

18+

Андрей Данилов

Голос человека как  
инструмент  
психологической  
коррекции личности  
и улучшения социальных  
коммуникаций

Андрей Данилов

**Голос человека как инструмент  
психологической коррекции  
личности и улучшения  
социальных коммуникаций**

«Издательские решения»

**Данилов А.**

Голос человека как инструмент психологической коррекции личности и улучшения социальных коммуникаций /

А. Данилов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-602561-5

В монографии одного из ведущих специалистов работы с голосом А. Данилова обобщается его многолетний опыт изучения воздействия голоса на психику человека. Эта книга представляет собой уникальный, не имеющий аналогов труд, в котором рассказывается о том, как осознанная работа с голосом может изменить нашу жизнь, избавив от последствий стрессов и неврозов, научить открыто выражать свои эмоции, входить в творческое состояние сознания, выстроить связь с социумом и в итоге прийти к себе — настоящему.

ISBN 978-5-00-602561-5

© Данилов А.

© Издательские решения

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ МЕТОДА ГОЛОСОВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ	13
§1. Связь голосового аппарата с возникновением психологических зажимов	14
§2. Роль мышечного и психологического расслабления в построении эффективной модели гармонизации психики человека с помощью его голоса	17
§3. Понятие энергии звука	19
§4. Настройка элементов энергии звука	22
4.1. Дыхание	23
4.2. Настройка вибрационных ощущений голоса	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Голос человека как инструмент психологической коррекции личности и улучшения социальных коммуникаций**

**Андрей Данилов**

© Андрей Данилов, 2023

ISBN 978-5-0060-2561-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ВВЕДЕНИЕ

Во все времена одной из главных целей любого вида искусства являлась гармонизация психики человека. Избавление от тягостных дум и переживаний, катарсическое очищение души и переживание ощущения эмоционального подъема было основной задачей различных жанров искусства, как в чистом виде, так и в качестве составных элементов множества религиозных и обрядовых культов. Древнегреческие мистерии и игра виртуоза вины в Индии, шаманские обряды многих народов мира и песни-плачи славян в основе своей имели целью очищение души человека и выстраивание гармоничных отношений с окружающей средой.

Не будет преувеличением сказать, что задолго до определения психотерапии в качестве самостоятельного метода лечебного воздействия на психику человека ее функции «врачевателя души» выполняли искусство и религия. Композиция картин Рафаэля и динамика скульптур Микеланджело по сей день вызывают у смотрящего на них человека экстагическое благоговение, а легендарное «сфумато» Леонардо да Винчи имеет такое воздействие на психику человека, секрет которого не могут разгадать и поныне. Разумеется, этот эффект глубокого воздействия на психику зрителей был не случаен. Мастера эпохи Возрождения точно знали, с помощью каких технических приемов можно добиться такого эффекта [6, 56]. То же самое можно сказать и о композиторах-романтиках, зачастую использовавших в своих произведениях темпо-ритмическую структуру, воспроизводящую физиологические ритмы организма человека, в частности ритмическую пульсацию сердца [13].

Отображение в музыке, архитектуре, живописи, танце наиболее гармоничных пропорций и форм, существующих в природе, а также огромной гаммы чувств, испытываемых человеком в различных жизненных ситуациях, имело колоссальное позитивное воздействие на психику человека. Конечно, психотерапевтический эффект такого воздействия был не прямым, косвенным, прежде всего потому, что эстетические цели в искусстве традиционно имеют приоритет перед всеми остальными. Однако в истории сохранилось несколько свидетельств того, как музыка осознанно применялась в качестве инструмента лечения психических недугов. Пифагор, с помощью величавой и торжественной спондеической мелодии исцеливший буйствовавшего от любви юношу, может быть назван первым из известных нам звукотерапевтов [97, 98]. А знаменитый певец-кастрат Фаринелли, своим пением вылечивший испанского короля Филиппа V от тяжелейшей длительной депрессии [65, 128], может считаться самым профессиональным и высокооплачиваемым звукотерапевтом.

Длительное время «врачевание души» человека было сферой компетенции искусства, религии и психологии. Однако к концу XX века искусство, к сожалению, во многом утратило свою роль эмоционального камертона, на который душа зрителя может настроиться во время посещения концертного зала, театра или картинной галереи. Утрата сакрального смысла, переход к внешне эффектной технической виртуозности в ущерб эмоциональной наполненности, коммерциализация искусства сделала его одной из форм развлечения и заполнения досуга [67]. Религия также потеряла то огромное влияние, которое она имела на протяжении многих веков, и забота о душевном здоровье человека практически целиком стала связываться со сферой деятельности психологии и психотерапии.

Методы воздействия на психику человека, отточенные многовековой историей искусства, не пропали даром. Современная психотерапия имеет в своем арсенале технические и художественные приемы, использовавшиеся в различных жанрах искусства. Арт-терапия пользуется некоторыми техниками живописи, сказкотерапия – литературы, психодрама – театра, телесно-ориентированная терапия, хореотерапия и интегративная психология, в частности технология ДМД и интегративная танцевально-двигательная терапия использует технический арсенал танца [59, 62, 124, 127]. Вообще, на наш взгляд, интегративная психология В. В. Козлова

является научной школой, во многом заместившей технологии работы с психикой человека, утраченные искусством и религией, поскольку одним из предметов ее исследования являются разные виды измененных состояний сознания [58, 60, 61], а в арсенале практической работы используются приемы, применявшиеся в музыке, танце и различных религиозных и обрядовых культах [62]. И наиболее часто используемым в психотерапии видом искусства является музыка.

Музыка звучит во время групповых тренингов и индивидуальной работы психотерапевтов, выполняя широкий спектр задач – от релаксации психофизической системы пациентов до ее активизации и введения в различные виды измененных состояний сознания. Она используется в методике психосинтеза Ассаджиоли [3], в рамках интегративной психологии В. В. Козлова (ДМД, интегративная танцевально-двигательная терапия [59, 62]), телесно-ориентированной психотерапии [127]. Ее применяют при психопрофилактике неблагоприятных функциональных состояний человека (М. Горячева [28, 29], А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова [62,63]), педагогике (А. Н. Сохор [116,117], как средство помощи организации оптимальных условий труда на промышленных предприятиях [122] (Г. А. Березина, И. А. Гольдварг, В. С. Раевский [8,25,108]).

Различные аспекты воздействия музыки на психику человека являются предметом изучения и психологов и музыковедов и достаточно подробно описаны в научных работах отечественных и зарубежных исследователей.

Вопросы восприятия музыки рассмотрены в работах Е. В. Назайкинского [87—89], В. В. Медушевского [75], Г. О. Головинского [24], А. А. Володина и Г. В. Иванченко [15, 50—53], музыкальная психотерапия исследуется в трудах В. И. Петрушина [97], М. Горячевой [27—29], других авторов [1, 44, 100]. Среди зарубежных авторов можно выделить работы Gotlieb H., Gromko J.-E., Hanser S. B., Halpern A.R., D. J. Hargreaves, J. A., J. Sloboda, Priestley M. [142—146, 149, 150] и др.

Необходимо отметить, что одним из самых сложных вопросов психотерапевтического воздействия музыки является прогнозирование восприятия музыкального материала. В частности, В. И. Петрушин так формулирует эту проблему: «Фактически остается открытым вопрос о том, какие существуют зависимости между отдельными психологическими характеристиками личности, изученными в рамках различных исследовательских концепций, и отражением их в музыке. Какими условиями или, иначе говоря, сущностными характеристиками должны обладать музыкальные произведения, чтобы эффективно влиять на тот или иной психологический параметр личности? Для изменения состояния пациента сегодняшние музыкотерапевты могут предложить десятки названий различных музыкальных произведений, но эти „лечебные каталоги“ будут являться следствием эмпирических, но не теоретических обобщений, и поэтому богатый материал, накопленный здесь, в известной мере... неадекватен. Сплошь и рядом в музыкальных каталогах для снятия одних и тех же негативных состояний рекомендуются произведения, диаметрально противоположные по своему характеру, вроде „Море“ К. Дебюсси и „Блестящее каприччио“ Ф. Мендельсона...» [97, с. 20]. Выявлению общих закономерностей предиктивности музыкального восприятия, являющейся, на наш взгляд, одним из самых сложных вопросов музыкальной терапии, посвящена работа В. В. Подшивалова [101].

Теоретический базис музыкальной терапии, несомненно имеющий достаточное количество «белых пятен», все же достаточно разработан и может служить основой для профессионального применения музыки в психотерапевтической практике. Однако существует еще один вид искусства, имеющий огромное значение для гармонизации психики человека, теоретическое обоснование психотерапевтического эффекта которого в науке является практически «terra incognita». Речь идет о пении.

Голос человека является одним из самых значимых инструментов выражения эмоций и основным способом коммуникации. Издревле любой народ изливал и печаль и радость с помощью песни. Песня сопровождала человека всю его жизнь – от рождения в виде колыбельной до погребального обряда. Вот что пишет о русской песне великий певец Ф. И. Шаляпин: «Ведь вот русские люди поют песню с самого рождения. От колыбели, от пеленок. Поют всегда. По крайней мере, так это было в дни моего отрочества. Народ, который страдал в темных глубинах жизни, пел страдальческие и до отчаяния веселые песни... А как хорошо пели! Пели в поле, пели на сеновалах, на речках, у ручьев, в лесах и за лучиной. Одержим был песней русский народ, и великая в нем бродила песенная хмель...»

Сидят сапожнички какиенибудь и дуют водку. Сквернословят, лаются. И вдруг вот заходят, заходят сапожнички мои, забудут брань и драку, забудут тяжесть лютой жизни, к которой они пришиты, как драгтой... Перекидывая с плеча на плечо фуляровый платок, за отсутствием в зимнюю пору цветов заменяющий выюненок, заходят и поют:

Со выюном я хожу,  
С золотым я хожу.  
Положу я выюн на правое плечо,  
А со правого на левое плечо.  
Через выюн взгляну зазнобушке в лицо.  
Приходика ты, зазноба, на крыльцо,  
На крылечушко тесовенькое,  
Для тебя строено новенькое...

И поется это с таким сердцем и душой, что и не замечается, что зазнобушкато нечаянно – горбатенькая... Горбатого могила исправит; а я скажу – и песня...». [132, стр. 5]. Бурлаки, тянущие тяжелую баржу вверх по реке, поющие «Эй, ухнем», задающую общий ритм их физическим усилиям, и крестьяне, поющие во время сенокоса и вечером, после тяжелой работы, в наше время трансформировались в посетителей многочисленных клубов караоке, также снимающих психологическое напряжение после рабочей недели при помощи песни, как и их далекие предки. Воины, идущие в атаку с криком «Ура», бойцы различных стилей единоборств, наносящих удар с криком «Кия» и теннисистка Мария Шарапова, сопровождающая удар по мячу громким стоном, понимают могущество собственного голоса, многократно увеличивающего психологический настрой на победу и усиливающего энергетическую мощь удара.

Голос может быть не только вспомогательным инструментом в единоборствах, но и самостоятельным боевым орудием. Историк боевых искусств Дж. Гилби описывает свою встречу в Японии с мастером кий-дзюцу – искусства крика [18, стр. 34—37]. Техника этого секретного вида боевых искусств заключается в издавании звуков разной высоты и силы, точно рассчитанных для достижения как травмирующих, так и терапевтических целей. Мастер этого боевого искусства продемонстрировал автору книги возможность при помощи голоса остановить текущую кровь и способность полностью дезориентировать в пространстве опытного бойца другого стиля единоборств.

Значение голоса в жизни обычного человека, для которого голос не является инструментом профессиональной реализации или творческого самовыражения, осознается только тогда, когда с голосом начинаются проблемы. До этого момента голос представляется как данность, не требующая какого-либо внимания. Однако уже с момента рождения голос является для младенца единственным способом сигнализации о своих потребностях. Ну а для взрослого человека голос – инструмент эмоционального самовыражения и коммуникации с социумом, имеющий широчайший спектр воздействия.

К сожалению, вопросы воздействия голоса на психику человека практически не освещены в научной литературе, и для этого есть объективные причины. Человек исследует Вселен-

ную и проникает в тайны микромира, однако и по сей день у него нет четкого понимания всех механизмов, участвующих в процессе голосообразования. Из нескольких теорий голосообразования (механическая, аэродинамическая, мяотатическая, мукоондулаторная) наибольшее распространение получили миоэластическая теория А. Феррейна и нейроронаксическая теория Р. Юссона [138]. Эти две теории голосообразования, значительно отстоящие друг от друга по времени (Феррейн разработал миоэластическую теорию в 1741 году, Юссон нейроронаксическую в 1951), освещают физиологические и нейрофизиологические вопросы голосообразования, никак не затрагивая психологические аспекты этого процесса. И та и другая теория не являются общепризнанно завершенными и сталкиваются с вокальными проблемами, необъяснимыми с точки зрения какой-либо одной из этих теорий.

Существует несколько методик, альтернативных общепринятой методике обучения пению, базирующейся на вышеупомянутых теориях голосообразования, в частности «Методика поточного пения» В. Ф. Иванникова [49], методики американских педагогов С. Риггса [110] и К. Линклэйтер [71] и др., которые позволяют расширить взгляд на технику голосообразования, однако и в описании этих методик не рассматривается вопрос воздействия голоса на психику человека.

В середине XX века В. П. Морозов сформулировал теорию резонансного пения [78, 79], в которой отошел от принципа рассмотрения процесса голосообразования с точки зрения физиологии и нейрофизиологии, сконцентрировавшись на физических и акустических законах резонирования звуковой волны, а также рассмотрел вопросы слухового восприятия при пении [83, 85], тембровых характеристик голоса [80, 81, 84] и некоторые стороны организации эмоциональной сферы поющего человека [80, 82].

Теория резонансного пения развивается и детализируется ее автором и в наше время, она, на наш взгляд, является наиболее полной из всех теорий голосообразования в части обеспечения реализации практических потребностей певца, однако она рассматривает вопросы, встающие перед человеком, обладающим вокальными данными от природы и нуждающимся в знаниях, необходимых для реализации своей одаренности на профессиональной сцене.

Необходимо еще раз подчеркнуть, что сложно надеяться на теоретическое обоснование возможности регулирования психического состояния человека при помощи его голоса, и описание практических рекомендаций по организации этого процесса в то время, когда даже в сфере профессионального обучения вокалу существует множество вопросов, требующих разрешения, и, по сути, процесс обучения певцов является практически полностью эмпирическим.

Научная литература, описывающая различные стороны процесса обучения пению, ограничивается несколькими фундаментальными трудами таких авторов, как В. Багадуров [4], Л. Б. Дмитриев [42], Ф. Ф. Заседателев [47], И. К. Назаренко [90], Л. Д. Работнов [107] и упоминавшиеся выше труды В. П. Морозова [78—79]. Получив из этих работ общее представление о физиологических механизмах голосообразования, профессиональный певец или вокальный педагог строит свою вокальную технику, опираясь на личные субъективные ощущения от собственного пения, транслируя в дальнейшем с большим или меньшим успехом эти ощущения своим ученикам.

Вокальная теория, основанная на научных методах исследования, и вокальная практика, базирующаяся на эмпирических и, временами, эзотерических понятиях, развиваются параллельными курсами, лишь изредка пересекаясь. Певец-практик редко задумывается о роли, например, черпаловидного хряща в звучании своего голоса и, теоретически понимая важность присутствия в тембре голоса высокой певческой форманты (ВПФ), вряд ли будет на практике вычислять частоту ее звучания. Великий французский тенор Дюпре (Duprez), один из реформаторов вокального искусства, в своей книге «L'Art du chant» так формулирует отношение к знанию физиологии голосообразования: «как поэту нет надобности знать физиоло-

гию мозга, чтобы писать стихи, так, чтобы петь, нет надобности знать анатомию вокального органа» [цитата по 12, стр.1]. Схожих взглядов придерживались множество вокальных педагогов, добившихся выдающихся результатов в обучении пению, что, несомненно, свидетельствует о доминировании эмпирического подхода к обучению вокалу.

Эмпиричность, построенная на интуитивности и спонтанности пения, отражается и на терминологии, используемой в процессе обучения пению. Научные термины «спонтанность звуковой эмиссии», «организация ротоглоточного канала» соседствуют с образными «петь в „маску“», «опирать звук на диафрагму», и откровенно экзотическими, как например, знаменитое выражение одного из создателей русской вокальной школы, бельгийского певца и педагога К. Эверарди «ставь грудь на голова, а голова на грудь» [12, стр. 1], отражающее принцип соединения грудного и головного регистров и до сих пор широко применяющееся в педагогической практике. Некоторые из распространенных вокальных терминов входят в противоречие с основами физиологии. Так, к примеру, рекомендация «расширить гортань при пении» не имеет под собой никакой физиологической основы, так как гортань – сфинктер, и может только сжиматься. В описанном случае речь идет о расслаблении гортани, и этот, вступающий в явное противоречие с физиологией образ, на практике создает действие, приводящее к ликвидации мышечного зажима в области гортани.

Резюмируя этот краткий обзор основных положений теории и практики голосообразования, необходимо признать, что слова С. Н. Ржевкина: «Подлинной теории певческого голоса не существует, и, чтобы ее создать, необходимо подробно изучить певческий голос, применяя современные методы акустики и физиологии. Необходимо найти связь работы голосового аппарата с получающимся акустическим эффектом и на основе этого попытаться создать теорию певческого голоса» [цит. по 78, стр. 14], сказанные им более 50 лет назад, остаются актуальными и по сей день.

Вопросы влияния голоса на психику человека, не ставящего своей целью профессиональное пение, и описание технологии звукоизвлечения, существенно отличающейся от, собственно, вокальной, мало отражены в научной литературе. Эти вопросы косвенным образом затрагиваются в некоторых статьях В. Н. Говора [22], посвященных «Сферозвуку» – технологии организации экологичного звукового пространства, использующей как принципы, применявшиеся пифагорейцами, так и научную теорию «Сферодинамики» Б. В. Гладкова [20, 21]. В. П. Багрунов, создавший методику «Природного голоса», предлагает концепцию развития голоса человека, изначально не имевшего вокальных данных, и освещает некоторые вопросы влияния голоса на психику человека [5].

Наиболее значимыми в этом вопросе работами нам представляются труды С. В. Шушарджана, описавшего терапевтические возможности голоса человека [136] и создавшего систему лечения и профилактики ряда заболеваний, названную им «вокалотерапией».

Остальные источники, в которых рассматриваются эти вопросы, относятся к жанру популярной литературы. Одна из глав книги П. Кэлдера, описывающей тибетскую систему оздоровления «Око возрождения», посвящена работе с голосом [63, стр. 32—33]. Американский звукотерапевт Дж. Голдмен, применяющий в своей работе древние техники гармонического пения, описывает определенные аспекты терапевтического воздействия голоса [23].

Автор данной работы, будучи профессиональным певцом и педагогом, с начала 2000-х годов занимался созданием методики обучения пению, позволяющей людям, не обладающим вокальными данными от природы, реализовать стремление к творческому самовыражению при помощи собственного голоса. В процессе разработки данной методики были выявлены некоторые принципы голосообразования, отличающиеся от применяемых в традиционных методиках обучения пению, позволившие отдельным ученикам автора, не обладающим голосом от природы, развить свои голосовые данные для занятий профессиональной вокальной деятельностью. Дальнейшая работа с людьми, имеющими низкий уровень природной вокальной

одаренности, позволила выявить глубинное терапевтическое и гармонизирующее психику воздействие специальным образом настроенного голоса человека, оказывающее влияние на все сферы его жизни. Данные исследования нашли практическое применение в процессе проведения специализированного тренинга и индивидуальной работы, направленных на устранение психологических блоков и всестороннюю гармонизацию психики человека.

Поскольку в специализированной литературе эти вопросы практически не отражены, исследование закономерностей воздействия голоса на психофизиологическую сферу велось не только при помощи изучения трудов специалистов в области вокала и психологии, но и методом поиска аналогий в таких областях знания как нелинейная динамика [91], гидроэнергетика [46, 134], восточные оздоровительные практики и единоборства.

В данной монографии автор определяет основные принципы воздействия голоса человека на его психофизиологическую сферу, а также предлагает теоретическое обоснование и практические методы гармонизации психики и социальной коммуникации при помощи специальной настройки голосового аппарата. При написании этой работы основной ее целью являлось исследование методов ликвидации невротических и депрессивных состояний психики и общей гармонизации психосферы человека при помощи осознанной работы с его голосом.

Структуру данной книги можно разделить на следующие этапы:

1) исследование роли основных органов голосообразования в процессе формирования психологических комплексов и зажимов в раннем детстве;

2) определение методов работы с голосом, позволяющих избавляться от психологических блоков;

3) выявление полного спектра гармонизирующего воздействия специально настроенного голоса на психику;

4) определение изменений в базовой модели мышления, происходящих в процессе работы с голосом.

Общей гипотезой исследования является предположение о значительной роли голоса в формировании основных психологических паттернов, поддающихся терапевтической корректровке посредством осознанной настройки голосового аппарата.

В качестве методологической основы исследования нами использовалась комбинация метода восхождения от абстрактного к конкретному и индуктивный метод построения теоретической модели на основе эмпирических данных, полученных в ходе проведения специализированных тренингов и индивидуальных занятий. Также были использованы теоретические постулаты, содержащиеся в работах В. П. Морозова [78, 79], В. П. Багрунова [5], В. В. Козлова [58, 61, 62], К. С. Станиславского [19, 110], В. Шаубергера [46, 134], мемуарах Ф. И. Шаляпина [132, 133] и т. д.

В процессе практической работы и последовавшим за ней теоретическим анализом полученных данных автором были сделаны следующие выводы, подробно рассмотренные в данной работе:

1) ограничение звучности голоса человека в раннем детстве является одним из важнейших факторов возникновения многочисленных психических блоков;

2) последовательная и целенаправленная работа по настройке голосового аппарата человека способна ликвидировать большинство психологических зажимов;

3) звучание голоса человека является надежным средством диагностики его психического состояния;

4) комплексная работа по настройке голоса на его уникальный индивидуальный тембр и воспитание вибрационного слуха является средством гармонизации психического состояния, избавления от последствий невротических и депрессивных состояний и выстраивания эффективных способов коммуникации с социумом;

5) всесторонняя работа с аппаратом звукоизвлечения способствует осознанному вхождению в трансовые, «поточные» состояния сознания, что способствует реализации потребностей человека в творчестве вне зависимости от его профессиональной деятельности;

6) работа по настройке голосового аппарата естественным образом меняет основные парадигмы мышления человека, делая их более экологичными.

В книге предпринимается попытка выявить связь основных характеристик звучания голоса человека с состоянием его психики, определить методологические приемы, позволяющие корректировать психическое состояние посредством осознанной работы с голосовым аппаратом, и проанализировать процесс смены некоторых парадигм мышления, происходящей в ходе работы по настройке голоса человека. В процессе написания данной работы были использованы сведения, содержащиеся в ранее опубликованных книгах и статьях автора [35—38].

# **Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ МЕТОДА ГОЛОСОВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ**

Рассмотрение основных принципов работы по ликвидации психологических зажимов посредством настройки голоса невозможно без дефиниции вопросов связи голоса с возникновением таких зажимов и определения методов, с помощью которых работа с голосом может помочь в устранении психологических блоков.

В данной главе мы рассмотрим роль голосового аппарата в формировании негативных психологических установок и определим основные принципы методики, предполагающей их ликвидацию.

## **§1. Связь голосового аппарата с возникновением психологических зажимов**

«Правильно звучит только младенец». Эту мысль высказывает создатель школы «Природного голоса» В. П. Багрунов [5, стр. 17, 36], объясняя такой феномен идеально отстроенным природой механизмом звукоизвлечения, который начинает деградировать по мере вмешательства в него со стороны педагогов. К сожалению, дальнейшего концептуального развития этот постулат не получает, так как работы В. П. Багрунова имеют целью исследование проблематики обучения пению, а не выявление связи механизмов голосообразования с психоэмоциональной сферой. Однако сам постулат может служить отправной точкой для исследования этого вопроса, и в процессе педагогической работы с людьми разного возраста нами были выявлены различные уровни связи механизмов голосообразования с возникновением психологических зажимов на разных этапах интеграции личности в социум.

Любой человек, вне зависимости от того, имеет он собственных детей или нет, имеет опыт более или менее тесного общения с младенцами. И наверняка самым сильным впечатлением от этого общения является звук голоса маленького человека. Эпитеты, которыми характеризуются ощущения от этого звука, практически всегда носят негативный оттенок. «Крик», «ор», и тому подобные слова могут проиллюстрировать отношение взрослых к звукам, издаваемым младенцем. И за объяснением такой оценки не нужно далеко ходить – это всегда очень громко, и это невозможно контролировать.

Голос является для младенца единственным средством сигнализирования о своих потребностях. Только с помощью голоса ребенок может донести до родителей информацию о чувстве дискомфорта, которое он испытывает в тот или иной момент времени, и родители по причине отсутствия обратной связи не могут регламентировать ни интенсивность этого звукового потока, ни временные рамки, в которых может быть позволено такое звучание.

Единственная возможность заставить ребенка замолчать – это устранить причину дискомфорта – поменять пеленку, покормить, укутать или наоборот раскрыть и т. д. Этот этап жизни человека характеризуется отсутствием давления со стороны социума, ведь повлиять на еще ничего не понимающего младенца не представляется возможным. И именно в этот период голос человека отличается феноменальной звучностью, для которой, казалось бы, нет никаких оснований.

Рост среднестатистического младенца составляет 50 сантиметров, вес – 3,5 килограмма, у него еще не сформированы голосовые связки и легкие имеют микроскопический объем. При этом мощь его голоса может достигать 110 дБ [5, стр. 36]. Такую звучность голоса может развивать оперный певец, обладающий выдающимися природными данными и потративший много лет на шлифовку своего таланта. Для сравнения – отбойный молоток, работающий в метре от вас, издает звук в 120 дБ. Откуда у младенца берется такая звучность голоса, которой может позавидовать любой взрослый человек?

Согласимся с В. П. Багруновым: голосовой аппарат младенца, при всей его физиологической неразвитости, идеально отстроен природой. Способ дыхания, вибрационные ощущения и эмоциональная насыщенность его голоса идеально синхронизированы и позволяют достигать феноменальной звучности при минимальных затратах энергии. Что же происходит в дальнейшем?

Как только ребенок входит в стадию осознаний себя в мире, начинает понимать родителей, звучность его голоса загоняется в рамки корректности. Дома нельзя кричать, потому что у мамы от крика болит голова, папа устал после работы и ему необходима тишина. В обще-

ственных местах нельзя громко кричать, потому что ребенок привлекает к себе внимание людей, которым он создает неудобство своим криком.

Голос является основным средством выражения эмоций, и регламентирование его звучности негативным образом отражается и на уровне психики и на уровне физиологии человека. Вне зависимости от того, положительные или отрицательные эмоции выражает ребенок, он делает это громко, и именно эта звучность голоса встречает негативную реакцию социума. Громко плача, смеясь или разговаривая, ребенок создает неудобство ближайшему окружению, которое немедленно, и нередко в грубой форме, сообщает ему об этом, и со временем ребенок уступает этому давлению, искусственно снижая звучность своего голоса.

Именно в этот момент в его сознании возникает устойчивый паттерн, говорящий о том, что свободное, открытое и неконтролируемое выражение любых эмоций – и положительных и отрицательных, неприемлемо, оно осуждается близкими и влечет за собой наказание. Со временем, получая постоянное подкрепление, эта установка опускается в глубины подсознания, становится неосознаваемой и оказывает глубокое негативное влияние на всю эмоциональную сферу человека.

На уровне физиологии принудительная блокировка эмоций, выражаемых при помощи голоса, характеризуется спазмированием двух органов, играющих важнейшую роль в процессе голосообразования – гортани и диафрагмы. Выражения «перехватило горло», «засосало под ложечкой», «крик застрял в горле» и другие, подобные им, иллюстрируют физиологические механизмы рефлексорного блокирования выражения эмоций. Когда человек уже во взрослой жизни встречается с неожиданным хамством, или вынужден обратиться с просьбой, ожидая встретить отказ, его диафрагма рефлексорно зажимается, меняя ритм дыхания, а горло спазмируется, изменяя тембр голоса.

По мере расширения круга социальных контактов этот запрет на выражение эмоций посредством голоса получает подкрепление. Детский сад, школа и вуз учат тому, что нельзя громко и не вовремя говорить, дабы не мешать воспитателю и учителю. На этом этапе интеграции в социум в процесс блокирования эмоций включается еще один компонент звукоизвлечения – качество тембра.

Если в первые 3—5 лет жизни основной характеристикой голоса была его звучность, то в процессе формирования речи и физического развития организма человек получает возможность использовать различные оттенки тембра, выражающие более широкий спектр эмоций. Однако и здесь любой выход за рамки традиционно понимаемых представлений о субординации, корректности и т. д. провоцирует стремление к усредненности оттенков тембра голоса человека.

Кроме того, большое влияние на качество тембра оказывает стремление соответствовать ролевым моделям, актуальным для различных этапов жизни человека. Даже в зрелом возрасте большинство людей имеют эталон для подражания среди медийных персон, стандартизируя под него не только внешние атрибуты, выделяющие кумира из общей массы, но и качество тембра.

В своей практике автор столкнулся с массовым подражанием особенностям тембра и манере говорить Мэрилин Монро в среде успешных бизнес-леди. Именно таким образом женщины, добившиеся успеха в среде, где традиционно главенствуют мужчины, стремились компенсировать собственное ощущение нехватки женственности. Мужчины, напротив, зачастую понижают тембр голоса, стараясь добиться ощущения брутальности.

Таким образом, можно выделить два параметра деградации голоса человека, имеющие тесную связь с его психофизикой – звучность голоса и его тембровые характеристики. Звучность страдает в раннем детстве при транслировании запрета на громкость звучания, вызывающую дискомфорт у близких и влекущую за собой наказание, и подсознательно воспринимается как запрет на неконтролируемое, спонтанное и экспрессивное выражение любых эмоций.

Характеристики тембра начинают изменяться в подростковом возрасте при возникновении зависимости личности от реакции социума и стремлении соответствовать определенным стандартам социокультурной среды, и выражаются в утрате индивидуальной частоты тембра голоса человека, являющейся уникальной для каждого индивидуума.

В практической плоскости человек, звучащий на своей индивидуальной частоте, обладает мощным, богатым обертонами голосом, фонация которого не сопровождается какими бы то ни было физическими усилиями. Такой голос льется легко и свободно, обладает большой силой и разнообразным спектром тембральных красок. Необходимо отметить, что голос, обладающий подобными характеристиками, не является признаком какой-либо особой одаренности и изначально присущ каждому человеку. Также стоит уточнить, что речь идет не о певческом, а о разговорном голосе, который гипотетически можно развить для использования на профессиональной сцене.

Блокирование эмоционального потока, реализующегося при помощи голоса, всегда происходит неосознанно, ведь человеку, если он не является социопатом, практически всегда важно, как он выглядит, и абсолютно неважно, как он звучит. Связь между основными характеристиками звучания голоса и невротическими состояниями не является очевидной ни для обывателей, ни для специалистов, но наша практика показала, что только озвучивание такой взаимосвязанности, с приведением соответствующих аргументов, способно изменить многие парадигмы мышления человека, создавая почву для новых, нестандартных путей выхода из невротических и депрессивных состояний, даже без применения практических методов работы с голосом.

Процесс блокирования эмоций, выражаемых при помощи голоса, имеет обратимый характер, и прежде чем обсудить технологию ликвидации психологических зажимов, созданных деформацией основных характеристик голоса человека в ходе его социальной адаптации, необходимо осветить вопрос физиологических, психологических и социальных механизмов, на которых эта технология базируется.

## **§2. Роль мышечного и психологического расслабления в построении эффективной модели гармонизации психики человека с помощью его голоса**

Техника звукоизвлечения за последние сто лет претерпела значительные изменения, и эти изменения вряд ли можно назвать эволюционными. Спонтанность и легкость звуковой эмиссии уступила место силовому нажиму и форсированию звука [65, стр. 293—299]. Истоки этой деградации можно найти в господствующем в нашем обществе убеждении, что качество результата в любом деле зависит от суммы усилий, затраченных на достижение этого результата. Не будет преувеличением сказать, что, с позиций современного человека, синонимом производительности в любом деле можно считать слово усилие. Усилие физическое, ментальное, эмоциональное.

Ни для кого не секрет, что жизнь, представляющая собой непрекращающуюся череду усилий, направленных на достижение постоянно отодвигающегося горизонта успеха, будет сопровождаться чередой неврозоз различной интенсивности, и жизнь человека в XXI веке состоит из причудливой комбинации методик типа «тайм-менеджмента» и «шести сигм», увеличивающих продуктивность [114, стр. 6—9] и йоги, и различных духовных практик, призванных нейтрализовать чудовищные эмоциональные и физические перегрузки.

Не остался в стороне от этой тенденции и голос человека. При необходимости воспроизвести звук чуть более громкий по сравнению с обычным, человек напрягает мышцы, фиксирует дыхание и старается покрыть своим голосом как можно большее внешнее пространство. Рациональность такого подхода, на первый взгляд, вроде бы подтверждается всем его жизненным опытом: чем больше усилий, тем громче будет голос. Правомерен ли такой подход к своему голосу и вообще такая жизненная философия?

Используя физическое усилие как основное средство звукоизвлечения, человек достаточно быстро истощает энергетические ресурсы своего организма. Кроме этого, мышцы, участвующие в процессе фонации, в силу своей физиологической природы не могут быть резонирующей средой для звуковой волны. Напрягая диафрагму и зажимая гортань, человек вынужден прилагать дополнительные усилия для увеличения частоты и амплитуды колебания звуковой волны, заглушаемой напряженными мышцами. Такое усиление звучности голоса неизбежно сопровождается и эмоциональным напряжением, ведь голос, существующий в деформированной акустической среде, в любой момент может дать сбой.

Показателем профессионализма в любой сфере деятельности всегда было достижение результата при минимальных усилиях, и чем значительнее результат и меньше усилия, затраченные на его достижение, тем выше уровень одаренности субъекта, совершающего рассматриваемое действие. Однако принято считать, что талант – это некий дар богов, дающийся лишь избранным. Оспаривать роль таланта в способности достигать наивысших результатов в выбранной сфере деятельности бессмысленно, однако наша педагогическая практика показывает, что даже при скромных природных данных достижение значимых результатов в пении возможно при выполнении некоторых условий, самым значимым из которых является расслабление.

Выдающиеся бойцы восточных стилей единоборств никогда не наносят удар с помощью мышечных усилий. Поражение внутренних органов противника достигается за счет концентрированной энергии, передаваемой телу противника с помощью руки или ноги, наносящей удар. И главный секрет эффективности удара – расслабленность мышц: «Любые движения, перемещения, удары – все они должны идти расслабленными, свободными, некосвенными, естественными, полностью открытыми всепронизывающей энергии, и лишь в строго необхо-

димый момент они должны генерировать импульс – очень большой, огромной силы. Расслабление играет чрезвычайно большую роль» [14, стр.16].

В 2001 году американский невролог М. Райхл открыл соединение нейронов, которое назвал «сетью пассивного режима работы мозга». Суть его открытия заключалась в том, что ему удалось выявить нейронную сеть, которая активизировалась в тот момент, когда человек не был занят какой-либо деятельностью, то есть во время отдыха. Дальнейшие исследования показали, что именно эта нейронная сеть способствует нахождению творческих, нестандартных решений во всех сферах человеческой деятельности [114, стр. 15—24].

Практически в любой области деятельности человека можно найти примеры того, что расслабление физиологической, эмоциональной и ментальной сфер способствует достижению лучших результатов, по сравнению с применением чрезмерных усилий, основанных на напряжении. И совершенно необходимым условием является расслабление при решении каких-либо творческих задач. Томас Эдисон, интуитивно чувствовавший эту закономерность, «улавливал идеи», садясь в удобное кресло перед столом с лежащими на нем бумагой и пером. Взяв в обе руки по увесистому подшпипнику, он засыпал, однако в тот момент, когда сон переходил в глубокую фазу, мышцы расслаблялись, подшпипники падали на пол и своим стуком будили изобретателя. Он просыпался и записывал мысль, которая приходила к нему в «просоночном состоянии» [73, стр. 69].

Возврат к естественному, спонтанному и расслабленному звукоизвлечению и такому же выражению эмоций является необходимым условием восстановления естественной связи между голосом и эмоциями и служит базисом для терапевтического эффекта, который голос способен оказать на психику человека. Иллюзия достижения значимых результатов как следствия усилий, построенных на напряжении и зажиме, разрушается практикой осознанной работы с голосом, ибо звучание голоса человека, никогда прежде не занимавшегося вокалом, не будет удовлетворять его эстетические критерии, если будет базироваться на усилиях. Этот же принцип может быть перенесен на сферу психики человека. Г. И. Гурджиев писал: «Мы всегда используем больше энергии, чем это необходимо; мы напрягаем ненужные для работы мускулы; мы позволяем мыслям вертеться; мы реагируем с чрезмерной силой чувств. Расслабьте мускулы, пользуйтесь только теми, которые необходимы; сдерживайте мысли и не выражайте чувства, когда не хотите этого» [32, стр. 4].

Объединяя голос и эмоции на основе принципа расслабления, мы можем настроить вокальный аппарат таким образом, что он послужит инструментом для ликвидации негативных состояний нашей психики.

### §3. Понятие энергии звука

Необходимым условием для эффективной работы с голосом как инструментом терапии является создание четкой системы координат, в рамках которой человек будет выстраивать эту работу. Выше уже отмечалось, что в практике обучения вокалу используется терминология различного уровня – от строго научной и физиологически обоснованной до откровенно эзотерической.

Разработка технологии настройки голоса для использования его в качестве средства психотерапии потребовала уточнения и корректировки существующей вокальной терминологии, и в большинстве случаев определения новых терминов, создающих в сознании пациента платформу для осмысленных и последовательных действий и обладающих четко сформулированными техническими и образными определениями.

В традиционной вокальной методике используется в основном терминология, предполагающая взгляд на процесс голосообразования как на некую последовательность механистических действий. Объяснение техники звукоизвлечения в упрощенном виде выглядит примерно так: необходимо набрать воздух, зафиксировать его и атаковать звук, направляя звуковую волну в передний отдел головы, так называемую «маску». Для придания звуку объема используется «расширение гортани» и поднятие мягкого неба, для управления подачей слова – различные лицевые мышцы.

Механистичность подобного изложения принципов звукоизвлечения серьезно тормозит обучение профессиональных вокалистов, а для человека, никогда не сталкивавшегося с техникой вокализации, тем более представляет набор слов, плохо согласующийся с его представлением о магии процесса пения. Исходя из этого, возникла необходимость подбора терминов, понятных неподготовленному человеку и объединяющих техническую составляющую процесса звукоизвлечения с образной.

Термином, наиболее подходящим для описания столь объемного понятия, как звук нашего голоса, нам представилось слово «энергия». Это слово одновременно означает и движение, и силу. В физике оно определяет меру перехода одного состояния материи в другое. Но, самое главное, этот термин дает возможность ученику отчетливо представить себе звук как одухотворенную субстанцию, находящуюся в постоянном движении и, самое важное, не терпящую никакого давления.

Здесь необходимо сделать важное уточнение – звук голоса человека не является энергией, вырабатываемой с помощью каких-то механизмов и призванной решать логически рассчитанные утилитарные задачи. Эта энергия – самостоятельная сила, не подчиняющаяся внешнему давлению и насилью, ей невозможно грубо управлять, с ней можно только сотрудничать.

В. В. Козлов так описывает один из аспектов феномена творческого процесса: «Творчество происходит. Не человек, не личность творит, а через человека происходит творчество» [61, стр. 26]. Подобную формулировку можно и должно применить к феномену звука нашего голоса. Человек может предоставить все ресурсы своего тела, ума и психики для как можно более полной реализации энергии своего голоса, ни в коем случае не делая попыток подчинить ее себе. В этом случае его голос может служить неисчерпаемым источником энергии и средством приведения к идеальному балансу физиологической и психической систем его организма.

Такое понятие звука является, так сказать, идеологической основой отношения к голосу человека, однако оно нуждается в детализации элементов, составляющих энергию звука, для четкого понимания последовательности действий, направленных на практическую реализацию этого инструмента психокоррекции. Для этого необходимо вычленить элементы, из которых состоит энергия звука.

Итак, энергия звука состоит из трех равноправных элементов:

- 1) дыхания – основного поставщика энергии для звука;
- 2) вибрационных ощущений – материализованного воплощения звука, имеющего такие характеристики, как звучность и качество тембра;
- 3) эмоций, как основного элемента, придающего и вне- бытийный (метафизический), и практический (утилитарный) смысл существованию звука и материализующегося с помощью звуковой волны.

Все три элемента энергии звука нуждаются в отдельной настройке и синхронизации между собой, и методы такой работы будут рассмотрены ниже.

Освещение общих принципов организации энергии звука, и в художественных и, особенно, в терапевтических целях, не будет полным без упоминания о таком очень важном элементе голосообразования, как работа по устранению физических зажимов в теле. Главным условием полноценной реализации терапевтических задач при помощи голоса является ликвидация мышечных зажимов в зонах тела человека, ответственных за качество звука.

Создатель метода телесно-ориентированной психотерапии В. Райх выделяет семь сегментов, составляющих «мышечный панцирь», блокирующий свободное течение так называемой «оргонной энергии»:

1) глаза, 2) рот, 3) шея, 4) грудь, 5) диафрагма, 6) живот, 7) таз [127, стр. 4]. Все эти сегменты «мышечного панциря», без сомнения, очень важны для свободного течения биоэнергии, однако применение звука в качестве инструмента для восстановления свободного и естественного энерготока, конкретизирует и сужает их количество до трех зон – рта, горла и живота.

Определение этих сегментов тела человека нуждается в указаниях к определенным действиям, поскольку установка на организацию свободного распространения в теле звуковой энергии требует особого, точно сфокусированного внимания не просто на зонах зажима, а на органах, ответственных за этот зажим. Так, в частности, область рта требует внимания к нижней челюсти, блокирование которой приводит к деформации звукового потока в части вербального выражения эмоций, горла – положению гортани, ответственной за качество тембра и общую звучность голоса, а живота – положению диафрагмы, несущей главную нагрузку в процессе организации дыхания.

Разблокирование этих трех зон тела дает возможность звуковой энергии свободно распространяться в акустическом пространстве тела и максимально эффективно реализовывать и художественные и терапевтические задачи. Отдельно хотелось бы отметить, что попытки сконцентрировать звуковую энергию в каком-то отдельном сегменте тела, где ощущается зажим, пропеть звуком каждую чакру и т. д. показали гораздо меньшую эффективность по сравнению с организацией свободного течения энергии звука, во время которой достигается наилучший терапевтический эффект.

Необходимо также обратить внимание на общее положение тела. Важность для состояния здоровья человека ровного, не зажатого позвоночника, известна и не нуждается в дополнительной аргументации. Рассмотрение этого важнейшего органа тела с точки зрения звуковой энергии дает возможность взглянуть на него с иного, непривычного ракурса.

С точки зрения этимологии слова «позвоночник» в русском языке его корнем, очевидно, является слово «звон». И восстановление чистого и красивого «звона» каждого позвонка и всего позвоночника в целом, является одним из условий полноценного и здорового существования всего организма.

Исследования Б. В. Гладкова в области сферодинамики [20, 21], позволили ему выявить закономерность организации модели сенсорного пространства человека по длине его позвоночника: «Б. В. Гладковым были установлены также антропометрические значения стандартного и индивидуального камертонов, которые определяются по индивидуальным антропометрическим параметрам, длине позвоночника. Отталкиваясь от стандартной (основной,

усредненной) частоты стандартного камертона (камер – в качестве приставки над; тон – звук) = 440 Гц (то есть зоны нижней форманты), самый верхний обертон этого частотного ряда НМЗ = 2734 Гц (зона т. н. верхней певческой форманты, ВПФ).

Данный диапазон соответствует эффективной длине позвоночника взрослого человека (примерно 0,78 м), рост которого около 2,0 метров... Индивидуальный частотный камертон, таким образом, будет зависеть от длины позвоночника каждого отдельного человека. К примеру, если длина позвоночника равна 0,75 м, то диапазон индивидуального камертона такого человека будет простирается от 435 Гц до 2730 Гц, и эта зависимость от параметров позвоночника вполне закономерна» [22, стр. 19—20].

Эти данные служат научным обоснованием важности позвоночника в системе голосообразования, и на практике способны сконцентрировать внимание человека на положении его тела. Однако они не являются определяющими, так как в процессе голосообразования для человека, никогда не занимавшегося работой с голосом, гораздо большее значение имеют его личные ощущения и связанные с ним образы. Большую эффективность здесь имеет четко обозначенная связь между качеством звучания голоса и положением тела. Неправильная осанка и мышечный зажим в одной из зон звукоизвлечения серьезно ухудшает качество звука, и, поскольку ощущение свободно звучащего голоса всегда сопровождается позитивными, а временами и экзотическими переживаниями, человек всегда стремится восстановить эти ощущения посредством осознанной работы по коррективке общего положения тела и ликвидации мышечных зажимов.

Звучание голоса человека, обладающего мышечными зажимами, не может доставить ему удовольствия, и для восстановления ощущения свободно льющегося звука он имеет серьезную внутреннюю мотивацию в работе по разблокированию мышечных зажимов.

Таким образом, мы можем выделить следующие теоретические положения работы с голосом как инструментом психотерапии:

- восприятие звука голоса в качестве энергии способно устранить механистические установки из процесса голосообразования и придать ему внебытийное обоснование, стимулирующее психику пациента;
- вычленение трех элементов энергии звука – дыхания, вибрационных ощущений и эмоций конкретизирует это понятие и переводит его из абстрактной плоскости в практическую;
- выявление зон мышечных зажимов и установление связи между качеством звучания голоса и отсутствием мышечных зажимов создает четкую программу действий и формирует систему ориентиров в процессе терапии.

Определив основные теоретические постулаты работы с голосом, мы можем перейти к описанию методов настройки каждого в отдельности элемента энергии звука.

## **§4. Настройка элементов энергии звука**

Каждый из элементов энергии звука в отдельности представляет собой сложный комплекс психофизиологических механизмов, поэтому практическая работа по структурированию энергии звука начинается с отдельной настройки ее элементов – дыхания, вибрационных ощущений и эмоциональной сферы.

## 4.1. Дыхание

Как уже упоминалось выше, человек рождается с идеально отстроенным природой дыханием и это является одним из ключевых факторов мощи голоса младенца. Он дышит животом, используя весь объем легких, и не делает паузы между вдохом и выдохом. По мере взросления способ дыхания начинает меняться в основном из-за установок, транслируемых взрослыми. Для того, чтобы воздух согревался на пути в легкие и очищался от пыли, содержащейся в воздухе, ребенку рекомендуют дышать только через нос. При выполнении физических упражнений он слышит команду о задержке дыхания между вдохом и выдохом. Готовясь к совершению физического действия, которое, как ему кажется, потребует больших затрат энергии, он набирает в легкие как можно больше воздуха.

В результате таких манипуляций дыхательная система человека, в младенчестве работающая в автоматическом режиме, теряет природную произвольность и спонтанность рефлекторных действий, что неизбежно отражается на здоровье. Давайте рассмотрим основные проблемы организации дыхания и проблемы, которые они вызывают:

1. Набор дыхания через нос. Необходима серьезная тренировка и знание техники глубокого дыхания для того, чтобы задействовать нижние отделы легких в процессе дыхания через нос. Обычно при таком типе дыхания в нижние отделы легких воздух не поступает, а верхние отделы и бронхиальная система работают с двойной нагрузкой. Это вызывает гиперемия дыхательной системы, недостаточное снабжение крови кислородом и сопутствующие этому заболевания.

2. Трехфазное дыхание. Разделение дыхательного процесса на фазы вдоха-задержки – дыхания-выдоха требует большого количества энергии на саму организацию этого процесса. Фиксирование диафрагмы после вдоха останавливает дыхательный ритм и забирает много энергии на удержание диафрагмы в поджатом состоянии.

3. Набор слишком большого количества воздуха. Эта проблема имеет тесную связь с предыдущей. Осознание локальности поступления воздуха при фиксировании диафрагмы приводит к желанию взять дыхание «с запасом». Большое количество воздуха в легких опять-таки нарушает автоматизм этого процесса, ухудшает газообмен и чревато гиперемией легочной ткани.

Какое же дыхание является правильным? Всесторонние исследования различных типов дыхания, проведенные В. В. Козловым и Ю. А. Бубеевым [62, стр. 22—55], показали, что наиболее экологичным типом дыхания является так называемое «связное дыхание», при котором вдох без задержки переходит в выдох. Именно таким образом дышат животные, младенцы и люди в фазе глубокого сна, когда организм, при отключении сознания, восстанавливает наиболее рациональный и экологичный тип дыхания.

Наша практика также показала, что связное дыхание является идеальным типом дыхания при подготовке к фонации. Однако, процесс пения требует особой организации дыхания ввиду необходимости пропевания звуков гораздо большей длительности, чем при разговорной речи.

Еще в начале XX века советский физиолог Л. Д. Работнов, исследуя различные типы дыхания в пении, открыл новый тип дыхания, характерный для вокалистов самого высокого класса, который он назвал «парадоксальным дыханием». Парадокс заключался в том, что при обычном дыхании во время набора воздуха стенки груди и живота расширяются, а при выдохе – спадают. Однако «...этот тип дыхания заключается в том, что все стенки груди и живота и область подложечки как при вдохе, так и при выдохе остаются совершенно или почти неподвижными. Подобное состояние стенок груди и живота не вяжется с нашими представлениями о механизме дыхания и заставляет предполагать, что дыхательный процесс совершается силами самого легкого, т. е. главным образом гладкой мускулатуры его бронхов... этот пара-

доксальный тип дыхания наблюдается у лучших вокалистов в качестве преобладающего типа во время пения, у большинства же певцов он появляется только в отдельные моменты». [107, стр. 32].

Открытие Л. Д. Работнова родило один из самых распространенных в теории голосообразования терминов – «сохранение дыхательной установки во время пения». Суть его заключается в сохранении ощущения вдоха во время пения. Несмотря на очевидное несоответствие законам физиологии, согласно которым фонация возможна только на выдохе, этот термин ориентирует певца на сохранения ощущения вдоха во время пения.

Горячим приверженцем «парадоксального дыхания» является и В. П. Багрунов. Он настаивает на правильности малого дыхания во время пения и максимальному выключению из дыхательного процесса поперечно-полосатой мускулатуры с тем, чтобы в организацию дыхания включилась гладкая мускулатура бронхов. Однако технический прием для реализации этой задачи предлагает тоже парадоксальный – поджатие живота. В этом усматривается некоторое противоречие, так как непонятно, каким образом можно выключить из работы поперечно-полосатую мускулатуру, напрягая живот?

В работе по настройке дыхания для выполнения голосом терапевтических задач мы используем комбинирование двух типов дыхания – связного и парадоксального. Процесс набора воздуха перед фонацией осуществляется не отдельно носом или ртом, а комбинированно – и ртом и носом. Для организации этого процесса живот мягко выводится вперед с тем, чтобы процесс вдоха не ощущался физически, а легкие сами набрали столько воздуха, сколько им нужно.

Чрезвычайно важным представляется положение о дыхательной установке. Для сохранения ощущения продолжения вдоха при пении живот и нижние отделы ребер расширяются. Ключевым моментом здесь является установка на создание ощущения, что такое раздувание живота происходит под влиянием заходящего в легкие воздуха, а не является плодом мышечных усилий.

Также следует избегать любой фиксации диафрагмы, поскольку в зафиксированном состоянии она неизбежно будет служить препятствием свободному распространению звуковой волны. Главными условиями организации дыхания служит его непрерывное движение и отсутствие мышечных зажимов. Выдох ни в коем случае не должен быть направлен вовне организма. Регулируя процесс вдоха и выдоха только мягкими движениями диафрагмы, необходимо стремиться к течению дыхания по направлению к ступням и следить за тем, чтобы оно не зависело от наших мышечных или волевых усилий.

При стремлении клиента сделать вдох или выдох с помощью физических усилий проводится наглядная демонстрация различных типов дыхания с помощью воздушного шарика. Человек, привыкший дышать с помощью физических усилий, стремится надуть шарик за один прием, резко, толчками выдувая воздух. После того как воздух из шарика выпущен, следует просьба слегка сжать шарик пальцами посередине, разделив его на две части, между которыми остается узкая перемычка, и снова надуть его. Усилия, прилагаемые для надувания шарика, возрастают настолько, что человек после завершения этого действия чувствует себя изможденным. Затем клиенту предлагается надуть шарик, выпуская воздух равномерной и тонкой струей, не прерывая этот процесс и расслабляя диафрагму. После того как шарик таким способом надувается очень быстро и с минимальными усилиями, следует объяснение механики этого явления.

Сжатый посередине шарик является аналогией нашего тела с зажатой диафрагмой, и человек, предпочитающий силовое дыхание, убеждается в том, что такой способ дыхания очень энергозатратен. Представление себя шариком, надуваемым с помощью непрерывно подаваемой тонкой струи воздуха, понимание эргономичности такого способа дыхания создает

верную систему координат для организации этого процесса и готовит человека к работе по настройке вибрационных ощущений.

## 4.2. Настройка вибрационных ощущений голоса

Переходя к настройке собственно голоса человека, мы акцентируем внимание на двух параметрах его звучания:

- 1) качестве тембра;
- 2) звучности голоса.

Вопрос организации акустической среды, благоприятной для нашего голоса, актуален и для профессиональных певцов, и для клиентов психотерапевта, использующего технику работы с голосом. Общепринятым способом пения является стремление максимально озвучить окружающее пространство. Человек набирает достаточное количество воздуха в легкие, фиксирует диафрагму и направляет звук в кости черепа для создания дополнительной резонирующей среды. Манипуляции мягким нёбом, гортанью, артикуляционным аппаратом и мимическими мышцами позволяют добиться качественного звучания голоса.

Этот способ фонации является настолько привычным, что ни у кого не возникает желания рассматривать явные нестыковки с элементарными законами акустики. Фиксируя диафрагму и направляя звук в голову, мы уменьшаем площадь акустической среды, в которой резонирует наш звук. Ни одному музыканту не придет в голову поместить в корпус своего инструмента перемычку, изолирующую какую-то часть резонирующей деки, и при этом надеяться, что звук инструмента будет чистым и звонким.

## **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.