

МАРИЯ ДЕНИСОВА

Простые практические
советы на пути
к большой мечте



Хочешь петь? ПОЙ!

Мария Михайловна Денисова

Хочешь петь? Пой! Простые

практические советы на

пути к большой мечте

Серия «Мастер сцены»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67414149

*М. М. Денисова. Хочешь петь? Пой! Простые практические советы на пути к большой мечте: ООО Издательство «Эксмо»; Москва; 2022
ISBN 978-5-04-166913-3*

Аннотация

Если вы долгие годы грезите о карьере вокалиста, если стесняетесь петь на людях, хотя петь обожаете, если часто представляете себя на сцене, но думаете, что за рамки вашего воображения эти идеи выйти не могут, – эта книга докажет вам обратное. Вы сможете научиться исполнять любимые хиты, потому что для того, чтобы начать петь, вовсе не обязательно знать нотную грамоту. Вам будут предложены несложные задания для начинающих вокалистов – тратя на их выполнение всего 15—20 минут в день, вы «прокачаете» свой вокал до неузнаваемости и станете на шаг ближе к исполнению своей мечты.

Мария Денисова – преподаватель эстрадного вокала, певица, поэт и композитор. Эту книгу она написала, чтобы вдохновить читателя на осуществление мечты начать петь. Вы сможете доказать себе, что спеть первую песню не так сложно, как кажется на первый взгляд, и нет причин отказывать себе в исполнении этого желания.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Давай разрешим себе петь	9
Глава 2. Что такое пение?	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Мария Денисова

Хочешь петь? Пой!

Простые практические советы на пути к большой мечте

© Денисова М. М., текст, 2022

© Оформление. ООО Издательство «Эксмо», 2022

* * *

Если очень захотеть, у тебя найдется время

*Эта книга посвящена замечательным педагогам
и наставникам по жизни, так рано покинувшим
этот мир:*

*Горелкину Владимиру Леонидовичу,
Горелкиной Людмиле Васильевне
Романовой Наталии Леонидовне,
Афанасьевой Людмиле Алексеевне*

Введение

Здравствуй, дорогой читатель. Давай сразу на «ты»! Если ты, как и я когда-то, хочешь научиться петь, я помогу тебе максимально эффективно тренировать голос, объясню все принципы его работы, расскажу о процессах, происходящих в человеческом организме во время пения. Постараюсь сделать это максимально увлекательно. Мне важно, чтобы, закончив читать книгу и выполнив все задания, ты смог удивить своих друзей исполнением какого-нибудь хита. Однако давай договоримся сразу же: упражнения, которые ты найдешь здесь, не займут у тебя более 15 минут в день, поэтому очень прошу – включи небольшие тренировки в свое ежедневное расписание, каким бы насыщенным оно у тебя ни было.

Даже суперзвезды, которые выходят на сцену более 50 лет, такие, например, как Мик Джаггер, каждый день тренируют голос. Ты можешь найти видео их занятий в социальных сетях. В фильме «Богемская рапсодия» есть фрагмент, как Фредди Меркьюри готовится к выступлению. Я лично знакома с педагогами американских топовых артистов, и они подтверждают, что звезды много работают, прежде чем выйти на сцену. Все те невероятные шоу, которые ты видишь, стоят больших усилий.

Однако мы с тобой начнем с изучения психологии. А точ-

нее, найдем причину, по которой ты, желая научиться петь, все еще не двигаешься к своей мечте. Как сказал знаменитый российский фониатр (врач, специализирующийся на проблемах, связанных с работой голосового аппарата. Он занимается профилактикой нарушений голосообразования, лечит заболевания гортани, помогает восстановить голос, помогает развить его возможности) Лев Борисович Рудин: «Голос – это зеркало состояния не только тела, но и души». Петь могут все, но, увы, не все педагоги умеют находить индивидуальный подход к каждому конкретному ученику. Вот почему я решила написать книгу, которую ты сейчас держишь в руках.

Я верю, что первая глава поможет понять и проанализировать, почему ты все еще не поешь. А затем ты все-таки начнешь петь. Поехали!



Глава 1. Давай разрешим себе петь

Эту фразу я часто говорю своим новым ученикам. Первый шаг к овладению мастерством пения – именно психологический. Часто мы запрещаем себе что-то делать еще в детстве или юности, а потом даже не помним истинной причины. Вокал не является исключением. Давай найдем твой психологический барьер на пути к мечте.

Вот несколько причин отказа от мечты. Их мне озвучивали ученики.

Нет голоса/слуха. Самый распространенный аргумент.

Запомни две вещи: голос и слух есть у всех, кто способен говорить. Причина, по которой ты не попадаешь в ноты, – отсутствие координации мышц, над которыми можно работать, как в спортивном зале. То, что ты сейчас прочел, – факт, доказанный научно.

«Мнение о том, что с голосом нужно родиться, ошибочно. Родившись с маленьким вокальным слухом и голосом, можно вырастить любой голос, это дело техники и желания»¹. Вот и разрушился первый миф.

¹ Гончарук П. Т. Биофоника. Власть божественных колебаний. – М.: Новый Акрополь, 2011. – С. 260.

Слабые легкие.

Неожиданный аргумент. На мой взгляд, такая ситуация – веская причина начать петь! Занятия вокалом помогают увеличить объем легких, развить силу дыхательных мышц. Человек становится физически более выносливым.

В детстве запрещали громко говорить и кричать.

Популярный аргумент, особенно у подростков и людей средних лет. Да, привычка громко говорить считается вульгарной, однако говорить так тихо, что тебя никто не слышит, тоже плохо. Вспомни, скорее всего, тебя просили тише говорить в определенной ситуации. Может быть, кто-то из домашних спал или смотрел телевизор? А ты, как это часто бывает, на подсознательном уровне запрещаешь себе быть громким всегда. А что ты будешь делать в экстренных ситуациях? Благодаря вокальному искусству можно научиться говорить громко и долго без вреда для здоровья. С помощью уроков пения ты научишься виртуозно регулировать голос в любых обстоятельствах, а не только во время исполнения произведения.

Родители/друзья говорят, что это не мое.

Часто родители стремятся оградить ребенка от тех неудач, которые однажды постигли их самих.

Вот случай из жизни, свидетелем которого я была. Я услышала разговор папы с дочкой. Отец, видимо, музыкант, ба-

рабанщик, а дочке, судя по всему, около 7 лет. Беседа шла о музыке, а точнее, о том, что девочка пойдет учиться играть на ударных, хотя она хотела петь. Отец был убежден в том, что у дочери плохой голос. Запомни, плохих голосов не бывает, просто в некоторых случаях овладение техникой управления голосом происходит чуть медленнее, чем хотелось бы, но это вовсе не повод ставить крест на мечте. Тем более в детстве. В любом случае пение может остаться интересным хобби. И еще, если у тебя что-то не получилось, не перекладывай негативный опыт на детей. Пусть попытаются достичь своей мечты. Не мешай!

Друзья же могут отговаривать тебя по той причине, что сами хотели бы петь, но им не хватает смелости.

Мне не нравится мой голос!

Открою страшную тайну: я не встречала ни одного человека, кому сразу нравился бы свой голос на записи. Я и сама не могла адекватно воспринимать собственный голос до 20 лет. Потом мне объяснили, что, когда мы слышим себя со стороны, организм всячески сопротивляется этому явлению. Причина в том, что без вмешательства аппаратуры мы не можем слышать свой голос так, как его слышат наши собеседники. Исключение – эхо в лесу.

Вдруг мое пение не понравится слушателю?

На каждого певца найдется аудитория. Ты не золотой чер-

вонец, чтобы всем нравиться. Чужое мнение не должно быть поводом похоронить мечту.

Нет времени.

Если очень хочешь – время найдется всегда. У меня есть ученица, которая живет в Нью-Йорке. Она занималась со мной вокалом по видеосвязи в свой обеденный перерыв. Если есть желание, значит, есть время. Иначе ты бы не читал эту книгу.

Нет поющих в семье.

Очень интересный аргумент. Будь первопроходцем. Ты запоешь, и семья запоет. У меня было много случаев, когда родители приводили ко мне на урок детей, а затем сами начинали петь.

Не модно.

Странный аргумент, однако он тоже встречается сегодня. Знаешь, если тебе нравится петь, должно ли тебя волновать, насколько это популярно в кругу твоих друзей? Хотя я почти уверена, что петь – очень модно.

Я и так умею.

Так обычно мне говорят вокалисты, которые только что собрали группу. Чаще всего – подростки. Самый опасный аргумент. Пение часто бывает неправильным и вредит здо-

ровью в случае, когда не хватает дыхания, верной координации мышц, артикуляции и других навыков, необходимых для качественного вокала.

Не нашел общий язык с педагогом.

К большому сожалению, такое случается достаточно часто. Многие преподаватели и по сей день общаются со своими учениками с помощью криков и оскорблений, что, на мой взгляд, неприемлемо. Для того чтобы голос певца был максимально здоровым, мышцы максимально расслаблены и работали слаженно, необходимо обеспечивать вокалисту комфортную психологическую обстановку.

Я далек от музыки (хоть и знаю ноты).

На мой взгляд, при таких обстоятельствах быть далеким от музыки невозможно. Да и при любых обстоятельствах тоже. Просто потому, что музыка – везде! Нравится пение птиц? Это музыка. Слушаешь радио? Там звучит музыка. Дробь капель по крыше – МУЗЫКА! Даже человеческая речь, состоящая из множества звуковых тонов, тоже музыка! Список можно продолжать бесконечно. Знание нот поможет подобрать на фортепиано любимую мелодию и удивить друзей.

Музыка – везде, потому что любой звук может стать частью мелодии. Вспомни, как часто мы слышим в популярных песнях имитацию телефонного разговора или клаксон

автомобиля. Это лишний раз доказывает, что все звуки – часть огромной симфонии, которая называется жизнь. Поэтому мой совет: наслаждайся музыкой и пой.

Для того чтобы петь, надо знать ноты.

Да простят меня педагоги сольфеджио, но нет! Я всех учу петь на слух!

Пробовал, не получилось сразу.

Сроки обучения вокалу, как и любому другому ремеслу, зависят от целей и задач, а также от первоначальных навыков, которыми ты владеешь на старте обучения. Если ты хочешь овладеть мастерством пения в совершенстве, то будешь учиться всю жизнь. А если твоя цель – освоить арсенал из пары десятков навыков, то хватит пары месяцев, если будешь добросовестно выполнять все упражнения. Правда, аппетит растет во время еды. Ты и сам не заметишь, как, выучив одну любимую песню, захочешь спеть еще десяток. Пение – это интересно и увлекательно. К тому же, после того как ты споешь одну композицию, тебе станет легче освоить другие.

Прогресс у каждого идет индивидуально. Кто-то развивается плавно, а кто-то – скачкообразно. Это нормально. Иногда надо готовиться к прыжку.

Тяжело.

Для того чтобы чему-то научиться, надо трудиться, по

крайней мере, пока не достигнешь автоматизма в применении определенных навыков. Ты же учился или учишься в школе и институте? Вспомни, далеко не всегда было легко, правда? Но ты же не останавливался. Бывало, буксовал, но шел дальше. Так и здесь: хочешь петь – начинай.

Стыдно.

По какой причине? Необходимо разобраться. Часто слышу, например, такое: «Мне никогда не быть как Уитни Хьюстон, так зачем начинать?» Да, эта певица, как и Мэрайя Кэри с Кристиной Агилерой, по мнению многих, эталон вокальной техники, но зачем быть чьей-то копией? Каждый человек индивидуален, и по голосовым характеристикам в том числе. Во всем, что делаешь, нужно искать себя.

Несерьезно.

Навыки пения могут помочь в обычной жизни. Их нельзя рассматривать исключительно как развлечение. Поющий человек, как правило, имеет поставленный голос с полнозвучным красивым тембром. Его приятно слушать не только на сцене, но и в конференц-зале во время доклада или в суде во время прения сторон. Сотрудник колл-центра или медицинского учреждения вызывает большее доверие благодаря красоте тембра голоса. Лично я считаю, что школьным педагогам и преподавателям вузов необходимо брать уроки пения и постановки голоса, для того чтобы преодолеть усталость

голосового аппарата в конце каждого рабочего дня.

Среди моих учеников есть медики, юристы, менеджеры, учителя, и все они отмечают, что после уроков вокала стали чувствовать себя увереннее в своей профессии.

Лень.

Лень... Сначала хотелось здесь оставить только одно слово, потому что лениться периодически свойственно каждому человеку. Мы откладываем множество дел на потом, мечты в том числе. Лень иногда бывает следствием все тех же замечаний о бездарности человека со стороны окружающих. Нет, я вовсе не оправдываю это человеческое свойство, однако выявить истинную причину необходимо. Если ты взял в руки книгу и прочел половину главы, то ты уже сделал большой шаг. Так что истинная причина нежелания начать свой путь к мечте не в лени, а в сомнении, что у тебя получится. Давай разбираться дальше.

Скучно.

Я уверена: те, кто привел такой аргумент, имеют ошибочное представление о процессе обучения вокалу. Да, и сегодня все еще можно наткнуться на консервативного супер-серьезного педагога, однако я тебе покажу современные техники, которые докажут обратное. Ты будешь дурачиться и веселиться при выполнении большинства заданий.

А что я буду петь?

Все что угодно. Мои ученики поют во всех стилях. Есть ребята, которые поют популярную музыку, есть те, кто обожает панк или джаз. Люди поют на русском, украинском, английском, итальянском языках, свою или чужую музыку – все равно!

Не хочу тревожить соседей.

Особенно остро проблема встала во время самоизоляции из-за COVID-19. Я и сама ловила себя на подобных мыслях во время работы, но все сомнения отпали, когда я поняла, что мою трудовую деятельность защищает закон и я могу хоть на ушах стоять до часа «Х». И еще: если люди позволяют себе смотреть телевизор на максимальной громкости или ссориться так, что стены трясутся, почему я не могу спокойно работать, а ты – совершенствоваться в своем хобби?

Мне уже поздно.

Любимое заблуждение. Самое интересное, что это мне говорят люди 20–30 лет, у которых вся жизнь впереди. Я преподаю вокал в том числе и в рамках программы «Московское долголетие». Самой старшей моей ученице было 86 лет, когда она начала петь. Многие ученики занимают призовые места на конкурсах, а во время пандемии стали заниматься дистанционно.

Страх перед высокими нотами.

С ним рано или поздно сталкиваются все. На самом деле проблема исчезает по мере налаживания координации мышц, участвующих в процессе дыхания. Также ты всегда можешь поэкспериментировать с тональностью песни, подобрав себе самую комфортную.

Давно не пел, боюсь, что сейчас буду петь хуже.

Сначала – возможно. Однако через некоторое время мышечная память восстановится, и ты запоешь так же, как пел в прошлом, и даже лучше.

Чувство вины за свой успех перед тем, кто не достиг той же цели.

Аргумент, над которым нечасто задумываются, хотя проблема встречается нередко. Вспомни фильм «Телохрани-тель», где одна сестра, став успешной, испытывает чувство вины перед другой сестрой, у которой не менее красивый голос, но слава обошла ее стороной. Необходимо понять, что каждый человек сам ответственен за свои успехи и неудачи, и ты не можешь отвечать за промахи своих друзей.

Боязнь перемен.

Жизнь меняется каждую минуту, но некоторые перемены мы замечаем, а некоторые оставляем без внимания. Вокал, конечно же, изменит твою жизнь. И поверь мне, к лучшему.

Боязнь стать успешным.

Если ты боишься большого количества завистников, знай, они есть даже у бедных. Если тебе не нравится толпа, то у тебя будет возможность нанять телохранителя, личного водителя и другой персонал. Любые твои человеческие качества, в том числе и интровертность, могут стать частью образа. Так, например, вышло у Земфиры.

Не задумывался.

Если это твой главный аргумент, но ты держишь в руках мою книгу, значит, уже задумался о том, чтобы начать петь.

Потерял смысл жизни, зачем мне петь?

Я знаю много случаев, когда человек благодаря пению обретал утраченное желание жить, потому что вокал становился увлекательным хобби. Многие мои ученики пенсионного возраста пришли ко мне на уроки, будучи одинокими, а с помощью занятий нашли себе друзей по интересам. Потому что умение петь открывает новые горизонты. Например, есть очень много бесплатных или почти бесплатных еженедельных концертов и фестивалей, куда можно прийти и спеть свои песни и каверы, а также прочитать стихи. Я очень часто ходила на такие вечеринки в допандемические времена.

Страх быть самим собой.

Этот пункт объединяет все предыдущие. На человека давят различные обстоятельства, социум. Поэтому нужно найти вдохновение, получить «волшебный пендель». Перечитай еще раз предисловие, возможно, мой путь вдохновит тебя.

Если ты хочешь петь – то будешь! Я уверена!

Пробовал, но не заметил прогресса.

Когда мы начинаем чему-то учиться, всегда хочется добиться результата сразу. Здесь и сейчас. Однако быстро почти никогда не получается. Особенно если речь идет о наработке профессиональных навыков. Прогресс в обучении бывает двух видов: плавный и скачкообразный. В первом случае мы шаг за шагом наблюдаем минимальные результаты, как будто едем на автобусе из точки А в точку Б, постоянно останавливаясь на пути. Во втором – мы долгое время накапливаем знания и умения, а потом их в одночасье применяем, словно совершая прыжок. Иногда бывают незначительные регрессы – разогнаться тоже надо. Поэтому, когда кажется, что нет прогресса, не спешите бросать занятия! Продолжайте усердно трудиться!

Вывод: далеких от музыки людей нет. Исполнить мечту никогда не поздно. Начать петь можно в любом возрасте с момента формирования голосовых складок. Пой, даже если ты думаешь, что не обладаешь нужными навыками для этого. Добивайся цели, даже если твое окружение считает, что ты

не способен петь.

Учи любимые хиты, даже если у тебя нет времени.

Большую часть заданий ты сможешь выполнять, сидя в метро, например. Неудачные попытки бывают в любом деле, и надо постоянно совершенствовать свои навыки. Вспомни, как дети совершают первые шаги. Талант – 10 % успеха, остальные 90 % – желание и труд.

«Талант без трудолюбия – “Феррари” без бензина» – вот тебе для вдохновения строчка из моего стихотворения. Все получится, просто следуй инструкции в книге, не пропуская заданий, они все важны.

Любая история успеха начинается с желания чего-то достичь. Например, когда мне было 9 лет, я познакомилась с преподавателем из Москвы и стала приезжать в столицу раз в две недели (а чуть позже – раз в неделю), наматывая за день 400 км в общей сложности, на урок, который длился час-полтора. Я старалась каждый раз приезжать хотя бы с одной новой выученной песней. Слова некоторых из них приходилось учить на слух либо просить учителя английского «расшифровать» текст. Песни на польском и болгарском – отдельная история. Приходилось искать настоящих болгар и поляков и с их помощью учить текст. Тогда интернет не был так популярен, как сейчас, и найти поляка в Туле было почти невыполнимой миссией.

Сегодня, когда я вижу ученика, который на урок вокала тратит свой обеденный перерыв, работая в Нью-Йорке, или

человека, приезжающего на урок в 8 вечера после работы, чтобы подготовить подарок для жены, мне хочется, чтобы этот час стал «резиновым». Потому что хочу дать людям как можно больше полезных «фишек».

Я кайфую, когда вижу подростков, которые, несмотря на кучу других кружков и экзамены, приносят на урок десяток разных песен. Кайфую, когда приходит юрист с просьбой поставить голос. Самый большой подарок для учителя – ученик с жадой знаний! Надеюсь, ты именно такой, мой читатель.

Задание 1

Прослушай любое свое голосовое сообщение и проанализируй на предмет изменения интонации и громкости голоса. Вряд ли ты попал в 1 % людей, которые говорят на одной ноте. Звуковысотность, интонация, громкость голоса меняются, я в этом уверена. Значит, у тебя есть способность к овладению навыками вокального искусства.

Задание 2

Каждый день в течение месяца говори себе, что у тебя красивый голос. Это поможет принять его тембр.



Глава 2. Что такое пение?

«„Дар пения – дар Божий“ – гласит пословица. Возможность выразить все помыслы и чувства, переплавить пением в жемчуг вариации ума, души и тела, излучать в пространство Космоса живые пленительные звуки – что может быть прекраснее?»²

Пение по своей сути – прикладное искусство, сопровождающее человека всю его жизнь. Некоторые народы уже утратили обычаи сопровождать песней любой повседневный процесс. Однако еще есть те, кто поет всегда и везде, что бы ни случилось. Думаю, желание научиться петь – норма, обусловленная генетически.

Мы сопровождаем песнями свадьбы, дни рождения, готовку еды, слушаем радио в машине и подпеваем, включаем музыку в плеере, когда едем в метро. Когда нам грустно – поем, когда радостно – тоже. Возможно, ты удивишься, но многие народы поют даже на похоронах, вот пример: мне очень нравится момент из английского сериала «Корона»³,

² Гончарук П. Т. Биофоника. Власть божественных колебаний. – М.: Новый Акрополь, 2011. – С. 249.

³ «Корона» (англ. The Crown) – исторический драматический телесериал, выходящий на Netflix и посвященный правлению королевы Великобритании Елизаветы II. Создателем и сценаристом телешоу выступает Питер Морган, а про-

когда принц Филипп присутствует на похоронах в Ирландии после катастрофы в Аберфане в 1966 году. Люди выражают свою скорбь стихийным хоровым пением, что, я думаю, удивило большинство зрителей, потому что многие уже привыкли считать, что пение – исключительно развлекательная вещь. На самом же деле пение – инструмент для исцеления души. Вспомни, что ты делаешь, когда тебе грустно. Большинство из нас слушают музыку и смотрят фильмы. Сегодня во многих социальных сетях можно увидеть трек-листы, созданные под разные психологические состояния человека с учетом его музыкального вкуса. Поисковые системы анализируют историю запросов и составляют список треков, который с большой вероятностью тебе понравится. Слушая любимую музыку, ты чаще всего начинаешь напевать себе под нос, почти всегда попадая в ноты. Уверяю тебя, ты попадаешь в ноты, как бы ты меня ни убеждал в обратном. Значит, слух у тебя есть! Если ты при разговоре меняешь интонацию, это тоже хороший признак.

Вокал – способ выразить состояние души, как радость, так и скорбь.

Пение – способ удивить кого-либо. В Средневековье и в эпоху Возрождения мужчины добивались руки возлюбленных, распевая серенады под их окнами. Сегодня некоторые романтики тоже прибегают к такому методу. Ко мне обра-

щается много парней с просьбой помочь выучить песню для девушки.

«Голос можно уподобить аппарату машины, и всякому оратору и певцу необходимо быть машинистом своего голосового аппарата и привести его технически в такое состояние, чтобы можно было им распоряжаться в совершенстве, чтобы законы техники были выполнены. Имея возможность выполнить законы техники, оратор или певец может перейти в художественность речи и пения и придать голосу нужную, сообразно задуманному, звуковую окраску»⁴.

Я дам самое простое объяснение пения. С этого всегда начинался мастер-класс моего любимого преподавателя. Пение – выдох. Именно во время выдоха мы осуществляем вокализацию. Из этого следует, что вначале необходимо освоить правильное вокальное дыхание. О нем мы с тобой поговорим в одной из следующих глав, а сейчас давай распутаем клубок терминов и понятий, который, возможно, возник у тебя в голове из-за видеоуроков и книг.

Существует популярный термин: «Голосовой аппарат». Что же это такое? Все, что хоть как-то участвует в процессе голосообразования и голосоведения – мышцы, кости, хрящи, органы. Я думаю, не ошибусь, сказав, что голосовой аппарат – весь человеческий организм в целом. Уже давно до-

⁴ Ленц Н. А. Как оратору и певцу владеть голосом. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2021. – С. 4.

казано, что на голосе отражается наше физическое и эмоциональное состояние. Все, что мы едим, пьем, то, как спим и как бодрствуем, отражается на том, как мы говорим и поем.

«Голосовой аппарат – это сложная анатомо-функциональная система, в которой традиционно выделяют три основных отдела: генераторный, энергетический и резонансно-артикуляционный»

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.