

Первая ступень прогрессии: физическая осознанность — смягчить привычные напряжения тела, которые запирают в нём энергию. Голос начинается не с горла, а с того, свободно ли тело.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.



проход по кругу

упр. 2 На колок — Правильное положение тела

Чтобы легче ощутить работу дыхательных мышц, надо найти правильное положение тела. Встаньте, ссутультесь, расслабьте мышцы спины, плеч. Потом попробуйте как бы приподнять свое тело (плечи, грудь) и, откинув его назад и вниз, «надеть» на позвоночник, как пальто на вешалку. Спина стала крепкой, прямой, а руки, шея, плечи — свободные, легкие. Такое положение — «тело на колок» (выражение Станиславского) — должно стать привычным, естественным не только в моменты работы над дыханием, голосом, но и вообще в жизни. Изящен, красив, строен, всегда как «натянутая струна» должен быть человек и на сцене и в жизни. Путем постоянной тренировки сделайте такое положение тела привычным.

упр. 3 Цветочный магазин — Медленный вдох

Представьте, что вы в цветочном магазине. Воздух наполнен запахами различных цветов. Захотелось определить: запах какого цветка преобладает? Действуйте и назовите этот цветок! Еще раз. А теперь, действуя, проследите за дыханием. Заметили, как медленно, спокойно, глубоко вдохнули? Как бесшумно, через расширенные ноздри вливался воздух? Если вдох был слышен, значит, торопливо втягивали воздух и он стлался по стенкам ноздрей, создавая шум. Не торопитесь! Надо ведь во время вдоха угадать запах. Струя воздуха плавно входит в середину ноздрей. Сделайте еще раз упражнение, а руки положите на ребра (не на талию, а выше) так, чтобы большие пальцы были направлены к спине. Руки ощутили движение грудной клетки. Она, клетка, расширилась, и руки отошли с нею в стороны. Следите за тем, чтобы грудная клетка расширялась, а не поднималась. Не забывайте о том, что плечи ваши «висят на вешалке» при положении «тело на колок», не поднимайте их воздухом. Если плечи и грудная клетка не поднялись, значит, глубокий вдох произведен за счет участия диафрагмы и межреберных мышц, которые раздвинули грудную клетку. За движением диафрагмы легко проследить, если положить руку на верхнюю часть живота: при вдохе она выдвинет руку. Если внимательно проделаете упражнение несколько раз, то у вас должно создаться такое впечатление, что при спокойном и глубоком вдохе воздух идет как бы в голову и там задерживается на секунду (угадываете запах цветов). Это и есть тот момент остановки дыхания перед началом выдоха — момент, характерный для дыхания в процессе речи. Прodelайте упражнение еще несколько раз. Не задерживайте дыхание дольше двух-трех секунд. После того как ощутили работу диафрагмы и межреберных мышц при глубоком вдохе, а также момент остановки в дыхании перед началом речи, перенесите внимание на ровный, спокойный и длительный выдох.

упр. 4 Свеча — Ровный, медленный выдох

Глубоко вдохнуть, остановиться и медленно дуть на воображаемое пламя свечи. Постарайтесь сделать так, чтобы «пламя легло», и держите его в таком положении до конца выдоха. Теперь оторвите узкую полоску бумаги (шириной 2—3 см, длиной 7—10 см) и используйте ее, как свечу. Возьмите эту бумажку — «свечу» и дуйте на нее. Она отклоняется от вас — это отклонилось «пламя». Такая «свеча» позволяет наглядно следить за ровностью выдыхаемой струи воздуха: выдох ровный — бумажка до конца выдоха находится в одном положении, отклонившись; выдох прерывистый — бумажка то поднимается, то опускается, то дрожит. Ощущаете небольшое напряжение в области диафрагмы и межреберных мышц? Крепкий «поясок» сохраняет ровность выдыхаемой струи воздуха.

Первая ступень прогрессии: физическая осознанность — смягчить привычные напряжения тела, которые запирают в нём энергию. Голос начинается не с горла, а с того, свободно ли тело.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.



упр. 5 Упрямая свеча — Интенсивный выдох

Как ощутить движение мышц нижней части живота, которые тоже принимают участие в фонационном дыхании? Вдохнули, на секунду задержали дыхание (готовитесь действовать), затем дуем на «свечу». Пламя положено. Захотели погасить его — усиливаете интенсивность выдоха. Сильнее! Еще сильнее! Чувствуете, как подтянулся низ живота? А свеча-то не погасла!..

упр. 6 Погашу свечу! — Интенсивный прерывистый выдох

Вдох, секундная задержка дыхания. Затем короткими толчками выдыхайте воздух «на свечу»: фу! фу! фу! фу! фу!.. Не гаснет! Еще интенсивнее и резче толчки выдоха! Погасла! Движение мышц живота ощущалось непременно. В процессе фонационного дыхания принимают участие также мышцы бронхов, глотки, шеи, головы, спины, таза, икр ног... дышит весь человек. Однако работу всех мышц, принимающих участие в акте дыхания, невозможно проконтролировать. Действие же межреберных, нижнебрюшных мышц и диафрагмы хорошо поддается контролю. Через «управление» этими мышцами можно распоряжаться дыханием во время речи. Для правильной работы дыхательного аппарата в речевой деятельности надо иметь натренированную дыхательную мускулатуру. С этой целью и делаются дыхательные упражнения. Эту же цель преследует дыхательная гимнастика: различные физические упражнения для развития, укрепления и тренировки органов дыхания. Она помогает повысить жизненную емкость легких, увеличить подвижность брюшных мышц, диафрагмы и грудной клетки, правильно и наиболее целесообразно дышать в самых различных условиях, длительное время работать с повышенной нагрузкой. Упражнения дыхательной гимнастики многообразны. В ее комплекс входят и только что приведенные упражнения на длительный, интенсивный, прерывистый выдох. Прodelайте еще ряд упражнений, в которых дыхание соединено с движением и со звуком. В них тренируется (наряду с дыхательными мышцами) координация движения и звучания, свобода фонационных путей, свобода мышц, не принимающих непосредственного участия в акте дыхания.

упр. 7 Назойливый комар — Продолжительный выдох

Руки вытянуть перед грудью ладонями друг к другу. При счете «раз» вместе с глубоким, бесшумным вдохом через нос быстро развести до отказа в стороны руки, затем, медленно выдыхая воздух, сводите руки, чтобы ладони встретились. Теперь соедините упражнение со звуком ззз-з. По счету «раз» — руки в стороны (с глубоким вдохом). На выдохе со звуком з-з медленно соединяйте руки, чтобы «убить комара», который назойливо звенит перед вами: з-з. Медленнее, медленнее! Ведь если комар почувствует движение воздуха из-за торопливого соединения рук, он улетит. Не спугните его! Поймайте! Желание поймать, не спугнуть «комара» замедляет движение рук, что невольно сдерживает интенсивность выдоха. Образуется естественная «опора дыхания». И только когда «убили» (хлопнули ладонями), наступает полная свобода дыхательных мышц.

Первая ступень прогрессии: физическая осознанность — смягчить привычные напряжения тела, которые запирают в нём энергию. Голос начинается не с горла, а с того, свободно ли тело.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.



упр. 9 Мяч — У длинный прерывистый выдох

Начинайте так же, как и в восьмом упражнении. Вдох. Локти отошли назад. В руках «мяч». Слегка нажимаете на «мяч» — слышится ровный тянущийся звук «сссс». А теперь перестаньте нажимать. Остановились руки — остановился звук (слишком маленькое отверстие от прокола в мяче, и воздух не выходит сам). Опять нажимаете (руки сходятся все ближе) — опять звук «ссссс...». Остановились р у к и — остановилось дыхание, пошли в движение руки — пошел выдох и звук... И так до конца. Учитесь выдыхать воздух порциями. Распоряжайтесь выдохом, подчиняйте его приказам воли.

упр. 10 Насос — Интенсивный выдох

Работаете вдвоем. Один из вас «большой надувной мяч», другой «насосом» надувает этот «мяч». Вы «мяч». Стойте, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус «уронен» несколько вперед. Голова — тоже (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает «надувать мяч», сопровождая движение рук (они качают воздух, вспомните эти знакомые движения) звуком с. Подача воздуха на с активная, как и движения рук. С каждой подачей воздуха «мяч» надувается: услышав первый звук с, вы (мяч) вдыхаете порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго с выпрямилось туловище, слышится третье с — насоса, и у вас поднялась голова, при четвертом с руки даже несколько отошли от боков. «Мяч» надут. Товарищ перестает накачивать, выдергивает из «мяча» шланг насоса... И из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «пшшииишшш...». Тело вновь обмякло и вернулось в исходное положение. Поменяйтесь с товарищем ролями и сделайте снова несколько раз упражнение. Выполняйте игру с детской верой в нее, с точностью движений. Это дает свободу мышцам, не участвующим в процессе дыхания, заставляет верно работать мышцы дыхательного аппарата. В процессе дыхания принимают участие, как указывалось, и мышцы спины, ягодиц, пяток, икр ног... Действия их мало заметны и трудно управляемы, однако тренировать их возможно. Вот одно из упражнений.

Добор, если мало: упражнения №8 «Проколотый мяч» из той же главы.

Ступени: Linklater Voice Progression (K. Linklater, «Freeing the Natural Voice»). Упражнения: Савкова З.В. «Как сделать голос сценическим». М.: Искусство, 1968 — авторская нумерация сохранена.

Вторая ступень: раскрепостить дыхательную мускулатуру так, чтобы выпуск звуковых вибраций стал экономичным и прямым. Ни задержки, ни выталкивания — дыхание само несёт звук.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.



упр. 11 Подхалим — *Поклоны прямой спиной*

Вдох. На выдохе медленно наклоняетесь вперед при совершенно прямой спине. Руки соединены за спиной. Чтобы сделать это движение естественным, оправдайте его. Допустим, что вы мелкий чиновник из пьесы Островского. В минувшие времена они, чиновники, часто сгибались в почтительном поклоне перед своим начальством и к словам прибавляли звук с: «слушаю-с», «благодарю-с», «что у годно-с?»¹ Вдохните. На выдохе произносите, например, слова: «что угодно-с?» И с тянущимся с все ниже и ниже сгибайте корпус, а глаза с «начальника» сводить нельзя. Еще ниже, 1 П риставка с — сокративш ееся слово «сударь» — придает речи оттенок вежливости или подобиострастия. ниже! Спина прямая. Почувствовали, как натянулись мышцы икр? Кончается запас, воздуха? Быстро выпрямиться, одновременно вдохнув, и снова поклон!..

упр. 12 Дровосек — *Быстрый выдох*

Ноги на ширине плеч, руки опущены. Возьмите двумя руками «топор», поднимите его над головой, одновременно легко и глубоко вдохнув, и с коротким полным выдохом через рот сделайте быстрый наклон вперед, опуская руки вниз (удар топора о полено). Опять выпрямляетесь, поднимая руки (вдохнув), и снова «удар» с восклицанием «раз!». Повторите упражнение три-четыре раза, чередуя выдох беззвучный (через рот) с выдохом на слове «раз».

упр. 13 Усталость — *П ружинящ ие наклоны вперед*

Ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимаясь на носки вместе с поднятием рук, вдохнуть. Бросьте свободное тело вниз с восклицанием ух! и, не выпрямляясь, сделайте еще три дополнительных пружинящих наклона, выдыхая оставшийся воздух на трех восклицаниях: ух-ух-ух\ (Как бы пытаетесь выпрямиться, но нет сил, и расслабленное тело опускается все ниже и ниже). Упражнение тренирует брюшные мышцы, свободу тела и фонационных путей.

упр. 14 Больной — *Свобода шейных мышц*

Вдох. На выдохе голова медленно, легко склоняется, как бы падая, вперед, затем на правую сторону, назад, налево, вперед; на вдохе поднимается, на выдохе снова склоняется вперед и медленно «перекачивается» направо, назад, налево, вперед. Шея не держит голову, она (шея) совершенно расслаблена. Свободные шея, плечи — неременное условие правильного звучания голоса. Чтобы проверить свободу звучания голоса, выдыхайте на звуках з, ж или н. Возникнет потребность взять воздух — поднимите голову, и опять все сначала.

Ступени: Linklater Voice Progression (K. Linklater, «Freeing the Natural Voice»). Упражнения: Савкова З.В. «Как сделать голос сценическим». М.: Искусство, 1968 — авторская нумерация сохранена.

Вторая ступень: раскрепостить дыхательную мускулатуру так, чтобы выпуск звуковых вибраций стал экономичным и прямым. Ни задержки, ни выталкивания — дыхание само несёт звук.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.



упр. 16 Стон

Сядьте на стул не очень глубоко, сохраняя положение «тело на колок», то есть не откидывайтесь на спинку стула, держите привычно спину в прямом положении. Это помогает правильной работе дыхательного аппарата. Вообразите, что у вас болит горло или голова. Негромко стоните с целью «успокоить боль, отвлечься от нее». Не кричите! При крике звук не тянущийся, а глухой, короткий, связки напряжены. Все должно быть свободно: мышцы лица, шеи, ног, рук. Плечи опущены. Шея настолько свободна, что голова слегка наклонилась вниз или в сторону. Медленно, проверяя свободу мышц, двигайте головой вниз, влево, вправо... Продолжайте в то же время стонать. Не занижайте звук! Стон свободный, на средней (или несколько выше средней) ноте, свойственной вашей разговорной речи. Рот закрыт, но губы сомкнуты не плотно (как при произнесении согласного м), а лишь слегка соединены. Звук протяжный, без напряжения. Несколько похож на мычание. Это тихий стон. Не «показывайте», что вам больно, а «успокойте боль». Если добьетесь точности выполнения этого упражнения, то ощутите свободное звуко течение, так как стон — это такой звук, который беспрепятственно выходит из гортани. Прделайте несколько раз упражнение. Соединяйте его с упражнениями дыхательной гимнастики. Ищите свободу звучания вместе со свободой движения тела. Нащупывайте естественную, самую удобную для вашего стона тональность. Упражнение «стон» — отправной пункт в работе над голосом. Добейтесь точного выполнения его.

Ступени: Linklater Voice Progression (К. Linklater, «Freeing the Natural Voice»). Упражнения: Савкова З.В. «Как сделать голос сценическим». М.: Искусство, 1968 — авторская нумерация сохранена.

Вторая ступень: раскрепостить дыхательную мускулатуру так, чтобы выпуск звуковых вибраций стал экономичным и прямым. Ни задержки, ни выталкивания — дыхание само несёт звук.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.

**упр. 18 Доканючу!**

Сначала в знакомом упражнении полунапевно, слитно на «стоне»: ммаммаммам... Затем три раза слитно на «стоне», а четвертый раз речево, разговорно — позвали маму: — Ммаммаммам — мам! Ничто не меняется в речевом аппарате. Все так же мягко, свободно. Только диафрагма (когда сказали «мам!») вздрогнула, она «оперла» звук. Этого и следует добиваться с тем, чтобы характер звучания непременно изменял и характер дыхания, чтобы все время была верная «опора звука», зависимость дыхания от звучания. На «стоне» произнесите знакомую фразу: — Ммаммедуннамм. И здесь же — речево (каждое слово — staccato): — Мам! Меду! Нам! Сделайте еще раз это упражнение и проследите, чтобы ничто не изменилось в речевом аппарате, не было бы чрезмерной активности при речевом произнесении, чтобы сохранялась та же свобода и легкость, как при «стоне». На «стоне» с постепенным переходом к речевой — волевой интонации произнесите: Мам-мам-мам-иш\ Молока бы нам! Или на «стоне»: «Маму я молю упрямо». Речево: «Молока! Налей мне! Мама!» Закрепляйте верное звучание голоса в staccato, используя сочетания сонорных согласных с гласными, чередуя характер произнесения: полунапевно—на «стоне» — и речево. Упражнение IV «Пр истыдил» Тренируете голос. Полунапевно произносите сонорные звуки: ммуммоммамэммиммымм... Товарищ отвлекает вас, мешает работать. Пристыдите его: мму! ммо! мма! ммэ! мми! ммы! Не кричите, не ругайтесь! Спокойно пристыдите за лень. Действие — осудить — родит активное звучание без излишнего напряжения. Сонорный м, несколько продленный и при произнесении staccato (мми!) поможет удержать звук «на губах». Чтобы голосовой аппарат оставался свободным и при речевом способе произнесения, помните, что вы «больной, у вас болит горло». Поэтому все мышцы свободны, работает только дыхательный «столб», который как бы держится положением «тело на колок». Не забывайте об этом положении тела. Делайте подобные упражнения и с другими сонорными согласными л, н, р. Полунапевно: ллаллोलлүллэллилл; речево: лла! лло! ллу! ллэ! лли! ллы! полунапевно: лляллёллүллелли; речево: лля!ллё! ллю! лле! лли! полунапевно: мнамноммнумнэммнимным; речево: ммна! ммно! ммну! ммнэ! ммни! ммны! В начале работы над голосом делайте больше упражнений с сонорными согласными, так как при произношении сонорных согласных резонаторная функция носовой полости увеличивается, усиливается резонанс¹. в) ТРЕНИРОВКА СОНОРНЫХ СОГЛАСНЫХ

упр. 20 Ответь мне!

С сонорными согласными л, к, м сделайте следующий мелодический рисунок: ЛЯльляЛЁльлёЛЮльлюЛЕльлеЛИльли; НЯньняНЁньнёНЮньнюНЕНьеНИньни; МАммаМОммоМУммуМЭммэМИммиМЫммы. А теперь поговорите этими звуками с товарищами. Резонанс. — отзвук, увеличивающий силу и длительность звука. Первый спрашивает (с подтекстом: слышишь, какой слог я выделил?): — ЛЯльляЛЁльлёЛЮльлюЛЕльлеЛИльли? Второй отвечает (с подтекстом: да, слышу, понял тебя!): — Л Ял ьл ялёл ьл ёл юл ьл юлел ьлел ил ьл и! Второй спрашивает третьего, перенося ударение на следующий слог «фразы». — ЛяльляЛЁльлёЛЮльлюЛЕльлеЛИльли? Четвертый отвечает: — ЛяльляЛЁльлёЛЮльлюЛЕльлеЛИльли! И так далее. Приучайтесь хорошо слушать (и непременно слышать) товарища и точно отвечать на вопрос. Интонационная верность звучания вопроса и ответа развивает гибкость голоса, умение всю фразу «подтягивать» к ударному слогу, слову.

Добор, если мало: упражнения №15 «Слабость», №17 «Канюченье» из той же главы.

Третья ступень: освободить начальные вибрации звука и развить резонанс — мычанием, растекаясь ощущением вибрации по всему телу. Здесь появляется тембр и низ.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.

**упр. 21 Мимозы**

Один из вас сообщает: — Мимозы Мила маме купила. Другой переспрашивает, подвергая сомнению каждое слово товарища. Переспрашивая и отвечая на вопрос, не меняйте поря- . док слов в предложении, каждый раз произносите фразу слитно: — МИМОЗЫмиламамекупила? — МИМОЗЫмиламамекупила. — МимозыМИЛАмамекупила? — МимозыМИЛАмамекупила. — МимозымилаМАМЕкупила? — МимозымилаМАМЕкупила. — МимозымиламამеКУПИЛА? — МимозымиламამеКУПИЛА. Не роняйте концы фраз, произносите всю фразу с одинаковой силой звучности. Используйте в работе тексты, в которых встречается сонорный л. Согласный звук л обладает наивысшей звучностью и длительностью звучания. Например, такой текст: Л анды ш и наш Л авр рвал, Л аре ландыш и давал. Лараландыш и брала — Р ада ландыш ам была: Л авр дари л ведь от души Л аре — ландыши! Разберитесь в логике, снимите все лишние ударения. По ударным словам (вехам мысли) идите к самому важному — «от души». Подумайте, с какой целью и кому говорите. Например, добродушно подтруниваете над подругой, которая болтала о том, что Лавр влюблен в нее. Думайте о сонорных согласных л , р , н . Оправдайте активность их произнесения. Ведь в основном из этих согласных состоят слова, которыми дразните: Лавр Ларе дарил ландыши (а не тебе), Лара брала... рада была (не оттолкнула). Не только смыслом, но и каждым согласным звуком подтрунивайте. Как «по кочкам», по согласным — вперед, не застревая на гласных! Для сцены необходим звучный голос, а подчас и громкая речь. В основе звучной речи лежит образование гласного звука. Гласные звуки создают мелодику речи. Надо, чтобы они свободно звучали, пели. После того как верно (а это значит легко, без напряжения) делаются упражнения на сочетание сонорных согласных с гласными, нужно воспитывать мышечную свободу фонационных путей и при произнесении каждого гласного звука, теперь уже отдельно от согласных. г) ГЛАСНЫ Е Проверить мышечную свободу при произнесении гласных звуков вам поможет ваше ухо. Для этого научитесь слышать, ощущать и различать так называемые твердую, придыхательную и мягкую атаки звука¹. Об атаке звука можно говорить как о моменте установки голосовых связок на определенную ноту звучания при мягком или твердом их смыкании в соответствии с силой воздушной струи. Это сложный психофизиологический акт. При твердой атаке сначала плотно смыкаются связки, и лишь потом делается выдох. Это напоминает прорыв воздуха сквозь плотно сомкнутые губы. Когда сближенные связки слишком сильно надавливают одна на другую, голос становится твердым, малоподвижным, носит резкий, взрывной характер. 1 А т а к а — начало звучания той или иной гласной. Вспомните, как вырывается звук а у не сдержавшегося от боли человека. Попробуйте. Чувствуете, как напряженно звучит а? Слышится щелчок связок, которые с силой разрываются воздушной струей. Слишком твердой атаки звука надо избегать. Не следует пользоваться и придыхательной атакой. Приходилось вам слышать, когда у человека до начала произнесения первого слова с шумом выходит часть «дикого» воздуха, не принявшего участие в звучании (слышится дыхание)? Это и есть придыхательная атака — результат неполного смыкания связок во время фонации. Часть выдыхаемого воздуха проходит через щель между задними концами связок, не принимает участия в образовании звука и присоединяется к голосу как призвук сипоты. Наиболее характерна для физиологического (естественного) голоса, для правильного звукотечения мягкая атака. О мягкой атаке звука можно говорить тогда, когда смыкание связок совпадает с началом выдоха при фонации, связки сближаются таким образом, что обеспечивается свободное их колебание. Воспитать мягкую атаку помогает упражнение «Стон». От знакомых упражнений идите к верному звучанию гласных.

Третья ступень: освободить начальные вибрации звука и развить резонанс — мычанием, растекаясь ощущением вибрации по всему телу. Здесь появляется тембр и низ.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.



упр. 24 Прыгуны

Представьте себе, что вы «цирковые акробаты-прыгуны». Сделав сальто, вылетаете на арену. Один за другим в заданном темпе легко, изящно, артистично. Сопровождайте сальто восклицанием: «Алле-е-гоп!» Первый: «Алле-е-гоп!» Второй: «Алле-е-гоп!» Третий: «Алле-е-гоп!» и т. д. На «алле-е» — переворот, на «гоп» — подскок, — и встали на ноги. Разумеется, «прыжки-перевороты» делаются в воображении. Помогите руками: «алле-е» — и кисти перед грудью делают легкое быстрое вращательное движение, а на «гоп!» руки выбрасываются широко вверх. (Вспомните, как это делают прыгуны в цирке.) Вместе с руками «выбрасывается» легко и свободно слово «гоп!». д) СОБРАННОСТЬ ЗВУКА Для правильного звукотечения надо сохранять низкое положение гортани, которое зависит от положения нижней челюсти, языка и степени натяжения мышц зева и глотки¹. Эти органы мало подчинены контролю человека, но на них можно воздействовать косвенно. Каким же образом? Низкое положение гортани сохраняется при произнесении гласного у. Затем идут гласные а, о. Отсюда полезными являются упражнения с гласным у, которые фиксируют и тренируют низкое положение гортани. Кроме того, в процессе речевого акта положение гортани изменяется в зависимости от произнесения тех или иных звуков речи. Однако надо выработать это естественное и свободное движение гортани, ощутив свободу в низком ее положении. 2* 35 при произнесении гласного у увеличивается объем ротовой полости, которая является важным отделом резонаторной системы.

Ступени: Linklater Voice Progression (K. Linklater, «Freeing the Natural Voice»). Упражнения: Савкова З.В. «Как сделать голос сценическим». М.: Искусство, 1968 — авторская нумерация сохранена.

Третья ступень: освободить начальные вибрации звука и развить резонанс — мычанием, растекаясь ощущением вибрации по всему телу. Здесь появляется тембр и низ.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.



упр. 28 Хочу молока

Вы больны (ощущение, знакомое по частому упражнению «Стон»), На «стоне» обращаетесь к маме: Ах, больной я. Ай-ай-ай! М олока мне, мама, дай! Рот открывается хорошо, но не слишком. Все естественно. Челюсть опускается мягко и только вниз (не в стороны, что иногда случается) на ударной гласной а. Весь текст звучит слитно («стон» — это протяжный звук). Поищите легкое звучание голоса в разных высотах на этом тексте: Ахбольнаяйайаймолокамнемамадай выше: « » выше: « » вниз: « » ниже: « » еще ниже: « » Не занижайте голос, чтобы не «сесть на горло», не завывайте, чтобы не потерять свободу мышц и крепость «опоры звука». Развивайте пока только «центр» своего голоса: три-четыре тональности — не более. Соединяйте звучание с движением (упражнения дыхательной гимнастики № 14, 15). Оправдайте повышение и понижение. «На все голоса» буду повторять эту фразу, пока не добьюсь своего. «До- канючу». А теперь начните на «стоне»: Ах, больна я. Ай-ай-ай! М олока мне, мама, дай. Затем переходите от «стона» к естественной, разговорной интонации, оправдав этот переход. Каким образом? Представьте, что мама, услышав вашу просьбу, несет молоко, но... вам показалось, что мало: Мало! М ало! П оскорей М олока еще налей! Настойчиво просите и незаметно, естественно переходите от стона к разговорной интонации. При переходе сохраняйте свободу звучания. Обратите внимание на дыхание. При словах: «Мало! Мало! ...еще налей!» — ощущается движение в области диафрагмы и нижней части живота? Значит, дыхание подчиняется характеру речи.

упр. 29 Бабушки

Для верного звучания гласного а (это значит — близкого, собранного, «опертого») полезно «передразнить» подруг, ахающих по любому поводу: Ахти! Ахти! Ахтуш ки! Р азах ал и ся бабушки. Ахти — ах! Ахти — ах! Недерж атся на ногах. Передразнивайте беззлобно, весело, как часто мы, желая успокоить «разошедшегося» человека, передразниваем его междометиями: «Ах-ах-ах! Скажите, какой хороший! Ой-ой-ой! Как страшно!» Или что-нибудь в этом роде. Если вы верно выполняете задание, то обязательно ощутите очень активную работу диафрагмы: она будет как бы подбрасывать вверх, в головной резонатор, ударные гласные. Здесь, в этом тексте, за исключением одного ударного гласного е (в слове «держатся») все ударения падают на гласный а. Следите за мягким началом звука при произнесении гласного а. Упражнения, в которых достигается верное положение нижней челюсти и одновременно активно работает диафрагма, дают хорошие результаты звучания. Мы говорили о том, что положение челюсти влияет на верную работу замыкающего глоточного кольца. В свою очередь мышцы замыкающего кольца и дыхательные мышцы (диафрагма) — это единая двигательная система. Добиться согласованного функционирования диафрагмы, челюсти и мышц замыкающего глоточного кольца — значит обеспечить необходимое условие взаимосвязи грудного и головного резонанса во время фонации. Остановимся еще на нескольких упражнениях на свободу мышц нижней челюсти.

Добор, если мало: упражнения №22 «Колыбельная», №23 «Игра с ребёнком», №25 «Гудок», №26 «Рупор», №27 «Эхо» из той же главы.

Четвёртая ступень: развязать напряжения челюсти, горла и языка и разбудить мягкое нёбо. Это освобождает путь уже родившемуся звуку — и прямо чинит разборчивость.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.



упр. 30 Наша река

Вы — два ленивых флегматичных человека — ведете диалог. Первый. Н аш а река ш ирока, как Ока Второй. Наша река широка, к а к О ка? К ак, к а к Ока? Первый. Так! К а к О ка, ш ирока наша река! Вы настолько ленивы, что, открыв рот, не закрываете его. Ведь все согласные звуки (н , ш , р , т , к) можно произнести без участия губ — только языком (пускай не совсем точно они звучат). Так и делаете: открыли рот и «ворочаете языком еле-еле». Первый раз попробуйте говорить фразу слитно, делая люфтпаузу только перед словом «Ока». Открыли рот — потек звук, и вы этот звуковой поток лишь оформляете в слова. Так ведь и происходит в жизни. «Говорящий человек «лепит» звук речи (...) — из волн движущегося воздуха (...) производит разделение движущейся струи воздуха с помощью артикуляционных органов— мышц глотки, языка, губ, нижней челюсти и др.»¹ Ощутите это в упражнении. При произнесении заднеязычного согласного к корень языка мягко отрывается от неба, никакого излишнего напряжения. А теперь представьте, что вы еще и тугодумы с замедленной реакцией. Ведите диалог! Теперь между словами есть паузы (думаете). Слова «поворачиваются» еще медленнее. Ощущение единой линии звучания при появлении пауз должно остаться (в паузе дыхание не ослабевает — оно «думает»). По-прежнему остаются свободными язык, челюсть. Звук идет легко. Ощущение такое, что, открыв и не закрывая рот, говорите дыханием. Это хорошо ощутимо и в диафрагме, и межреберных мышцах, и мышцах живота. Особенно при-выделении ударных слов: Ока, как, так. После того как будет найдена свобода звукотечения, меняйте обстоятельства. Например, вы очень темпераментные люди — холерики. Изменился темп речи, язык «заворочался» быстрее, быстрее заработал и дыхательный аппарат. Диафрагма по-прежнему (теперь движения ее более частые) успевает «подпереть» каждое слово. ' Ю. Фролов. Пение и речь в свете учения И . П . Павлова, М., «Музыка», 1966, стр. 58- Полезно отрабатывать свободное движение нижней челюсти и верное звучание гласного а в словах, которые начинаются с йотированного звука я (если перед гласным а произнести быстро и, получается звук я). Звук й считается гласным, однако с функциональной точки зрения его надо отнести к согласным, так как он произносится только с гласным звуком, то есть не является слогаобразующим. Вот почему я произносится легче, мягче, ближе, чем а. Произнося я, мы произносим два звука: согласный й и глас- ный а. й держит гласный а ближе к зубам, не пускает его далеко в глотку. Проверьте это в текстах: / / / Я л и к с я кор ем у Яш ки / / Я ко р ь есть и на тельняш ке, ЯМоряк Яшка! (Е . Благинина) Я ш а глянул — яблоньки стоят, Я блоки на яблоньк ах го р ят. Я рки хяблокЯшанащ нарвал, Я блоки он А лле, Я де дал.

Ступени: Linklater Voice Progression (K. Linklater, «Freeing the Natural Voice»). Упражнения: Савкова З.В. «Как сделать голос сценическим». М.: Искусство, 1968 — авторская нумерация сохранена.

Четвёртая ступень: развязать напряжения челюсти, горла и языка и разбудить мягкое нёбо. Это освобождает путь уже родившемуся звуку — и прямо чинит разборчивость.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.

2

3

4

pr

проход по кругу

упр. 35 Стрелок

«Стреляйте» из ружья: пиф-паф! пиф-паф! пиф-паф! Чтобы добиться резкого взрыва звука я, выбрасывающего гласную (пуля вылетает из ствола), нажимайте пальцем на курок воображаемого ружья. Легкое напряжение в пальце передается на губы (они сжаты) и служит сигналом для толчка воздушной струи, с силой разрывающей губы.

упр. 36 **Поезд**

Передайте стук колес поезда в разном темпе. Поезд отходит: — Ту к-ту к-ту к-ту к-ту к-ту к-ту к-ту к-ту к-ту к-ту к. Прибавляет ход: — Ту кту кту кту кту кту кту кту кту кту кту кту кт у к- туктук... Быстрее! Быстрее! Быстрее!..И вот: Вагоны вперед покатили, к ак мячики: Т ак-чики, так-чики, так-чи ки, так-чики! (Ю. Т у в и м)

упр. 37 Ножницы

Резкими, короткими движениями пальцев руки (в руке ножницы) разрежьте воображаемую бумагу. Сопровождайте движение пальцев (ножниц) звуками тик». Чикайте: — Чик! чик! чик! чик! — медленно (приноравливаетесь). — Чик-чик-чик-чик-чик-чик-чик! — быстрее (приноровились). — Чик! — чикнули в последний раз. Оправдайте движение (обрезаете края фотографической карточки или подрезаете челку и т. д.). Увидели себя в зеркале, оценили: «Челка! Чудно!» Или: «Челка! Чепуха!» И т. д.

упр. 38 Цокот копыт

Прислушайтесь. Слышите? — Цок-цок-цок-цок! — цокают копыта. Передайте услышанный цокот копыт. Легче! Изящнее! Короче — звук! Ц бк — цок! Ц ок—цок Ц ок — копытце! Под копытцем пыль клубится!

упр. 39 Бадминтон

Встаньте друг против друга. Ощутили вес «ракетки», которая находится в правой руке? (Вообразите, что она действительно есть.) «Волан» — в левой. «Пристройтесь» к партнеру. Начинайте игру: — Ббу! — И «волан» летит к товарищу. — Ббо! — И товарищ посылает его обратно к вам. — Бба! — Удар рукой вперед и вверх. — Ббэ! — Этим же отвечает товарищ. — Бби! — Вы отбиваете волан ракеткой. — Ббы! — Он делает то же самое. Включайте другие согласные: чту! что! чта! чтэ! чти! чты! Движение руки, отбивающей «волан», легкое, свободное. «Волан» летит вверх и вперед, — так же летит и звук (в головной резонатор и в «зрительный зал»). Добивайтесь правды в исполнении упражнения. Следите друг за другом, за направлением полета «волана» и т. д.

Четвёртая ступень: развязать напряжения челюсти, горла и языка и разбудить мягкое нёбо. Это освобождает путь уже родившемуся звуку — и прямо чинит разборчивость.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.

**упр. 40 Жонглёр**

Жонглируйте мячиками: — Ду-тту! Дб-тто! Да-тта! Дэ-ттэ! Дй-тти! Ды-тты! На ударный первый слог (ду, до, да, дэ, ди, ды) правая рука бросает «мяч» вверх, левая в это время передает «мяч» за «мячом» в правую для подбрасывания. Вспомните, а если не знаете, то полюбопытствуйте, как это делают жонглеры. Непременно добейтесь координации движения рук и звука. Рука вверх — и звук на ударном слоге вверх! А теперь бросайте друг другу (товарищ — тоже жонглер) «тарелки». Одна за другой летят «тарелки» к товарищу: — Зду! Здо! Зда! Здэ! Зди! Зды! Он посылает их вам обратно, сопровождая полет «тарелок» другими сочетаниями звуков, в произнесении которых необходимо тренироваться. Меняйте темп движения — отсюда и темп речи. Рука свободная. Только кисть руки делает резкий рывок, пуская в полет «тарелки». Движение небольшое. Приноровитесь! Если движение кисти руки напряженное — «тарелка» не полетит. Снимите напряжение с руки — снимется напряжение и с фонационных путей. Звуки полетят с «тарелками». Такой способ тренировки согласных звуков дает нужные результаты. А именно: обеспечивает координированную работу мышц глотки и диафрагмы, естественно тренирует верное произношение согласных, то есть убирает «пестроту» их звучания. Станиславский пишет: «Подобно тому, как нехороша пестрота голоса на гласных, которые рождаются в разных местах голосового аппарата, так же нехорошо и подкатывание согласных из разных центров звукового аппарата. Напрашивается сравнение с пишущей машинкой. Там тоже все буквы алфавита выскакивают и ударяются в одно и то же место, где они и отпечатываются на бумаге»¹. 1 К - С. С танисл авский, Сочинения, т. 3, стр. Тб-

упр. 41 Свинки

Поиграйте в такую игру: вы — веселые, шаловливые «свинки» — принялись печатать на машинке и приговариваете в такт ударов: К ак на пишущей машинке Д ве хорош енькие свинки: Туки-туки-туки-тук! Туки-туки-туки-тук! И посту-кивают И похрю кивают: Х рю ки-хрю ки-хрю ки-хрю к! Х рю ки-хрю ки-хрю ки-хрю к! (К - Чуковский). Однако вы только «свинки» и способны печатать лишь одним пальцем. Печатайте. Движение кисти руки легкое. Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных. Скандируйте стихи (говорите их по слогам — в ритме стиха, — как дети). Каждый ударный слог (помечен черточкой) легко выскакивает и ударяется как бы в одно и то же место, где все они резонируют (гласные и согласные). Явно видно движение диафрагмы, при каждом «бросании» ударного слога. Значит, свободно и верно работает голосовой аппарат. Сначала темп речи не быстрый, а затем все шаловливее, все быстрее «печатайте» и говорите. Старайтесь договаривать слова: тук, хрюк, постукивают, похрюкивают. Дыхание подвижное — движение диафрагмы идет в ритме ударных слогов (каждый слог она «держит», «подбрасывает», взрывает глухие согласные в конце слов — к, т). Когда делать вдох? Вдох — энергичный, быстрый — производится рефлекторно в моменты активного окончания стихотворной фразы. Сделайте еще раз упражнение и проследите за дыханием.

Добор, если мало: упражнения №31 «Радист» из той же главы.

Пятая ступень: увеличить дыхательную ёмкость и живость, подготовить голос к состояниям высокой энергии и большей интенсивности — без крика и без нажима на связки.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.



упр. 50 Выразите чувства

Оправдайте различные интонации звучания междометия О! — удивление, радость, недовольство, испуг и т. д. Нафантазируйте обстоятельства. Почему испугались, отчего недовольны, что вызвало радость, удивление? То же самое сделайте с междометием А! — А-а! — негодование, презрение, радость. С междометием Ах! — Ах! — радость, жалоба, восхищение, выражение жалости, выражение совета, желания и т. п. Произнесите четырежды слово «батюшки!», выражая то удивление, то восторг, то страх, то порицание. Оправдайте рождение интонаций. Почувствуйте повелительный характер междометий: Цсс! Чш! Цыц! Кыш-кыш! Брысь! Айда! Но-но! Но-но-но! и т. д. Придумайте фразы или найдите их в драматургических и литературных произведениях. Ощутите «душу» каждого междометия, характер выражаемого им чувства или воли, обусловленных содержанием предложения. Подумайте, какие чувства и волевые проявления человеческой психики выражены в следующих текстах Ах, что за мед, душ исты й мед! П охвал и т в сак и й , кто возьмет. Эй, ры бак, идущ ий в море! Ч то ты ищешь на просторе! (Г. Маршак) К араул ! лови , лови, Дадави его, д а в и ... Вот уж о! пожди немножко, П огоди!.. А шмель в окош ко. М едлить нечего: скорее! Люди, на конь! Эй, живее! 1 К- С. Станиславский, С очинения, т. 3, стр. 71—74. 3 Савкова 65 Ах ты, мерзкое стекло! Это вреш ь ты мне на зло. «Ага! догнал тебя! постой!» — К ричит наездник удалой. (А. Пушкин) «Э!.. да н икак колосистую рож ь П ер ер о сла наша дочка!» — Т ак что ж? О В о л га !., колыбель моя! Любил ли кто тебя, к а к я? О милые плуты! Кто часто их видел, Тот, верю я, лю бит кр естьян ск и х детей. (Н . Некрасов)

упр. 51 Футбол

Передайте с помощью междометий различные эмоциональные отношения людей к игре в футбол, прочитав простейшие строки такого детского стишка. С казал а тетя: — Фи, футбол! — С казал а мама: — Ф у, футбол! — Сестра ск азал а: — Ну, ф утбол... — А я ответил: — Во, футбол! (Генрих Сапгир) Добейтесь того, чтобы в ваших интонациях выражалось и презрение (фи), и негодование (фу), и сомнение (ну), и одобрение (во).

упр. 52 Лень

Передайте различные характеры и эмоциональные отношения к лени Оленя, Тюленя и Лени: «О Л ень! — возм утился О л ень,— Чего ты леж иш ь, словно пень?» «Тю, Лень? — удивился Тюлень. — Чего ты блуж даеш ь, как тень?» Ноим не ответила Л ень: Лень! (Ф. К р и в и н) Почувствовали разницу звучания интонаций во всех трех случаях? Смелее! Смелее интонируйте! Работайте над звукоподражательными междометиями или над междометиями, выражающими зов, адресованный к животным, птицам...

Пятая ступень: увеличить дыхательную ёмкость и живость, подготовить голос к состояниям высокой энергии и большей интенсивности — без крика и без нажима на связки.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.

1) 2) 3) 4) проход по кругу

упр. 54 Собака

Вообразите, что вы стали... «собакой». Жарко, скучно: вокруг такая тишина, что не на кого даже полаять. (Найдите это самочувствие — раскрепостите свое тело: руки, плечи, шею, мышцы лица.) От скуки и жары клонит ко сну... Вдруг скрипнула садовая калитка. Неожиданная радость: вернулся хозяин. Приветствуйте его звонким лаем «ав-ав» (с подтекстом: «Я здесь»). Но не «играйте» собаку, не искажайте тембр голоса, не надо имитировать лай собаки. Работайте по принципу: как бы я лаял, если бы был собакой? То есть «лайте» своим естественным голосом, в своей тональности. Не «облаивайте зло» хозяина! Радостно «подайте голос». Почувствуйте разницу звучания голоса при выполнении действий: «облаять» и «подать голос». «Подать голос» — это главное в упражнении «собачий лай». «Ав-ав!» — вылетает легко, радостно, звонко. Никакого напряжения в глотке. Движения диафрагмы очень ощутимы. Проверьте еще раз свободу звучания. Например: преданно смотрите в глаза «хозяину» и на его команду «голос!» с готовностью отвечаете «ав-ав!» — Голос! — Ав-ав! — Голос! — Ав-ав! Сосчитайте, сколько человек присутствует на занятиях. — Ав-ав-ав-ав-ав-ав... (раз, два, три, четыре, пять, шесть ...). Сколько в аудитории стульев? Хватит ли для гостей, которые сейчас появятся? — Ав-ав-ав-ав-ав-ав-ав-ав-ав-ав... Скорее пересчитать! • — Авававававававава! Успевайте и в быстром темпе «подлаивать». Если у кого-либо слышится напряжение (слишком твердо смыкаются связки) и перед гласной а слышен щелчок, тогда «гавкайте»: — Гав-гав-гав-гав-гав... Вспомните такие упражнения, как: «Уо! Уа! Уэ! Уи! Уы!», «Ахти! Ахти! Ахтушки!», «Пара барабанов» и другие. Разве в них не слышится характер подлаивания? Непременно делайте эти упражнения с подлаиванием. Не забывайте о «лае», работая и дальше над междометиями.

упр. 55 ШИПОВНИК

Гуляете по аллее садз, любуетесь цветами: А х, ш иповника цветы — П росто чудо красоты! Я рки е, пахучие... А й-ай-ай! Колючие! (В . Алексеев) Хотели дотронуться и укололись. Не напрягайтесь, как от «боли»! «Ай-ай-ай!» звучит скорее как реакция удивления. Раз вы дотрагивались до цветка так смело, значит, не знали, что он с шипами? Допустим, знали. Тогда удивлены тем, что как осторожно ни бери за стебель этот цветок — всегда уколешься. Не перестаешь удивляться защитным свойствам растительного мира! Вам понятно, почему нам для работы над голосом пока выгодны эмоции удивления и радости, а не боли? От первых эмоций свободно, без мышечных напряжений звучит голос. От эмоций боли, страха появляется мышечный зажим в теле, а также в дыхательном и голосовом аппаратах. Выполняйте этот этюд-упражнение с верой и правдой. Тяните руку к «цветку»... Отдерните ее на междометии «Ай-ай-ай!» Действуя, непременно контролируйте свободу звучания.

Пятая ступень: увеличить дыхательную ёмкость и живость, подготовить голос к состояниям высокой энергии и большей интенсивности — без крика и без нажима на связки.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.



упр. 64 Яблочко

А х, яблочко румяное, Тебя сейчас достану я. В исиш ь вот только высоко — С орвать тебя не т а к легко. Раз! Недопрыгн у л ... Два! О п я ть!.. Н ет, долж ен я тебя сорвать! Три! Есть! А га, в руке моей!.. П опробуем ... Тьфу! Н ет кислей! Выполняя физические действия (разглядывая яблоки, прыгая за ними, надкусывая яблоко, отшвыривая его рукой или пинком ноги), сохраняйте свободу звука. Свобода фонационных путей остается и при запрокинутой назад голове (разглядываете), и при трех прыжках (со словами: «раз, два, три»), и при резком движении рукой или ногой, которые отбрасывают кислое яблоко. Движения все — естественные, с напряжением лишь тех мышц, которые участвуют в том или ином физическом акте, при свободе остальных мышц организма.

упр. 65 Земляника

Эй, присядь скорей, взгляни -ка: Ч то за прелесть — земляника! Ах, кака я красота! И вот эта! И вот та! Эта, правда, белобока — П усть немножко подрастет... А вот та налилась соком —• К нам в лукош ко попадет. Стой! А здесь-то, посмотри-ка: Все — одна одной подстать! Ч то за прелесть зем ляника — Д аж е ж ал к о обрывать! Разговаривайте, присев на корточки, двигаясь при «сборе ягод». Хотя голова опущена, но зритель все должен слышать. Не забывайте об этом! Направляйте слова подруге, которая далеко от вас. Свободному рождению звука особенно помогают эмоции радости и удивления. Для чего зовете подругу? Чтобы обрадовать ее неожиданной и удивительно приятной находкой! Фантазируйте! Упражнение Сб «И голка» Сидите, шьете. Ой, иголка вдруг упала! К ак теперь ее найдешь? Стой! К уда же ты пропала? От меня ведь не уйдешь! Здесь, наверно? Нет, не видно! Под столом ты? Н ет. Обидно! Верно, спряталась в паркет? И в паркете тоже нет. Д а, как видно, мало толку —• Не найти мою и го л ку !.. Цель упражнения ясна: выполняя физическое действие (ищите иглу), следите за свободой звучания. Наклонили голову. Нагибаетесь все ниже, ниже. Приседаете. Поворачиваетесь к зрителю спиной... Но зритель должен слышать вас при любом положении. Если звук «летит», значит, сохранена свобода фонационных путей, есть «опора» звука. Как оправдать активное звучание речи? Допустим, торопитесь на вечер, пришиваете последнюю пуговицу к новому платью и вдруг — роняете иголку! Другой иголки нет. Необходимо найти ее, иначе — беда! Активное звучание речи — результат активной реакции организма на случившийся факт, активной оценки его.

Добор, если мало: упражнения №53 «Птичий двор», №63 «Хватай мяч!» из той же главы.

Ступени: Linklater Voice Progression (К. Linklater, «Freeing the Natural Voice»). Упражнения: Савкова З.В. «Как сделать голос сценическим». М.: Искусство, 1968 — авторская нумерация сохранена.

Шестая ступень: укрепить весь диапазон, настраиваясь на естественные резонирующие частоты в костных полостях тела, и найти свободный выход в три-четыре октавы.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.

**упр. 69 Сплетник**

Используйте междометия: «но, ну, ни». Товарищ хочет открыть ваш секрет другому. «Но-но-но-но-но!» — говорите вы («не смей этого делать — предупреждаю»). Голос звучит спокойно в среднем регистре. Товарищ, однако, уже нагибается к уху соседа... «Ну-ну-ну-ну!» — останавливаете вы его («приказываю — прекрати!»). Фраза звучит несколько выше. Не бойтесь этого естественного повышения. Только сохраняйте свободу фонационных путей. Проверьте свободу звучания голоса в головном регистре. Товарищ послушался — остановился. «Ни-ни-ни-ни-ни!» — сказали вы ему (строгое предупреждение — «не делай таких вещей никогда»). Тональность понизилась. Голос звучит в грудном регистре. Интервалы повышения и понижения голоса увеличивайте постепенно. Не торопитесь! В этом упражнении хорошо ощущается сила давления на связки «воздушного столба». В первом случае умеренная, чуть усиливающаяся на последнем ударном слоге; во втором сила давления увеличивается, воздух выталкивается более быстрыми толчками; в третьем сила давления уменьшается, толчки замедляются.

упр. 70 Маляр

Вы веселый «маляр». Кисть руки — это «кисть» маляра. Надо «выкрасить карниз». Он (карниз) перед вами стоит вертикально, а не лежит горизонтально. Движение руки сопровождается словами: Краско й краш у я карни з: Вперх и вниз, и вверх х, и вниз... Сначала маленькие мазки (надо приноровиться) только кистью руки. За «кистью» идут слова — такие же короткие («поддайте» их): Движения становятся увереннее, шире (от локтя) и слова крупнее, а голос поднимается все выше, вместе с движением руки. Затем рука заработала от плеча! Широкий мазок вверх и вниз. Гласная в слове еще шире, голос поднимается еще выше и опускается еще ниже. В последний раз голос (вместе с рукой) идет наверх и затем вниз «на дно», и вы говорите: «Вот и выкрашен карниз». Добивайтесь синхронности движения руки и речи. Темп, амплитуда, свобода движения руки будет сказываться на характере речи. Легко поднимайте и опускайте звук! Никакого напряжения! Ощущайте предел своих возможностей в высоких и низких тональностях. Не торопитесь расширять диапазон! Все постепенно! От занятия к занятию! От упражнения к упражнению! Рече-двигательный рефлекс, словесный приказ своему голосу, «видение» высокого тона звучания помогают опосредованно воздействовать на голосовой аппарат и при развитии диапазона голоса. Никаких произвольных движений голосообразующего аппарата! Все автоматически делается и при модулировании голоса (переходы в другую тональность) и при изменении силы звука. «Всекие произвольные движения мягкого нёба, гортани, глотки, корня языка могут иметь лишь отрицательное значение», — пишет К. Злобин.

Ступени: Linklater Voice Progression (K. Linklater, «Freeing the Natural Voice»). Упражнения: Савкова З.В. «Как сделать голос сценическим». М.: Искусство, 1968 — авторская нумерация сохранена.

Шестая ступень: укрепить весь диапазон, настраиваясь на естественные резонирующие частоты в костных полостях тела, и найти свободный выход в три-четыре октавы.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.



упр. 72 Этажи

Представьте, что «шагаете по этажам»: и пятый этаж... и т. д. ----->- и четвертый этаж, и третий этаж, и второй этаж, и первый этаж, | Вначале «этажи» невысокие. Голос повышается в маленьких интервалах. Помогайте рукой, контролируя постепенность повышения. А сейчас вдвоем «шагайте». Соревнуйтесь — кто поднимется выше. Только разумно действуйте. Уступайте, если не можете идти дальше. Первый: И первый этаж. Второй: И второй этаж. Первый: И третий этаж. Второй: И четвертый этаж. Первый: И пятый этаж. Второй: И шестой этаж... И т. д. Кто сколько может «взять этажей»? Трудно идти выше, сдавайтесь! Звук направляйте не вперед, а вверх — в голову! Слова «кладутся» все выше и выше (это фиксирует движение руки). От грудного в средний, затем в головной регистр. После того как выдержка и постепенность в повышении голоса стали доступны, можно упражняться в повышении и понижении голоса большими интервалами. «Чтоб увеличить интервал, смелее — вверх и вниз — в подвал», — приказывайте себе и действуйте. и десятый этаж и пятый этаж, подвал («голосаи первый этаж, вое дно») Помогайте рукой. Смелее подъем — шире движение руки. Трудно сразу опустить голос в «подвал»? Вновь помогите рукой. Опуская руку, расслабьте область глотки. Повышая голос, ничего не меняйте в речевом аппарате. Та же свобода, никаких излишних стараний. Голос поднимает и «кладет» выше, «на следующий этаж» — «воздушный столб». Мысленно шагайте по этажам.

упр. 73 Самолёт

А сейчас еще раз «полетим голосом» вверх: вместе с самолетом будем набирать высоту: (центр) Белокрылы и мощный «Ту» набирает высоту: (выше) Он летит все выше, выше... (выше) Перевернулись в точки крыши... (еще выше:) Вот уже он выше туч... (еще) А теперь — межоблакам и ... (еще) Вдруг ударил солнца луч! Голубой простор над нами. (еще и еще выше) Выше, выше мчится «Ту», (выше) Покоя высоту... Повышая каждую строчку и даже слова «выше», доходите до своего «потолка».

Ступени: Linklater Voice Progression (K. Linklater, «Freeing the Natural Voice»). Упражнения: Савкова З.В. «Как сделать голос сценическим». М.: Искусство, 1968 — авторская нумерация сохранена.

Шестая ступень: укрепить весь диапазон, настраиваясь на естественные резонирующие частоты в костных полостях тела, и найти свободный выход в три-четыре октавы.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.



упр. 77 Колокола

Для того чтобы звук был качественно однородным во всех регистрах, нужно уметь сделать незаметными переходы из регистра в регистр. Это достигается слаженной работой всех резонаторов. Для сглаживания переходов из регистра в регистр сделайте такое упражнение. В грудном регистре Что за гром? работает в основном грудной Бум! Бом! резонатор. Бум! Бом! А в среднем гул Нацелый дом: {средний. Бим-бом! Бим-бом! Вот в головном Чистейший звон: Динь-дон! Динь-дон! головной. И все звенит, Гудит им в тон: В два раза быстрее: Динь-дон! быстрое переключение с грудного — в головной. Бум-бом! Динь-дон! со среднего в головной. Бим-бом! Все — шутливо, весело. Послушайте себя, что в вашем «доме» (в резонаторах) делается. Действительно, во всех регистрах голос звучит легко, собранно, звучно! Все три резонатора работают совокупно. Еще одно упражнение на сравнение регистров.

упр. 78 Регистры

Идите голосом за текстом, помогая звучанию рукой. Головной регистр (голос звучит высоко). И средний регистр (голос звучит на «центре»), И грудной регистр я стремлюсь развить (звучит ниже «центра»). (грудной регистр) Чтоб здесь говорить (показываете рукой на диафрагму), (средний) И тут говорить (показываете на грудь), (верхний) И там говорить (рука выше головы), (грудной) И здесь говорить! (на диафрагме). Забавно? Наивно? Хорошо. Верьте в результат таких упражнений. Они придают свободу, непринужденность, а это одно из главных условий верного звучания. В этом упражнении идет сглаживание регистров, совместная работа резонаторов на всем диапазоне. Не пугайтесь верхнего регистра — слова «там». Легко «бросайте» его вверх, помня о «лае», о том, что не сжимать, а, наоборот, раздвигать нужно в стороны «мехи» (ребра). Если «зажались», помогайте руками. При слове «там» пусть руки отойдут в стороны.

Добор, если мало: упражнения №71 «Поход», №74 «Спор», №79 «Аквалангист» из той же главы.

Ступени: Linklater Voice Progression (К. Linklater, «Freeing the Natural Voice»). Упражнения: Савкова З.В. «Как сделать голос сценическим». М.: Искусство, 1968 — авторская нумерация сохранена.

Седьмая ступень: разбудить всё, из чего складывается ясная осмысленная артикуляция, и связать голос с текстом — знаками препинания, темпо-ритмом и силой звука.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.

**упр. 82 На лекции**

Идет «лекция». У вас в руках стихи, написанные другом, который просил передать их понравившейся ему девушке. Пора передавать. Но надо проверить, не передумал ли друг? Спрашиваете его: — Угу? (С подтекстом «передать?» — Слышится стремительная острая фонетическая фигура с обрывчатым кваканием.) 1 К- С. Станиславский, Сочинения, т. 3, стр. 328. — Угу,— отвечает друг. («Передавай». — Легкое повышение и понижение голоса.) Вы удивлены небывалой решимостью друга. Переспрашиваете его: — Угу? («Точно решил?» — Фонетическая линия поднимается, изгиб стал шире, кончается закругленным кваканием.) — Угу! — утверждает друг. («Да, решил окончательно!» — Голос поднимается вверх и падает вниз еще увереннее.) Произносится «Угу» с закрытым ртом, поэтому хорошо слышны интонации вопроса и ответа, переспроса и утверждения. Оправдайте диалог другими обстоятельствами.

упр. 83 Добьюсь ответа

Возьмите такой текст: Первый. Видели ли Лидию? Полили ли лилию? Полили ли лилию? Полили или нет? Второй. Видели ли Лидию? Лидию мы видели. Полили ли лилию? Полили, мой свет! Ваши вопросы встречаются молчанием (оправдайте). Поэтому настойчиво требуйте ответа. Желание во что бы то ни стало получить ответ рождает вопросы с нарастающей силой. С каждым вопросом все выше и выше поднимается голос, изменяется темп поднимающейся фонетической линии, характер ее также меняется: от быстрого и острого «загиба» до широкого, округлого «квакания». А в последнем вопросе после самой высокой ноты: «Полили?» — звук идет вниз на словах «или нет?». После такого настоятельного требования нельзя не ответить. Вам отвечают: Видели ли Лидию? («Ты это хочешь знать?») Лидию мы видели! («Успокойся.») Полили ли лилию? («Это тебя особенно беспокоит?») Полили, мой свет! («Все, что надо, сделали, не волнуйся.») Переспрос и немедленный ответ — это тренирует модуляцию голоса, переход звука с высоких на низкие тона. 4 Савкова 97 Задавая вопросы, не увеличивайте силу звука, чтобы яснее ощутить движение голоса вверх и вниз. Старайтесь «увидеть» вопросительные знаки и точно рисуйте их голосом. Проведите еще диалог, оправдывая такой текст: — Чей ты, чей, лесной ручей? — Ничей! — Но откуда ж ты, ручей? — Из ключей! — Ну, а чьи же те ключи? — Ничьи! — Чья березка у ручья? — Ничья! (О. Бедарев) Подчеркнуты ударные слова, на которые падает вопрос. В ходе диалога растет удивление, растет и меняется характер изгиба вопросительной интонации. Звук повышается, переходя в головной регистр. Все, что говорилось о характере звучания вопросительных можно отнести и к звучанию восклицательных знаков.

упр. 84 Помирились

«Ба! Кого я вижу здесь! Здравствуй, друг!» «А совесть есть? Незайти, не написать?! А? Молчишь?» «А что сказать?» «Чувствуешь свою вину?» «Сознаю вполне!» «Ну-ну!» «Дай же руку! Ты и я — неразлучные друзья». Действуйте в диалоге: один укором, упреком, выговором, стыдит друга, чтобы неповадно было впредь подобным образом относиться к дружбе; другой добивается прощения, чтобы восстановить дружеские отношения. Чувствуете действенность и бесконечное интонационное многообразие звучания фраз? Меняйте обстоятельства, уточняйте «если бы»... Кто вы? Почему не давали знать о себе? Где встретились? И т. д.

Седьмая ступень: разбудить всё, из чего складывается ясная осмысленная артикуляция, и связать голос с текстом — знаками препинания, темпо-ритмом и силой звука.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.



упр. 92 Вдолбить

Вы «учите» своего друга верно произнести скороговорку: «Погода размокропогодилась». Надо, чтобы друг понял смысл сложного для произнесения слова, а значит, «увидел», как сыро и серо за окном. Не торопясь, точно по звукам, по ударности в слове повторите дважды текст скороговорки: «Погода размокропогодилась, размокропогодилась погода». Если у друга не получается, не переставайте «вдалбливать» текст, пока не добьетесь результата. Желание «вдолбить» вызовет естественно медленное и четкое произнесение фразы. Друг подыграет вам «тупость», чтобы дать возможность действовать глаголом, «вдолбить». Только не пускать в ход руки, голову, брови, лоб. Действует лишь речевой аппарат.

Ступени: Linklater Voice Progression (K. Linklater, «Freeing the Natural Voice»). Упражнения: Савкова З.В. «Как сделать голос сценическим». М.: Искусство, 1968 — авторская нумерация сохранена.

Седьмая ступень: разбудить всё, из чего складывается ясная осмысленная артикуляция, и связать голос с текстом — знаками препинания, темпо-ритмом и силой звука.

Перед началом: артикуляционная гимнастика с листа «Разминка» (губы, язык, челюсть) — каждое упражнение 8—16 раз. Занимаешься на свободном теле: плечи не подняты, челюсть не сжата. Запершило или село — на сегодня всё.

**упр. 104 Вполголоса**

Так называется стихотворение С. Маршака. Вместе с автором попробуйте прислушаться к звукам уснувшего города и угадать, чьи шаги вам слышатся в ночной тиши. Это тихий, тихий стих, Тиш е всех стихов др у ги х . К то по городу ночному Д ерж и т путь от дома к дому? В ерно, принц уснуть не может, Шум листвы его тревож ит? И ль во тьме р аз н о сят феи Всем билеты лотереи? И ли, может быть, не спит Тот, чей зу б всю ночь болит? Н ет, ш агаёт вперевалку Старый сторож с толстой палкой. Он один не спит в квартале, Ч тоб другие крепко спали. Если вы действительно прислушиваетесь (а не просто слушаете), то пристальное внимание заставит вместе с вами «слушать» и ваше дыхание. Заметили, как крепко, напряжен «дыхательный поясок»? Звук идет чистый, без придыхательной атаки. Ни один «милиграмм» воздуха не расходуется впустую. Никакого шепота! Звук! Вполголоса, а не шепотом! Чтобы этому помочь, представьте себе, что стоите спиной к окну — звуки шагов за вашей спиной. Внимание — «за спину», а подача звука — нам. Будет такое ощущение, как будто говорите «на вдохе», так экономно используется воздух в тихом звучании. Но дышите в паузах непременно. Не старайтесь говорить несколько двустихий на одном дыхании. Вдох после каждой строчки. Все естественно. Только вдох спокойный, быстрый и очень тихий, неслышный, ведь дыхание не должно «спугнуть» звуки, к которым оно вместе с вами «прислушивается». Сделайте этюд вдвоем, используя этот текст. Например, вы — влюбленные. Не спится. Ведете диалог, прислушиваясь к шагам на улице. Что лежит за словами текста? Почему оказались ночью вдвоем? Есть ли кто-нибудь в соседней комнате? Уточняйте, расширяйте, изменяйте предлагаемые обстоятельства. Действуйте, оправдывая необходимость тихого звучания.

упр. 105 Тишина

Прибегните к такому приспособлению: вообразите, что надо читать стихотворение по радио. Спрячьтесь от слушателей, Встаньте, допустим, за куб, за ширму. Поставьте перед собой «микрофон» и действуйте. В микрофон говорить громко не надо. Он усиливает звук. Л ес окруж ил меня. Молчит. И я молчу. Все просто так и тихо. Но где-то тонко закричит, Т еленка зазы вая вглубь, лосиха. К расивы и бедны цветы И вместе с лесом те цветы линия т. А стебли их, и хрупки и пусты, Тепло последнее теряю т. Средин а августа. И трудно осознать, Что это все полумертво и немо. И хочется, к ак никогда, молчать. А над тобою только ломтик неба. (Александр Шевелев) Увидели за словами реальные картины? Представили, что вы в лесу одни с притихшей природой. Прислушиваетесь к звукам; приглядываетесь к краскам растений. Значит, с вами зажило и ваше тело, оно окунулось в атмосферу «полумертвого» и «немного» леса, и зашевелились в душе соответствующие чувствования, родились ассоциации, картины и образы из жизни людей. Куда увела вас ваша фантазия, ассоциативное мышление? Рассказывая (передавая увиденные внутренним взором картины), стремитесь сосредоточить внимание зрителей, слушателей на этих картинах, заставить их пережить те же чувства, которые родились у вас. Не «спугните» картины и мысли громким голосом! Громко говорить не хочется, правда? Оттого что вы, не видя слушателя, добиваетесь, чтобы он все понял, все услышал, все увидел, активно заработают голосовой и речевой аппараты, звук будет держаться «на губах», посылаться невидимому партнеру. Устроились в «студии у микрофона»? Начинайте! Очень тихо. Забыли о нас. Не забывать цели — заразить нас своими видениями, чувствованиями!

Добор, если мало: упражнения №90 «Словарь», №91 «В разведку», №101 «Верни цветы!» из той же главы.