

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
ВВЕДЕНИЕ	13



## ГЛАВА 1

### ДЫХАНИЕ 15

<b>1. ДИАФРАГМА</b>	16
Петь от диафрагмы	
<b>2. КЛЮЧИЧНОЕ ДЫХАНИЕ</b>	18
Не сдерживайтесь	
<b>3. АБДОМИНАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ —</b>	20
ваш шанс!	
<b>4. РЕБЕРНОЕ ДЫХАНИЕ</b>	22
Серьезные педагогические проблемы.	
<b>5. АППОДЖИО</b>	24
«Дорогая дива!»	
<b>6. ОПОРНОЕ ДЫХАНИЕ</b>	26
Слово-паразит у певцов... Или вроде того.	
<b>7. ШИПЯЩИЕ И ПОСТАНОВКА ДЫХАНИЯ</b>	28
Шипение как фитнес.	
<b>8. СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ</b>	30
тоже восходит	
<b>9. ПОДГЛОТОЧНОЕ ДАВЛЕНИЕ</b>	32
Нужно... продержаться...	
<b>10. ПРЯМАЯ МЫШЦА ЖИВОТА &amp; ВНУТРЕННИЕ МЕЖРЕБЕРНЫЕ МЫШЦЫ</b>	34
Выдавливание снизу	

## ГЛАВА 2

### ГОРТАНЬ 37

<b>11. ГОРТАНЬ</b>	38
А слона-то я и не приметил.	
<b>12. СТРУКТУРА ГОРТАНИ</b>	40
Выглядит примерно как...	
<b>13. ГОЛОСОВЫЕ СКЛАДКИ</b>	42
Блаженны те, кто незримы.	
<b>14. СЛОИ ГОЛОСОВЫХ СКЛАДОК</b>	44
Пушистик и пять граней складок.	
<b>15. ЩИТОЧЕРПАЛОВИДНАЯ МЫШЦА</b>	46
Два певца заходят в бар.	
<b>16. «ПЕРСТНЕЩИТОВИДНАЯ МЫШЦА —</b>	<b>50</b>
мышца для взятия высоких нот?»	
<b>17. ЗАДНЯЯ ПЕРСТНЕЧЕРПАЛОВИДНАЯ МЫШЦА</b>	50
Невоспетые герои.	
<b>18. ПЕРСТНЕЧЕРПАЛОВИДНАЯ И МЕЖЧЕРПАЛОВИДНАЯ МЫШЦЫ</b>	52
Соберемся вместе прямо сейчас.	
<b>19. ЛОЖНЫЕ ГОЛОСОВЫЕ СКЛАДКИ</b>	54
Правда или ложь.	
<b>20. ЭПИГЛОТИС</b>	56
Не задохнись!	

## ГЛАВА 3

### ГОЛОСОВОЙ РЕЗОНАНС & ТЕМБР

59

- |  |    |
|--|----|
| <b>21. ЗВУК НЕ ОТ МИРА СЕГО</b>                                  | 60 |
| <b>22. ВЫСОТА ЗВУКА</b><br>Герцу не прикажешь!                   | 62 |
| <b>23. ТЕМБР</b><br>Замена головы                                | 64 |
| <b>24. РЕЗОНАНС —</b><br>голосуем ЗА                             | 66 |
| <b>25. ГЛАСНЫЕ И ФОРМАНТЫ</b><br>А, Э, И, О У, а иногда «АЙ?!»   | 68 |
| <b>26. ГОРТАНОГЛОТКА</b><br>Пойте из горла!                      | 70 |
| <b>27. РОТОГЛОТКА</b><br>Скажите «ААА!»                          | 72 |
| <b>28. НОСОГЛОТКА</b><br>Удар по подушке и высокие ноты          | 74 |
| <b>29. МЯГКОЕ НЁБО</b><br>Это все по-гречески:<br>Ми-Мэ-Ма-Мо-Му | 76 |
| <b>30. ЗВУК И НОСОВОЙ РЕЗОНАНС</b><br>Носовой детектив           | 78 |

## ГЛАВА 4

### ОСАНКА & РАВНОВЕСИЕ

81

- |  |     |
|--|-----|
| <b>31. СТУПНИ</b><br>двойная угроза                                  | 82  |
| <b>32. КОЛЕНИ</b><br>Дурацкий рефлекс                                | 84  |
| <b>33. БЕДРА</b><br>Двигайте, пока можете                            | 86  |
| <b>34. ПОЯСНИЦА</b><br>Техника, чтобы не запариться                  | 88  |
| <b>35. ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ</b><br>Звуки из массажного салона         | 90  |
| <b>36. ПЛЕЧИ</b><br>Ленивец, герой и дракон                          | 92  |
| <b>37. ГРУДИНА</b><br>Секретный эликсир Стоуни<br>для всех певцов.   | 94  |
| <b>38. ГРУДИНО-КЛЮЧИЧНО-<br/>СОСЦЕВИДНАЯ МЫШЦА</b><br>Шею не сверни! | 96  |
| <b>39. ШЕЯ</b><br>Тройное лечение напряжения                         | 98  |
| <b>40. ГОЛОВА</b><br>Труженик-Атлант                                 | 100 |

## ГЛАВА 5

### ЯЗЫК, ЧЕЛЮСТЬ И РОТ

103

- |  |     |
|--|-----|
| <b>41. ПОЛОЖЕНИЕ ЯЗЫКА</b><br>«NG» — король всех вокальных<br>упражнений       | 104 |
| <b>42. ВТЯГИВАНИЕ ЯЗЫКА</b><br>Вокальный спелеолог                             | 106 |
| <b>43. СЖАТИЕ ЯЗЫКА</b><br>Диета без пельмешек                                 | 108 |
| <b>44. НЕЙТРАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ<br/>ЧЕЛЮСТИ</b><br>Эээ-mmm                          | 110 |
| <b>45. ВЫДВИЖЕНИЕ ЧЕЛЮСТИ</b><br>Ваш звук важнее прикуса                       | 112 |
| <b>46. ВЫПЯЧИВАНИЕ ЧЕЛЮСТИ</b><br>Где квакают, там и горит                     | 114 |
| <b>47. РАЗДЕЛЕНИЕ ЧЕЛЮСТИ</b><br>и языка<br>Сообщники в вокальном преступлении | 116 |
| <b>48. ЧЕЛЮСТНОЙ АМБУШЮР</b><br>Лучший духовой инструмент!                     | 118 |
| <b>49. ЯЗЫКОВОЙ АМБУШЮР</b><br>Кошка за язык схватила?                         | 120 |
| <b>50. ГУБНОЙ АМБУШЮР</b><br>Губы в помощь                                     | 122 |

## ГЛАВА 6

### ВОКАЛЬНЫЕ РЕГИСТРЫ 125

- 51. ЧТО ТАКОЕ ВОКАЛЬНЫЕ РЕГИСТРЫ?** 126  
Да будут вокальные регистры!
- 52. ШТРОБАС (ФРАЙ)** 128  
Определение голоса
- 53. ГРУДНОЙ ГОЛОС** 130  
Сила исходит изнутри
- 54. ГОЛОВНОЙ ЗВУК** 132  
Все у вас в голове
- 55. МИКСТ (СМЕШАННЫЙ ГОЛОС)** 134  
Изюминка вокальной жизни
- 56. ФАЛЬЦЕТ** 136  
Регистр для всех времен года
- 57. ФЛАЖОЛЕТ** 138  
О мышцах и людях.
- 58. СВИСТКОВЫЙ РЕГИСТР** 140  
У каждого регистра свой день
- 59. БЭЛТИНГ** 142  
Пристегнитесь и за дело
- 60. ТИПЫ ГОЛОСОВ** 144  
Факты, FAQ и система FACH

## ГЛАВА 7

### КОНТРОЛЬ НАД ГОРТАНЬЮ И ГОЛОСОВЫМИ СКЛАДКАМИ 147

- 61. КОМПРЕССИЯ** 148  
СЛП — самая лучшая поддержка
- 62. ДЕКОМПРЕССИЯ** 150  
Кое-что, о чем стоит заявить
- 63. СБАЛАНСИРОВАННАЯ КОМПРЕССИЯ** 152  
Златовласка и три сопротивления голосовой щели
- 64. НЕЙТРАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ГОРТАНИ** 154  
Просто будь собой
- 65. ВЫСОКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ГОРТАНИ** 156  
Никогда не говори «никогда»
- 66. НИЗКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ГОРТАНИ** 158  
Моя гортань вас утомляет?
- 67. РАСЩЕПЛЕНИЕ 1** 160  
Белоснежка и семь уномов расщепления
- 68. РАСЩЕПЛЕНИЕ 2** 162  
Хей-хо, хей-хо!
- 69. РАСЩЕПЛЕНИЕ 3** 164  
Свет мой, зеркальце...
- 70. ПРЯМОЙ ТЕМБР И ВИБРАТО** 166  
Противоположности притягиваются

## ГЛАВА 8

### ЗДОРОВЬЕ ГОЛОСА И РЕЧЬ 169

- 71. ГИДРАТАЦИЯ** 170  
Покажи им, из чего ты сделан
- 72. ПРО ЛОРОВ** 172  
Возвращение голоса.
- 73. ДИЕТА ПЕВЦОВ** 174  
Заварите-ка чайку
- 74. КУРЕНИЕ И АЛКОГОЛЬ** 176  
История двух сожалений
- 75. ВОКАЛЬНАЯ ФИТНЕС-СИСТЕМА** 178  
Спортом заниматься — сил для пения набираться
- 76. РАЗРАБОТКА ПЛАНА ЗАНЯТИЙ** 180  
Вам нужен поезд... «N»?
- 77. ВОКАЛЬНЫЙ ОТДЫХ** 182  
Отдыхая, совершенствуйтесь
- 78. ТОП-10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОЙ РЕЧИ** 184  
Не ждите Нового года, чтобы зазвучать по-новому!
- 79. ТОП-10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОЙ РЕЧИ** 186  
Часть 2. Не распускайте хвост, открывайте душу.
- 80. ТОП-10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОЙ РЕЧИ** 188  
Часть 3. Отпускаем старое.

## ГЛАВА 9

### ПОДАЧА ГОЛОСА И АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО 191

- 81. ВСЕ ПЕВЦЫ — АКТЕРЫ** 192  
Молитва певца
- 82. ОПРЕДЕЛИТЬ ПАРТНЕРА  
ПО СЦЕНЕ** 194  
«Ты со мной говоришь?»
- 83. АКТЕРСКАЯ ИГРА** 196  
Именно поэтому это называется  
«актерским мастерством»
- 84. СЫГРАТЬ ОТ ОБРАТНОГО** 198  
Эту главу читать не стоит!
- 85. ПЕСЕННЫЙ МОНОЛОГ** 200  
Петь или не петь?
- 86. ДЫХАНИЕ В ПЕСНЯХ** 202  
У меня дух захватывает!
- 87. ПОПЫТКИ ПРОИЗВЕСТИ  
ВПЕЧАТЛЕНИЕ** 204  
Тихий спокойный голос
- 88. ПЕТЬ ГЛАЗАМИ** 206  
В глазах есть все
- 89. НЕРВЫ И ВОЛНЕНИЕ НА СЦЕНЕ** 208  
Стресс и нагота
- 90. ЖИТЬ МГНОВЕНИЕМ** 210  
Я не горю!

## ГЛАВА 10

### ПЕТЬ ВСЕЙ ДУШОЙ 213

- 91. СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ** 214  
Забудьте, в чем разница
- 92. НЕ СЛИШКОМ ЛИ Я СТАР,  
ЧТОБЫ ПЕТЬ?** 216  
Старик и море... голосов
- 93. ПЕНИЕ КАК ВИД СПОРТА** 218  
О музыка, ты пища для любви...
- 94. ВОКАЛЬНАЯ ДРУЖБА** 220  
Для чего нужны друзья?
- 95. ВОКАЛЬНЫЕ ШРАМЫ** 222  
Но голос всегда исцелит меня
- 96. ПЕРФЕКЦИОНИЗМ** 224  
Благословите свой провал
- 97. ПЕНИЕ КАК ДАР** 226  
Прецедент «хромой утки»
- 98. СТАТЬ УСПЕШНЫМ ПЕВЦОМ** 228  
Если радость сияет...
- 99. ВОКАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ** 230  
Практика рождает совершенство
- 100 . «ПОЙТЕ С РАДОСТЬЮ!»** 232  
Найти себя, открывая новое

ССЫЛКИ	235
БЛАГОДАРНОСТИ	238
ОБ АВТОРАХ	239
ОБ ИЛЛЮСТРАТОРЕ	239



Я был слеп, но теперь  
я вижу



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Я СОВЕРШЕННО не считаю себя певцом... ни даже актером, который поет. Конечно, было несколько (крайних) случаев, когда я переступал через себя и проходил прослушивания для мюзикла. Однако, что неудивительно, ничем хорошим это не заканчивалось. По правде говоря, я с самого раннего возраста понял, что пение — это не мое и, скорее всего, никогда не станет моей профессией. В школе я был тем самым ребенком — вы знаете каким. Ребенком, на которого учителя музыки указывали прямо перед выступлением хора с душераздирающим вердиктом: «Тони, ты просто произносишь слова». Но мое унижение в те моменты всегда отступало на второй план по сравнению со смущением, потому что я, вероятно, считал, что довольно-таки хорош. К тому же я действительно любил петь! И хотя эта любовь никогда не исчезала, из-за обретенной неуверенности в себе мои вокальные эксперименты довольно быстро раз и навсегда ушли в подполье. Так что, к счастью (?), на протяжении всей тридцатипятилетней карьеры мне в основном удавалось уклоняться, уходить в сторону, увильнуть, уворачиваться и иным образом избегать шансов заново испытать свой детский конфуз. Несколько лет назад по причинам, которые я никогда не пойму, мне предложили роль Тевфика Закарии в новом мюзикле «Визит группы». Придя в себя, игнорируя недоумение и вежливо отказавшись, я пообещал им, что с радостью составлю список из девяти или десяти других актеров, которых они могли бы рассмотреть на эту роль. Артисты мюзиклов. Певцы! Актеры, которые поют. Певцы, которые играют. Актеры-певцы, которые одновременно и играют, и поют — и делают это очень хорошо. Меня не стали слушать. Я сказал, что, как бы мне ни нравился материал, я просто. Не. Могу. Этого. Сделать. На первой читке мне дали имя и номер телефона педагога по вокалу, который назначил мне занятие.

Это был Джастин Стоуни. И...

Вся моя жизнь изменилась. Эта книга — тоже грандиозный прорыв. Подход Джастина прекрасно структурирован. В основе его лежит радость. Физиологические/анатомические аспекты объясняются и демонстрируются в доступной форме, развеивающей мифы, а затем интегрируются в психологические и эмоциональные. Для меня это равносильно здоровому, давно напрашивавшемуся изменению хода мыслей. Ужас уступил место динамичности. Напряжение превратилось в новое состояние. Из техники мистера Стоуни можно извлечь невероятное множество ценных уроков и найти нечто новое.

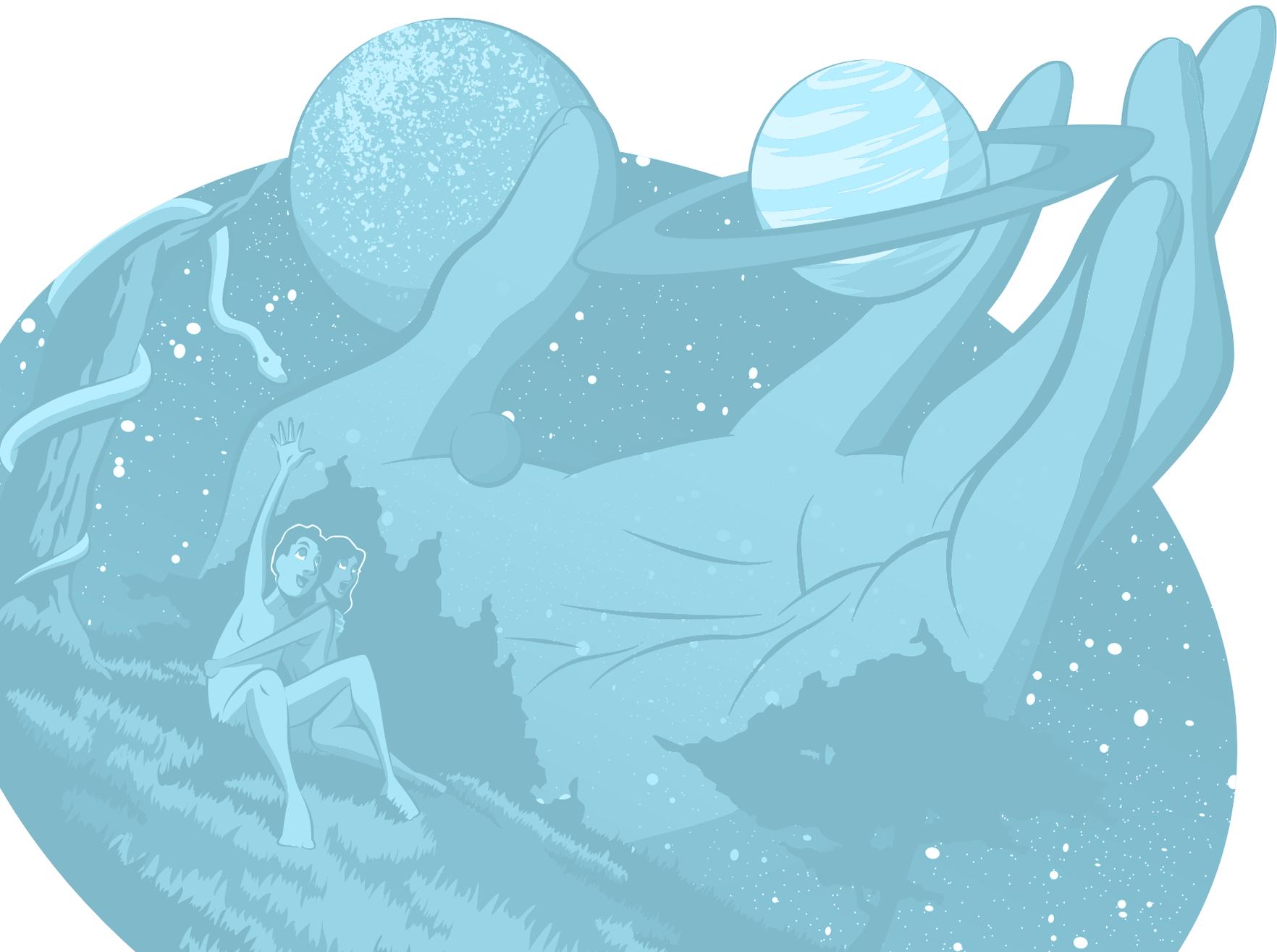
Не к последним из них относится его терпение. К нам, к нашим коллегам, к нашему развитию, к нашему становлению и к нашим целям. Благодаря автору и моему наставнику Джастину Стоуни я достиг цели, которую никогда не мог себе даже представить: Премия «Тони»... за лучшую роль в мюзикле «Визит группы»! Кто мог подумать?!



ТОНИ ШАЛУБ

Актер и певец

Лауреат премий «Тони» и «Эмми»



# ВВЕДЕНИЕ

Каждый, кто когда-либо решался петь, знает, что это одно из самых приятных для души, вдохновляющих и бесконечно волнующих занятий, известных человечеству. Как и любое прекрасное занятие, пение дарит столько же удовольствия, сколько приносит трудностей. Я знаю, что вы испытывали подобное, иначе вы бы никогда не взяли в руки книгу «Пой как никогда раньше».

Обнаружив в себе данное богом призвание преподавать вокал, я понял, что нашел нечто, чему стоит посвятить всю свою жизнь: я захотел помочь как можно большему количеству людей преобразиться благодаря пению. За свою карьеру я дал десятки тысяч уроков вокала бесчисленному количеству певцов и преподавателей со всего мира. И если я что-то и понял из наших совместных занятий, так это что наши вокальные пути тесно связаны с нашими внутренними процессами. Мне стало совершенно ясно, что возможности человеческого голоса находятся в удивительном единстве с ритмами человеческой души. Их невозможно разделить, не стоит даже пытаться. Если вы похожи на меня, то вы не только любите петь, но и любите учиться петь. Однако зачастую при попытках разобраться в многочисленных сложностях пения мы опускаем руки. Большая часть радости, страсти, творчества, юмора, веселья и жизни, которые привлекли нас к пению в самом начале, теряется.

Я прекрасно понимал это, когда начинал шестилетний путь написания книги «Пой как никогда раньше». Зная, что затея амбициозна, я понимал, что книга по пению в идеале не должна ограничиваться только техническими аспектами. Она должна представить множество разнообразных компонентов, из которых складывается весь целостный певческий опыт. Вот почему я надеюсь, что в этой книге вы найдете:

**ТЕХНИЧЕСКИЕ** аспекты, которые улучшат детали и нюансы вашей вокальной техники.

**НАУЧНЫЕ** принципы, которые расширят ваше понимание того, как работает голос.

**ВИЗУАЛЬНЫЕ** иллюстрации, благодаря которым вокальные концепции оживают.

**КРЕАТИВНЫЕ** образы, истории и анекдоты, которые сделают идеи пения запоминающимися.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ** советы, которые рассматривают конкретные нюансы, на которых следует сосредоточиться во время практики.

**ЮМОРИСТИЧЕСКИЕ** сценки, которые добавляют смех и веселье в вашу певческую жизнь.

**ДУШЕВНЫЕ** отрывки, которые добавляют вдохновения, мудрости и будят подбадривать вас в вокальном путешествии.

Прочитайте эту книгу от корки до корки, если хотите. Или переходите к темам, которые интересуют вас больше всего. Уверен, вы будете использовать данную книгу как справочник, как ресурс для практики и как источник мотивации в течение многих лет. Единственное, о чем я прошу: пожалуйста, никогда не отказывайтесь от радости и страсти к пению. Если хотя бы несколько глав этой книги помогут вам глубже познать себя и свой голос, значит, вы помогли мне достичь главной цели в жизни. В конце концов, эта книга написана для ВАС. Она создавалась с энтузиазмом, просыпающимся на рассвете, среди бодрящих глотков утреннего кофе в кофейне в Верхнем Вест-Сайде. Создавалась с бессонным упорством, среди косых взглядов на одинокого писателя, сидящего в нью-йоркских пабах с крафтовым пивом. И в любое время суток она создавалась под взглядом кота мейн-куна, закатывающего глаза и гадающего, что же там может быть такого важного. В каждую из этих минут я думал о вас. И я бы отдал очень многое, чтобы увидеть, как вы «Поете как никогда раньше».



ДЖАСТИН СТОУНИ



# ГЛАВА 1

## *ДЫХАНИЕ*

