцы шеи и плеч расслабленными. Спокойный голос исходит только из спокойного тела. Напряженное тело

приводит в напряжение голосовые связки, повышает тон голоса, увеличивает скорость и выключает резонанс.

9. Продолжительное форсированное использование голоса требует длительного отдыха — молчания.
10. Держите осанку!!!

Осанка

Хорошая осанка — это симметричное расположение частей тела относительно позвоночника. Такая осанка ведет к беспрепятственной и удобной работе дыхательных мышц. При этом надо помнить, что низ живота и ягодицы должны быть всегда подтянуты.

У людей со сгорбленной спиной, пережатой диафрагмой и нераскрытыми плечами никогда не может быть по-настоящему красивого голоса.

В книге Тони Бьюзена «Супермышление для тела» описан интересный эксперимент.

Группе осужденных воров-карманников показали фильм об идущих по улице жителях Нью-Йорка и попросили по 10-балльной системе оценить, «у кого бы он украл». 0 баллов — очень привлекательная добыча, 10 — великий риск. Другая группа, состоявшая из учителей танцев, оценивала тех же нью-йоркцев по осанке. 0 баллов — совершенно неправильная, 10 — идеальная осанка. Результаты двух групп совпали на 80%!

Хорошая осанка для карманников представляет великий риск не только в Америке. Держите осанку! Это укрепит здоровье и... экономит деньги!

Проверка и постановка осанки

1. Встаньте ровно, попружиньте ногами. Обхватите локти ладонями за спиной. Это упражнение хорошо выполнять утром, перед дыхательной гимнастикой. Единственное, у него есть небольшой минус — без зеркала или напарника не проконтролировать, что плечи перестали держать симметричную линию. Из-за искривлений в позвоночнике такое часто случается. Будьте внимательны к себе!

2. Еще один способ. Соедините ладони за спиной и протяните их как можно выше вверх по позвоночнику. Это далеко не всем удастся сделать. Самой распространенной причиной является перенапряженный, «забитый» отдел верхнего плечевого пояса. Как правило, у таких людей сильно зажата челюсть, нередки головные боли.
3. Третий способ, мой самый любимый. Его на одном из тренингов подарил мне коллега-тренер. Встаньте ровно. Расправьте плечи. А теперь поднимите плечи как можно выше вверх, до ушей. Затем отведите как можно дальше назад. И сбросьте. Понравилось? Очень приятное упражнение! Его необходимо делать не менее четырех раз.

Осознавайте свою позу, осанку. Развивайте в себе привычку определять свою осанку, выполняя повседневные дела. Спрашивайте себя: «Сутулюсь ли я? Напрягаю ли я шею? Поднимаю ли плечи без надобности?..» Думайте об осанке!

Тренировка звучания

После подготовки нашего главного музыкального инструмента переходим к его настройке. Как сделать так, чтобы при соблюдении всех рекомендаций по диете он не подводил нас и не фальшивил?

Держите осанку — это раз. Делайте дыхательную гимнастику — два. Осознанно подходите к работе с вашим голосом — это три.

Естественный тип голоса зависит от строения вашего тела. Для того чтобы определить, к какому типу принадлежит ваш голос, вам следует воспроизвести самый низкий возможный для вас тон голоса, при котором вы будете чувствовать себя удобно. «Помычтите», побасите, поймайте тот самый низкий тон, который будет для вас комфортным.

Давайте вспомним типы певческих голосов: сопрано — самый высокий женский голос, контральто — самый низкий; тенор — самый высокий мужской голос, бас — самый низкий.

Ваш естественный разговорный голос соответствует одному из этих типов. У каждого есть свой верхний, средний и нижний

регистр. Вспомните ощущение после дыхательной гимнастики, когда грудь наполняется воздухом, а горло раскрывается. В этом состоянии вы легко сможете перемещаться вверх и вниз в своем диапазоне и приступать к настройке и проработке звука.

После разогрева необходимо проверить: не зажаты ли шея, плечи и нижняя челюсть.

Задание № 1

Исходное положение: челюсть опущена (проверить пальцем образование околушной впадины — в области козелка на раскрытой челюсти образуется углубление, которое при смыкании челюстей исчезает), кончик языка на альвеолах передних нижних зубов (практически самое основание зуба, зона его роста). Вдох — через нос, выдох — через рот. Сделать 4–5 вдохов, после чего подтянуть нижнюю челюсть.

Задание № 2

Исходное положение то же, корпус тела можно наклонить немного вниз. Корнем языка произносить: «га-га-га». Сначала медленно, потом несколько раз в быстром темпе.

Следующий этап — переход к вибрационному массажу резонаторных полостей на сонорных звуках («м», «л», «н»). Однако, прежде чем его выполнить, давайте разберемся, о каких полостях идет речь и как технически выглядит весь процесс.

Скажите, где в нашем организме может вибрировать звук? Правильный ответ — везде. Красивый голос должен быть резонирующим, вибрирующим. Звук рождается в теле. Тем не менее существуют места — полости, — где вибрация ощущается наиболее ярко. Это синусы — черепная коробка, гайморовы пазухи, ротовая полость на сомкнутых губах, грудная клетка спереди и сзади. Для хорошего резонанса требуется правильное, глубокое дыхание.

Головной резонатор — самый легкий в плане чувствования его «включения». Достаточно сделать дыхательную гимнастику, позвучать на сонорных звуках, положить ладонь на голову, и вы ощутите вибрацию. Чем она сильнее — тем красивее будет звучать ваш голос.