



**Елена Новопавловская**



**Позвольте себе  
петь!**

Елена Новопавловская

**Позвольте себе петь!**

«Автор»

2018

## **Новопавловская Е.**

Позвольте себе петь! / Е. Новопавловская — «Автор», 2018

Автор доказывает, что пение - естественная и необходимая вещь, без которой душа человека полностью раскрыться не сможет, а значит петь хочет и может абсолютно каждый человек. В форме доверительного общения с читателем освещены вопросы развития, раскрытия и восстановления вокальных данных (музыкального слуха, голоса и др.) через привычные и нестандартные приемы. Даны оригинальные авторские упражнения и подходы. Затронуты проблемы духовного и творческого развития детей и взрослых, вопросы саморазвития, питания, укрепления тела и психики. Особый интерес представляют темы экстрасенсорных взаимодействий ученика и учителя пения, связанный с этим оздоровительный аспект, а также обобщенный анализ развития человека через познание вокального мастерства. Методика подходит для любого возраста.

© Новопавловская Е., 2018

© Автор, 2018

## Содержание

Введение	5
Для кого эта книга	9
Пение как естественная способность. Воля и удовольствие	11
Основные приемы и образы, помогающие зазвучать	14
Качества преподавателя пения	16
Открытие голосового канала	18
Настройка на пение	19
Образ себя и стереотипы, мешающие звучать	21
Дыхание, осанка, ощущения	23
Где взять энергию? Немного о йоге	25
Вокальные данные	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Елена Новопавловская

## Позвольте себе петь!

### Введение

Петь хочет и может каждый человек, у которого есть душа.

Пение – это естественный процесс энергоинформационного обмена между Землей и Космосом через человека.

Перестаньте цитировать.  
Начинайте исследовать!  
Отпустите догматы  
и киньте их в темный подвал.  
Чем словами жонглировать,  
Лучше с сердцем беседовать,  
Не боясь оказаться нагими  
в начале начал.

Я спрашиваю себя: а нужна ли моя книга? А может, подобная тема уже раскрыта кем-то, и такие книги уже есть?

И по космической почте приходит ответ: пиши! Если тебе это идет, значит нужно. Нужно прежде всего тебе самой, чтобы стать более целостной, чтобы, отдав своё знание в мир, освободить место для чего-то нового.

В конце концов, пусть таких книг будет больше! Мир станет осознаннее, а значит чище и гармоничнее.

Сейчас такое время, что мир меняется очень быстро. Люди «просыпаются», становятся осознанными. Далее они подключаются к информационному полю Вселенной и получают новую информацию, рождая новые методики, техники, приемы. Поэтому я уже не удивляюсь, что нестандартных методик обучения музыке и пению появилось много.

Однако, начав преподавать вокал, я не нашла для себя приемлемой и целостной системы или книги, которая раскрывала бы основные проблемы в работе с учениками, давала бы какой-то естественный способ научиться и овладеть этим нелегким и загадочным умением, в то же время не противоречила бы моим знаниям, проверенным временем и опытом. Ознакомившись бегло с теорией и практикой пения различных школ и направлений, я пришла к выводу, что мне необходима своя целостная система, которая бы включала анализ и развитие всех составляющих этого искусства через понимание и ощущения, которые имелись ранее и появившиеся у меня в ходе йогической практики.

Так в результате работы с вокалистами я начала формировать свой подход к пению как естественному процессу в сознании и теле человека. И хочу его систематизировать и изложить в этой книжке как новую методику обучения, новое понимание процесса пения.

Возможно, кому-то мой опыт и образование покажутся недостаточными. Я самоучка во многих областях знания. Это значит, что знание и ощущения правильности идут каким-то потоком, а потом приходит подтверждение (теоретическое обоснование) этому интуитивному опыту. Поэтому просто не могу не писать! Вообще, что касается самоучек и негативной окраски этого понятия, вставлю свои 5 копеек. Я думаю, что без качеств самоучки человек ничему настоящему научиться не может. Об этом поговорим чуть позже, в отдельной главе.

Пою с детства, сколько себя помню; училась в музыкальной школе, пела в средней школе и институте на самых разных сценических площадках, работала на свадьбах, в ресторанах,

ставила культурные мероприятия как сценарист, режиссер, концертмейстер и хормейстер. Несколько лет веду индивидуальные занятия по вокалу с детьми и взрослыми, а также руковожу вокальным ансамблем. Написала около 150 песен и оперу.

Столкнувшись в своей взрослой жизни с разными преподавателями пения, я поняла, что, в общем-то, петь не учат ни в музыкальной школе, ни в разных там ДК... Может быть, в консерватории учат, спрашивала я себя? Но как же? Туда попадают уже отобранные музыкальной школой «способные» дети. А что делать неспособным? Неужели вердикт «нет слуха» или «нет голоса» – окончателен? С чем это связано и как это исправить и вернуть человека к полноценной жизни. Ведь петь хотят все. Значит, неспособность петь вызывает страдание...

Я начала чувствовать, что пение – это необходимый фактор жизни человека. Уметь петь и делать это регулярно намного более важно, чем сейчас пытаются показать людям. Ведь раньше пели все – дети хором в садике и школе, взрослые – на праздничных посиделках, молодежь – под гитару во дворах. Сейчас эти традиции отмирают. Дети и взрослые становятся зажатыми, неуверенными в себе. Люди начинают думать, что пение – удел избранных, а голос и слух – большая редкость. Моя книга должна противостоять такой тенденции. Я считаю, что петь необходимо каждому! Это искусство делает человека человеком, т.е. дает связь с духовными каналами, дает правильное понимание и критерии оценки себя, гармоничное самоощущение, удовлетворенность жизнью.

Я поняла, что слышать музыку и воспроизводить ее голосом можно научить и ребенка, и взрослого. Наверное, только психические отклонения\* делают человека неспособным отличать тот звук, что приходит извне (от музыкального инструмента, чужого голоса) от того, что воспроизводит его голос и постоянно удерживать внимание на этом контроле.

Внимание – это тот волшебный ключ, которым открываются все запертые двери в вокале, йоге, магии... Надо развивать внимание. Это особый вид энергии, который дает человеку возможность переноситься куда угодно: вовне и внутрь себя (в любую зону тела или орган) и даже в другие миры. Внимание связывает сознание человека с любым предметом и проецирует нужным образом его воздействие на предмет, т.е. создает намерение. Пение – это многоуровневая работа внимания, которое скользит через такие сферы контроля как слух, работа гортани, эмоции и др. Если какая-то сфера закрыта, то это не приговор. С ней можно поработать и открыть.

Из-за закрытого канала тело не поющего человека регулярно недополучает энергию. Поэтому поющие люди более энергичные, общительные и счастливые.

Связь с душой многоканальная. Это и пение, и стихи, и музыка, и рисование, и ораторское искусство и мн. др. Некоторые индивиды имеют более чистые каналы и обычно какой-то развит лучше других. Каналы – это таланты. Гений имеет много чистых и очень развитых каналов. Чтобы помочь человеку в понимании того, что такое раскрытие канала в пении, я применяю образ трубы. Мы можем представить, а вернее прочувствовать, как работает этот канал, если у нас будет его образ. Читатель найдет эту технику в книге.

—\*

По поводу психических отклонений и ДЦП – читайте о моем опыте в отдельной главе .

—

Кто поет? И чем человек поет? Думаю, что поет, конечно, душа. (Соло – по-английски – soul – душа). Намерение петь исходит от души. Она посылает это намерение в сердце. Оно формирует настройку органов дыхания. Человек, умеющий петь, знает (и знает не умом), как настраиваться на пение и делает это быстро и как бы автоматически. Для тех, кто петь не может, надо создать намерение (его я даю своим ученикам), помочь осознать, где находится волевой центр, отвечающий за эту способность. Это и есть духовная или энергетическая практика. Можно сказать, что звук зарождается в области сердца, в легких, потом выдыхаемый воздух проходит через гортань и выходит через рот, окрашенный эмоциями. Изначальный импульс звуку даёт мулатхара, эмоциональность – свадхистана, силу – манипура, красоту и сердечность

– анахата. Индивидуальное звучание – вишудха. Верхние центры (аджна и сахасрара) обеспечивают подлючку сознания к духовному плану. Такие голоса звучат по-особенному...

Прозанимавшись 10 лет йогой, я стала видеть взаимосвязь многих явлений и поняла, что пение – исключительно духовная практика. Это не значит, что оно связано с какой-то верой или религией. Это значит, что сам процесс звукоизвлечения и совершенствование в нем включают в себя глубокую внутреннюю невидимую и часто необъяснимую работу внутренних органов певца, его интуиции, чувства меры, гармонии, личной самоорганизации и духовной красоты. Причем моральные качества человека отражаются и на характере пения, и на окраске голоса. Невозможно научить петь, не занимаясь внутренним миром человека, не разбирая его проблем и обстоятельств жизни, т.е. преподавателю надо быть психологом в лучшем смысле этого слова. И конечно, качества души, пришедшей в этот мир с багажом предыдущего опыта, имеют определяющее значение. Добрый и открытый человек будет петь лучше того, кто зашорен претензиями к миру. Много изменить оказывается невозможно. Но, безусловно, поющий человек меняется на глазах, происходит чудо преображения, человек переходит на более высокий уровень энергоинформационного обмена. Вот почему я говорю, что пение – это духовная практика.

Самое главное, как мне кажется, это понимание, что звучать человек может легко, без напряжения, как космический проводник, как тибетская чаша, как сосуд, вдохновенно и внимательно открывающийся нисходящему потоку силы.

Звукоизвлечение, называемое нами вокалом, происходит как рождение встречного восходящего потока певца в ответ на нисходящий поток внешней (космической) силы. В результате правильного, а вернее сказать, гармоничного звучания рождается звук, как результат слияния двух сил. В йоге человека называют универсальным потоком, т.е. те же встречно направленные силы в нем уравновешены и при взаимодействии создают биополе (ауру) и всю энергетическую структуру, включая физическое тело. Правильно настроившись на «звучание» этого пространства в себе и вокруг, человек начинает издавать вокальный объемный звук – звуковое поле. Оно обволакивает окружающих, гармонизирует пространство, создавая магию звука. Вот почему хороший певец доставляет наслаждение слушателю именно живым исполнением. Певец чистит и заряжает своей энергетикой тех, кто не только присутствует, но и внимает пению.

В древних славянских практиках известно «прогуживание» как целительное звучание, направляемое в разные области тела и конкретные органы. Поэтому занятия пением (именно по той методике, которую я хочу предложить) должны оказывать оздоровительный эффект. А пение такого человека – оздоравливать окружающих.

Преподаватель обязан уметь петь и передавать свое умение с помощью потока личной силы, вдохновляя и стимулируя ученика на каждом занятии.

Учитель поет вместе с учеником и при этом они руками и всем телом, формируют особое пространство звука. Звучать начинает всё тело и пространство вокруг него, затем вся комната... Вибрации, создаваемые голосом, начинают быть словно осязаемы. Их форму можно менять, увеличивая и уменьшая объем, придавая направление.

Затем, поняв эти основные принципы, мы начинаем разбирать, какие органы и системы участвуют в извлечении звука. Как ведет себя гортань, диафрагма и др. когда голосовой аппарат раскрылся, работа переходит на исполнительские нюансы. Если человек занимается йогой, то сделать все это намного проще.

Йога – всесторонняя духовно-физическая практика. Она охватывает и работу с телом, уравнивает нервную систему и улучшает моральные качества. Соответственно такой человек просто не может не звучать! Диафрагма натренирована регулярными дыхательными практиками, гортань и носоглотка чисты и открыты, т.к. простуды оставляют йогоина. Резонаторы тела легко поддаются развитию, т.к. йогоин умеет переносить свое внимание в разные

участки тела и хорошо чувствует их. А тренировка систем восприятия и реагирования дает необъятные возможности для настройки мельчайших эмоциональных градаций. Подвижное и ритмичное тело придает уверенность сценическим движениям.

## Для кого эта книга

Итак, я представляю вам свою работу, книгу, в которой отражено мое понимание пения как процесса самопознания, как пути сердца и навыка, как искусства и духовной практики.

Название книги «Позвольте себе петь!» говорит само за себя. В названии отражена причина неспособности петь – блокировка певческого канала, и способ ее устранения – волевое решение по обретению свободы самовыражения духа через звук.

Здесь я попыталась отразить всю свою методику преподавания вокала. Но это конечно невозможно, потому что то, что происходит между мной и учеником – похоже на таинство и волшебство. И вы поймете, почему. Книга погрузит вас в атмосферу наших уроков – атмосферу чуда. И я думаю, что те, кто хотят петь, но не верят в себя, найдут в ней необходимый толчок, чтобы поверить в эту возможность. Потому что петь хотят все! Тот, кто думает, что не может петь или обманывает себя, что петь не хочет – все эти люди так или иначе страдают. Моя книга и для них. Она объясняет, что любой нормальный человек, даже весьма немолодой, может открыть в себе певческий канал. Этот процесс похож на просветление, а может это одно и то же. Творческие каналы музыки, поэзии, пения, танца, рисования – находятся рядом и всех их питает один божественный поток. Он входит в макушку человека и пронизывает тело насквозь. Мы с учеником начинаем чувствовать этот поток и постепенно очищаем канал, продлеваем его по всему телу и расширяем «трубу» за пределы тела. При этом голос становится свободным и красивым. Вот такая методика. Она подходит и детям, и взрослым. Мужчинам и женщинам любого возраста. Главное – это горячее желание петь.

Какими-либо упражнениями сделать это невозможно. Это возможно сделать, только научившись чувствовать тело и душу как одно целое, а музыку как божественный зов.

Почему пение делает нас счастливыми? Потому что это естественный процесс взаимодействия с божественной силой и энергией. И я учу своих учеников именно этому.

Книга может заинтересовать и тех, кто петь умеет или даже преподает вокал. Хотя от этой категории можно ожидать скепсиса и критики, поскольку в книге я признаюсь, что в основном являюсь самоучкой и даже доказываю, почему это хорошо. Но если профессионалы откроют свое сознание новой информации и попробуют прочувствовать по-новому, как они поют, то возможно и они совершат приятные открытия в этой казалось бы знакомой сфере. Запоют какими-то другими голосами, потому, что душа многогранна и многомерна.

Да, возможно я и не знаю каких-то тонкостей и хитростей профессиональных методик. Возможно, с их точки зрения даже делаю ошибки при исполнении каких-то произведений. Но это ведь методики шлифовки, а не самого открытия канала и снятия блокировок. А моя задача – именно в этом. Дать потоку течь свободно и легко. Дать человеку ощущение полноты бытия в процессе извлечения звука. И человек услышит, как он может звучать, и поймет, что этот прекрасный голос – и есть его душа!

Моя методика – это исцеление. И я не преувеличиваю! Она работает именно как духовное и физическое очищение. Ученик начинает чувствовать свое тело и то, что мешает ему петь. Открывается связь тела и души. Происходит прикосновение к духу. Улучшаются показатели здоровья, настроение и самоощущение. Меняется отношение к жизни. В одиночку, просто читая книгу, это сделать наверное не удастся. И мне даже жаль, что это так... потому что хочется помочь многим.

Воздействие человека силы, каким является настоящий учитель, нельзя описать и заметить словами и мыслями. Занятия йогой сделали меня тем, кто может влиять на некоторые процессы за счет утонченной чувствительности и подключения в нужный момент к источнику, который знаком любому таланту. Это и есть творческий канал. Там заключены все знания, вся сила и информация. Просто люди не доходят до стадии управления этой силой. Но я уверяю,

что это можно сделать. Источник всегда рядом. Нужно только научиться входить в состояние взаимодействия с ним.

Моя идея не уникальна. К этому приходят сейчас многие учителя. Но это не значит, что я признаюсь в плагиате. Просто так бывает всегда: мир меняется решением свыше, и находятся несколько разумных голов, готовых донести новую информацию, пропустив ее через себя и сделав знанием. Не пропустив эту силу, этот поток через себя, невозможно просто скопировать знание! (Вот почему научиться тому, что здесь описано, по книжке нельзя)

Идея заполняет человека-учителя изнутри таким светом, что этот свет начинает менять тех, кто рядом. Одни начинают боготворить такого учителя, а другие – бояться и избегать. И, исходя из этих двух вариантов, можно назвать этого учителя просветленным, а можно идиотом... Главное, что результаты работы силы всегда видны. Просто некоторые люди боятся признать и принять их, испытывая зависть и ненависть.

Но мы идем дальше. И методика, а вернее моё исследование божественных принципов ЭИО вселенная-человек продолжается. И я думаю, что книга будет продолжена, потому что на каждом уроке с каждым новым учеником я открываю все новые возможности и тонкости системы естественного обучения пению и не только ему.

Но на этом, пожалуй, я закончу беглый обзор своей методики и перейду непосредственно к подробному изложению системы вокального мастерства, которую мы назвали «Позвольте себе петь!».



## Пение как естественная способность. Воля и удовольствие

Одной из негативных примет нашего времени стало то, что людям внушают, что артистизм, стихосложение, музыкальность, в том числе способность петь – это некий уникальный талант, свойственный единицам из общей серой массы людей. Детей перестали учить петь в школах: раньше были школьные хоры, «смотри строя и песни» и др. Даже в некоторых музыкальных школах хор – урок пения для всех легкий и любимый – стал необязателен для посещения. А ребенок в этом случае конечно выбирает погулять, поскольку не осознает значимости одних дел и пустоты других при общей запредельной перегрузке.

Я всегда любила петь. В том числе и потому, что мои родители пели. По праздникам у нас было принято приглашать гостей и петь за столом романсы и красивые мелодичные песни советских композиторов. У папы был друг, в семье которого музыкой занимались профессионально. Я видела, с каким вниманием папа слушает советы этого человека и также прислушивалась к ним.

В наше время взросление без музыки и пения было редким. В семьях интеллигентов детей старались отдать в музыкальную школу. И надо сказать, что поступить туда мог не каждый, был конкурс. Я поступила туда благодаря подготовительным занятиям в музыкальной студии при НИИ (ЮРГПУ). Училась, правда, с трудом, преодолевая рутину и непонятность основных предметов. Но пение, хор – это была отдушина! Пела я в хоре вторым голосом и поэтому приобрела навык твердо держать партию, слышать многоголосие. Однако только занятия йогой открыли у меня способность сочинять вторую партию и подпевать кому-нибудь вторым голосом сходу. Папа же умел это делать всегда, хоть в музыкальной школе не учился. Вот странно, правда? Я думаю, что способности и образование на данный момент мало связаны, хотя должно быть иначе. Образование (образовывать) должно раскрывать недостающие способности, а не только подчеркивать имеющиеся. Мы рассмотрим эти вопросы чуть позже, в главе «Самоучка, гений и талант».

### **Что же такое пение? Как мы поем? Почему некоторые не поют?**

Петь для человека – это так же естественно, как говорить, двигаться под музыку, рисовать... Что поет? Тело? Нет, не тело. Поет та часть сознания, которую мы называем душой, а тело только воспроизводит звук как инструмент, на котором кто-то играет. Поет душа через тело. Душа соединяется в волевом потоке с неким космическим каналом, где есть знания, о то, как надо настроиться, чтобы принять и воспроизвести звук. Тогда тело проводит звук как труба. Душа ищет способ звучания.

Качества души определяют всё: оттенки голоса, уровень эмоциональности, красоту речи. Настроение (настройка) в каждый момент разное – и поем мы по-разному. Та часть сознания, которая называется умом, при пении молчит.

Не надо думать, как правильно петь, не надо рассуждать, нравится ли вам, как поначалу вы звучите. Доверьтесь мне и будьте ведомы. Это залог успеха. Те, кто смог это понять, быстро учатся. Потому что когда ум замолкает, душа открывается! Это закон.

### **Если человек не хочет петь, то тут 2 варианта:**

Психологический блок в сознании, что «не дано» или «это не серьезное занятие». Это и означает, что человек не позволяет себе петь. Такой человек не может быть честным с самим собой и признаться себе в желании петь. Надо пробовать раскрыть это желание, если видишь, что человек хороший (с душой). Давить, правда, тоже нельзя.

Человек родился без души (такое, к сожалению, бывает). Это страшно в том смысле, что у таких людей нет ничего святого и держаться от них надо подальше. Тут ничего не поделаешь.

Это биоробот, и петь в нем некому. Такие люди правда могут прийти, чтобы научиться петь. Ими движет тщеславие. Но я понимаю, что из них ничего не выйдет и стараюсь быстрее распрощаться. Они не способны учиться через изменение себя, потому что это просто программы. К сожалению, эта страшная вещь – особенность нашего времени.

Потребность петь возникает у человека в детстве. Если ее развивают поющие родители и окружение – все в порядке. Однако может случиться, что родители сами не поют, да и ребенку скажут «Медведь тебе на ухо наступил», тогда дело обстоит иначе. Такой ребенок или взрослый будет вынужден пройти через страх, сомнения, разочарования, новую надежду... Редко какие преподаватели берутся учить петь человека «без слуха». Такой ребенок или взрослый обычно уже и не надеется. Но если душа просит петь, то все возможно. Я занимаюсь с такими людьми и детьми и у нас всегда получается восстановить слух. Убедившись в этом, я и начала писать эту книгу.

Итак, первый вариант не позволения – это страх даже признаться в желании петь. Когда-то попробовал – ему не понравилось собственное звучание, и человек решил, что «не дано». А на самом-то деле сам себе и не дал!

Второй вариант не позволения – это когда человек хочет петь, иногда как-то поет, но, допустим, голос слабый, или сильный, но с неприятным оттенком и т.д. Человек думает, что это уже нельзя изменить, такова его природная конституция, так сказать. Поет редко, в основном, когда один, стесняясь себя. Удовольствие от такого пения явно неполное. А удовольствие (корень вол – воля) при пении – это настолько важный аспект процесса, что о нем надо говорить отдельно. На самом деле такой человек просто не осознает в себе наличие психоблоков, не дающих звучать гармонично. На уровне собственной воли ему пока недоступно понимание того, что это поправимо. Но учитель-энергoprактик может убрать эти блоки за счет своей воли. Правда, тут надо сразу спросить ученика: «Что произошло?» В этот момент ученик осознает, что сработала воля (то ли его, то ли чья-то – неважно) и осознает также саму возможность что-то менять в себе таким способом. Этот навык от занятия к занятию мы будем закреплять. То есть позволение – это включение волевого импульса там, где его не было до сих пор, и понимание на чувственном уровне того, что это возможно.

Воля – это сила, производящая сдвиг в структуре бытия, его трансформацию. Это акт сознания, не поддающийся описанию только потому, что мы им почти не пользуемся. Мы не привыкли отслеживать и осознавать, как происходят наши изменения, что такое работа сознания.

**Воля** – это умение длительно удерживать внимание на объекте или производить запланированные действия даже тогда, когда их не хочется или нет сил производить.

Вот чем должны заниматься истинные учителя в наше время – давать человеку понимание воли.

Здесь и происходит включение удовольствия как сигнала, что воля сработала. Можно сказать, что если человек не испытывает удовольствия от собственного звучания, то он еще не открыл свой канал. Удовольствие – это расслабленность и принятие. Пение – то же самое. Ведь невозможно петь, когда мы злимся или спешим (значит, напряжены), невозможно получить удовольствие и от песни, которая не нравится. Пение – это полная гармония.

Удовольствие говорит нам, что мы всё сделали правильно и получили нужный результат. Испытывать удовольствие необходимо человеку, чтобы развиваться. Это самоощущение, т.е. положительная оценка высшими планами сознания (душа-дух) работы более низких планов (энергетика, физика тела, эмоции). Удовольствие от собственного пения доходящее до эйфории (парения) – это, наверное, самая сладкая награда за труд души человека. Этого не смогут не почувствовать слушатели. Я думаю, что только такой человек и имеет право петь на сцене и никак иначе. Этот процесс, правда, должен контролироваться свыше самим человеком как трезвым наблюдателем, а то ведь и «улететь» недолго: начать излишне эмоционировать и даже

брать фальшивые ноты. Такое бывает часто. Вот почему важен контроль всех сфер сознания: тела, эмоций, ума, воли и души. И эти аспекты контроля мы развиваем на наших занятиях.

## Основные приемы и образы, помогающие зазвучать

Приемы: убрать личность, самомнение, образ себя, а также ограничения, связанные с тем, как звучит тело. Отдать сознание в область высшего духа и довериться ему. Убрать страх, наполниться любовью.

### **Образы: космическая труба, кукла, биоробот.**

Космическая труба. Этот образ помогает человеку представить голосовой канал как максимально открытый проводник энергии звука, идущий прямо из космоса через тело и уходящий вниз на бесконечную глубину в землю. Мы ощущаем внутренние стенки «трубы», насколько они очищены, гладки. Мне эта труба видится темно-золотой или медной, широкой, гладкой и блестящей. У начинающих с проблемными голосовыми данными эта труба шершавая, узкая и тусклая. Однако даже за одно занятие может прорезаться голос, и эта труба станет на время шире и чище. Мы располагаем руки на уровне груди, как бы охватывая тело и то, что вокруг него (поле звука), и начинаем петь, пытаюсь почувствовать вибрацию снаружи от тела.

Кукла, биоробот.

На самом деле, это не два образа, а один. Обычно девочкам и женщинам лучше подходит «куколка, кукла», а мальчикам, мужчинам – «биоробот». Эти образы необходимы, чтобы отказаться на время от личности, образа себя, который мешает отпустить ограничения ума, не дающие зазвучать. Ученик перестает отождествлять себя с «безголосым», «без слуха» и т.д. Мы учимся представлять, как наше сознание учит некую куколку (тело) звучать, сохраняя при этом полную отрешенность от результата.

**Кукла – это же не «Я»!** А значит мне все равно, как там она спела: хорошо или плохо. Это не значит, что ученик не будет стараться спеть лучше, но это будет происходить не от ума и старых понятий, как надо и не надо петь, а путем включения уровней сознания «душа-дух», которые регулируют этот процесс наилучшим образом. Это значит, что ученик отпускает себя и позволяет себе петь в полном смысле слова.

Когда это случается (это видно и слышно), я сразу спрашиваю: что Вы чувствуете, что произошло? Необходимо зафиксировать внимание ученика на том, как он добился результата (звучания), что почувствовал. Это трудно объяснить словами, но мы все же пытаемся. Вместе с учеником подбираем слова. Я помогаю, направляю, но не подсказываю, чтобы человек сам отыскал и зафиксировал свои ощущения от процесса открытия звукового канала. Это обычно всегда вызывает бурный поток эмоций, приятных и мне, и ученику. Ученик немного в шоке... Необычные ощущения, нечто совершенно новое открыл он в себе. Как это удержать? От урока к уроку мы будем возвращаться к этому приему, чтобы такое ощущение себя и своего голоса вошло в привычку.

В действительности в основе этого открытия лежит полное расслабление какой-то зоны тела, которая сковывала человека и не давала его «трубе» открыться. Сознание высшего уровня дает в мозг команду, и мозг расслабляет что-то в теле. С помощью занятий йогой этого добиться проще. Только в йоге мы не о пении думаем, а о концепции целостности человека. Целостный человек может всё!



## Качества преподавателя пения

Начнем с того, кто такой учитель. Кто может учить, а кто нет и почему?

Во-первых, стоит сказать, что не все люди одинаковы (равны) по своему развитию. К сожалению, этот постулат не всеми осознается в достаточной степени, а он как раз и объясняет, почему кто-то может быть учителем, а кто-то нет. Кто-то поет, «как бог», а кто-то – «как кухарка». Развитие человека проходит несколько ступеней, этапов. Это условно называется кастовым делением. Но поскольку у нас в обществе к слову «каста» отношение негативное, то можно применить термин «психотип» – **душевная организация человека**.

Его можно привести в виде четырех основных ступеней:

Ремесленник  
Торговец  
Воин  
Учитель (маг или правитель)

Он в основном не меняется на протяжении жизни. Однако если человек серьезно занят своим духовным ростом, то возможно он откроет (а чаще всего так и происходит) в себе учителя – откроет качества носителя знаний.

Такой человек (настоящий учитель) не просто умен и может хорошо запоминать и передавать информацию, но и обладает некоей харизмой – то есть качествами лидера, внутренней силой, стержнем, так что люди воспринимают его иначе, чем себе подобных, и у них возникает желание тянуться к учителю, следовать за ним. Это объясняется потоком вдохновения, которым окружен такой человек. Он излучает вдохновение, а поэтому уверен в себе, полон новых идей и стимулов к жизни.

Конечно, понятно сразу, что таких людей очень мало. Да, такова иерархия духа – пирамида. Чем выше, тем меньше народу.

**Преподаватель обязан уметь петь** и передавать свое умение с помощью потока личной силы, вдохновляя и стимулируя ученика на каждом занятии.

Я была неприятно удивлена, когда, просматривая книги по вокалу, увидела в нескольких из них такие рассуждения, что, мол, учитель вокала может сам и не петь, но передать словами методику... Это же полный бред!

Как можно научить тому, чего сам не умеешь? Это симуляция.

Да, возможно что-то подправить, дать рекомендации. Но научить с нуля – невозможно. А сейчас именно с нуля приходится учить. И это необходимо.

Обучение – это в лучшем смысле давление личного потока силы учителя на ученика. Это давление будет воспринято и принято как должное, если ученик и учитель сонастроены друг на друга, понимают, чего хочет каждый из них. Тот, кто ищет учителя (не самоучка), нуждается в дополнительном намерении (энергоинформационном импульсе) со стороны учителя, т.к. собственного намерения не достаточно. Самоучка понимает, где взять информацию и энергию, и сам формирует намерение научиться и достичь результата. Я люблю самоучек, потому что сама самоучка.

Если учитель владеет только информацией, как надо петь, но сам не поет (голосовой канал закрыт или открыт не полностью), то получается однобокий процесс продавливания только информационного канала. Такой процесс не естественен, поскольку информация без энергии двигаться не может. Это мы с вами увидим в главе о чакральной структуре человека. Например, чтобы ухватить аспекты моей методики по данной книге, вы должны обладать незаурядным энергопотенциалом сознания, т.к. информация, представленная здесь, достаточно

необычна. Однако когда я пишу, то вкладываю в нее своё намерение – силу, которая поможет продать ее, донести до читателя. Поэтому книги мастеров называют книгами силы. Вот мы и подошли к понятию «Мастер».

Кто же такой Мастер? Я думаю, что мастер – это человек, который открыл свое сознание до момента установления прочной связи (канала) с сознанием (сознаниями) более высокого (божественного) уровня. Мастер самодостаточен (не зависит от людей), владеет самоисцелением, самообучением, создает собственные программы и методики обучения и исцеления для людей, постоянно повышая свой уровень, и тем самым получая доступ к новым информационным каналам.

Если ваш учитель – мастер, вам очень повезло!

—

**Дорогой читатель! Если вам понравилась моя методика, вы можете обратиться по поводу проведения консультаций, индивидуальных занятий фортепиано, вокалом и речью (выбрать нужное) лично со мной в студии или дистанционно, написав на почту [pismenskaya75@list.ru](mailto:pismenskaya75@list.ru) или Вацап +7-900-132-88-10. Елена Владимировна. До связи!**

--

## Открытие голосового канала

По каким причинам человек не может петь? Каковы критерии оценки этой способности?

Начнем со второго вопроса. Поющий человек звучит достаточно сильно и ровно. Мы говорим, что его голосовой канал открыт. Звук голоса приятный и насыщенный всеми частотами – высокие ноты звучат не пискляво, а нижние без хрипа и т.д.

Обычно в певцы идут те, у кого этот канал открыт достаточно хорошо от рождения, от природы. Они лишь дорабатывают недостатки. А мне приходится иметь дело с теми, у кого голосовой канал забит, там присутствуют один или несколько блоков, сжимающих тело и не дающих звучать. Моя задача – открыть канал, т.е. найти, где сидит блок и помочь человеку расслабить эту зону. Это делается при помощи развития и анализа ощущений в теле, а также анализа ментальных блоков, не дающих расслабиться. Мы работаем с образом себя и убираем стереотипы, мешающие звучанию.

Я своим энергопотоком открываю голосовой канал практически всем, кто хоть как-то поддается воздействию. Тот, кто сопротивляется, или тот, у кого слишком низкая энергетика, больной человек – этого сделать не смогут. С женщинами проще, чем с мужчинами. Мужчины более зажаты, а так же у них огромная сила предубеждения. Их трудно перестроить на новый лад. С детьми, подростками, молодежью – проще, чем со взрослыми. У них больше энергии, хотя и не всегда. Часто нынешняя молодежь уже обесточена. Здесь может помочь йога.

Итак, мы ставили вопрос так: **причины, по которым человек не может петь.**

Зажимы на одном или нескольких уровнях звукового канала (челюсти, гортань, грудной отдел, живот, голова и т.д.)

Отсутствие самоконтроля (музыкальный слух, дикция, потеря энергии на эмоциональном плане)

Неправильное дыхание (хотя это может быть именно причиной или следствием зажима)

Низкий уровень энергии, при котором человеку невозможно или очень трудно перемещать внимание в разные части тела. Такой человек как бы не чувствует ног или даже рук, а тем более других частей тела. Это поправимо йогой либо энергетическим вливанием экстрасенса (коим я и являюсь).

Так что мы утверждаем, что почти любого человека, желающего петь, можно избавить от этих проблем с помощью нашей методики.

## Настройка на пение

Позвольте себе звучать, отпустить все ограничения, зажимы, стереотипы, самокритику до тех пор, пока не проявится максимально сильный (свободный) голос. Образ «космическая Труба». Труба идет из космоса через тело и уходит в землю на неограниченную глубину. Вот в трубу начинает течь поток, вода... это и есть голос. Позволяем входить этому потоку, открываем кран шире и шире. Голос – это поток энергии, проходящий по трубе.

Образ «кукла, биоробот», которого надо научить петь. Пусть ученик думает: «Мне все равно, что и как эта «кукла» поет».

Учиться петь – это значит учиться быть отрешенным от ума и его ограниченности, управлять вниманием и переносить его в разные зоны тела. Быть расслабленным и одновременно сконцентрированным. За счет такого сочетания навыков приходит контроль слуха, голосовых навыков, исполнительских тонкостей.

### **Условия правильного звучания:**

Дыхание животом. Вдох – живот надувается. Выдох – уходит внутрь и диафрагма давит на легкие. Плечи расслаблены.

Поем не за счет напряжения связок, а наоборот – расслабляя мышцы гортани, ключиц и груди. Живот подбираем на выдохе и надавливаем диафрагмой на ребра снизу. Ребра расходятся, образуя широкую грудную клетку, в которой будет больше звука.

Вниманием постепенно подключаем к звучанию все отделы тела: грудь, живот, руки, ноги, голову.

Работаем с пространством звука вокруг себя. Поем, обращая внимание на акустику комнаты (зала), создавая пространство звука руками.

### **Спешка недопустима.**

Настраиваешься на личность ученика с ее проблемами и специфической красотой индивидуальности. На талант особенно настраиваешься...

Моя энергетика – залог успеха ученика. Надо постоянно пополнять расход энергии. Благо, что у меня есть йога. Иначе, истощение неизбежно. Я делюсь своей энергией, вдохновением, чувством меры и многим другим. Я должна постоянно излучать вдохновение, тогда ученик это чувствует и начинает петь лучше. Устаю, конечно. Но удовлетворение от такой работы огромное! Когда ученик что-то преодолел с моей помощью и уходит счастливый, я чувствую себя волшебником.

Пока льется мой голос (образ такой: «Кран открыли – вода потекла»), голос ученика тоже звучит сильно и легко. Когда я внезапно замолкаю, чтобы лучше слышать ученика, то ученик словно проваливается куда-то и перестает петь. Значит, он пел на моей энергии? Но со временем надо наработать свою. А как? Постоянной практикой.



## Образ себя и стереотипы, мешающие звучать

Образ себя – это то, каким человек привык себя видеть со стороны, какими качествами он себя наградил, как оценивает себя. «Я такой-то и такой-то», «мне свойственно то-то...», «мне не подходит то-то и то-то» и т.д. И с этим конечно связана привычка думать, как надо петь и как петь нельзя. Хотя человек не признается себе в этом, но он сам не дает себе петь. Это мы выясняем на занятиях и работаем с ментальными шаблонами.

Это страх. Страхи мы учимся выслеживать, как охотник выслеживает добычу. Этого бывает достаточно, чтобы страх постепенно начал уходить.

Спросите себя: В каких-то регистрах (1) звук идет хорошо, но при повышении или понижении тона вдруг проваливается, звучит сипло. Это включилась паразитическая программа блокировки голосового канала. Происходит так потому, что на высоких и низких частотах тело тратит больше энергии, чем на средних. Предстоящий перерасход энергии воспринимается как угроза и включается блокировка. Ученику предстоит понять и почувствовать, что угрозы уже нет – мы наладили процесс дыхания и прорвали канал – значит энергии теперь будет достаточно. Если это доходит до сознания, то блок постепенно снимается. Он становится наблюдаемым, и включается все реже, а затем пропадает совсем.

**Ментальная блокировка** – приём, которым пользуется наше сознание для самозащиты в часто повторяющихся ситуациях. Она защищает как от физической опасности, так и от опасности, угрожающей образу себя, привычкам и стереотипам. Иногда это необходимо. Но очень часто именно эта способность сознания (его ментального уровня) блокирует способность обучаться, принимать и усваивать новое. Ведь новое всегда влечет перемены. Ментальная блокировка, если до нее докопаться и вытащить на свет, выглядит именно как мысль, незаметно проскакивающая в голове при достижении некоторого порогового состояния (например, повышения голоса до определенной ноты).

Наши занятия – в некотором роде **психоаналитика**. Ученик должен проследить, когда возникает блокировка, а я помогаю раскрыть, какая мысль стоит за ней. Например, «я звучу на этих нотах плохо, поэтому должен петь тише» или «здесь опасно, можно сорвать связки». Предлагаю ученику на выбор несколько подобных мыслей и по его реакции видно, где произошло попадание в точку. Сам человек может и не признать открыто, что именно эта мысль сидит в его голове в виде ментальной блокировки.

Далее ученику предстоит проконтролировать, как при обнаружении ментальной блокировки она все меньше и меньше оказывает влияние, и тело постепенно расслабляется и пропускает звук. Это очень приятное открытие. Когда ученик делает это сам, то навык закрепляется и становится собственной способностью ученика.

Это настоящее освобождение сознания от оков неосознанности. Настоящая духовная практика!

– регистры – частотные интервалы, где голос звучит по-разному, и используются разные приемы пения. Обычно весь голосовой диапазон (от самого низкого до самого высокого звука для данного голоса) делится на 3 регистра: верхний – горло и голова, средний – грудь, нижний – живот, ноги.



## Дыхание, осанка, ощущения

Проблемы пения – это неполное дыхание, плохая осанка, низкая энергетика тела, отсутствие достаточных ощущений. На первых уроках я тестирую ученика: как он дышит, как развиты ощущения в руках ногах, животе, как он стоит и как сидит. Опыт показывает, что устранив нарушения в этих сферах, мы получаем в результате полноценное звучание.

Дыхание – это основа пения. Если у человека неровное, поверхностное дыхание, то петь он не сможет.

Пение предполагает, как мы уже выяснили, полноценное звучание всего голосового столба. А этот столб энергетически пронизывает все тело. Поэтому всем, кто начинает учиться петь, необходимо протестировать себя и понять, чем человек дышит, задействован ли живот в процессе дыхания. Большинство людей дышат грудью и совсем не дышат животом. А ведь именно живот является двигателем диафрагмы, сила и эластичность которой определяют хорошее звучание.

Вот почему нам важно переучиться дышать правильно – живот на вдохе надувается, а на выдохе сдувается. Грудная клетка, отзываясь на импульсы живота, идет вслед. В йоге это называется полным йоговским дыханием. Так дышат все младенцы.

При таком типе дыхания плечи расслаблены и объем энергетического поля, задействованного в процессе дыхания, в 2 раза больше, чем у того, кто животом не дышит. Выходя на вдохе вперед, брюшная стенка отпускает и расслабляет диафрагму. Диафрагма тренируется, растягивается. Если добавить к этому упражнения на втягивание живота, то диафрагма укрепитя, и ее сила позволит нам удерживать долгие и ровные вокальные звуки.

Вталкивание живота внутрь при пении на уроках помогает добавить силу звука в голос, увеличить длительность музыкальной фразы. Это же тренирует диафрагму. Постепенно петь становится всё легче.

**Осанка – ровный и сильный позвоночник – определяет высоту и прямое положение голосового столба.** Поэтому советую еще раз заниматься йогой, укрепляя свой позвоночник, а также практиками работы с эфирным телом (вид медитации), когда с помощью внимания мы начинаем управлять энергией позвоночника.

На уроках вокала учитель должен выпрямить спину ученика в стоячем положении, устойчиво поставить его ноги, освободить от напряжения плечевой пояс, правильно расположить руки, чтобы они не мешали раскрытию ребер.

Также учитель должен показать начинающему певцу, как правильно сидеть на стуле – ягодицы зацеплены за передний край стула, спина при этом выпрямляется, ребра приподнимаются и расходятся в стороны, дыхание свободное.

**Ощущения** – показатель энергетики – развивается йогой и тренировкой эфирного тела. Это возможность почувствовать тепло, мурашки, кровоток, сердцебиение и другие процессы, протекающие в теле человека. Обычный человек их почти не чувствует, а значит его энергетика ослаблена. Тренировки эфирного тела (проводятся без движений физического тела, с помощью одного только перемещения внимания) помогают стать здоровым и омолаживают. Такой человек может легко включить в работу весь голосовой столб, направить звук в живот или ноги, в голову и любые ее части. Это важно с точки зрения вокального мастерства, т.к. все неприятные призвуки голоса связаны с непроходимостью тех или иных зон тела, а следовательно, отсутствия там ощущений.

Итак, подводя итог, можно сказать, что полноценно петь может только человек с хорошей энергетикой, сильным позвоночником и крепкой психикой. Однако всё это можно в себе развить и необходимо поддерживать на протяжении всей жизни. Тогда и певческие способности не покинут вас долгие годы. Регулярное пение в свою очередь является тренировкой тела и сознания. Но с возрастом этого уже недостаточно и без физических и медитативных практик не обойтись, если вы хотите оставаться в голосе.

## Где взять энергию? Немного о йоге

Современное общество существует в условиях жесткого дефицита энергии. Как это понять и почему это происходит?

Во-первых, людям навязали жесткую модель поведения, где внушается, что для счастья человеку нужен стандартный набор: семья, дети, квартира, машина, карьерный рост, стабильный доход и пр. Деньги также рекомендуется тратить стандартно: внешний вид, развитие тела и ума (образование), ипотека, путешествия. Стремясь заполучить этот набор благ, человек включается в гонку и, не помня себя, мчится к обещанному счастью. Но на этом пути он тратит все свои силы и в итоге часто не получает ничего. Далее – проблемы со здоровьем, постоянное недовольство, поиск виноватых.

Во-вторых, социум не дает ответов на вопрос как стать здоровым, восполнить запасы утраченной энергии, развить именно свои таланты, своё предназначение, а не те «потребности», что нам навязываются.

В этих условиях человек редко может понять, что ему на самом деле будет приносить желанную радость жизни, вдохновение и удовольствие. Конечно сейчас в интернете – изобилие информации об альтернативных путях развития. Но многие ли могут ее найти, отфильтровать ненужный мусор (где немало опасных ловушек!), задаться целью, пробить барьеры сопротивления окружающих.

Вот почему на своих уроках я разъясняю ученикам это положение вещей и даю понять, что необходимо заниматься поиском себя и энергетикой тела, без которой мы просто будем болеть и преждевременно стареть, так и не успев понять, кто мы и зачем сюда пришли.

Кроме того, когда человек занят не своим делом, то его энергия уходит на подавления внутреннего неосознанного сопротивления этому. У него не остается сил, чтобы заниматься творчеством, а пение-таки требует большого энергетического ресурса.

Раскрытие потенциала души и энергию для его реализации дают психоэнергетические практики, наиболее известными из которых являются цигун и йога.

Я занимаюсь йогой уже более 10 лет. Уже на первом году занятий у меня ушли проблемы с носовым звучанием голоса, повысился тонус, я стала меньше уставать после концертов. Раскрылся нижний регистр, я стала чувствовать, как и чем я пою. И в общем-то сама методика, описанная здесь родилась благодаря йоге. Я осознала, что могу помогать людям научиться петь, потому что стала чувствовать свое предназначение. После нескольких удачных попыток появилась уверенность в себе.

Практика хатха-йоги приносит расслабление в тело, уходят зажимы, мешающие прохождению звука, повышается чувствительность органов восприятия: в частности, слуховой канал, осязание...

Далее (лучше под руководством реализовавшего себя наставника) происходит перестройка образа принятия мира и себя, приходит понимание своего места в этом мире, принятие своих недостатков и понимание, как их устранить. Это тяжелый многолетний труд и не у всех это получается. Но другого пути я не знаю.

На уроках вокала, говоря о йоге, я могу произнести все эти слова, но вряд ли ученик поймет, как это происходит, пока не попробует эффекты йоги на себе. Некоторые соглашаются и приходят на тренировки. Вокальные и прочие показатели быстро дают рывок. Но человек может не успеть увязать эти изменения в своей голове. Вот в чем загвоздка! Мало кого хватает и на йогу, и на вокал: финансовые трудности, время... Поэтому полученный эффект исчезает со временем.

Мне, наверное, очень повезло, что я нашла и настоящую йогу, и настоящего учителя. А произошло это благодаря тому, что бросив однажды свое частное ателье (хотя шить люблю до

сих пор и преподаю свои курсы кройки и шитья), я поехала в Ростов и стала петь в ресторанах. Я в полной мере почувствовала себя певицей, реализовав свою давнюю мечту. На тот момент мне было 38 лет. И хотя там я столкнулась с массой неприятных откровений и хитросплетений в сфере «шоу-бизнеса», что-то главное изменилось и во мне и в мире, который я создавала в тот момент.

Поэтому могу сказать с полной уверенностью: идите к своей цели, к своей мечте, несмотря ни на что! Вас ожидает возможно и не то, что вы думаете. Но это будет лучшее, что может быть!

Йога дала мне исцеление от болезней, и это произошло очень быстро. Я открыла мир, полный чудес и написала об этом книгу. Йога дала понимание процессов бытия и ощущение единства себя и мира... Не бойтесь этого, друзья! Включите Разум, Волю и вперед! У вас всё получится!

## Вокальные данные

Разберем основные параметры работы с вокальным звуком. Безусловно, одаренный от природы человек (с хорошими вокальными данными) будет легко обучаться пению или даже «знать» все это сам.

Так случилось и в моей жизни. Никто специально не учил меня петь. Однако мои способности к пению и огромное желание петь были со временем замечены и оценены. Поэтому, я беру на себя смелость утверждать, что данная система вышла откуда-то из памяти моих прошлых жизней. Кто знает, сколько их было, каких и где?...

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.