



ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
ВВЕДЕНИЕ	13



ГЛАВА 1

ДЫХАНИЕ 15

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

ГЛАВА 2

ГОРТАНЬ 37

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

ГЛАВА 3

ГОЛОСОВОЙ РЕЗОНАНС & ТЕМБР

59

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

ГЛАВА 4

ОСАНКА & РАВНОВЕСИЕ

81

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

ГЛАВА 5

ЯЗЫК, ЧЕЛЮСТЬ И РОТ

103

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

