

Рафаэль Владимирович Сирикян

СОТНИЦЫ РАФАЭЛЯ

Сборник поучений о постановке голоса

**Москва
01.06.2015**

Сборник поучений о постановке голоса собран учениками маэстро. Он состоит из высказываний Рафаэля Владимировича Сирикяна, услышанных от него в период с 1991 по 1995 годы.

Изречения эти характеризуют автора, как глубокую неординарную личность со своим оригинальным подходом к делу профессионального развития певческих навыков и глубочайшим проникновением в суть механизма звукоизвлечения.

Они не оставят равнодушными ни профессиональных певцов, ни любителей, ни просто желающих улучшить свои певческие и ораторские способности.

Высказывания для удобства восприятия разделены на 14 частей, по сто высказываний в каждой части, отчего и название — «сотницы».

Оглавление

Сотница первая	2
Сотница вторая	10
Сотница третья.....	17
Сотница четвёртая	24
Сотница пятая	31
Сотница шестая.....	37
Сотница седьмая	43
Сотница восьмая.....	50
Сотница девятая	56
Сотница десятая.....	62
Сотница одиннадцатая	69
Сотница двенадцатая	75
Сотница тринадцатая	81
Сотница четырнадцатая	87

Сотница первая

1. В пении нужно как можно меньше отрицательных эмоций, всегда надо хвалить, чтобы не отбить у ученика охоту петь. Даже музыку весёлую исполнять, петь что-нибудь радостное.
2. Обучение производить так, чтобы было как можно меньше плохих ассоциаций, никогда не ругать, а всегда хвалить, хотя бы что и не так сделает ученик. От грубости и ругани человек теряется, робеет и допускает большие ошибки. Особенно важно это в хоре, где всё на виду и замечания делаются при людях и коллегах по работе. От мирного отношения между людьми радостно находиться с ними и трудиться сообща.
3. Не унывай, если иногда не получается петь или голос не звучит. Много зависит от вдохновения, настроения, состояния здоровья — это естественно. День хорошо поётся, другой — нет.
4. Школьница говорит, что не хочет заниматься музыкой, потому что учительница ругает. Это неправильно. При занятиях музыкой, чтобы не отбить охоту к занятиям, к искусству пения, надо всегда хвалить — даже когда плохо получается, после получится и хорошо.
5. Ученикам и детям надо не раздражаясь сорок раз повторять одно и то же, пока не научим тому, что требуется понять, освоить, закрепить.
6. Я отвечаю только за манеру пения, чтобы правильное звукоизвлечение при постановке голоса совершалось, говорит Маэстро, а ноты и всё другое — это от вас самих уже зависит.
7. Певцы — народ очень нежный, тонкий, обидчивый. С ними нельзя грубо обращаться, это неправильно: «Ты плохой...». Говорить же им: «Хорошо, очень хорошо получилось, но давайте вот ещё так, может, получится ещё лучше».
8. Приёмы постановки голоса на опору разные. Некоторые советуют так, другие по-другому, у меня свой подход, но главная сущность пения в этом.
9. Всё, инструмент настроен. Достаточно. Моя работа завершена. Голосовой аппарат, как инструмент, надо настраивать по мере его расстройств. В неделю раз, два заниматься — и тонус будет всегда в норме.
10. Педагог может дать только технику, а голос от природы у каждого свой. И если нет у человека голоса, он не сможет петь, как великие певцы. Нужны данные природные хорошие.
11. Не надо «химии», выдумывать, придумывать голос. У каждого он есть свой собственный, надо только его освободить, раскрыть, извлечь.
12. Нет пения ни итальянского, ни русского, ни другого какого — есть школа естественного пения, когда голос свободно льётся, нет никаких призывов: ни горла, ни носа... Такую школу мы и осваиваем: нет зажатости, напряжения в голосе.
13. Ходил я к одному педагогу, который ставил голос, он говорил: живот напряги, там расслабь, нёбную занавеску подними при высоких нотах... Ну, думаю, это так сложно, что

я никогда петь не научусь. А выхожу от него и естественно пою. От природы голос почти поставлен был у меня. Во сне явился мне Дель Монако и говорит: «Хочешь, я тебя научу петь»? — «Да». — «Почисти ботинки мне», — и я быстро начистил. Он говорит: «Пой, как поёшь», — и всё исчезло. Петь надо радуясь, наслаждаясь, купаясь в звуках.

14. Правильное пение – естественное пение, это сложный комплекс всего: вдох, связки... И пение сие в целом надо чувствовать и уточнять постепенно, а если дробить на частности – запугаешься.

15. Шофер не смотрит, как шестерни ходят, масло поступает и т.д. —нажимает на газ и машина поехала. Так и в пении — смыкаем связки, подали воздух и голос полетел, а всё остальное работает на автомате.

16. Не надо многосложности — там напрячь, туда послать воздух и т.д., главное — следить, чтобы не выпускать широко из себя воздух, не снимать с опоры, а остальное всё естественно сядет.

17. Всё развивается сразу: диапазон голоса, музыкальность, звуковая память, гибкость голоса, культура музыкальная, сила звучания, техника исполнения.

18. Всё мы развиваем гармонично в целом – ставим голос, вырабатывается музыкальная память, появляется вкус, культура звуковая, укрепляются мышцы дыхательные, связки голосовые, голос становится громче, выносливее, быстро подстраивается к другим, увеличивается диапазон, гибкость голоса.

19. Очень важно педагогу с учеником заниматься регулярно, примерно три раза в неделю. Он начинает чувствовать ученика, его особенности, у него появляются находки именно для этого ученика, как в нём развивать разные стороны звукоизвлечения, так появляется взаимный интерес. А если нет регулярности, то это всё пропадает, форма певческая теряется, рефлексy, ощущения стираются, над ними надо работать сначала.

20. Побеждает трудолюбивый.

21. Каждое упражнение мы делаем сознательно и целенаправленно – зная для чего и почему, а не бессмысленно распеваемся. Постановка голоса осознанная.

22. В пении главное — это тронуть душу, успокоить, настроить правильно ко Творцу. Можно иметь и красиво звучащий голос, а этого не достигнуть. Некоторые певцы с посредственным голосом владеют сердцами людей. Много зависит от искусства и талантливости певца в выражении и придаче нужного оттенка предложению, прошению, возгласу.

23. Можно не иметь голоса, но петь так, что покоришь людей. Учись этому.

24. Певцы некоторые – Обухов, Бернес не имели голоса, но пели, умели петь и тронуть душу.

25. Можно иметь голос, но не уметь петь.

26. Бельканто – это пение более эмоциональное, пение душой, когда душа поёт, звук в груди.

27. Пой так, чтобы голос рождался в груди, в душе; такой звук трогает, а вверху что — одни резонаторы.
28. Душа поющего трогает душу слушающего, воздействует на него. В голосе должно быть нечто, изюминка, что заставляет слушать, привлекать внимание к себе.
29. Пение – есть плач, молитва, стон души. Душа поёт. Где душа — там и пой (где солнечное сплетение).
30. Главное в пении — тронуть душу; пение — это плач, стон, печаль, слёзы, молитва к Богу. Кому нужны холодные, ледяные звуки. Звучка — дучка. Как машина выпевать ноты.
31. Слова, которые поём, не механически выпевать, а их надо и прочувствовать — где жалоба к Богу, сокрушение, покаяние, плач, радость и т.д. И это интонацией, характером произношения донести до слушателей. Пой плача.
32. Певица брала все ноты хорошо, но слушать её было неприятно. Она пела каким-то холодным, не трогающим душу звуком.
33. Часто забывают о том, что поют и зачем, и чисто механически воспроизводят звуки и ноты, лишённые всякого смысла. Что мы поём надо представлять и прочувствовать — и будем петь с интересом.
34. Хорошее пение доставляет радость, удовольствие, оно свободно, не зажато, не скованно.
35. Архистратиг Михаил — главный небесный регент.
36. Основное занятие ангелов — пение.
37. Поёт как будто не певец, в нём как будто поёт ангел.
38. Когда человек правильно поёт, трогает душу, у меня сразу, мурашки по коже бегают, т.е. волосики приподымаются, как от холода, кожа бугорками покрывается.
39. Голос приятно слышать у певца — это немало, это большое дело.
40. Когда мы правильно поём, нам радостно петь и всегда хочется это делать. Организм омолаживается, дыхание полноценнее, массаж внутренних органов происходит, лицо розовеет, чувствуется окрыленность. Правильное пение – ангельское пение, соединяет нас с Богом.
41. Зрению более доступен вещественный мир, а слуху — духовный.
42. Музыка, пение – духовное занятие. Ангелы на небесах прославляют Бога.
43. Петь надо душой, а не бездушно.
44. Когда к исполнению не добавишь души, будет холодно.
45. При хорошем исполнении содержание песнопений доносится до слушателей в красивой мягкой форме, слова прочувствованы.

46. Душей пой естественно, воркуя, наслаждаясь, с радостью и удовольствием. Свободно и мастерски владея своим музыкальным инструментом.
47. Звук холодный, стеклянный, не трогающий душу – кому он нужен.
48. Вот теперь звук молитвенный, так и пой.
49. Пением успокаивай, утешай души, смягчай сердца.
50. Хорошее пение можно слушать всегда и от него не устанешь, оно успокаивает, в нём купаешься, как в море звуков; также и поёшь, если правильно.
51. Появляется красивый тембр — и голос становится приятно слышать; это изюминка в нём, которая заставляет слушать, привлекает к себе внимание, очаровывает.
52. Певцы требуют бережного обращения к себе, им нельзя говорить грубо — они могут растеряться и не овладеть голосом своим. Так и весь хор можно расстроить.
53. Иногда просто понервничаешь, и связки уже не подчиняются. Спокойный ритм жизни способствует звучанию голоса.
54. Голос поставлен должен быть у певцов правильно, но каждый должен петь своим голосом, свойственным данному певцу, а не чужим, иначе скучно певцов слушать будет.
55. Не давай красоту голоса, а подавай техничность извлечения звука. Звук чем глубже, тем красивее, держи его в себе, затаивай звук, не выпускай из себя, в этом звуке, мягком, благородном, таинственно рождённом — изюминка.
56. Правильно и красиво петь – это петь, не меняя тембра, в низу на опоре дыхания, не меняя позиции.
57. Признак правильного пения – звук издаёт весь организм, когда вибрация от звука доходит до наших ног и даже земля от этого гудит. Звук, отражаясь из живота в купол грудной клетки, мощной волной идёт в ноги, в землю.
58. Связки, возбуждаясь от струи воздуха, возбуждают и воздушное пространство своим звучанием.
59. Камертон извлекает звук небольшой вокруг себя, но если мы им дотронемся до сухой деки, звук усилится, и все его будут слышать. Колебательные движения его заполнят воздух комнаты. Так велика сила резонанса. Колебаться будет весь воздух помещения.
60. Когда мы ударяем о хрустальный бокал, то звенит не только то место, в которое ударили, а весь бокал; так и при правильном пении звучит весь организм, всё включается автоматически так, как нужно.
61. Звук, исходящий из открытой музыкальной шкатулки, более плоский и бедный, нежели из почти закрытой — здесь звук объёмнее, насыщеннее, в нём больше обертонов и благородства. Так и в нас: звук прикрытый имеет отличие от открытого.

62. Орган работает так: в трубку идёт воздух, ударяется в тупик и выходит в отверстие в середине трубы и этим рождается звук, т.е. колебание воздуха возникает за счёт перенапряжения давления воздуха в одном месте, разряжённости в другом, ударение в стенку в третьем. Потоки воздуха вибрирующего, резонирующего — это определенная сила.

63. Труба играет и если укоротить движение воздуха, то звук она издаст выше. Так и в нас: когда мы сильнее напрягаем живот, диафрагма поднимается выше, и звук идёт выше, поскольку воздушный столб короче.

64. Человеческий звуковой аппарат состоит как бы из двух видов музыкальных инструментов: щипковых — связки, и духовых — дыхание.

65. Воздушный столб, или подвязочное давление, возникает и держится так: концентрируя воздух в лёгких, выпускаем его, направляя струйкой в носовые головные резонаторы таким образом, что струя воздуха идёт обратно, назад, и задерживает движение воздуха из лёгких; подобно под девяносто градусов попадает в стенку струя воздуха и назад возвращается, а если она ударяет под сорок пять градусов, то отскакивает вбок и льётся не задерживаясь. Связки лишь делают колебательные движения от воздуха и издают звук, а не исполняют ещё функцию сдерживания напора давления воздуха.

66. Правильное звукоизвлечение: создаём воздушный столб — давление воздуха от низа живота до кончика носа; и этот воздушный столб колеблет связки волнами (подобно тому, что мы опустили руку в воду и рукой колеблем её) воздух, попав в верхние резонаторы, вниз отскакивает, туда-сюда, этим создаётся воздушный столб. Неправильное же звукоизвлечение таково: подавая снизу воздух, мы останавливаем его не верхними резонаторами, а связками, и они начинают двойную нагрузку совершать – извлекают звук, как духовые, и останавливают напор воздуха, чтобы не выходил. Это подобно тому, что мы, опустив руку в воду, помимо колебаний рукой, пытаемся ещё и остановить течение. Нижние резонаторы от этого не работают, звук противный, связки стираются и быстро устают, озвучивая звук от связок до верхних головных резонаторов. Мы как бы связками этот столб воздушный перебиваем, пережимаем, передавливаем, связки всегда напряжены, т.е. звук на горле.

67. Маска – это такое расположение нёбной занавески, гортани, языка, при котором звук, идущий из лёгких попадает в нёбо мягкое, твёрдое, заднюю стенку носоглотки, и отражаясь, препятствует выходу воздуха, сохраняя давление воздушного столба, а после звук вылетает через рот. Опытным путём мы ищем эту точку, чтобы звонкий звук был. Бывает, как эхо ходит: мы хорошо слышим себя, а в пространство звук не летит, т.е. другие нас плохо слышат.

68. Звук мы можем извлекать двумя способами: первый, когда связки колеблются за счёт мышц окружающих, они быстро устают, переутомляются – пение на горле; второй способ, когда связки колеблются за счёт подачи воздуха, т.е. воздух колеблет связки и при этом напрягаются мышцы живота, которые воздух подают; а гортань и всё вверху расслаблено, свободно; гортань опущена; внизу всё напряжение и звук формируется в животе, груди.

69. Когда предмет бросаем в стену, он отлетает обратно, так и со звуком. Струя воздуха, выходя из нас, ударяется в носовые резонаторы и возвращается назад, тем и сбивается напор давления воздуха, и поддерживается давление в воздушном столбе. А когда мы давление воздуха сдерживаем связками, что не свойственно им, они от этого перетруждаются. Воздушная камера накаченная, обрезаем сосок, и вставляем языковой

инструмент, как в аккордеоне, это как бы связки, а в трубочке вверху затыкаем отверстие, по мере надобности выпускаем воздух.

70. При опоре на живот создаётся воздушный столб между животом и верхними головными резонаторами; связки это повышенное давление лишь слегка колеблют минимальными усилиями и он звучит — правильное пение, звучит весь организм, грудь.

71. Звук не должен оставаться на связках, они от этого быстро устают, переводим его на диафрагму, опору — он будет звучать громче, благороднее; свободно и не уставая, будем петь. Чтобы связки и горло не резонировали звук, и не усиливали бы его, а только рождали. Усиливают звук пусть резонаторы.

72. Близко ставим ладошку ко рту и дуем — чувствуем давление воздуха; то же происходит и у нас при пении — воздух с силой попадает в твёрдое верхнее нёбо и отскакивает назад, создавая воздушный столб. Если занавеска мягкого нёба поднята, то звук вылетает изо рта сразу — плоский звук, не крытый; если сильно опущена — звук в нас остается, эхом возвращается и гасится; если среднее положение – то летит изо рта слегка отражённым эхом, обогащённый, крытый, на опоре.

73. Наши лёгкие — это как напряжённая, накаченная воздухом, резиновая камера футбольного мяча, из соска которой воздух выходит. Если мы очень близко к соску поставим ладонь, воздух чуть-чуть будет выходить, потому что ударяет в неё и отталкивается назад; а будь отверстие больше — воздух будет выходить быстрее. Так и у нас при звукоизвлечении: звук попадает в носовые резонаторы в определённую точку и назад возвращается, этим создаётся воздушный столб, который колеблют связки, появляются обертона красивые, звук усиленный. На низких нотах точка резонанса ближе к глотке, на высоких к кончику носа уходит, белый плоский звук вылетает сразу.

74. При форсировании звука купол нёбной занавески расширяется и звук отражается в нас, вокруг связок уплотняется среда (т.е. как бы вместо воздуха – вода) и связки, колеблясь в ней, затрачивают больше усилий, перенапрягаются, чтобы звук из нас вывести наружу, пробить среду. Со временем появляется тремоло, и певцы теряют способность на средних нотах форсировать звук, связки у них вытягиваются, удлиняются. Теряется способность петь тихо.

75. Только от чистоты смыкания связок зависит голос. Когда к звукоизвлечению примешиваются ложные связки и другие мышцы вокруг горла, звук становится не чистым и идёт перенапряжение голосового аппарата.

76. Вдохни, затаи звук, вдох; и только тогда начни пение. Звук будет опёрт, связки не будут пропускать воздух свободно, подсвязочное давление сохранится.

77. Звук всегда опирай, чувствуй опору на деке, чтобы он глубже был и проходил свободно. Вдохни воздух и напрягись, удержи его, главное — не выпускать воздух без извлечения звука, чтобы он расходовался только на полезную работу. Так и пой.

78. Чувствуй разницу в звучании: когда мы поём бездыханно связками — зажимаемся, в пении участвуют только верхние резонаторы, а когда на дыхании — голос широкий, звучит весь организм, опертый звук, полон обертонами и т.д. Совсем другой звук.

79. Когда мы не посылаем дыхания, т.е. ослабляем подсвязочное давление, звук издают одни связки, перенапрягаются, и голос садится.

80. В пении звук опирается на опору – живот или на связки – без опоры; между которыми создаётся воздушный столб и звук рождается до верхних резонаторов.

81. Глыба голоса, лавина — идёт от певца, когда он на воздушном столбе поёт, иначе голос попадает куда-то в нос, затылок и т.д., и гасится, глушится.

82. Культура извлечения звука — концентрированный, собранный, насыщенный звук.

83. Организм человеческий воспринимает звук, свет, запах так, как ни один прибор совершенный воспринять не может. Разница света при ярком солнце и в подвальном помещении в миллионы раз, а мы, присмотревшись, ориентируемся везде; также и в звуке. Громко не обязательно петь, слушатели, прислушавшись, хорошо будут слышать и тихий голос.

84. Не все понимают, что тихое пение украшает исполнение. Многие привыкли кричать.

85. Пой с запасом, т.е. на опоре, гортань внизу; если гортань поднимешь, то начнёшь зажиматься, давиться и верхние ноты не возьмёшь.

86. Карузо сознательно стирал звонкость звука, т.к. послушав такое пение, начинаешь утомляться, режет слух, хотя вначале привлекало; он старался придать голосу мягкость, нежность, бархатистость за счёт того, что звук не поджимал, не отпускал, не выпускал из себя и держал внизу все звучания.

87. Крик, бездушный холодный стеклянный звук, завышенная громкость – это раздражает человека.

88. От пения на опоре связки становятся ещё крепче, а без опоры быстро устают и голос гораздо слабее; чтобы звучало громко, приходится форсировать звук, перенапрягать голосовой аппарат, голос садится, горло зажимается...

89. Слишком высоко завышать tessitura нехорошо, т.к. певцы начинают петь сильнее и переходят на крик.

90. Сорок лет — это у певца расцвет творческих сил. Исполнители, поющие на опоре, до самой смерти имеют прекрасную певческую форму. При неправильном пении к сорока годам певец теряет голос и у него меняется тембр, голос качается.

91. Раньше в молодости пел я, показывал горло врачу, он говорит: «Слизистая покрасневшая, вы, наверное, болеете?». Настроение напряжённое после пения. Это от неправильного пения происходило. А сейчас пою правильно, лёгкие, живот, горло даже вылечились у меня от хорошего пения, а от плохого даже заболели. Это массаж внутренних органов, жизненный тонус человека поднимается, пение в радость и людям приятно, и Богу угодно.

92. Связки натренированы как у спортсмена, голос гибкий, трели имеются – от постоянных упражнений многократных. Спортсмены годами тренируются, чтобы мышцы имели навык в движениях, а если спортсмен не упражняется какое-то время, то многолетний труд пропадает, результат будет ослабленный. И нужен опять кропотливый регулярный труд, чтобы достичь высоких результатов. Так и в пении. Важно достичь того, чтобы весь организм участвовал в звукоизвлечении, после только сомкнули связки, и голос полетел.

- 93.** Существовала школа пения – петь громко, громче голос свой показать. Культурно надо петь, а не орать. Чувствовать, когда ослабить звучание, а когда усилить, чтобы к высоким нотам подойти и их взять, т.е. представлять всю тесситуру и продумать где как петь по громкости, пиано.
- 94.** В Италии берут учеников не всех подряд, а имеющих даже определённые физические данные, свойственные певцам, — широкая грудь, физическая сила, рот, глотка, зубы, нос, способствующие лёгкому воспроизведению и вылету звука, а также здоровую психику и т.д.
- 95.** Главное, петь не на зажатой гортани, а чтобы воздух мягко касался при выходе снизу связок и они звук издавали, (ласкай связки, смазка связок) связки очень маленькие и долго напряжение не выдерживают. Связки у теноров очень нежные, у басов связки плотнее.
- 96.** Приставь ладони к ушам в направлении лица, как уши у зайца, и пой. Так ты узнаешь, как звучит голос, и как слышат тебя люди, громкость звучания твоего голоса в помещении.
- 97.** С закрытым ртом поём гамму на звуках **ГХА, М** или другие звуки. При правильном формировании звука, выходящего из нас, колеблются слегка щекотно губы, кончик носа, горбинка его, верхние передние зубы тоже заметно вибрируют, а если звук в нас остаётся или попадает куда-то не туда, этого не происходит.
- 98.** Признак правильного пения – поём и в процессе пения ноздри зажимаем, звук при этом не меняется, т.к. он весь естественно выходит, летит из нас; это от того происходит, что поём чисто связками, и звук выходит из нутра.
- 99.** Выражение лица спокойное, не напряжённое, когда человек поёт правильно.
- 100.** Когда вибрируют верхняя губа, зубы, кончик носа при пении — это признак правильного звукоизвлечения.

Сотница вторая

1. Язык при правильном пении лежит и прижат, не высовывается выше зубов.
2. Признак хорошего пения, правильного — мы можем делать разные движения головой, телом при пении, но характер звука от этого не меняется.
3. Грудь вперёд выходит, поднимается, плечи опущены – один из признаков правильного пения.
4. Во время пения плечи опустить и держать их свободно – голос легко польётся; если плечи напряжены и приподняты вверх, ограничивают движения гортани и дыхания — пение напряжённое, скованное от этого.
5. Свеча, поднесённая ко рту во время пения, не колеблется – поём правильно.
6. В нос озвучиваешь; закрываем ноздри и поём, если звук не меняется, то он рождается, формируется в груди правильно; а впечатление такое, будто он в нос попал и звук весь на вылете. Если звук меняется при зажатии ноздрей, звук формируется неверно.
7. Когда греем замёрзшие руки, выдыхаем тёплый воздух из глубины тела, этим воздухом и пой – признак правильного пения.
8. Если слюна наполняет рот во время пения, это хорошо, а рот и горло сухи – от неправильного пения.
9. Звук остаётся в нас, когда мы громко слышим себя, резонаторы в ухо посылают звук. А когда мы себя слышим слабовато и немного странный эффект, звук мы из себя извлекаем в пространство; поставив ладони к ушам, слышим звучание как в усилителе через микрофон, и даже больно в уши ударяет – значит, звукоизвлечение правильное.
10. Звукоотражающую плоскость ставим перед собою, книгу, например, и если отражается звук громко, то звукоизвлечение правильное.
11. В пении участвует весь организм: резонаторы, связки, мышцы живота — тогда и получается громко естественно и легко.
12. Хорошее звучание и пение – когда звук льётся из нас легко, свободно, естественно, и нет никаких призвуков в звучании, ни носовых, ни горловых. При повышении и понижении нот, тембр не изменяется, т.к. звук извлекаем в одном месте – в груди, на диафрагме.
13. От правильного пения гудит земля.
14. По разговору чувствуется, что голос рабочий, т.е. хорошо натренированный и поставленный.
15. Фрукты кушать перед пением нежелательно, а также всё, что раздражает слизистую оболочку рта.

- 16.** Когда нам нравится петь, а прихожанам слушать, тогда мы поём правильно, и лучше поём в конце. При правильном пении, чем больше поём, тем больше петь хочется.
- 17.** Итальянские певцы поют негромким голосом, но он слышен везде и впечатление производит величественное, сильное.
- 18.** Звучание голоса в разных местах храма слышно по-особому. Иногда бывает так – вблизи всё сливается у клироса, а вдали хор слышен чётко.
- 19.** В голосе важна лёгкость, полётность.
- 20.** В помещениях с хорошей акустикой громко петь не требуется, а надо чётче выговаривать звуки — и всё понятно и слышно будет, а если комкаем слова, эхо это ещё больше усиливает – то ничего не поймёшь.
- 21.** Полётный звук слышится везде одинаково, а неправильный – вблизи глохнешь от него, а вдали не слышно.
- 22.** Зрительно наметь, куда ты посылаешь звук, и отправляй его туда на данное расстояние.
- 23.** При правильном пении мы себя не слышим, весь голос уходит в пространство, и наоборот, когда мы себя слышим хорошо, весь голос остаётся в нас, колебания звуковые гаснут в теле, попадают в ухо, и мы себя хорошо слышим, якобы и голос громкий. Такой голос неполётен, вблизи от него глохнешь и вдали его не слышно, связки устают быстро, горло зажимается.
- 24.** Хорошее пение достигается внутренним напряжением, от которого звук сильно концентрируется и как бы прорезает далеко пространство, хотя может быть и тихим, но он обладает высокой полётностью.
- 25.** Орать не надо в пении, а тихо проникновенно и одухотворённо петь, трогать душу слушателей, умиротворять её. Правильный звук, полётный, зал полностью заполняет и слышен везде равномерно.
- 26.** Чувствуй, как звук заполняет пространство. При правильном звукоизвлечении он везде, и через двери проходит. А неправильное звучание даже оркестр не пробивает.
- 27.** Тихий полётный звук слышен везде равномерно в пространстве зала, даже вдали ещё лучше.
- 28.** Тихий разговор, шёпотом, громкий, протяжный — пение такое же, и всё это на воздушном столбе, более ничего не надо. Полётность, слышимость хорошая звука.
- 29.** При посыле звука в воздух и наполнении им пространства вначале как бы прорезается окно, а после наполняется всё.
- 30.** Голос собранный, не хриплый, не вялый – летит далеко.
- 31.** Не оставляй звук в себе, пусть сформированный в нас правильно он выходит, проходит в пространство.

32. Умей посылать звук в разные места, на разные расстояния.
33. Когда мы поём правильно, свободно, естественно, тогда мы не слышим себя, весь звук выходит в пространство, нигде не застревает в горле.
34. Звук уходит, когда поём в открытом объёме помещения. (Открытые двери).
35. Врачи рекомендуют даже не говорить, когда связки сильно переутомлены, им надо просто отдохнуть.
36. Хлопаем в ладоши первый раз слабо — от соприкосновения звук издаётся тихий; второй раз сильнее – звук громче, третий раз ещё сильнее – звук раскатистый. Также и наши связки: чем они сильнее ударяются, чем их сильнее смыкаем, тем звук громче. Если же между связок проходит воздух широкой струёй и слабое подсвязочное давление создалось, то звук тихий и глухой услышим.
37. Когда мы правильно поём, мы себя не слышим, а когда озвучиваем вверху, то себя слышим, но голос не летит в зал, и по звучанию — плоский, противный.
38. Если мы себя слышим хорошо, то это неправильный звук, т.к. от связок мы посылаем звук в головные резонаторы таким образом, что он отражается в наши уши, а надо в пространство или зал. Проверяем себя таким образом: ставим перед собой звукоотражающую плоскость, и если отражается звук громко, то звукоизвлечение правильное.
39. Воздух при пении выходит из нас сильной струёй или быстро – признак неправильного пения.
40. Колки не держат, т.е. связки устали и не выдерживают напряжения.
41. Загоняют звук в нос и верха, поют режущим противным звуком, а если поёшь мягко, легко, верха на опоре, то тебе говорят, что ты занижаешь, хотя звук такой же высоты.
42. Долгое пение на высоких нотах стирает тембр, связки.
43. Когда тембр голоса меняется при понижении или повышении нот (идут за звуком), или при усилении или ослаблении звучания голоса – это признак, что поём ещё несовершенно.
44. При большой физической нагрузке голос не держится и колеблется.
45. После вкушения пищи не рекомендуется петь в течение двух, трёх часов, т.к. движению диафрагмы препятствует наполненный желудок.
46. От излишнего пения стирается тембр.
47. Плечи приподняты — признак неправильного пения. Лицо искажается, шея надувается, багровеет человек.
48. Сорванный голос, сип – от долгого неправильного пения.
49. После родов многие женщины теряют голос от крика и перенапряжения связок, вызванного необходимостью диафрагмой вытолкнуть из себя ребёнка.

- 50.** Пел и вдруг снизу мокрота пошла — остановился, откашлянул, чтоб не сипеть и не хрипеть, и начал далее петь.
- 51.** На голос влияет всё: понервничал, расстроился — и голоса нет.
- 52.** Связки разбухают и весь голосовой аппарат звучит глухо после того, как горячей воды выпьем много. Кровь прилилась к горлу. Перед пением горячей воды не пей много.
- 53.** Если даже тихо поём, но не на опоре — то устанем сильнее, нежели будем петь громко и опирая звук в себе.
- 54.** От бани голос садится. Душ принимать надо на ночь, чтобы не простыть. За несколько дней до выступления не мыться.
- 55.** Начинающий скрипач начинает играть на скрипке, очень бывает тяжело его слушать, нажимает он на струны, ошибается, смычок пережал и т.д., так и у начинающего певца, только сложнее, т.к. он не видит связки, а управлять ими его надо научить, также и струю воздуха нужного давления подать. Годы требуются работы, чтобы чувствовать связки, и они чётко смыкались, а ложные связки и всё другое не стягивало и не мешало бы пению.
- 56.** Начинающих певцов держат минимум два года на середине, чтобы связки укрепить и на среднем диапазоне обучить правильно петь, а впоследствии прибавляют по полтона вверх и вниз. Освоили, дальше идут.
- 57.** Освоив диапазон средний, мы начинаем его расширять вверх и вниз, играя несколько звуков одинаковых вверх, прибавляя по полтона почти до предельных возможностей (тон в запасе держать, не добирать, чтоб связки не повредить), и так раз 50-100 зацепляем облегчённо, пока не освоим основательно. И дальше поднимаемся в тоне месяца через три. Так увеличиваем диапазон, раскачивая вверх-вниз звук.
- 58.** Чем крепче ноги, тем больший груз мы можем поднять, так и в пении, вначале мы укрепляем живот, диафрагму, грудь, гортань, связки, и верхние резонаторы, т.е. вначале создаём фундамент, на который голос мог бы опереться, после укрепляем связки и далее учимся ими управлять, владеть.
- 59.** Пению учатся минимум шесть-семь лет. Пока окрепнет певческий аппарат, певец научится им владеть, почувствует что надо, как лучше исполнять, он постоянно находится под контролем педагога, который учит его, как младенца, ходить; тот падает, ссадины получает, ушибы, постепенно укрепляется, уверенней себя чувствует. Ученик иметь должен от природы данные хорошие – глыбу, из которой можно что-то изваять, и регулярные занятия. После познания себя и освоения на практике знаний учебы, ещё доводит, находит себя в выступлениях.
- 60.** Мы почувствовали связки, аппарат звуковой узнали как работает. Следующий этап – переводим звук в живот, чтобы он рождался органически, т.е. от всего организма, поэтому и называется органическое пение, и нет никакой «химии». Звук рождается и непонятно где родился – нет ни носа, ни горла, ни затылка, рот не дёргается.
- 61.** Связки, мышцы шеи, диафрагмы и живота, грудь, кровеносная система, губы, язык укрепляются постепенно в процессе пения, мы ими овладеваем и доводим всё до рефлекса.

- 62.** Вначале, мы укрепляем голос, весь мышечный тонус, язык, лёгкие, пресс, диафрагму, связки чтобы подчинялись, кровоснабжение чтобы хорошее было, и частыми упражнениями постоянными, доводим до рефлекса все эти движения. Некоторые ученики поупражнялись, почувствовали, как надо петь, и три недели не являются на занятия, от этого всё теряется и даже портится, приходится всё начинать сначала.
- 63.** Вначале создаём, делаем глыбу, массу голоса, а после ставим его на воздушный столб, над ним работаем, и в конце из этого начинаем работать над деталями – филировка голоса, нюансировка и т.п .
- 64.** Учитель математики знает свой предмет в совершенстве, а ученики не имеют способностей, и как он их не обучай, из них толку не будет; также и в пении. Не всё зависит от учителя, но многое от учеников.
- 65.** Упражнениями мы решаем несколько задач одновременно: повышается техника исполнения, музыкальность, диапазон, культура пения и т.д.
- 66.** Каждое упражнение имеет какую-то цель: одно — зажим с горла снимает, второе — на дыхание, на опору звук ставит, третье — крыть помогает, четвёртое — объёмность звуку придаёт, пятое — для верхних нот, шестое — для дикции, седьмое — для каждой гласной...
- 67.** Не надо петь деланным, искусственным, придуманным звуком. Через несколько лет такого пения голос потеряешь совсем.
- 68.** В певце надо развивать его природные данные, чтобы пел естественно.
- 69.** Когда правильно поём, голос надо не щадить, от этого он становится только сильнее, голосовой аппарат укрепляется.
- 70.** Ещё нежнее смыкай связки.
- 71.** Не уходи от связок во время пения, когда отходим, там всё выворачивается наизнанку и поём не поймешь как, всё пережимается и передёргивается.
- 72.** Сильней смыкай связки: всё внимание на них держи и им подавай только воздух. Получится лёгкий, громкий, светлый звук.
- 73.** Если хочешь громче издать звук — сильней смыкай связки, вот и всё, весь секрет.
- 74.** Важно чувствовать связки и уметь ими смыкать и тихо, и сильно, и мягко, и по-разному.
- 75.** Принятие душа, вода, баня, снимает напряжения духовные, телесные с нас, также и со связок, но на следующий день голос ещё полностью не будет управляем, т.к. связки, слизистая горла набухшие, тело расслаблено несколько и т.д.
- 76.** Не оставляй звук на связках, переводи его вглубь, в грудь.
- 77.** Перед произношением, пением не готовься, тем более не готовься долго; а сразу взял воздух — говори и пой, но только протяжно на опоре. Когда готовимся, то зажимаем себе горло для выдоха звука и звук летит напряжённый.

- 78.** Выходя из нас, звук чтобы на горле не застревал.
- 79.** Познавай свой инструмент – связки, как они работают, смыкаются. Наблюдай за своими ощущениями, находи себя и пой.
- 80.** Ничего не выдумывай, пой связками, в этом всё.
- 81.** Не выпускай звук, в себе затаивай. Чтобы воздух не выходил между связок свободно, заталкивай его ниже.
- 82.** Когда мы неправильно поём, связкам неуютно, они неудобно себя чувствуют, перенапряжены, пережататы.
- 83.** Поём связками, их напрягая, как у Карузо. Если связки вяло работают, то звук приходится форсировать за счёт посылки его в резонаторы, идут неправильные завихрения воздуха, перенапряжение окружающих мышц и голос садится быстро.
- 84.** Поём связками, всегда это помнить, и больше ничего. Их смыкаем, ими управляем.
- 85.** Не доверяй во время пения тому, какой звук слышишь ты, верь больше своим ощущениям в себе: чувствуй мягкость смыкания связок, не выпускай звук, воздух.
- 86.** Старайся не извлечь голос из себя, а наоборот — загнать его как можно ниже и держать в себе, и не выпускать вожжи, т.е. управление. Чем выше нота, тем ниже и шире её берём.
- 87.** При упражнении в пении не жалея связки, чем они упруже смыкаются и собраннее, тем менее устают и лучше звук. При вялом смыкании, бездыханно, усталость связок сильнее.
- 88.** Связки — это часть слизистой носоглотки. Курим, пьём вино — на слизистую это плохо влияет, а значит — и на связки.
- 89.** Петь мимо связок – связки колеблются не в полную силу, из-за того, что воздух проходит между них свободно. Активней работой связками, не щади их. Связки сильнее устают, когда работают вяло.
- 90.** Лет двадцать пели на природных данных, связках крепких, а после — срыв голоса. Профессиональные навыки нужны, т.е. церковное бельканто. Это особая область пения. Голос посылается с низа живота, уметь эти мышцы напрягать, подтягивать, и звук в верхние резонаторы посылать, но его не выдавливать из себя, а в себе держать. Чем выше звук, тем ниже берём, ниже звук – дыхание от низа живота поднимаем выше, чтобы постоянно опору голоса создавать и постоянно контролировать давление воздуха, и никогда его не терять.
- 91.** При пении, игре, физических занятиях важно, чтоб нигде не было зажатых групп мышц. Всё расслаблено, вздохнули и грудную клетку опираем на живот – весь организм будет участвовать в звукоизвлечении. Неправильно – когда живот сужаем, подтягиваем к грудной клетке: голос снимается с опоры, перенапряжение в животе, он не участвует в звукоизвлечении, а только связки и верхние головные резонаторы.

- 92.** Проверять, правильно ли звучит голос, так: говорим звук А с объёмом в груди из живота в верхние резонаторы, заднюю стенку верхнего нёба поднять. Весь организм должен звучать, грудь, головные резонаторы вибрировать, звук легко снизу вверх проходит, связки не зажаты.
- 93.** Перед началом пения плечи отведи к спине, вздох – рёбра в стороны расходятся, живот расслабляется; смыкаем связки, спина напряглась в поясе, плечи вниз напряглись и рёбра вниз пошли – получаем густой, насыщенный звук на опоре.
- 94.** Бельканто монашеское – грудная клетка давит на живот, живот выдвинут, тело расслаблено, звук свободно проходит, не оставаясь на горле, гортань, нёбная занавеска раскрыты.
- 95.** Красоту звука держит низ, мышцы живота; в нужное состояние мы их приводим специальными упражнениями. Когда перестаём упражняться, мышцы постепенно слабеют и голос теряет нужную силу, красоту, гибкость.
- 96.** Очень важно по своим ощущениям чувствовать: когда поём правильно – звук лёгкий, объёмный, а когда поём неправильно – звук сухой, голый, холодный. Когда мы слышим себя хорошо при пении – тогда обманываемся, т.к. звук остаётся в нас; а плохо себя слышим, но полётность звука чувствуется – тогда правильное звукоизвлечение.
- 97.** У детей есть такая игра, набирают все в себя одновременно воздух и кто дольше задержит его. Это ощущение при пении.
- 98.** Резонаторы груди важнее головных, они дают глыбу, массу голоса, а верхние ограничивают, модулируют основное звучание.
- 99.** Звук богатый обертонами, свободный, естественный.
- 100.** Чистый звук, тёплый, добрый, ласкает, успокаивает душу, рождается от нежного соприкосновения связок.

Сотница третья

1. Излишняя звонкость раздражает слух. Мягкий бархатистый тембр всегда приятно слышать в голосе.
2. Чем сильнее напряжение мышц живота, тем оно будет меньше на связках, и наоборот, т.е. живот должен расширяться, а не подтягиваться, за счёт нажатия на него сверху грудной клетки.
3. Крыть пробуй звук не носом, а куполом груди — и он всегда будет на одном месте.
4. Ныряем в воду – делаем вздох перед этим; на таком вздохе и петь.
5. Прикрытый звук сдержан – звучит мягко, благородно. А открытый резкий звук режет слух.
6. Главное, уметь чувствовать хороший звук и неправильный. А после пробовать его улучшить, наблюдая за своими ощущениями при извлечении звука.
7. При правильном пении звук собственный певец чувствует пустоватым, он весь улетает в пространство, и тогда поющий начинает прибавлять, и со временем звук с опоры снимается, и горло от этого перетягивается, всё переходит на крик. Поэтому неплохо иметь человека, который бы певца контролировал из зала.
8. Когда форсируем звук, занавеску приподнимаем нёбную, и связки колеблются в более плотной среде от этого, и поэтому устают скорее. Это всё равно, что они в воде, а не в воздухе колеблются.
9. Следствием излишнего обременения связок напором непроконтролированного давления воздуха является полное их ослабление.
10. После принятия пищи петь надо через два часа.
11. Горловой звук напряжён и звучит всегда неприятно, нежели естественный на опоре звук, на дыхании.
12. Как только звук снимаем с опоры, так он делается сразу тихий, дряблый; а на опоре – свежий, громкий, свободный.
13. Когда воздух выпускаем сразу из себя, звук беспомощный, призвуки разные. Это когда бриллиант показываем, но он весь в грязи и эффект подачи потерян.
14. При чтении и пении, когда мы произносим тихо слова и бездыханно, связки, горло утомляются сильнее, чем когда будем слова произносить громко и на дыхании.
15. Когда покушаем, и голосом хуже управляем, не так владем им, когда после вкушения пищи начнём петь.
16. Опёртый звук отличается от форсированного. Форсированный звук не то чтоб громче, но зажатее и быстро снашивается.

17. В процессе пения не ослабляй связки, не выпускай воздух, иначе петь будешь бездыханно, без опоры, без воздушного столба, пойдёт плоский звук.
18. Не облегчай звук, он звучит хоть и красиво, но тише и снимается с опоры.
19. Некоторые поют на горле, некоторые в груди форсируют, а надо петь от горла до диафрагмы; уметь так и так – это правильно.
20. От зажатия звука (поднятием горла, верхним мягким нёбом, ложными связками, т.е. верхними резонаторами, которые могут и гасить звук, если неправильно ими пользоваться), красота его теряется. Звучание должно быть лёгким, естественным, свободным, на диафрагме, а не на горле.
21. Бывает так: поём правильно, но себя не слышим и чтобы себя услышать, начинаем переходить на крик. Зажимаемся и так сбиваемся. Контролируй себя, ставя ладошку как рупор к уху, или ушам и услышишь истинно, какой звук от тебя идёт.
22. Когда звук не проходит и застревает в горле на низких нотах ещё, горло уже напряжено, а на высоких нотах горло ещё более сжимается, тогда не можем брать высокие ноты, т.к. идёт перенапряжение и голос садится.
23. Всё, выпустили воздух, начинаем заново. В начале пения всегда контролируй, как запели: на сомкнутых ли связках и на опоре, или на связках, дрябло соприкасающихся, когда между ними бесполезно проходит воздух и гортань приподнята в это время.
24. Старайся, чтобы звук не из тебя выходил или выливался, а наоборот, его в себе сдерживай ниже связок на диафрагме. Открытым звуком верха не возьмёшь.
25. Извлечение звука — это священнодействие.
26. Можно петь звуком от связок до верхних резонаторов – пискляво, «звучка – дучка», а можно по-иному: от верха до низа живота, чтобы звук свободно проходил и лился, напрягается низ и боковые части пресса – звук получается естественный и живой, проходит свободно, не застревает на связках.
27. Ощущать голос и свободно им управлять. Озвучивать надо в верхних резонаторах.
28. Зачем, говорят, нужна школа – школа раскрывает природу, данные певческие.
29. Озвучивание происходит резонансом от связок до верхних носовых резонаторов.
30. Носовые резонаторы чистые. Ими надо уметь пользоваться, чтобы усиливать звук и облагораживать его, делать ярче, полётнее.
31. Не снимай звук с опоры, связок, не загоняй его в нос: «звучка – дучка».
32. Не надо загонять звук в верхние резонаторы, т.к. он там застрянет и останется, а петь связками и выход звука через рот, вверх он сам попадёт и окрасится. Иначе звук снимается с опоры, и певцы постепенно переходят на крик.
33. «Атака» может быть активная и мягкая, т.е. мягкое смыкание связок.

34. «Гвоздить» — звук, пробивающий оркестр.
35. Как будто в животе помпа и медленно на неё нажимаем, почувствуем вибрацию под грудной костью, и так звук не выпускаем выше солнечного сплетения. Воркуем там, наслаждаемся.
36. Чувствуй «купол» — головные резонаторы.
37. Нажимай на педаль, «помпу», от солнечного сплетения в низ живота.
38. Грудь даёт динамику, глыбу, мощь звуку, а верхние резонаторы придают оттенки ему.
39. «Львиный зевок» — поднимаем высоко нёбную завесу, расширяем горло, рот для беспрепятственного выдоха звука. Рот после можно прикрыть и даже стиснуть зубы.
40. Чувствуй характеры разных ударов воздушного столпа о связки. Звучание от этого зависит во многом автоматически, и будет действовать как нужно. Звуком полощи горло.
41. Сильно посылаем воздух и после плотно связки смыкаем — это очень плохо на связках сказывается, от удара по связкам и напора воздуха они перенапрягаются резко, и воздух начинают сдерживать ложные связки.
42. Чувствуй «трамплин» в начале формирования посылаемого звука.
43. Когда мы поём не чисто связками, подключаются ложные связки, голос от этого глушится, мы начинаем его загонять в нос. «Звучка — дучка».
44. Естественно мы можем брать только ноту **ЛЯ**, а что выше, то от правильной техники пения, но такое же должно производить впечатление естественности звучания, мягкости, свободного прохождения звука.
45. Голос с металлом и бархатистый одновременно.
46. При пении высоких нот не уходим от связок непонятно куда-то вверх. От этого горло поднимается, голос отходит от опоры, начинаем форсировать звук за счёт перенапряжения горла, верхние ноты взять уже не в состоянии, связки перенапряжены и не смыкаются. Звучание нот без соблюдения одинакового тембра, так как они рождаются в разных местах, человек быстро устаёт и голос портится. Чем выше нота, тем ниже и шире её берём, не выделяем крайнюю ноту высокую, поем её легко и свободно, ровно.
47. Когда повышаем диапазон звучания, главное при этом, при мягкости, чёткости, плотности смыкания связок, их постоянно чувствовать, ими извлекать звук, не выпускать воздух и сохранять подсвязочное давление, тогда легко возьмём и высокие ноты, и звук полетит из груди, затаивай его там. Не давай ему вылетать из груди, затаивай его. Не давай ему вылетать из нас, а наоборот, глубоко его в себя загоняй. В пении чувствуй воздушный столб, на нём и пой связками, чтобы не выпускать воздух и звук извлекать.
48. На высоких нотах без распевки петь опасно, т.к. мокрота может попасть с большой скоростью на связки, а они очень сильно колеблются и могут повредиться. При болезни бронхов, трахеи желателно воздерживаться от пения; а когда на связках кровоизлияние, как узелок — даже и разговоров избегать. Это похоже на ранку на пальце, при сгибании — разгибании пальца корочка на ранке не затягивается, и болезнь не проходит.

49. Для того, чтобы петь в верхах профессионально, надо иметь очень большую физическую выносливость и силу, крепкое от природы или упражнений здоровье, хороший сон и еду. Это очень тяжелая физическая работа, требующая большой энергии, плюс к этому необходима умная, хорошая голова, понимающая и чувствующая, что от неё требуется.

50. От связок внутрь звук посылаем на диафрагму, и там поём и воркуем, и все сложные смычные приёмы пения разрешаем здесь.

51. Если на певца накричали и он в сильной скорби, нервничает, то ему высокие ноты нежелательно брать и петь громко, форсировать звук, иначе он может не объективно оценить себя, свои возможности, сорвать голос и уйти со сцены. Вообще, к одарённым личностям необходимо относиться предельно мягче и снисходительнее, полагаясь на волю Божию и молясь о них. Они редки и от Бога дар нам, при каких-то своих иногда противоречиях, для смирения им данных.

52. При перенапряжении на ноте **ДО**, связки могут лопнуть, и мы потеряем голос. Верхние звуки брать очень осторожно, чтобы не сорвать голос.

53. Высокие ноты надо формировать внизу на диафрагме и воздух не выпускать свободно, а опирать — так поётся тихо и культурно; а когда так не поём, то переходим на крик, звук начинаем форсировать, воздух выходит свободно, нет подсвязочного давления и автоматически горло зажимается, гортань сдавливается — от этого связки быстро стираются, звук сдавленный, противный.

54. Поставленный голос звучит мягко, облагорожено, смягчённо, хотя и воспроизводится легче, и звук выше.

55. На высоких нотах попробуй резонировать воздух не в нос, а на верхнем нёбе, звук становится от этого мягче, благороднее.

56. Некоторые учителя говорят — пой так, как будто у тебя картошка в носу горячая, а как этого достигнуть, они не знают, когда звук попадает в нос и получается чуть-чуть носовой призыв. Звук попадает в маску. Это достигается тем, что воздух не выпускаем. От этого у звучания появляется светлость. Попробуй читать так — взять воздух, задержать его и на концентрированно медленном выдохе читать, не выпуская воздух, с носовым оттенком.

57. Человеческий звуковой аппарат похож на инструмент музыкальный, на который чем сильнее нажимаешь, тем лучше и громче звук: на клавишу у фортепьяно, у духовных на кнопки, в гитаре на струны, так же и у человека — звук вниз загоняем, как можно ниже, от этого он лучше, не выпускаем его из себя; а не наоборот, стараться его из себя извлечь, чтоб он вылетал из нас — это самообман.

58. Нос можем заткнуть при правильном звукоизвлечении, всё равно маска резонирует. Звук лаяния собаки очень полётен: **Г-ХАВ**.

59. Неплохо слышать звучание разных оркестровых инструментов и им подражать пробовать.

60. Всё, поднялась гортань при пении гаммы вверх — начнём снова, иначе верхние ноты не возьмём, т.к. все зажмётся. Не поднимаем гортань.

- 61.** Когда смыкаем жёстко, звук издают одни связки; посылать воздух необходимо на опоре, чтоб смазка была на связках и звук объёмный. Таким звуком чуть-чуть будешь петь, и везде будет слышно.
- 62.** Не выпускай воздух между связок во время пения, а чтобы он использовался полностью. Кто часто вдыхает в пении, тот неправильно поёт.
- 63.** Когда гортань зажата, звук не проходит, застревает — надо чтобы она была широко открыта при пении.
- 64.** Каждый раз в процессе пения контролируй грудь, грудную кость, чтобы чувствовать звук под ней, как в пустой бочке, гулкий. Звучит весь организм, колеблется, резонирует, издаёт звук.
- 65.** Беспомощно поёшь, гортань поднята, с дыхания снят звук. Обопрись.
- 66.** При пении на низах вдохи делать приходится чаще, т.к. расход воздуха больше, а на высоких нотах расход его меньше, поэтому мы длительность звучания можем увеличить. На высоких нотах связки смыкаются плотнее и длина их смыкания короче.
- 67.** Сделать глубокий вдох – рёбра грудной клетки с боков приподнялись и расширились ещё в сторону спины, живот тоже разошёлся в стороны, потом всё напрягаем и оставляя в таком положении, а снизу подтягивая живот с боков, воздух выталкиваем наружу. Тем самым создаём опору при сжатии с боков и переда грудной клетки. Напрягаем связки и они начинают звучать, звук же при этом резонирует, усиливается в теле (в груди и животе). Звук свободно проходит в пространство, не задерживаясь, наполняет пространство полностью, заполняет все уголки его. Касаясь dna опоры и от неё отталкиваясь, звук летит далеко и легко. И если при этом чётко смыкать только связки, то эффект звуковой полноценен. Носовыми резонаторами мы при этом придаём окраску голосу (плач, жалобу, мужество, торжественность).
- 68.** Чем выше ноту берём, тем сильнее напряжение внизу, в животе.
- 69.** Некоторые певцы при пении высоких нот меняют тембр, снимая с дыхания, поднимают горло — это неправильно.
- 70.** Найти маску, усиливающую звук.
- 71.** Пой тенором, но глубоко как баритон, на диафрагме.
- 72.** Ощути низ живота и маску кроющую, верхние резонаторы, так и пой.
- 73.** Не иди за звуком вверх при пении высоких нот, их не пой так, чтобы горло поднималось, от этого зажимаемся и выше ноты не можем взять. Пой с запасом, звук не выпускай между связок, вниз его загоняй, в живот.
- 74.** Голос при пении звучит правильно тогда, когда у нас плечи, грудь, горло, связки, шея расслаблены, а напряжение на животе. Боковые косые мышцы живота чтобы всегда в напряжённом состоянии находились (т.е. на них мы можем нажать, ударить в любое время и они не пробыются, и будут твёрдыми, как кость); этим мы напрягаем диафрагму, а звук подаём с самого низа живота в верхние резонаторы, головные, и этим поддерживаем правильную позицию звука, когда удобно петь, и её надо найти и уточнять в течении

жизни и сохранять при пении. Звук не надо ни загонять в затылок, ни выносить вперёд, т.е. позицию его сохранять. Он должен звучать как бы высоко над нами и быть впереди нас. Вот почему на мычании хорошо распеваться. С возрастом слизистая оболочка гортани утончается и сушится, от этого бывает сухой кашель. В начале пения идёт мокрота от правильного посылы воздуха, и петь трудновато, а в конце службы только распеваемся, и можем петь весь день и не устанем.

75. В храме полы мраморные и камень стен отражают звук от чтеца жёстко, т.е. ударился звук о стену и сразу полетел дальше, в некоторых местах алтаря слушать даже невозможно, звон в ушах от звука, приходится находить такое место, где звучание воспринимается хорошо. Дерево же звук смягчает и он летит дальше. Полы деревянные хорошо в небольшом храме. Для этой же цели служат колосники, встраиваемые в стены, купола — создают объёмность звучания и держат звук, определённый звуковой уровень. В мраморном же помещении, слово сказал — слышно громко, быстро звук погас и пустота, пауза; дёрганность восприятия слов получается и текста.

76. Постоянный контроль над напором дыхания к груди даёт тону ту основу (туловище), которую он не должен терять даже на самом нежном пианиссимо. Никогда нельзя прекращать контроля над дыханием. Ни один тон не должен быть сильнее или слабее, чем это требуется контролем. Следовало бы всем певцам поставить себе это за строгое правило.

77. Очень важно сделать правильный вдох перед началом пения. Вдыхаем в спину, так боковые рёбра грудной клетки поднимаются, воздух с холодком проходит по задней стенке гортани. Набрав воздух, запираем на замок — т.е. напрягаем кольцо мышц вокруг живота и начинаем петь.

78. Поём на опоре, грудных резонаторах, а верхними резонаторами придаём окраску, интонацию.

79. Так долго льётся звук у певца потому, что не выпускает воздух широко между связок и поёт на воздушном столбе.

80. Раскрой в себе всё, вдохни — и ртом будто как можно больше воздуха захватывай во внутрь, — сомкни далее только связки и низом живота пошли воздух. Чувствуй, как воздух, звук сразу соединяются с общим пространством. Звук выходит безпрепятственно. «Тяни резину», не отпускай давление подсвязочное и напряжение связок. «Львиный зевок». Как будто воздух заглатываешь внутрь себя. Выворачивай все свои внутренности наизнанку при посыле воздуха, звука. Резко, громко, отрывисто.

81. Постановка голоса — это искусство подражательное, от учителя. Важно поймать то положение, которое необходимо и удобно певцу.

82. Петь, увеличивать звук, надо на диафрагме.

83. Связки небольшие по размерам, и колебание связок зависит от их толщины. Тонкие связки у теноров, толстые у басов. Чуть поменьше толщины пальцев их размер и всего две связки. Они выдерживают огромное напряжение от вибрации с разной частотой, от соприкосновения друг с другом, от постоянного напряжения. Сокращаясь, они смыкаются. И когда они утомились, они плохо подчиняются нам и требуют отдыха. Иногда всего лишь раз резко их перенапряжёшь, и они с неделю плохо подчиняются, а то и на всю жизнь дефект звуковой может остаться в произношении.

- 84.** Кипяток пью – обжигаю связки.
- 85.** От чрезмерных нагрузок голоса стираются.
- 86.** Если нет глубоких низов, то не может быть и высоких верхов. На низы мы опираем верха.
- 87.** Правильное звукоизвлечение познаётся опытным путём, на ощущениях, т.е. как умеешь петь и ощущать, тому и можешь научить.
- 88.** Мы не замечаем, что помимо пения, связками мы много и говорим. Связки от возраста постепенно стираются.
- 89.** Петь научиться и громко, и тихо, и плавно, и чётко, и отдельно.
- 90.** Правильно дышать — это когда воздух входит в нас и живот расширяется, а неправильно — когда грудная клетка поднимается во время пения.
- 91.** Очень важно в пении сделать правильный вдох, через нос, заднюю стенку гортани глубоко в себя, расширяя всё внизу живота, глотка расширена и не плоско, а на опоре посылаем звук в верхние резонаторы; и главное, весь руль управления звуком в груди, а не на горле. Говорим в груди — диафрагма, грудь, низкие резонаторы — всё вибрирует от звука. Звучание от этого мягкое и нерезкое.
- 92.** Слушать, как поёт Карузо и подражать ему. У него учились петь все великие певцы. Он поёт технически наиболее правильно из всех исполнителей.
- 93.** После принятия бани голос не звучит. Некоторые певцы мыли у себя не сразу всё тело, а участками. Один день руки, другой — голову, и тем сохраняли свою певческую форму.
- 94.** Сделай глубокий вдох, как бы задней стороной носоглотки и лёгких. Рёбра спины при этом приподнимаются особенно в пояснице, делаем вдох и задерживаем воздух, и после начинаем петь.
- 95.** Верхние ноты пой так же, как и все другие, т.е. при этом не поднимай гортань, и звуком более сильным не выделяй их, иначе зажмёшься и выше ноты не возьмёшь.
- 96.** Ланцо пел мягким плачущим звуком негромко и этим умилял людей. Хотя мог и громко петь, но не пел, т.е. нежное прикосновение к душе.
- 97.** Очень полезно слушать великих певцов.
- 98.** Голос качается от долгого неправильного пения.
- 99.** В день петь надо хотя бы минут 15.
- 100.** Старые певцы говорили, что перед пением за час выпивали по пятьдесят грамм коньяку для разогрева связок. Пары винные выходят после и способствуют пению.

Сотница четвёртая

1. Как будто рот у тебя в груди, в животе — оттуда и пой.
2. Не все знают, что только слушание плохих исполнителей музыки, всех кричащих, дергающихся, бормочущих нечленораздельно — уже портит голосовые связки, делает их большими. Т.к. они поют неправильно и не вокально.
3. При слушании связки непроизвольно подражают поющему, поэтому нежелательно плохих певцов слушать, а тем более петь рядом с ними. Связки сокращаются у нас, как у таких певцов.
4. Когда я впервые понял, что петь надо связками, для меня было открытие. Несколько лет я пытался петь ими, даже стал хуже петь, отчаивался, но потом они всё более и более стали подчиняться мне. Это истинное пение.
5. Есть два вида пения: первый — поют как все, второй — поют на воздушном столбе.
6. Большинство людей усиливают звук, загоняя его в носовые резонаторы, а связки плохо работают в это время, у них спазмы, перенапряжение; а надо, чтобы звук чисто связки извлекали, плотнее их сомкнёшь — и звучание сильнее за счёт опоры.
7. Когда мы снимаем голос с воздушного столба, с опоры, с дыхания, то мы поём горлом и носовыми резонаторами, связки от этого стираются, перенапряжение глотки и голос к 40 годам уставший изношенный. Если внизу от связок — живот, грудь, диафрагма — это всё не участвует в пении и мертво, голос беднее.
8. Воздушный столб идёт от живота до ноздрей.
9. Возьми воздух быстро и удержи его, как будто ныряешь под воду, и начни петь, не выпуская воздух и не ослабевая подсвязочное давление. Весь секрет в том, чтобы не ослаблять подсвязочное давление и не выпускать воздух, это ставит голос на опору. При невыпущенном воздухе и дольше поётся на одном вздохе.
10. Когда поём на опоре, то гортань опущена, и от этого носоглоточное пространство делается увеличенным, расширенным, что способствует свободному выходу звука из нас.
11. Не забывай, чтобы вибрировала грудь, всегда озвучивай её, а не верхние резонаторы. Когда лицо напряжено, поём неправильно.
12. По характеру звучания голоса можно определить, сколько он ещё послужит, и как рождается, правильно ли, в чём искажения.
13. Колебанию связок надо помочь дыханием, иначе получается и негромко, и связки устают быстро.
14. Голос наш невольно подражает тому, кто поёт с нами рядом.
15. Верхние резонаторы дают звонкость, окраску, нижние — мягкость, бархатистость, опору.

16. Останавливай напряжение, давление воздуха не связками или горлом, а где диафрагма или солнечное сплетение, переводи звучание связок туда и там пой, как бы связки находились на диафрагме. Если звучание оставим на связках, то они быстро устанут.

17. Связками поём — быстро устаём; им добавить опору — звук богаче, крытый и долго не устаём при пении, в грудь переводим звук.

18. Уметь петь и на мягком смыкании связок, и громко на твёрдом — важно чтобы во время пения воздух между связками впустую не выходил, снимая давление воздушного столба.

19. Поют связками хорошо, но души не хватает, не трогает — это даёт грудь: трогательность и естественность, свободу пению — звук здесь.

20. Пой чисто связками, создавай под ними подсвязочное давление и более ничего не надо. А когда мы сильно перекрываем воздух языком, губами, ложными связками, носоглоткой, давление подсвязочное сразу падает, голос глушится, т.к. не проходит и связки, чтобы создать равноценный звук, сильнее начинают хлопать друг о дружку, устают сильнее от этого и судорожно спазмы сжимают горло, глотку. Потому так важно не мешать производимому связками звуку свободно выходить, широко расширяя для него носоглоточное пространство и рот.

21. Пение как спорт, немного не позанимался, не поупражнялся и уже голос не гибкий, и не так подчиняются нам связки. Регулярность упражнений необходима.

22. Отёчность слизистых оболочек, воспаление части дыхательных путей при насморке, ангине, катаре гортани и т.д. мешают голосу звучать. В это время давайте связкам покой полный, не утомляйте связки и всё пройдет само собой. Необходим покой для воспалённой голосовой связки, как в пении, так и в разговоре.

23. Делай вдох шире, в спину и бока, глубокое дыхание, рёбра боковые поднимаются, живот расширяется, и снизу толкай воздух, чтобы свободно проходил. Почувствуй помпу, чтобы вертикально ходила вверх-вниз, и звук будет «мясистый», густой, а не плоский, бездушный и стеклянный, как железом по стеклу, холодный и равнодушный.

24. Внутреннее напряжение, опёртость, в себя загонять звук — вот что необходимо, прежде всего. Не выпускай воздух, звук из себя, т.к. гортань поднимается и звук будет белый противный, бездушный.

25. Холодный, тонкий, стеклянный, противный звук, не трогающий душу — кому он нужен?

26. Существует такой приём в пении — расширили грудную клетку и её подняли, зафиксировали и так поём, звучание в середине диапазона голосового хорошее будет, а нет густоты, плотности в низах, в верхних нотах нет лёгкости, зажатость, да их и, вообще, не возьмешь. Происходит это потому, что грудная клетка скована, мышцы в ней зажаты, а это рождает напряжённый звук. При хорошем же пении нет никогда зажатости, и звук легко льётся из нас, из глубины.

27. Возьми воздух, переведи его напряжение на живот, поставь на опору, замкни замок и пой, не пропуская лишний воздух, экономно его подавая на связки. Звук от этого весь в

груди, сочный, благородный, не старайся его выпускать из себя вверх, подняв гортань, от этого себя будем слышать лучше, а другим такой звук неприятен, т.к. он облегчён.

28. Оперев на грудь воздух, можем говорить и петь, медленно выпуская его, тише — громче, какие хочешь трели или другие пируэты голосом делать — так поют правильно, на опоре. Это всё равно, что перед связками снизу от лёгких есть как бы перекрывающее трахею место, вентиль; и весь голос в груди звучит ярко, сочно, сразу в пространство вылетает.

29. Верхнюю мягкую нёбную занавеску приподнять вверх — в это время связки напрягаются и создаётся купол для звука — так и пой. Посмотри в зеркало, как поднимается язычок у занавески и она сама. Так и пой.

30. Когда мы поём и читаем, то напряжение у нас идёт на живот — создаём воздушный столб, а связки его озвучивают, в нём колеблются. Когда же неправильно — напрягаются связки, горло, всё это стягивается, а живот расслабленный. Чем выше звук и громче — тем живот напрягаем сильнее.

31. Когда мы опираем звук, у нас гортань опускается вниз, и связки смыкаются очень плотно и сохраняют давление воздушного столба, и тогда воздух быстро не выходит при пении. Щель голосовая становится более узкой и собранной, мобильной, готовой к произношению разных по технике извлечения звуков.

32. Человек — это тонкий, нежный музыкальный инструмент, и грубо обращаться с телом нельзя.

33. Голос с сипом — это голос с неприятными, хриплыми призвуками .

34. При поднятой гортани мы высокие ноты не возьмём, звучание резкое извлекается от связок до носовых резонаторов. Чем выше звук, тем ниже брать.

35. Можно петь открытым звуком — но связки от этого быстро устают, звук на горле и звучание бедное. Более богато обертонами и естественно крытое пение, густое и голос звучит в груди, как в бочке — так петь и красивее, и меньше связки устают.

36. Откашлялись, когда мокрота села на связки, и продолжили петь.

37. Не бери ноту с подъездом, а сразу чётко и правильно формируй звук.

38. Традиционно: мы вдох делаем, опираем и начинаем петь. Также можно испытать: выдыхаем и на выдохе опираем и запели, или просто сразу извлекли голос.

39. Перед пением мёд не вкушать, т.к. связки, их слизистая поверхность набухнет и даст глуховатый звук.

40. Глубоко, как кинжалом кольнуть, плотно издать звук. А вверху всё как можно шире раскрыть — тогда голос лавиной пойдёт.

41. Естественность пения, свобода, широко петь...

42. Не жми на связки слишком сильно, не перенапрягай их, к ним надо готовить опору, фундамент поставить. Звук чтобы рождался в животе всем организмом свободно, а не

только — связки напрячь и всё решено. **ХА, ГА, ХЕ, ГИ** — черпаются из живота, это трамплин формирования звука правильного, при котором он свободно вверх проходит. Резко, на выдохе, очень коротко.

- 43.** Зацепить правильно звук и далее продолжать также петь. В пении важно правильно извлечь первый звук.
- 44.** У разных певцов ощущения при пении разные, кто руки к спине прикладывает, чтобы почувствовать опору, вздох, кто иное делает, но петь они могут правильно.
- 45.** С подъездом ноту не бери, т.е. воздух пропускаем в нос, а после смыкаем связки — отсюда и нечёткость в смыкании, и звук с призвуком.
- 46.** Мышцы живота, передние и боковые, и спинные, со всех сторон напрягаются, живот вперед выходит, и сдавливают, как камеру мяча, воздух. Этим создаётся опора голоса. Белый звук — звук без опоры.
- 47.** Джильи имел не очень хороший голос, но он брал умиленностью, плачем, жалобой, т.е. умел тронуть душу, придать особый оттенок интонации при звучании голоса.
- 48.** Старайся, чтобы звучала грудь, это трогает душу.
- 49.** Причесать. Это значит, чтобы все голоса в хоре имели примерно одинаковое звукоизвлечение. При пении в унисон чтобы не выделялся резко никто. Созвучие распеваем: **А О У Э И А** — округляем, чтобы не плоским был звук, а объёмным. **И** — произносим под букву **Ю** и т.д. Созвучие медленно пропеваем и что не так, доводим — где воздух отражается в головных резонаторах, находим правильное звучание общего тона, а артикуляционный аппарат лишь слегка двигается и гласные звуки рождает правильные.
- 50.** От сердца к сердцу говорят уста. Петь надо душой и к душе перейдёт то, что ты поёшь, а не искать где-то звук. Душа поёт.
- 51.** У одной итальянской певицы был хороший голос, её спросили, как же вы поете. Она: «Я ничего не понимаю, мне учитель только сказал в детстве, чтобы я представила, что у меня в животе Душа (Ангел), и она поёт, так и пой. Вот и всё».
- 52.** Осмотр в школу пения производился так: смотрели верхнее небо у поступающего ученика, если оно плоское, то его не брали, если же оно глубокое, брали в школу пения. Такое верхнее небо придает красивый тембр звуку.
- 53.** Карузо очаровывал слушателей своим богатым тембром. Тосканини всех больше уважал из певцов Пертиле, а после него Фернадо Де Лючия, за его великолепную технику исполнения и извлечения звука в музыкальных произведениях.
- 54.** Что произносишь, надо прочувствовать и пережить.
- 55.** Мы колем дрова. Обеими руками берём колун, взмахиваем им над головой, делаем вдох, вдох фиксируем и наносим удар по чурбаку. Если мы не сделаем вдоха, то у нас появиться может грыжа от неправильного напряжения мышц. На таком вдохе и постарайся петь.

- 56.** Хорошее правильное естественное пение укрепляет здоровье, это массаж внутренних органов. Звук издают связки от резкого соприкосновения друг с другом, с разной частотой. Например, мы берём предмет и ударяем им о доску, при этом появляется звук, так происходит и в голосовом аппарате. Но если мы ударяем о доску предметом, пропитанным водой, то звук получается вялый, плохо слышимый. Тоже получается у нас со связками, когда голосовой аппарат простужен и связки переполнены от этого влагой.
- 57.** Один солист оперы рассказал, как он поёт — опоясывает кушаком живот, глубокий делает вдох в спину с расширением рёбер в стороны, и снизу напрягая живот, посылает звук.
- 58.** Как у пилы зубья снашиваются от долгого труда, так же и связки снашиваются, особенно при перенапряжении и к старости.
- 59.** Храп во сне возникает при выдохе, воздух застревает в ложных связках и они так колеблются в расслабленном состоянии и издают храпящий звук.
- 60.** Хурма вяжет слизистую оболочку рта, и слизь в шарики свёртывается.
- 61.** Женщина, когда рождает, её просят врачи кричать громче, чтобы напряжением диафрагмы она вытолкнула из себя ребёнка. Бывает, что после родов узлы на связках появляются от перенапряжённого крика, и голос меняется от этого в худшую сторону.
- 62.** Когда больны рот, нос или бронхи — звучание можно как-то облагородить, приспособить к этому, но если связки с узелком, не смыкаются, парализованы — то этому ничем не поможешь.
- 63.** Карузо в прохладную погоду надевал шубу, и когда пел, шубу расстёгивал.
- 64.** При простуде носовые резонаторы отекают, и голос становится глухой, тусклый.
- 65.** В известный период у женщин им петь не рекомендуется, т.к. связкам не хватает крови, и они перенапрягаются.
- 66.** Голосовой аппарат очень хрупкий и требует бережного отношения.
- 67.** Голос изнашивается, стёрся от старости.
- 68.** В холодном помещении петь трудно и не рекомендуется, т.к. от этого стягивается горло, оно не разогревается и звучание напряжённое; также бывает и от холодной погоды.
- 69.** Пение в древних монастырях проводилось на два клироса, в подражание пению ангелов, перекликанию их; на особые песнопения хоры сходились в центр храма. Это и для голосов певческих очень полезно. Один хор поёт, другой отдыхает. Одну службу одним хором петь — голоса устают у певцов. Клирос — Крылос — Крылья.
- 70.** Трогай за душу.
- 71.** Карузо брал два хрустальных бокала в руки, перед собой держал их и издавал сильный звук — ножки бокалов от этого лопались.

- 72.** В Италии поднимают певца среди ночи и говорят ему: «Альфредо, Си диез» — он сразу на автомате поёт. А не так, как часто бывает, готовятся всю оперу к сей ноте, а как она подошла, её и не взяли.
- 73.** Когда порвали связки и произошло кровоизлияние, на них разговаривать можно немного, и то шёпотом, пока рана не зарубцуется и не излечится воспаление связок; звук получается при этом лишь за счёт того, что формируется в артикуляционном аппарате.
- 74.** Зачем кашляешь? Это не полезно.
- 75.** От пения на холодном, сыром воздухе звуковой аппарат переохлаждается, и звук становится тусклый; всё зажимается, стягивается. Это всё равно, что играть на скрипке после того, как её в воде подержали. Хотя ни кашля, ни насморка нет.
- 76.** Не стесняйся чихать, в это время происходит очищение организма.
- 77.** Юношам в период возмужания петь надо в середине тесситуры, и не излишне перенапрягаясь.
- 78.** Холод, холодный воздух на улице стягивает, сжимает горло.
- 79.** На холоде мы делаем вдохи короткие. Кто живёт в холодных местностях, на севере, им петь труднее, т.к. и озвучивание голоса идёт от связок до верхних головных резонаторов.
- 80.** Все мокроты имеют свойство стекать вниз к горлу, связкам.
- 81.** Опоясываем живот кушаком на петлях и поём; при этом важно чувствовать вдох боковыми мышцами под рёбрами, и довести это до автоматизма, а после петь и вдыхать так же и без кушака. Пояс широкий полезен, его носили в старину, чтобы живот был подтянут, не было опущения желудка и т.д.
- 82.** Перед пением очень горячего и много не пить — это гасит звук, он тускнеет, связки набухают.
- 83.** В нечистоте женщинам петь не рекомендуется, т.к. связки отекают в это время, немного поупражняться в постановке дыхания, звук на опору посадить, а смыкание плотное связок оставить на потом.
- 84.** После воспалительного процесса в горле воздерживаться от пения какое-то время.
- 85.** Первые тенора за собой тщательно следят: не пить, холодное исключить, перед пением расппеваются, понервничал — и связки не подчиняются. С годами от пения даже слепнут, болят от перенапряжения. Басам легче — гудят в животе.
- 86.** Не кашляй. Это вредно для связок, т.к. струя воздуха резко ударяет в связки и их прорывает силой, они перенапрягаются. Надо мягко и тихо отхаркнуть мокроту, зажав при этом нос.
- 87.** Для горла самый плохой климат в начале зимы. При повышенной влажности сильный холод сразу проникает глубоко в грудь.

- 88.** Перед пением не вкушать пищу за 1-3 часа, т.к. пища, находясь на диафрагме, мешает ей колебаться.
- 89.** Сильный кашель, резкое отхаркивание мокроты вредно влияют на связки, т.к. на сомкнутые связки внезапно резко ударяет давление воздушного столба и с силой проносится, т.е. как излишне резкая атака при пении.
- 90.** Природный рефлекс у животных таков: они увидели, почувствовали опасность, в кровь поступил, впрыснулся адреналин, который способствует усилению деятельности мышц, внутренних органов на определенное время, — и они побежали от опасности во всю силу. Откуда энергия только появилась. Та же иммунная система защиты действует и у человека: если он понервничал, а нет физического сброса энергии, то начинаются спазмы в желудке, кишках, сердце стучит, кровь к голове приливает, руки трясутся и т.д.
- 91.** Мы прогреваем стопы ног — звук становится глуше, т.к. лёгкие, трахея отекают от перегрева. Переохлаждение ног способствует носоглоточным, лёгочным заболеваниям. Дыхательный аппарат резко реагирует на всё это.
- 92.** Колею дрова: подняли топор, взяли вдох, сомкнули связки, и дыхание спёрлось, т.е. диафрагма напряглась, после напрягается пресс и идёт удар. Живот в это время, как каменный, а иначе была бы грыжа, воздух помогает сдерживать давление в животе.
- 93.** Выпил много жидкости — она начинает удаляться через лёгкие, в это время не выходить в холодное помещение, иначе можешь простыть.
- 94.** Заболевание дыхательных путей распространяется сверху вниз от переохлаждения: связки не вылечили на этом этапе, опускается болезнь — трахея, бронхи, воспаление лёгких. Если организм ослабел, то можем на фоне воспаления лёгких заразиться туберкулёзом; или плеврит будет: мокрота от воспаления лёгких вниз стекает и возникает данное заболевание — жидкость между плеврой и лёгкими.
- 95.** Вообще физическая работа хорошо, успокаивающе действует на нервы.
- 96.** Нервных людей в Италии не берут учиться пению. Потому что они как только понервничают, у них сразу стягивается, зажимается горло, и они теряют голос. Берут здоровых, со спокойной ровной психикой.
- 97.** Петь можно и в зимнюю погоду на морозе, важно, чтобы воздух вдыхать носом — и не заболеем, и ничего не будет.
- 98.** Одежда, стесняющая горло, грудь, живот — мешает пению. Желательно, чтобы она была свободна и легко звук пропускала, не тонка, не плотна.
- 99.** Дыхание способствует частично охлаждению организма, при жаркой погоде в лёгких выделяется больше влаги и она испаряется, в холод наоборот.
- 100.** Сравни голос у младенца и у старика. Первый кричит так, что звон в ушах стоит — это от того, что связки еще не стёрты.

Сотница пятая

1. Воду пить комнатной температуры и выше, чтобы не болело горло. Особенно в жаркую погоду не пить холодного, т.к. легче всего простудить горло, обратить на это усиленное внимание.
2. В хоре петь так, чтобы один голос являлся как бы обертоном другого, и никакая партия не вылезала бы.
3. Когда мы поём как бы плача, то звук опирается.
4. Пение, слово — божественный дар, отзвук небесных гармоний и песен.
5. Регент руководит службой, общей молитвой. Напрягаем низ живота и опираем сжатый воздух от него до диафрагмы — и в этом месте поём, от и до. Напряжение связок переносим сюда, воздух не выпускаем свободно. Звук опирается — и красивый, сочный.
6. Африка, племя пигмеев; звук и песня имеет для них почти религиозный характер, очень сильное средство выражения чувств. Звук должен быть одушевлён, т.е. быть живым, как всё вокруг, иначе он будет пуст, и следовательно вреден для леса и его обитателей.
7. Virtuозное пение бывает при лёгком, чётком смыкании связок, а не резком, грубом, давящемся.
8. Цветной голос, имеющий окраску.
9. Многое зависит от хорошего дирижёра, он есть и с ним поётся, его нет и энтузиазм, вдохновение пропадает.
10. Величайший дар регенту — не раздражаться на певцов.
11. Учи уши понимать Божественные дары слова и пения.
12. Молитва одного, как соломинка, а многих — сноп.
13. Когда кто читает или поёт, по тому, как он это делает, можно понять, понимает ли он, что он читает и поёт, или нет.
14. Рот полон звука при пении.
15. Если сравним пение Козловского и Карузо, то наглядно можно видеть разницу в звучании.
16. Высокие ноты у Карузо кажутся невысокими, звучат мягко с баритональным оттенком, голос льётся рекой широкой.
17. Слушать хорошие упражнения звуковые у способного ученика — это наполовину поупражняться в постановке голоса.
18. Пой из груди; о Карузо говорили, что у него как будто связки в сердце, глубинным утробным звуком пел, а не верхним плоским. (Маэстро показывал, как это делается).

19. Тембр голоса красивый, мягкий, бархатный, не отталкивающий, который приятно слушать.
20. Пой нежнее в куполе верхних резонаторов при глубоком вдохе в спину.
21. В голосе должна быть изюминка, чтобы он заставлял слушать — печально, жалобно пой, плача.
22. Есть голоса, которые летят как стрела, а есть такие, которые заполняют всё пространство помещения и расходятся завихрениями в разные стороны, как волны на воде от брошенного камня.
23. Шаляпин говорил: я пою эхом.
24. Звук певучий — тянется плавно.
25. Хор поёт на цепном дыхании, все сливаются, никто не выделяется.
26. Пение есть жалоба, плач, и тогда оно трогает.
27. Всякое ныне житейское отложим попечение и прославим Творца в храме пением.
28. Карузо, подражал звучанию фагота от верхних нот к нижним, когда пел при полусомкнутых губах.
29. «Моё счастье, что никто не видит моё напряжение» (Карузо). У него учились многие знаменитые певцы.
30. Высший пилотаж — это петь чисто связками. На них поют великие мастера и делают что хотят.
31. Певец поёт прекрасно, у него всегда ощущается напряжение внутри: грудная клетка, живот, пресс — всё держит, не выпускает вожжи, чёткая дикция, верхи.
32. Люби слушать великих исполнителей, Карузо и других мастеров вокала, и учись у них. Очень полезно петь вместе с ними.
33. Монотонное чтение на одной ноте хорошо в храме, чтобы не навязывать людям своего отношения к прочитанному. В келье можно и эмоции, чувства вкладывать, и высоту звука менять.
34. В пении плач, слеза у Джильи и Ланца были не просто так, а это приём, которым они ставили якорь, от связок к диафрагме.
35. Постановка голоса в хоре: поём, кто-то на горло сел, ему показываем, как надо петь, и дальше изучаем репертуар. Процесс освоения медленнее, но зато основательнее. Регент, поющий на горле, часто портит голоса. Это называется причесать хор — чтобы у всех певцов было правильное звукоизвлечение, а если оно разное, то и звуки, ноты прыгают.
36. Церковное пение — мягкое, тёплое, нежное.
37. Голосом надо умягчать души, успокаивать людей, они в храм пришли для этого.

38. Когда поют много певцов в унисон — то это уже многоголосие.
39. Правильное пение — в нос звук специально не загоняем; поём, и он сам попадает туда, и не поймёшь, где он рождается.
40. Джилы звали «слеза в горле».
41. В звуке должен быть плач, стон — это трогает.
42. Голос мягкий, ласкающий, успокаивающий душу.
43. Регент должен быть намного выше певцов по музыкальному развитию, иначе им будет скучно в хоре.
44. Просто пой, естественно, радуясь, наслаждаясь звуками. А как начинаем заранее готовиться к извлечению звука, голос бывает напряжённый, натянутый.
45. Вздохнули, делаем резкий выдох со звуком, чтобы воздух в носу, во рту отразился вниз, сжимая грудную клетку и расширяя полностью живот, и расслабились; так мы должны и петь, и говорить. Иное пение, когда воздух выпускаем сразу из себя, звук беспомощный, призвуки разные. Это когда бриллиант, показываем, но он весь в грязи и эффект подачи потерян.
46. Начинает появляться мелодия, всё громче и громче, и после опять медленно пропадает — дело здесь в чистом смыкании связок и ощущении подсвязочного давления.
47. Не давай (не показывай) красоту голоса, а стон, плач, умилённость, мягкость, нежность — этим душу трогай.
48. Вздох, опёрли воздух и только тогда начинать петь — звук будет на опоре, на воздушном столбе. Не отпуская вожжи, пой на воздушном столбе, ощущай его — голос будет сочным, ясным.
49. Вдох делаем, как пловцы, и по чуть-чуть выпускаем воздух, считая вслух от 1 до 10 и сохраняя подсвязочное давление.
50. Важно не пропускать воздух свободно при пении, т.е. подсвязочное давление сохранять.
51. Умей сдерживать дыхание, чтобы воздух между связок свободно не проходил. Когда он проходит, то звук снимается с опоры.
52. Легко извлекай звук и тихо, высокие и низкие ноты, а после всё это поставь на опору, и получится то, что надо.
53. Чувствовать воздушный столб, опору, смыкание плотное связок, чтобы не выпускали воздух — это приходит с опытом в пении, с годами.
54. Поднимаем высоко голову вверх, поднимается с ней и гортань — от этого звук с опоры снимается.

- 55.** Затаивай звук в себе, там ты им владеешь, как можно глубже загоняй его. А когда будешь из себя извлекать его, то звук снимаешь с опоры, гортань поднимется, воздушный столб не действует, пропадает.
- 56.** Чтобы звук не вылетал у тебя вверх куда-то, держи его в себе, затаивай.
- 57.** Связки надо поставить на воздушный столб, опереть — при таком пении они долго не устают и укрепляются, становятся ещё крепче, выносливее.
- 58.** Голос должен быть опёрт на дыхание, его надо опирать на воздушный столб.
- 59.** Читай и пой на опоре, чем сильнее и плотнее сжимаешь связки, тем громче звук. Не бойся их напрягать — это своего рода гимнастика для связок. Чем больше их упражняешь, тем они крепче.
- 60.** Не иди за нотой, т.е. чем выше нота, тем выше мы её берём в горле, носу, затылке. Пой всегда в одном месте, чтобы был одинаковый тембр, не ослабляй связки, давление подсвязочное, звук, напряжение его.
- 61.** Иногда любят кричать в хоре, да ещё в конце излишне протянуть, чтобы голос свой показать – вот, мол, как я пою.
- 62.** Подсвязочное воздушное давление должно сразу попадать на связки и получается спокойный хороший звук. Если воздух выходит из стороны в сторону и после попадает на связки, звук напряжённый.
- 63.** Звук мы формируем внизу, и он, попадая в верхние резонаторы, заставляет их звучать, и создаётся обманчивое впечатление, что надо озвучивать верх, и это неправильно. Нет, звук, наоборот, надо затаивать внизу, концентрированный, собранный он рождается от того, что мы выпускаем воздух через связки столько, сколько надо, и сохраняем подсвязочное давление.
- 64.** Лицо спокойное, не напряжённое при правильном пении.
- 65.** Воздушный столб перебивается, когда мы живот в себя втягиваем в области солнечного сплетения.
- 66.** Певцам ставлю голос на опору.
- 67.** При правильном воздушном столбе когда поём, ощущаем, как воздух идёт от низа живота до верхних головных резонаторов, а между ними как бы ничего нет. Сверху купол грудной клетки вниз давит в это время, звук идёт вниз и с низа в головной купол, который слегка вибрирует.
- 68.** Вначале пошли воздух, а после сомкни нежно связки, чтобы звук тихо потёк.
- 69.** Вначале посылаем дыхание подсвязочное, а после включаем, смыкаем связки.
- 70.** Певец поёт в зале, правильно формирует звук, его слышно равномерно, что в первых рядах, что на галёрке у двери. От неправильного же пения вблизи от певца хоть уши затыкай, а вдали его не слышно. Когда идёшь от певца бельканто, то звук как будто идёт за тобой.

- 71.** С закрытым ртом пробуем извлечь звук и когда почувствуем, что губы, зубы и кончик носа вибрируют — это признак, что поём правильно и звук польётся из нас.
- 72.** Все звуки ровные, в одном месте звучат, а не так — один в горле, другой в затылке, третий в носу, и не поймёшь где.
- 73.** Рот как будто наполняется звуком — признак правильного пения.
- 74.** На высоких нотах не поднимать гортань, чтобы не зажаться.
- 75.** Свеча, поднесённая во время пения ко рту, при правильном пении не должна колебаться от воздуха выдыхаемого.
- 76.** Язык не поднимается выше зубов при правильном пении.
- 77.** Признаком того, что мы правильно формируем звук в низу, в животе, является то, что губы у нас вибрируют, щекочет их выходящий из нутра звук; если этого нет, то звук где-то в другом месте внутри нас остаётся.
- 78.** Когда нравится и хочется петь — то значит, поём правильно, такой голос и другим нравится.
- 79.** При правильном пении звучит весь организм, вплоть до пяток, и массируются внутренние органы.
- 80.** Когда научишься звук сдерживать в груди и там петь, ворковать, наслаждаться, тогда почувствуешь истинный вкус пения, свободного лёгкого, радостью дышащего.
- 81.** Подсвязочное давление воздуха сразу ударяет в связки, и они издают чистый звук. Если мы воздух заставим метаться туда-сюда, а после ослабленное давление его, с вихрями крутящимися попадает на связки — звук дребезжащий получается и связки устают.
- 82.** На среднем по громкости уровне звучания надо петь, чтобы был запас вверх и вниз звук перевести.
- 83.** Некоторые певцы поют в среднем регистре и, действительно, это пение, а у других завышен репертуар и переходят они на крик из-за этого.
- 84.** Строго в своей тесситуре петь, не злоупотреблять голосом в верхах или в громкости. Это правило строго соблюдать. Иначе голоса часто портятся из-за этого.
- 85.** В смыкании связок важно найти золотую середину, чтобы их не пережать и не недожать.
- 86.** Высокие ноты берутся там же, т.е. в груди, и так же, только плотнее и мягче, смыкаются связки.
- 87.** Великие певцы распевались по 15-20 минут ежедневно, чтобы сохранять певческую форму, пение также, как и спорт, требует регулярных занятий, чтобы мышцы были постоянно натренированы.

88. Когда поём на тёплом воздухе, выходящем из груди, поём с запасом.
89. Перед пением связки надо разогреть, почувствовать как они смыкаются; и когда поёшь, их не щадить, а выложиться полностью. У связок есть определённый лимит времени и степени напряжения, сколько они могут работать в день. Отдохнув, они восстанавливаются.
90. Ежедневно свой голосовой аппарат певцы приводят в форму минут 10-20, почувствуют связки, дыхание и часа 2-3 проигрывают, закрепляют произведения, хотя и поют их очень часто. Заучивают их до автоматизма, как «Отче наш», тогда и хорошо получается.
91. Пение – это, прежде всего, ощущения. Правильное ощущение звучания, ощущение контроля над собой, а также ощущение хора, зала, пространства, полётности звука и т.д.
92. От пения настоящего всё в горле разгорячается, краснеет от прилива крови.
93. Все итальянские мастера всегда пели на *мецца-воче*, т.е. вполголоса, а когда надо, на высоких нотах делали *форте*, т.е. громко.
94. В быту привыкать говорить правильно, на опоре — это помогает и правильно петь.
95. Взяли воздух, сомкнули связки, создали подсвязочное давление, начали петь, не готовясь, сразу.
96. В пении всё построено на ощущениях.
97. Ежедневно делаем гимнастику певческую: разогреваем аппарат, прочувствовали связки, дыхание, распеваемся, чтобы форму поддерживать музыкальную.
98. Петь — как протяжно говорить на хорошо тренированных связках. Не надо голос с них снимать и звук усиливать носовыми резонаторами, в нос загонять, от этого себя хорошо слышим, а полётность звука плохая, связки слабо работают, окружающие их мышцы зажимаются, спазмируют.
99. Открываем больше кран и сильнее вода течёт, меньше открываем меньше течёт, течёт же она за счёт давления, которое где-то создаётся. А не было бы давления, и, как ты не крути кран, вода не пойдёт, так и в пении. Связки звучат от давления воздуха. Чтобы весь организм извлекал звук, звучал, вибрировал.
100. Не оставляй звук на связках, проходи, чтобы свободно меха работали. Всё здесь зависит от контролирования тонких ощущений в процессе пения и умения направлять их куда нужно.

Сотница шестая

1. Вытягивай из себя воздух как резину, при пении, или длинную бечёвку: ощущение.
2. Опирай звук при таких ощущениях — быстро коротко выдохнули и задержали воздух, но не горлом, а грудью, солнечным сплетением.
3. Следи за своими ощущениями, контролируй их, наблюдай.
4. В колоколе подвешен язык; звук издают два предмета, ударившись друг о друга, так и у нас две связки. У колокола звук издаёт язык, а колокол лишь его усиливает, так и у человека — связки издают звук, а головные резонаторы лишь усиливают его, озвучивают. Сами головные резонаторы звук родить не могут, как бы мы не пытались это сделать, что бы там не напрягали. Напрягать надо связки крепче и звук будет сильнее. Жми на связки.
5. Поём **МЫ** как можно глубже, и там стараться петь, и плотнее, сильнее нажимать на связки.
6. Патриарх Пимен занимался вокалом у знаменитых постановщиков голоса. Голос у него до самой кончины был свежий, чистый, сам он был регентом.
7. Выше ноты **Ля** в церкви не поют.
8. Пой гуще, объёмнее. Такой звук далеко полетит.
9. Мало знать, что поют связками, но надо ещё научиться ими петь, уметь с ними обращаться. За одним и тем же фортепьяно играют разнообразно исполнители, так и на связках, какие имеют люди, каждый владеет ими, как может. Очень важны техника исполнения и управление связками.
10. Поём связками, их упражняем и тренируем, от них никуда не уходим. У певцов некоторых связки рахитичные, слабые, — они всё силой берут, массой, а связки не упражняют.
11. Не выпускай вожжи. Во время пения не ослабевай, не уходи от связок и пой с ровным напряжением.
12. Делаем **Г-ХА**, чтобы воздух проходил и звук не застревал на связках; петь надо на плотно сомкнутых связках, не выпускать вожжей из рук и следить, чтобы связки всегда были напряжены и давление подсвязочное понемногу, по мере надобности, выпускали. При пении движение звука и воздуха снизу останавливать на связках, от этого сохранится подсвязочное давление, звук не будет подниматься выше горла, гортань не поднимется и не зажмётся, и не выпустит воздуха, — сдерживай звук в себе.
13. Связки при звукоизвлечении издают тон, звук, который имеет призвуки у разных певцов свои. У одних с металлом, излишне резкие, у других мягкие. Характер звучания мы создаём сами, по ощущениям нужности или красоты.
14. Успех певца во многом зависит от хорошо подобранного репертуара. Песнопения, которые поются легко, мелодичны и т.д.

15. Шагаем во время пения учебного — сегодня этому способствует мелодия, которую мы разучиваем. Образ требует актёрского мастерства.
16. Когда пью кипяток — обжигаю связки.
17. Словам, тексту придавать любую интонацию и окраску: повелительно, слёзно прося, презрительно...
18. Петь надо на средних нотах и громкости, а повышать звучание или понижать для окраски звука — иногда.
19. Не надо кричать. Бельканто — тихое, культурное пение. Ором не надо брать. Важно каждой фразе придать соответствующий оттенок звучания. Пой в удобной тесситуре.
20. Пой связками и чувствуй грудные и верхние резонаторы, и придавай голосу различные интонации и окраску.
21. Выразительность голоса зависит не столько от его красоты, как от манеры исполнения. Слова прочувствовать, и придать соответствующую интонацию, окраску фразе.
22. Представь, что выражают твои слова, и этот смысл, образ, сюжет вырази интонацией, характером голоса и всеми изобразительными средствами, тихо, слитно, мягко — горы, солнце, природа... Христос с народом.
23. Пение выражает плач, жалобу, стон или радость. Поют тогда, в основном, когда плакать хочется или веселиться, а не когда всё безразлично. Уметь придать нужный оттенок голосу.
24. Смыкать связки мягко на высоких нотах, воздуху много не давать.
25. Звук там, где солнечное сплетение; рыдай.
26. Звук издают всегда связки, важно очень, каким это местом. Необходимо виртуозно управлять ими.
27. Певцы должны ещё обладать живым темпераментом, вялость, замедленность человека сказывается и на пении. И быть ещё талантливыми артистами.
28. Обычно мы поём всегда на опоре, лишь изредка ослабляем, с художественным выражением звукоизвлечения.
29. Самую верхнюю ноту брать потише — это облагораживает исполнение, культуру пения.
30. Поём баритонально и приглушаем голос там, где как бы икаем, при внутреннем зевке.
31. Общее впечатление от звучания — теплота, мягкость, умилённость, спокойствие, т.е. что утешает, успокаивает душу.
32. Великим в пении считается тот, кто умеет спеть красивым голосом правильно и, кроме того, кто тронуть душу может и умилисть её. Этого можно достигнуть, если петь как бы плача, чтобы мурашки по телу пошли. Это высшее мастерство.

33. Под торжественностью в пении иногда подразумевают громкое пение; певцы орут, а после смотрят друг на друга и говорят: «Ну как, ничего я дал». Пойте *мецца-воче*, или *форте-воче*, торжественность достигается совсем другими приёмами. Орать не надо. Всё зависит от культуры извлечения звука. Как мы произносим гласные, согласные, решаем в целом всё произведение. Петь надо — а не кричать.
34. 30 минут пения — это иногда норма для певца оперного в день.
35. Если петь больше — связки утомляются, им нужен отдых. Ногами походим за день и усталость в них появляется, отдохнём и дальше пойдём. Так и связки определённую степень нагрузки выдерживают — по времени продолжения пения, по силе звучания и т.д. За ночь сна усталость проходит.
36. Обучаясь пению, лучше всего упражняться в полдень. Петь следует ежедневно лишь столько, чтобы быть в состоянии на следующий день опять бодро и усердно приняться за дело. Лучше петь ежедневно хоть час, чем упражняться день много часов, а в другой ничего не делать.
37. Звук **У** — глубокий, звук **А** — округлый, звуки **И (Э)** — близкие по месту происхождения и по характеру звучания. На звуке **У** распевались очень многие итальянские мастера пения. Звук рождается из глубины от этого.
38. Согласные произносятся, гласные — поются.
39. Звук **А** открытый, его прикрывать нужно, чтобы он не выделялся. Звук **И** рождается глубже, но удобнее усиливается, металл приобретает.
40. Разные гласные по своему рождению в звуковом аппарате звучат одни открыто, другие — глухо, ярко.
41. Звук **И** крыть легче, чтобы он в груди звучал, а звук **А** — труднее, т.к. он более на поверхности.
42. На **У** стреляй из груди на тёплом воздухе, мягко и легко звучит.
43. Открой всё, чтобы звук свободно выходил, сделай «львиный зевок», как будто яблоко хочешь кусать: **АЙ, АЙ, АЙ, АЙ, А Я. Я, Я, Я. АЙ, Я, Я, Я, ЯЙ.**
44. На звуке **И** коли глубже. Там же и **А** пой.
45. Каждый звук гласный рождается по-разному — глубже, ближе, открыто, закрыто.
46. Петь округлым звуком, хоровым, облагороженным, а не резким и открытым. Так на **О, У** распеваем партию, звук идёт в верхнее небо и резонирует там; и после ощущение это переносим на гласные остальные всего текста смыслового.
47. Пой только чисто связками и ничего лишнего. Чистые ясные сочные звуки польются из груди: **АЙ, Я, Я, Я, ЯЙ** — и звук сам найдёт, куда попасть.
48. С закрытым ртом издаём звук **О**, медленно открываем рот при пении и звук **О** переводим на **А**, и добиваемся округлости звука этой буквы.

49. У, У, У— поём гамму, и на высоких нотах опираем выше солнечного сплетения, звук проходит и концентрируется.

50. Длительная протяженность гласных в пении, значительно больше, чем в речи у согласных.

51. Упражнение: произносим **И-И** звук или **ИА-А, ИА-А**. Произносим на мягком смыкании связок, а звук **А** отделяем чуть-чуть от **И** и произносим на плотном и жестком смыкании связок. Где произносим звук **А** — там всё пой и говори, будут при этом работать только связки и никаких побочных призвуков не будет.

52. На **А** стакато, при плотном смыкании, тихо мы чувствуем связки, а на **Г-ХА, ХА**мы это звучание переводим внутрь нас, на опору, мягко связки смыкая.

53. **АЙ, Я, Я, Я, Я, Я, ЯЙ**— на опору ставится звук напевом. Распеваем гамму вверх-вниз.

54. Бывает так: в слове несколько гласных поём на опоре, а одну снимаем. Чётче надо произносить каждый звук.

55. На гласных всегда плотно смыкай связки, и звук будет полётным.

56. Звук **И** высоко извлекается и поэтому звучит резковато, плоско, не объёмно; но если его поём несколько похоже на **Ю**, то он становится благороднее и сочнее.

57. Гамму поём ровно, а высокую ноту зачем-то почти все делают громче, этого не надо делать. Петь, чтобы звуки и по силе голоса не выделялись.

58. На упражнении **Е, Е, Е**— челюсть вниз тренируем; **Л, Л, Л**— язык, его гибкость, подвижность; **Р, Р, Р**— чтобы звук попадал в верхние резонаторы.

59. **И** — звук выдвигается из нас, выходит всех ближе, звук **У** и **О** дают округлость, звук **А** — глубину.

60. Упражнение: **Аминь** произносим; **А** — начинаем произносить чётко, на плотно сомкнутых связках, а не дрябло и расслаблено с вялым звуком.

61. Упражнение — быстрые трели на **А**; голову приподнять.

62. Звук **А** научиться петь всех труднее из гласных, потому что он открытый. Его можно или перекрыть слишком сильно или недокрыть.

63. Гласную **А** петь всех труднее.

64. Губы прикрой, а звук пусть рождается в груди, воркуй.

65. Говори: **А, ХА** мягко, как будто хочешь пугать, в это время хорошо раскрывается всё, и звук свободно выходит на опоре, с сарказмом, громко, не бойся, стреляй.

66. Важно, чтобы звук проходил свободно, не задерживаясь, опираясь на деку, грудную клетку. **ХА** – гамма; упражнение.

67. Упражнение на дыхание — вдох сделаем, а на выдохе слово начинаем говорить, чтобы свободно проходило в горло.
68. У ученика душа певческая, звук приятно слушать.
69. **СИ, Я, Я** — упражнение, чтоб нижняя челюсть свободно двигалась; гамма.
70. Согласные поются и произносятся ртом, губами, языком, а гласные на диафрагме внизу.
71. Петь на столбе воздушном: издаём звук **И**, исходящий из солнечного сплетения, и всё напряжение внизу живота, а горло, грудь — всё спокойно и расслаблено, воздух чтобы свободно проходил.
72. Пианиссимо петь всех труднее, трогает сердце и душу глубже: верхние ноты брать тихо, культурно умеют далеко не все, это требует тонкого нежного и чёткого соприкосновения голосовых связок, умения ими владеть. Петь же громко стараются многие, но это грубее восприятие и воспроизведение песнопений.
73. Стиснув зубы петь **А-А-А-А-А**, с сарказмом хищно, как рычит собака: **ХА-ХА-ХА** — звук становится на место. Пой глубже, затаённо.
74. Упражнение: **ГА-ГА-ГА, ГА-ГА-ГА, ГА; Г** — с придыханием; вибрацию помогает хорошо чувствовать: **А, И, У, И, Я**.
75. Выдох медленный, при звучании, чуть слышном, гласной **О**, с давлением воздуха, тело при этом наклоняется вперёд и после поднимается медленно.
76. Носовые резонаторы развиваем так — в нос загоняем воздух со звуком при закрытом рте.
77. Певец, поющий хорошо, может быть плохим педагогом. Чувствовать утомляемость связок необходимо.
78. В звуке появились обертона — это хорошо, обогащает тембр голоса.
79. Звук надо извлечь из себя на кончик зубов, тогда будет хорошая дикция, прекрасное звучание и другие достоинства пения.
80. Фальцетом петь не все тенора умеют. Это дар Божий. Это извлечение звука не чисто связками, а каким-то их краем — непостижимым для нас образом.
81. Распеваемся вначале тихо, и постепенно прибавляем звук.
82. Чёткая дикция, правильное дыхание, тихое, громкое пение.
83. Голос с фальцетом ценится выше. Тоже поём связками.
84. Фальцетом берём высокую ноту — значит и нормальным звучанием постепенно можно научиться брать её.
85. Пение фальцетом — звук извлекаем частью связок, а не всеми ими.

86. Приподними с обеих сторон носа мышцы, складки кожи вверх, к слезникам, и в это время пошли звук в маску, и опусти складки вниз.
87. В день заниматься по 20 минут, чтобы голос не утомлять. Этого вполне достаточно для поддержки певческой формы.
88. Филирование звука, филировка — частое небольшое колебание голоса, трель.
89. Когда доведём голос до ноты **До**, создадим массу его, после уже будем работать над ним.
90. Уметь петь фальцетом на мягком, нежном смыкании связок, когда они чуть-чуть соприкасаются и звук издают.
91. Чтобы голос сел опять на место, надо заняться дыхательными упражнениями, распеться на низах и середине на **А, О**, чётко и мягко смыкая связки: 1) без звука, просто дыханием; 2) тихо связками.
92. Звук **С** не произносится, но шипится на затяжном выдохе при нажатии сильным пресса живота, помогает петь на дыхании — упражнение.
93. Каждый звук гласный рождается по-разному: глубже, ближе, открыто, закрыто.
94. Гласные поются в груди, а согласные произносятся, формируются губами, ртом.
95. При произношении согласной **Р**(ромине), с сомкнутыми зубами — звук правильно формируется сам.
96. Певцам ставлю голос на опору.
97. Гамма на звуке **СИ** медленно выдыхается — для чувствования дыхания при пении, звук проходит.
98. У некоторых людей дыхание короткое и поют они также; а у других глубокое и звучит у них всё тело, звук легко проходит из нутра на уста. **ГХИ** — резко произносить, чтоб в звуке было серебро и он из глубины выходил.
99. Гамма на звуке **МИ, МИ, МИ** коротко — для развития носовых резонаторов.
100. **РЕ, ЛЯ, ЛЯ**(3 раза) — гамма; чтоб было правильное опирание языка и развитие дикции.

Сотница седьмая

1. Упражняться в день 15-20 минут достаточно: в форму войти, почувствовать, как управляются связки, дыхание.
2. Певцы итальянские два-три раза по десять — пятнадцать минут в день ставят голос и расппеваются, остальное время разучивают партитуру музыкальных произведений.
3. В операх партии так поставлены, чтоб попел исполнитель, отдохнул, попел, отдохнул — чтоб голос не сильно уставал у него. За всё произведение берётся всего три — пять **Ля** ноты. Это нормально для теноров. Это примерно 20-30 минут чистого пения.
4. К солнечному сплетению у грудной кости палку наставим и обопрём, так и поём, внимание на груди сконцентрируем.
5. Высовывается часто язык и делаются короткие при этом вздохи, диафрагма от этого напрягается и поём на ней — там, где солнечное сплетение, здесь рождается звук; он свободно проходит, не застревает в горле.
6. Хорошее звучание у нас, когда концентрируем пение, как будто на высокой ноте звук **У** свободно проходит. Так и пой, глубоко.
7. Смыкаем губы, как связки, и звук издаём губами, на них задерживаем напор воздуха, связки же свободны; цель упражнения в том, чтобы издавать звук губами, а это требует гораздо большего напряжения мышц живота, груди. Если мы какие-то ноты не можем взять, то поупражнявшись в мелодии данным образом на губах, после легко связками берём звук. Это упражнение итальянских маэстро опытных.
8. Упражнение для диафрагмы — напрягаем мышцы живота так, чтобы под рёбрами, боковые мышцы и мышцы спины, между тазом и грудной клеткой, быстро выступали из тела и становились напряжёнными. Это упражнение даёт опору звуку, напрягает диафрагму кольцом вокруг тела и голос становится опёртый. **ХГ-А, ХГ-А, ХГ-А, ХГ-А, ХГ-А, ХГ-А.**
9. Резко выдыхаем животом, живот вперёд, после чего напрягаем мышцы так, как будто хотим разорвать пояс на животе, и произносим как можно глубже, в животе на опоре звук **И**.
10. Певец должен укреплять свои голосовые органы ежедневной гимнастикой голоса.
11. Петь лучше тихо, но чисто смыкая связки, нежели громко и грубо. После в процессе обучения будем прибавлять и громкость постепенно.
12. «Горловики» — певцы, которые поют на горле, но техники пения, культуры пения им не хватает. У них от природы просто крепкие связки.
13. Упражнение: поёт Марио Ланца в кино — **БУМ, БИРИ, БИРИ, БУМ, БУМ, БИРИ, БИРИ, БИРИ, БУМ БИРИ, БУМ, БУМ, ПАМ ПА, РАМ ПА ПА, БУМ БИРИ БУМ БУМ, ПАМ ПА РАМ ПА ПА.**

14. Не забывай чётче произносить согласные, от этого звук становится громче, и яснее слова слышатся.
15. Сделай так: **Х-ГА**, мягко воркуя, ударяя звучанием впереди, воркуй, наслаждайся.
16. При звучании **У** на высоких нотах, грудная кость прижимается ближе к позвоночнику.
17. Петь хорovým, округлым звуком — ощущение, что звук резонирует в верхнем нёбе.
18. Предварительно партию распеваем на **О, У**. Эти звуки окультуривают звук, остальные произносить с этим оттенком.
19. **Г** — звук с придыханием, мягко: упражнение для прохождения звука свободно через горло.
20. Упражнение: **БУМ**— говорим для носовых резонаторов.
21. Хорошо произнесённая согласная буква (дикция) формирует и хороший гласный звук.
22. Утробный звук **МУ** с закрытым ртом.
23. **Х-ГА Х-ГЫ Х-ГЫ, Х-ГА Х-ГЫ Х-ГЫ Х-ГА, ГА-ГЫ ГЫ-ГА-ГЫ-ГЫ-ГА.**
24. Почувствуй «трамплин», звук становится полётен, черпай глубже: **ХА**.
25. Чётко и ясно произнесённые согласные усиливают звучание гласных.
26. Согласные формируются губами, и когда переводим их на гласные, переводим в живот и там поём медленно.
27. Не разделять слоги, чтобы слово, фраза была монолитной во время пения.
28. Набираем воздух носом и на глухом звуке **С**, без произношения, выпускаем воздух, и так делать можно сколько хотим, естественно, как дышать. Всё там само от этого становится на свои места, т.е. дыхание опирается, связки звучат.
29. Упражнение: **До Ре...** — октава и обратно, как будто тебе радостно петь ноты. В пении, главное, уметь придать оттенки голосу.
30. Сомкнутые губы вперед выдвигаем, открываем губы, челюсть опускаем вниз во всю ширину и приподнимаем нёбную занавеску — упражнение.
31. Когда горло зажимается, люби слушать, как поёт Джильи. Ахроматическая гамма, восходящая и нисходящая, — любимое его упражнение.
32. Когда от длинных служб мы устаём, то интенсивно упражняться в постановке голоса не нужно. Только слегка, минут десять — пятнадцать, и почувствовать связки.
33. Свойство гортани в процессе пения — постепенно подниматься, что в дальнейшем приводит к зажатию горла и неправильному звукоизвлечению. Чтобы этого не было, произносим **ГА, ГО, ХА, ХО** — мягко, с придыханием **Х-ГА** в процессе пения.

34. Если занятия идут подряд час — это вредно для голоса и связок.
35. К солнечному сплетению палец приложить и петь.
36. Палочку, примерно 7 — 5 см между зубами зажмём и связками чисто поём.
37. Сейчас мы на таком уровне пения, что могли бы поступить в консерваторию, т.к. есть материал, из которого можно что-то лепить. Впереди ещё много труда.
38. У студента голос от природы хороший, я его только подправляю, довожу, уточняю. С таким учеником легко и работать.
39. В пении должен быть стон. Сделай такой звук: **Х-ГА**.
40. Не прибеждаемся, покажем свой голос, всё зависит от нас, петь так или широко, сочно.
41. Традиционно певцы бельканто хотя бы раз в неделю приходят к своему учителю и упражняются в пении, настраивая свой инструмент перед выступлением.
42. Ко мне приходят ученики, некоторые позанимаются и уходят через год, два, им кажется, что всё уже освоили; начинают петь в театрах, переходят на горло, с опоры снимают — и через два-три года голос уже испортился у них. Они не понимают, что поэтапно осваивается пение, культура извлечения звука. Это всё равно, что строители построили два этажа в четырнадцатизэтажном здании и убежали, не окончив дело до конца.
43. Ученик, получая навыки от учителя, их старается применить к себе, творчески применяя и контролируя свои ощущения и полученный результат, меняя приёмы от поставленных задач.
44. Познай себя: звучание, дыхание, характер звука... Певец должен быть знаток в своём деле, всегда искать, пробовать, применять. Упражняемся дома сами.
45. Когда ученик неправильно поёт, я это чувствую, у меня связки начинают также смыкаться и упражнения, следующие одно за другим, осознанно подводят к правильному звукоизвлечению, подбираются интуитивно, исходя из опыта певца.
46. Познавай себя в пении, найди удобное положение, ищи.
47. Не следует напрягать связки ежедневными усиленными напряжениями. Голос должен и отдыхать, попел, отдохнул, окреп, посвежел и опять пой. Иначе голос тускнеет, портится и делается вялым.
48. Певцы в Италии берегут свой музыкальный инструмент: горло, связки. Ходят, как куколки. Режим дня, от подъема до сна выверен и с врачами, и с менеджером. Когда поесть, поупражняться, встретиться с кем-то... Два месяца в году отдыхают, а остальное время живут, как монахи, никаких женщин, вина. И всё внимание на связки, свои ощущения, репертуар.
49. Соединяем лопатки — и поём...

- 50.** Упражнениями разными мы готовим голосовой аппарат к пению. Само же пение должно быть плавным, мягким, успокаивающим, плачущим.
- 51.** Общеизвестным виртуозом в дикции и произношении является Фернандо де Лючия. Артикуляционный аппарат, язык, губы — работают у него безупречно.
- 52.** Классическое бельканто, яркий представитель его Фернандо де Лючия, пел в одно время с Карузо.
- 53.** Возьми воздух и задержи его и после начни петь **Г-ХА** в нос, чтобы резонировал он от этого — сразу облагораживаешь тембр, голос звучит громче и связки меньше устают, и голос становится на опору. Низ ноздрей — при звуке **ХА** — и верхнюю губу приподнять резко в начале пения в нос с закрытым ртом.
- 54.** Упражняемся на звуках **О, У, (А)**.
- 55.** Чувствуется голос уставший, много сегодня говорили. От излишнего разговора сушится слизистая поверхность горла и голос садится, устаёт.
- 56.** Говорим резко мягкое **Г-ХА** сразу из груди, чтобы воздух, звук пролетал далеко и грудная клетка завибрировала, чтобы свободно звук из нутра выходил и на горле не оставался. Здесь, в груди, где всё вибрирует, пой и звук извлекай. Напряжение с горла переводит в грудь.
- 57.** К гортани приложить палец и так петь.
- 58.** Губами не старайся делать артикуляцию букв, звуков, а старайся артикулировать связками, лицо же должно быть спокойное, не напряжённое.
- 59.** **Э, А, И, О, У** — поём, повышая и понижая на октаву по тонам, без артикуляции губами; т.е. голос рождается в груди.
- 60.** **ЛЯ, ЛЯ, ЛЯ, ЛЯ, ЛЯ, ЛЯ, ЛЯ** (5 раз) — для гибкости языка упражнение.
- 61.** **АЙ, ЯЙ, ЯЙ** — на разных нотах, для плотного смыкания связок.
- 62.** При правильной технике пения горло, шея — всё расслаблено, спокойно, расширена глотка, занавеска нёбная для лёгкого выдоха звука, слегка напряжены лишь связки. Грудные резонаторы, дека — всё напряжение здесь на опоре, где звук усиливается. Лишь только перед пением надо распеться минут десять на звуке **У**. Слегка воркуя, почувствовать звук, вибрацию за декой, на деке, как звук рождается, усиливается, там и там внимание и напряжение концентрировать. И потихоньку начать петь, чтобы после распеться в полную силу. На звуке **У** горло опускается, расслабляется, т.е. якорь становится на место. Черпаловидные мышцы расширяются.
- 63.** **РЕ ЛЯ ЛЯ, РЕ ЛЯ ЛЯ, РЕ ЛЯ ЛЯ** — звук сам находит маску; **ПЕ ПЕ ПЕ МИ МО СЕ МО МУ**.
- 64.** **НИ-НО-НЕ-НО-НУ СИ СИ СИ ЛЯ** — под мотив «Благослови Душе».
- 65.** **МИ-РЕ МИ-РЕ МИ Я-Я-Я-Я-Я ФА-ФА-ФА**.

66. БУМ БИ РИ БУМ-БУМ ТРИ ТА ТА ТА ТА ПЕ ГАВ (2раза).

67. Октаву: До Ре Ми Фа Соль Ля Си До (До Си Ля Соль Фа Ми Ре До).

68. Чистое смыкание рождает чистый звук с естественным тембром, а когда добавляем «химию», то тембр может искажаться, появляются неприятные призвуки и звук с песком идёт.

69. В пении, когда звук проходит через связки, нужно чтобы воздух ещё смазывал их, на Г-ХА это хорошо получается, и слушать приятно, и напряжения в звуке нет.

70. Великие певцы поют с напряжением всей груди и живота, и у них связки не расслаблены и не болтаются туда-сюда. Пение требует работы и собранности. Держи связки, не отпускай вожжи. И поют там, где мы икаем и кашляем. Это второй вариант петь тоже на опоре, как будто руками груз какой поднимаем — рояль.

71. Подаём дыхание, смыкаем связки, идёт звук. Больше нет никакой мудрости в пении. Звук не надо загонять куда-то в нос, лоб и т.д., голова, как купол или резонатор, а связки — это язык у колокола, и идёт звучание.

72. Упражнение: открываем рот и, не издавая звука, выпускаем воздух, прерывая его смыканием связок. Разогреваем аппарат, чувствуем связки. Тихо, на разных буквах гласных.

73. Связки как струны, не нужно их слишком перетягивать, особенно во время упражнений.

74. Перед пением разогреть связки, произнося звуки А, ХА – мягко, по пять раз; ХА-ХА, ХА-ХА, ХА — на разных нотах, с закрытым ртом.

75. От пения чисто связками голос сам попадает в голосовые резонаторы, туда, куда надо. Прикоснемся к горлу двумя пальцами широко, и не давим на гортань, почувствуем связки, так и поём.

76. При многих упражнениях в технике звукоизвлечения, связками пой вполсилы.

77. При упражнениях не в полную силу выкладываться, а петь так, чтобы воздух слегка задевал связки и они сильно не утомлялись.

78. Упражняться в разучивании партии не надо на полном голосе; места высоких нот можно и сократить по времени, щади связки.

79. Когда есть опора и внизу всё поставлено, тогда и работают над нёбными резонаторами, иначе звук плоский и горло замыкается.

80. После длительного пения утомились, тогда распеваем У открытым ртом, тихо — это упражнение снимает напряжение на связках, массаж связок, петь гамму сверху вниз.

81. В конце упражнений делаем лёгкий массаж связкам, чтоб с них снять напряжение и успокоить: ГУ— гамма на мягком смыкании связок вверх, а после вниз до звука самого нижнего, который ты можешь извлечь.

- 82.** После утомительного долгого пения надо опустить гортань упражнениями.
- 83.** После усиленного напряжения в пении мы делаем лёгкий массаж упражнениями, чтобы снять его.
- 84.** Звук должен проходить, а не застревать в горле за счёт мускулов, находящихся над связками, когда ложные связки будут сдерживать напор воздуха, а настоящие связки вяло колеблются, потому что основное напряжение давления воздуха не на них, а на этих мускулах, т.е. происходит пережатие горловых связок, мышц.
- 85.** Если желаем дать громче звук, сильнее жмём на связки, а не загоняем в лоб звучание; голос издают связки.
- 86.** Звук правильный рождается в животе, там он опирается и всё напрягается, а вверху всё свободно, расслаблено. Когда же наоборот: вверху напряжено, а внизу расслаблено — пение неправильное, поём на горле.
- 87.** Великие мастера пения поют с чуть приоткрытым ртом, весь звук в себе, внутри держат, связки колеблет воздушный столб и в себе всё звучит, а из себя голос извлекать, выталкивать при широко раскрытом рте — это неправильно.
- 88.** Главное не выпускай воздух, затаивай его в себе, чтобы связки были плотно сомкнуты и воздух напором колебал их. Звук чтобы весь был в груди.
- 89.** Узелки на связках возникают так: от перенапряжения на связках образуется кровоизлияние, лопается сосудик кровеносный, отчего на этом месте появляется мозоль.
- 90.** При соприкосновении связки в этом месте не плотно и болезненно смыкаются, воздух проходит, звук плохой получается. Узелки приходится удалять оперативным путем.
- 91.** При правильном звукоизвлечении воздух выходит между связок очень экономно, по чуть-чуть; за счёт того, что связки плотно сомкнуты, они сильно колеблются и издают сильный звук при подсвязочном давлении сильным. Такой звук пробивает стены, оркестр.
- 92.** После длительного перерыва голос восстанавливается быстро, если раньше правильно пели.
- 93.** В храме надо успокаивать, умиротворять голосом людей, а не дергать, звуком резать в уши, надо чтобы отдохнули, утешились прихожане.
- 94.** Звучание правильное — при напряжении внизу, где почки, мышцы спины, оттуда звук попадает в грудную кость, грудная клетка звучит, как пустая бочка, далее звук попадает в заднюю стенку глотки и идёт широкой волной от нас.
- 95.** Звук формируется правильно в животе, от диафрагмы до низа живота, а в верхние резонаторы он попадает и там обогащается обертонами и усиливается звучанием естественно, а не специально туда загонять звук.
- 96.** Не всё зависит от хорошего учителя. Много зависит и от ученика. Не у всех учеников одинаковые дарования.

97. Слышно хорошо пение, а где рождается звук не понятно – значит, поём правильно. Хотя, кажется, что голос весь в маске, носовой. Он сам туда попадает от правильного формирования его в животе, груди.

98. При правильном пении звучит весь организм, вплоть до пяток, и массируются внутренние органы.

99. Ощущение при пении такое, что мы не должны выталкивать из себя звук, а наоборот, как можно глубже и ниже его загонять, не выпускать его из себя, от этого весь организм будет участвовать в извлечении звука, звучать.

100. Верхние звуки мы берём облегчённо, извлекая их из себя на кончик зубов. Петь громко необязательно высокие ноты, они и так пробивают, прорезают оркестр; если же глубоко в себе брать, то они будут глушиться, глухо звучать, весь звук будет в нас, низы же берём внизу.

Сотница восьмая

1. Чем выше звук, тем его надо глубже заталкивать, сдерживать, чтоб он шёл внутрь, а не наоборот — выталкивать во вне.
2. Не иди за звуком, а чем выше звук, тем ниже его бери.
3. Не идти за звуком, а не меняя тембра, спеть гамму — не каждый сможет.
4. Чтобы высокие ноты взять, напряги грудь и живот, как бы приподнимая груз.
5. Вполголоса петь — *мецца-воче*, и лишь когда надо — дать голос в полную силу. Береги связки, даже не говори попусту ни с кем.
6. При пении нот от низких к высоким не гнаться за звуком, чем выше нота, тем ниже в животе надо её брать, и спокойно её возьмём.
7. При пении опуститься со средних нот до самых низких в гамме и черпать сочно, насыщенно звук на всех нотах так, как будто поём низкие звуки.
8. Нота **Ми** — для теноров уже высокая; ноты **Ми**, **Ре диэз** — переходные в верхний регистр, их надо уже крыть, и выше ноты, от **Ми** до **Ля** — высокий естественный регистр, выше **Ля** ноты извлекаются специальными техническими приёмами.
9. Чем ниже звук, тем сильнее работают грудные резонаторы.
10. Когда переходим петь на нижние ноты, мы отдыхаем.
11. Звук возьми высокий не громче, а глубже.
12. На низах басы поют правильно, связками — они, потрескивая, издают звук.
13. Высокие ноты поются, когда голова слегка закинута назад.
14. Красота звука теноров — верхние ноты, баритонов — средние, а басов — нижние.
15. Чем выше нота берётся, тем плотнее смыкаются связки.
16. Чем выше нота, тем ниже мы её берём.
17. Выше ноты **Ля** в церкви не поют, если и поют, то это уже хулиганство.
18. Петь ноту **Фа** труднее всех нот, очень трудно научиться, чтобы она звучала опёрто и хорошо. Звучит же обычно так: или слишком кроем её, или открыто, и чтобы из общей гаммы нот она не выделялась добиться трудно.
19. Верхний звук можно взять, но и голос при этом также можно потерять. Надо быть очень осторожными с верхними звуками.

20. Партия второго тенора наиболее важна, т.к. она держит хор. Если вторые тенора начинают занижать или колебаться, то и первые теряются, хор разваливается. Поэтому во вторые тенора набирают с хорошим голосом и побольше певцов.
21. Когда гортань поднимается, голос зажимается. Купол во рту и глотке так нужно образовывать, чтобы звук облагораживался. Чёткая дикция помогает звукоизвлечению и весь голос выходит впереди нас, а звучание вверху, над головой.
22. Высокие ноты берутся плотным смыканием связок, а не повышенным давлением воздуха.
23. Не иди за звуком, т.е. высокие ноты ещё выше петь. Пой всегда на деке, на опоре, и у тебя всегда будет запас взять ещё выше ноту, иначе голос будет зажиматься. Пой с запасом.
24. Басы и баритоны поют сразу, а у теноров расцвет — 35 — 40 лет.
25. При пении гаммы взять вверх терцию и кварту и при этом не менять позицию, в одном месте и одним тембром, и его не изменяя — это очень большое дело.
26. Главное — золотая середина, на ней мы поём, а верхние и нижние ноты постепенно распеваем, прибавляя по полтона. Можно и высокие ноты брать, а петь не уметь. Петь надо в той тональности, в которой нам удобно, а не завешать непонятно зачем.
27. Раз, три раза в месяц заниматься пением — это ничего не даст ученику, в обучении требуются регулярные занятия, закрепление усвоенного.
28. Нота **Фа** — самая коварная для теноров; ноты, поющие выше её, надо уметь специально крыть при плотном смыкании связок, они поются специальными техническими приёмами.
29. На верхних нотах образуется между грудной клеткой и тазом напряжение такое, как движение прессы, и пружиним на коленках в это время, сгибаем их слегка.
30. На высоких нотах яблочки поджимай, и на полусогнутых коленках вниз, как бы на помпу нажимаешь, пружинишь.
31. На более высоких нотах глубже черпай голос, за звуком не иди, т.е. чем выше нота, тем выше петь не надо; наоборот, верхние ноты внизу берутся.
32. Нота **Фа** — самая коварная, её брать труднее даже, чем **Соль**. **Фа** — половинчатая, т.е. переходная от одного стиля пения в другой.
33. Чем выше нота, тем напрягаются сильнее связки и живот, при небольшом давлении воздуха.
34. Нота **Фа** **диез** очень коварна, это переходная нота, выше ноты должны крыться и разрабатываться сознательно.
35. Лирический тенор поёт связками, а драматический — переводит внутрь, в глубину, на дыхание. Взяли ноту **Ля**, крика нет, ровно, так и всю гамму.

- 36.** Чем выше нота, тем она легче берётся и тем ближе к вылету из нас — на кончике зубов, на губах; нижние ноты берутся глубже, черпаются из нутра.
- 37.** Главное — это петь все ноты одним тембром. Как правило, верхние ноты мы снимаем с опоры и облегчаем звук, гортань при этом поднимается.
- 38.** Голос полностью наполняет помещение, громкий, тихий и не поймёшь, где он рождается, а льётся широкой волной, нет ни носа, ни горла, ни затылка... — а красиво.
- 39.** Умей мягко смыкать связками и пение будет мягким и плавным.
- 40.** Слушаем, как певец мастерски, виртуозно владеет связками, поёт чисто только ими. Голос — во «глыба», как будто включили микрофон.
- 41.** Чем голос глубже, тем благороднее.
- 42.** Пение в одном месте даёт одинаковый тембр.
- 43.** Не выделяй верхние звуки — более громко, поднятием гортани выше, весь звуковой диапазон соблюдай ровный, тембр одинаковый.
- 44.** Главное — техника исполнения, а звучание зависит и от погоды, настроения, здоровья.
- 45.** Организм от шеи до кончиков пальцев ног собран, напряжён при сильных нотах правильного пения.
- 46.** Легко, культурно, спокойно — так пой.
- 47.** Не надо давать красоту голосу – красивое звучание возникает от правильной техники исполнения, извлечения звука.
- 48.** Почувствуй, как работает воздушный столб, обопрись звук на диафрагму, пошли воздух и, нежно смыкая связки, издай культурный звук.
- 49.** Внешнее впечатление от пения – легко, свободно льётся голос, хотя ноты берутся, кто бы только знал, каким напряжением связок и особенно живота, дающего опору.
- 50.** При хорошем пении лицо спокойное, нет напряжения.
- 51.** Воркуй, ласкай грудь — при упражнениях вибрация и урчание, лёгкое колебание под грудной костью. Воздушный столб свободно проходит, воздух, звук нигде не задерживается. Легко, мягко ставится опора, ощущается без напряжения, диафрагма колеблется.
- 52.** Технически выполняем всё правильно, но т.к. утомлён голос и переохлаждён звуковой аппарат, голос звучит тускло.
- 53.** Поём всегда связками и не надо их щадить. Сильнее связки смыкаем, чтобы воздух не пропускаясь сквозь них.
- 54.** Ни горла, ни носа, не поймёшь, где рождается звук — так надо петь, из груди широко свободно льётся голос.

- 55.** Голос становится опёртый, хороший. Всё это зависит от правильной техники исполнения. Чем выше техника произношения, культура пения, тем благозвучнее голос, звук, манера.
- 56.** Нота **Си бекар** — самая высокая, какая бывает в партитуре. Если иногда дирижёр и выше просит спеть, то это только по своему усмотрению. Сегодня её не просто взяли кое-как, а получилась певческая, рабочая, и легко.
- 57.** Не пой откровенно связками, затаивай звук, чтобы никто не понял, где он рождается. Таинственный красивый звук гипнотизирует, очаровывает. Чтобы пришли в храм, услышали тихое приятное звучание и сразу захотели встать на колени пред Всевышним Богом.
- 58.** Желательно петь при среднем напряжении связок, они гибки и подвижны к певческим переживаниям, тогда же, когда перенапряжены связки — их гибкость теряется.
- 59.** На опоре пой все ноты, от этого и тембр всегда будет ровный и одинаковый; за звуком пойдёшь, тембр будет меняться, и высокие ноты просто не возьмёшь.
- 60.** За одно выступление певцы оперы теряют по два-три килограмма от сильной нагрузки. Это труд, усилие большое. Не щади связки. А мы чуть смыкаем и хотим, чтобы голос звучал. Надо работать.
- 61.** Внешне звук легко льётся из певца, лицо спокойно, но внутри сильное напряжение, давление на диафрагму.
- 62.** Важна техника пения, а голос то хорошо звучит, то плохо, зависит от погоды, здоровья и когда понервничаешь. Как наше тело: то сильное, то слабое. Техника же, культура пения, всегда одного уровня.
- 63.** Учись теперь петь красиво. Голос уже вырос. Купайся в звуках, плавно, мягко, добро, не отталкивающе.
- 64.** Голос выше солнечного сплетения не должен подниматься. Как мячик постоянно его толкай туда вниз и будешь петь всегда с запасом.
- 65.** Пой свободно, естественно, спокойно, связками издавая округлённый, объёмный звук не громко. Культурная, мягкая манера пения.
- 66.** Правильное пение и певцу доставляет удовольствие, и людям приятно его слушать. Карузо поёт более технично, Марио Ланца более душевно.
- 67.** Будь как снайпер, как хочешь, так и стреляй звуком, можешь **ГХ-А**, а можешь и **А** — *стаккато*, или мягко, нежно смыкая связки.
- 68.** От правильного пения связками, они становятся ещё крепче, чем больше ими поём, тем они выносливее, гибче. Когда надо ими работать, не щади их, выложись полностью.
- 69.** Пой так, чтобы не чувствовалось, где рождается голос и как смыкаются связки.

70. Все звуки, если рождаются в одном месте, то сохраняется тембр по всей высоте, на диафрагме, если в разных местах происходят — звуки меняются в тембре, становятся неровными.
71. Петь можно маленьким звуком и очаровывать людей. Не кричи, если и голос красивый.
72. Певец должен приступить к работе хорошо отдохнувшим, бодрым телом и духом.
73. Пой так, чтобы было непонятно, где и откуда рождается звук и куда уходит.
74. Итальянские певцы пели *мецца-воче* — вполсилы, не уставая, спокойно, и лишь когда надо, умели и напрячься. Кричать не надо, особенно в храме. Тихое, культурное пение, мягкое, успокаивающее, ласкающее слушателя.
75. Связки натренированы, как у спортсмена должны быть, т.е. поём на опоре, а не усиливаем только звучание за счёт носовых резонаторов — от этого голос противный и связки рахитичные, нетренированные, звук издаётся за счёт мышц, окружающих связки.
76. Масса большая даёт и голос большой. Пение требует большой энергии.
77. Всё должно быть доведено до автоматизма. Добиваться этого тренировками и упражнениями.
78. При изменении веса в человеке меняется звук.
79. Хорошо отдохнёшь и поспишь — голос от этого окрепнет, свежий, яркий.
80. Связки натренированные издадут и сильный звук.
81. Много сна способствует хорошему пению.
82. Пение — это спорт; мышцы певческие надо постоянно упражнять, чтоб они были натренированы, как у спортсмена.
83. Красивое сильное тело может издать здоровый полноценный звук.
84. Каков бюст, грудная клетка, живот, где формируется звук — таков и голос.
85. Чтобы хорошо петь, требуется много энергии и крепкий физический организм.
86. Много одежды препятствует хорошему звучанию.
87. Чем чаще поём музыкальное произведение, тем оно более впеваётся.
88. Осанка певческая вырабатывается уже. Грудь вперёд, голова мужественно вскинута, и работает свободно живот.
89. Пение требует больших физических усилий. Вот почему хорошие певцы получались из физически крепких людей, у них дыхание и пресс мощные.

- 90.** Чем больше громкости хочешь дать, тем сильней напрягай связки, не щади их. У грузчиков, чем больше они работают, тем у них и мускулы крепче, а кто ничего не делает, у того и что есть пропадает и он хиреет. Так и в пении.
- 91.** При пении, игре на фортепьяно чтоб не было затвердения мышц нигде в теле — так как звучание от этого зажима будет скованное и неполноценное.
- 92.** Пение поглощает очень много энергии.
- 93.** Чем больше масса человека, тем сильнее звук.
- 94.** Плуг во время работы светлеет и служит долго, а когда не работает, ржавеет и быстро приходит в негодность, так и связки, когда работают – сильные, упругие, свежие, а не работают — вялые, слабые, хиреют и болеют, атрофируются.
- 95.** В консерваториях в старые времена, “консервировали”, т.е. изолировали учеников с учителем от внешнего мира, у них всё было готовое — стол, место для занятий, сон, отдых. Занимались по три раза в день. Берегли горло и жили как фанатики — только пение, мастерство, уход за горлом. Жили как монахи — никаких женщин. Позанимались, устали, отдохнули, покушали, опять поспали. Педагоги свои секреты им не всегда говорили, учили их петь правильно до автоматизма, а почему пелось, не говорили. И когда человек уже был мастером пения, открывали секрет.
- 96.** Есть ноты в ариях, которые мы должны зачерпнуть полностью из нутра, и тогда верха петь.
- 97.** Голос требует ежедневных упражнений и работы над ним.
- 98.** Пение – это, прежде всего, упражнения, тренировка, долгая, кропотливая работа с хорошим педагогом над голосом и вкусом.
- 99.** Человек не может сразу 100 килограммов поднять, для этого он тренируется, прибавляет по 3, по 5 кг и становится сильнее, крепче. Так и мы понемногу тренируем связки, прибавляем нагрузки, чтобы петь громко, высоко и не уставать.
- 100.** «Моё счастье, что никто не видит моего напряжения» (Карузо).

Сотница девятая

1. Пение требует огромной физической энергии и большого здоровья.
2. В пении требуется много трудиться, много энергии. Не жалея себя. С виду это выглядит легко и просто, на самом деле требуется большое напряжение.
3. Ласкай ухо пением.
4. **Стаккато** – резко.
5. **Легато** – певуче.
6. Большой ошибкой было бы думать, что гимнастика голоса может утомлять певца. Напротив, она только освежает голос и даёт певцу возможность противостоять всем случайностям, не теряя умения владеть своими ощущениями.
7. «Если не занимаюсь я один день, замечаю я, если два — замечает оркестр, если три – публика», – высказывание знаменитого певца.
8. Пение — это труд; когда великие поют певцы, у них пот выступает, внешне голос льётся легко и свободно, без напряжения в горле, внутри же — в груди, животе — всё сконцентрировано, работает усиленно.
9. **Нон легато**– в переводе с итальянского значит «раздельно»; церковные песнопения, в основном, так поются и выговариваются чётко.
10. Современные певцы поют в повышенной тесситуре на один тон, т.к. оркестры зависили ноты по сравнению с певцами дореволюционными.
11. **Bell canto** — красивое, хорошее пение.
12. Певцу неплохо иметь вперёд выступающую грудь — деку, массу веса, от которого голос звучит мощнее, сил побольше от хорошего питания и мощный пресс, на который мы опираем звучащий голос. Вдохнули быстро — пресс напрягся, голос опёрся, связки не рахитичные, а здоровые, полноценно работающие на дыхании. А то поют и мучаются — связки жмут, перенапрягают, а воздуха к ним не подают, не озвучивают их, они и быстро портятся. Грудную клетку крепкую надо иметь и физическую силу — вот голос и появится.
13. Недостаточно только хорошо петь, надо ещё знать — почему хорошо поётся. Учитель должен постоянно проверять своего ученика и заставлять его подробно и точно описывать все испытываемые им голосовые ощущения, ставя их в прямую связь с разными причинами.
14. Упражнять голос надо ежедневно, и даже можно по несколько раз, чтоб поддерживать свою певческую форму. Связки надо тренировать. Как мускулами поднимаем три, пять килограмм, потом — десять, сто, двести; так и связкам, если долго не пели, то нагрузку постепенно увеличивать. Чтобы опять свободно и искусно владеть связками, упражнять их: тихо — громко, отрывисто — плавно.

15. Помимо того, что человеку поставили голос, сам певец ещё должен найти себя, почувствовать как ему удобнее, легче петь красиво, должен сам познавать в пении себя.
16. Учимся петь сознательно, контролировать и исправлять себя.
17. Никогда не надо забывать, что когда меняется положение звука, то положение органов не может оставаться без изменения.
18. Всё пение основано на ощущениях, их уточняем всегда. Попели — чувствуем удобно, наблюдаем за собой — почему удобно; и выработанные навыки закрепляем регулярными упражнениями или пением, чтобы владеть своей певческой формой.
19. Более гибкий голос становится.
20. Вначале мы сделаем голос, а после его окультурируем.
21. В пении требуется регулярность, чтобы не потерять форму спортивную, связки те же мышцы.
22. Постепенно опытным путём мы находим свой оптимальный тон, на котором мы сможем без усталости долго читать или петь, и всё будет слышно и понятно, и найдя точку в верхних резонаторах, куда надо посылать звук, должны запомнить эти ощущения и воспроизводить.
23. Не нужно сейчас давать голос, его красоту, а подавай дыхание, опору в упражнении.
24. Не давай голос, сейчас мы работаем над техникой.
25. Важно в пении, чтобы хорошо работал воздушный столб, и регулярные занятия, и чтобы освоенные навыки закреплялись постоянно.
26. Многие певцы приходят к учителю, с испорченными голосами, неправильно извлекают звук — их приходится переучивать; и часто, освоив какой либо приём пения, они возвращаются к прежним навыкам. Если это повторяется регулярно, то такие ученики неисправимы, их желательно удалить от себя.
27. При обучении большую роль играет подражание.
28. Вначале поставить дыхание у певца, а после учить его петь, чтобы воздушный столб проходил.
29. Когда пришедший новоначальный берёт ноту **Ля** — это предел его человеческих возможностей, а с учителем он может взять ноты и выше со временем, через несколько лет, за счёт техники звукоизвлечения.
30. Кричать не надо. Бери нижние и верхние ноты без перенапряжения, верха брать за счёт более плотного смыкания связок, а не за счёт более сильной подачи воздуха, этого повышенного давления связки не выдерживают и воздух пропускают — и звук снимается с опоры, гортань зажимается, поднимается.
31. Естественное пение — пение связками. Так получается естественный голос, а не искусственный.

32. При сомкнутых зубах звук кроется сам.
33. Не зажимать гортань, не делать её с пяточок, а наоборот, расширять, чтобы звук лился широко из нас и свободно. Зажимаемся от того, что поём бездыханно, т.е. работают одни связки, а воздух под давлением им не подаём.
34. Серебро в голосе ценится высоко, а не просто металл.
35. Не оставляй звук на горле, не поднимай гортань, иначе не возьмёшь верхние ноты и зажмёшь горло.
36. Мы обманываемся, когда перенапрягаемся, кричим, и думаем, что голос от этого громче звучит. Спокойный правильный звук имеет не меньшую громкость, с той лишь разницей, что приятнее его слышать и менее устаём.
37. Очень нужно сделать правильным первый звук в пении — и остальные также польются; и не забывать в конце выдоха не ослаблять связки, чтобы не поднялась гортань, не снялся звук с дыхания.
38. Тихие звуки воспроизводить напряженными связками, но соприкасаться они должны чуть-чуть, а когда связки болтаются туда-сюда, то это неправильно, т.к. звук с опоры снимается и низ не работает, нужны резонаторы.
39. Всё внимание держи на связках, им подавай воздух снизу, и при пении не облегчай звучание, иначе поднимется гортань, и с опоры звук отойдёт — и получим неровность в колебании тембра звука.
40. Раскрывай гортань, чтобы звук широко и свободно из нас выходил, как из источника.
41. От жёсткого смыкания связок звук похож на скрежет при резке стекла: сухой, пронзительный, дребезжащий, раздражающий скрип, а мягкое, глубокое смыкание даёт округлённый благородный звук.
42. Тремоло — это когда связки не смыкаются плотно, расслаблены, болтаются. От излишнего напряжения в пении бывает это, от неправильного пения и т.д. Голос дребезжащий, старческий.
43. Раскрывай зев, как будто кусаешь яблоко, всё расширяя во рту.
44. Пой, чтобы звук как можно меньше оставался на горле.
45. Взяли воздух и опёрли — это значит, гортань сомкнули и её опустили, и начали петь.
46. Расширяй как можно шире глотку — и звук мощный пойдёт из нутра, а не зажимай её, не стягивай.
47. Сделай внутренний зев, открой всё в груди, так и пой.
48. Поём тихо, плавно, молитвенно и вдруг начинаем поддавать — это от того, что хотим голос показать. Не нужно так делать. Голос становится напряжённым, тембр стирается.

49. Горло, глотку, зев раскрывать как можно шире для свободного выхода звуков, а связками петь.
50. Перенапряжение вредно для связок, береги голос.
51. Расширяй в глотке, во рту всё, чтобы столб воздушный и звук беспрепятственно проходил, а стенки не мешали струе воздуха выходить из нас.
52. Получилось пересмыкание связок, начни мягче.
53. Чем сильнее давление воздуха, тем громче звук.
54. Кричать и петь очень громко не надо, это не угодно Богу.
55. Не надо кричать, орать — это делают безумные люди. Не форсируй звук, в нос не загоняй. На горле не петь, на высоких нотах не дергай гамму.
56. Иногда в хорах поют высокогато, от этого певцы перенапрягаются и переходят на крик, вместо того, чтобы петь в среднем регистре спокойно и молитвенно. В партитуре ноты ставят высокие, да еще и с них начинают, а зачем?
57. Не надо орать в пении, иногда считается, что чем громче, тем лучше поют, это неправильно. Умилённости, духовного настроения достигают тихим пением, кое-где надо и прибавить силу звуку. Не бросай золото в окно, т.е. не пой всегда громко — устанешь и некрасиво.
58. Зачем громко кричать или петь? Кого хотим удивить? Если силы хочешь свои показать, в лесу это надо делать. В храме же людей надо обласкать, успокоить, утешить. А любой крик — это удар ещё по прихожанам. Они и так, бедные, в миру шуму, треску наслушались. Служи тихо, спокойно, благодатно.
59. Сделать внутренний зевок и начинать петь.
60. При громком пении не нужно судорожно смыкать мышцы горла — звук от этого сильнее не будет, а плотно смыкаем только связки и струю воздуха не задерживаем в гортани. Лёгкое соприкосновение связок.
61. Орут, как на пожар кричат. После такого пения связки имеют лёгкое несмыкание и как канаты перетёртые, истёрлись.
62. Не уходи никуда от связок, не поднимай горло, пой на воздушном столбе.
63. Тихо петь на лёгком смыкании связок труднее, чем громко петь.
64. Струну, если сильно натянуть, то она лопнет; так и связки можем повредить резкими криками, длительным перенапряжением.
65. Петь негромким голосом на дыхании сложнее, чем полным голосом, громко.
66. Не надо постоянно громко говорить и петь, иногда даже и тихо сказать, чтобы все притихли и прислушались: «А чего это там говорят?».

- 67.** Гиксонуть — голос неожиданно прыгает, или ниже, или выше и не управляется сознанием.
- 68.** Проповедь должна и по громкости, и по высоте звука меняться. Существует понятие — привыкание к ровному звуку — и не воспринимаются слова. Громко — начало, тихо — прислушиваются, а что говорит, главное место — громко, после — что-то неразборчиво, тихо. И меньше устают связки, и люди лучше воспринимают.
- 69.** Пой так, как будто выворачиваешь всё на изнанку, и как можно из большей глубины. Идёт открытие всего для большего посыла воздуха и звука без задержки, пение только связками осуществляется.
- 70.** Можно петь тихим голосом полётным, который будет слышен везде.
- 71.** Не дави на связки не перенапрягай их, петь громче и выше не значит их пересмыкать.
- 72.** Всё, на диафрагме усиливай звук, пой. Расширяй горло, в груди всё также расширай, чтобы звук свободно проходил, а низ живота, спину держи в напряжении и широко пой на опоре.
- 73.** Без крика петь громко, мягко, успокаивающе.
- 74.** После утомления связки, отдохнув, опять приобретают свои свойства, восстанавливаются.
- 75.** Петь надо не пронзительно и плоско, а вертикально и на дыхании.
- 76.** Открой широко рот и гортань, почувствуй связки и ими только пой, более ничего не надо. Звук будет яркий, красивый.
- 77.** Связки и открытый рот, как рупор, изливающий усиленный звук.
- 78.** Когда ученик поёт, чувствуется, что звук идёт от связок, их жмёт, форсирует ими — это неправильно.
- 79.** Надо, чтобы слова во фразе слышались равнозвучно, а не одно громко, другое тихо.
- 80.** Не пересмыкай связки, не перенапрягай их.
- 81.** Петь тихо — это не значит, что петь не на опоре, наоборот, её надо чувствовать сильнее.
- 82.** Звук полноценный — как бы утробный, т.е. все внутренние органы и диафрагма участвуют в пении; а неполноценный звук — он голый, стеклянный, пустой.
- 83.** Перенапряжение горла вредно сказывается на звучании. Пой в меру, поупражнялся, в форме себя почувствовал и достаточно.
- 84.** Не оставляй в себе звук, раскрывай шире зев, рот для выхода голоса.
- 85.** Говорить естественно, петь — и воспринимается естественно; не надо кричать — это напряжённую атмосферу создаёт.

86. Тихо петь сложнее, чем громко.
87. Чем выше нота, тем её надо тише петь, это обман, что она не будет слышна.
88. Кричать не надо, а надо петь.
89. «Молодчества» — перещегоолять товарища в пении высоких нот, в силе звука, длительности пения — избегать.
90. Упражнение «львиный зевок»: открываем рот широко, сокращаем челюсти и в это время делаем широкий оскал и глотку расширяем.
91. Чем сильнее мы ударим мячом в землю, тем он выше полетит; так и в пении: чем звук, дыхание сильнее в низ живота пошлём, тем звук сильнее. У одних людей дыхание глубокое — тенора, у других короткое — басы.
92. Кто кричит, тот не поёт — старая вокальная поговорка.
93. Поёт громко, но звукоизвлечение неправильное, в нос и с призвуками, тресками — с такими тяжело петь.
94. Всё! Зажалось горло, петь вредно, т.к. поём только верхом, а низ не работает, всё мертво там.
95. Вверху всё расслаблено, свободно, не зажато.
96. Пресс при пении напряжён, верх, горло — свободно.
97. Иногда лишь больше откроем рот, в 2-4 раза, — и звук совершенно меняется.
98. Чувствуется в звуке, что связки собраны, напряжены и звучание идёт с металлом, а не рыхлое и качающееся вниз-верх.
99. Иногда орут, кричат, давятся горлом при пении, а зачем? Бога надо славить, просить у него тихо, легко, жалобно, плача, прославлять Его с радостью и благоговением, а не нагло, криком, требовательно, грубо обращаться к Нему. Всё это зависит и от характера звучания голоса.
100. Не зажимайся, петь надо всегда на расширенной глотке, чтобы звук свободно выходил из нутра, широко, естественно, мягко и опёрто. С горла звук надо снимать и переводить в живот. Там он формируется и рождается правильно.

Сотница десятая

1. Чем сильнее ударяем мяч вниз, тем выше он подскакивает, также с голосом: чем его вниз глубже загоняем, концентрируем, там сдерживаем плотно связками, тем он далее летит и громче становится.
2. За два занятия можно добиться сильного звучания, форсируя голос и излишне поднимая нёбную занавеску — но впоследствии высоких нот не будешь брать, а голос внутрь себя загонишь. Трудно переучить таких певцов.
3. Зачем кричать? Тихо, культурно, правильно извлечь звук надо. Это душу успокаивает.
4. Кожа, мышцы поглощают звук, а кость усиливает, вот почему мы всё расширяем во рту, чтобы звук был ярче и свободно вылетал.
5. В храме не надо кричать и излишне громко петь — люди пришли поговорить с Богом, успокоиться; петь тихо надо, звук как будто с купола от Бога долетает.
6. Не бойся даже кричать громко при пении, т.к. со стороны голос будет звучать мягко, потому, что поём на опоре связками.
7. Звук выходит свободно из нас при напряжённом животе и не пережатых связках и горле — это признак правильного пения.
8. Открывай — чтобы звук вылетал из груди, а в горле не держи.
9. Когда кончик носа вибрирует, значит, носовые резонаторы работают хорошо, можно убавить, прибавить, совсем убрать звонкость сию.
10. Крик в пении очень вреден для горла, а также и всего организма. Кричать не надо, надо лишь опирать звук и он сам полетит. Кто форсирует звук, т.е. усиливает больше, чем нужно, тоже неправильно делает. Петь надо естественно, на опоре, в глубине, на дыхании, а не бездыханно.
11. В конце фразы и выдоха при пении не ослабляй воздушное давление, от этого голос слабеет, подсвязочное давление уходит, и мы издавать начинаем звук связками и мышцами, окружающими их, с перенапряжением.
12. Уметь брать высокие ноты чисто без носового призвука — это могут редкие певцы.
13. Много сил надо положить, чтобы снять звук с горла и он на горле не застревал, — сказал один из певцов.
14. От упражнений голос даже помолодел, посвежел, стал не такой, как до занятий.
15. На связках звук — они слабенькие, стираются и устают быстро, а на опоре льётся звук и не устаём.
16. Звук сохраняет свежесть до самой смерти, если мы его опираем. При длительном пении таким способом звук свежий и не устаём, а когда в пении озвучиваем бездыханно

голос, к старости появляется тремоло, звук блёклый, начинает качаться, и быстро утомляемся.

17. Пой не открытым, а закрытым звуком.

18. Петь громко, но без крика.

19. Связки — это как струны у скрипки, а воздушный поток воздуха — это как смычок; надо умело обращаться со связками, мы же не бьём молотком по струнам.

20. Можно брать ноты более трёх октав, красиво, хорошо распевать... но не уметь петь.

21. Усталость со связок лучше всего снимать упражнениями специальными, т.к. внутреннее перенапряжение, нарушенная рефлекторность смыкания, спазмы и др. недостатки приводят к нарушению естественных взаимных сокращений. Просто отдыхом связок и молчанием часть недостатков голосовых не исправишь.

22. Мягко перейти с низов на фальцет высокий и обратно могут тенора, обладающие высокой техникой пения.

23. Пой душой, плачь, изображай словами песнопений смысл, что сказал, о чём поёшь. Образ рисуй — солнце, горы, Спаситель, природа свежая, и Ему посланные слова, прославляющие Его: Яко Твое есть Царство — торжественно, умиленно со слезами и прощением, а не приказным тоном и сквозь зубы, требовательно. Пение — это плач перед Богом.

24. Привлекает к себе не столько красота голоса и сила звука, сколько культура исполнения, манера пения, техника извлечения звука.

25. От пения гортань имеет свойство приподниматься, упражнениями для постановки голоса её опускаем.

26. Постепенно надо приучать себя шире раскрывать объём в горле, носоглотке, во рту, чтобы звук выходил свободно естественно и широко. Уметь владеть нёбной занавеской.

27. Мы пользуемся упражнениями итальянских мастеров пения, и не просто певцов, а старинных.

28. Гортань в процессе пения поднимается, её надо периодически опускать определёнными упражнениями. После выступления итальянский певец Джильи всегда распевал звук У на диафрагме, чтобы опустить обратно вниз гортань, «поставить на якорь».

29. Петь правильно — петь так, чтобы воздушный столб в тебе звучал, чтобы не пережать его, и голос естественно свободно будет литься из нас.

30. Звук какой? Сочный, благородный — следи за этим характером звучания.

31. Чистые звуки рождаются от смыкания чисто только связками, а когда призвуки имеются в голосе, смыкаются ещё и ложные связки, голос не пойми куда загоняется и т.д.

32. Не зажимай связки при выходе звука.

- 33.** Есть звук, а есть звук живой с душой, душа поёт, голос души, на опоре на груди, объёмный, без всякой «химии» призывков в нас.
- 34.** Не открывай широко рот, чтобы звук в себе затаивать, и не перенапрягаться. Не отпускай вожжи при пении тихо, и не ослабляй подвязочное давление. Высокие ноты бери легко, как бы шутя, а не перенапрягаясь, чтобы жать со страшной силой.
- 35.** Голос сам, без желания твоего, подражает тому, кто поёт неправильно рядом.
- 36.** Не выдавай свои секреты, скрывай их.
- 37.** Голос звучит и не понятно, где он рождается — это и есть мастерство, где нет ни горла, ни носа...
- 38.** Держи вожжи, не отпускай, чтобы в середине песнопения не ослабли связки и воздух между ними не стал выходить, задевая их не полностью. Концентрация звука от этого теряется, звучание вялое.
- 39.** Звук полностью формируется в животе и там его надо сдерживать и не выпускать, а сверху он лишь усиливается и окраску получает.
- 40.** «Атака» бывает мягкая, а бывает жёсткая, т.е. берём ноту громко внезапно или плавно бархатно.
- 41.** Баритоны и сопрано голоса ставить легче, они имеют один регистр, а тенора и меццо-сопрано ставить труднее, т.к. они имеют два регистра.
- 42.** Педагог даёт главное — это опору и естественность, не скованность пения.
- 43.** Ученик попоёт немного, потеряет форму певческую, приходит к педагогу, тот его голос подправит (настроит), и это повторяется постоянно.
- 44.** При пении важно чтобы звук рождался в груди, дека звучала, и все звуки рождались бы в одном месте, а не выше. Связкам надо помогать декой грудной, чтобы звук проходил через связки, а не застревал на них. Когда звук только на связках без поддержки и низа, связки быстро переутомляются и голос садится.
- 45.** Петь надо на месте солнечного сплетения и оттуда не выходить, как будто микрофон с усилителем находится здесь. Напрягаем мышцы живота, спины, боковые, и снизу подтягиваем живот: грудная клетка делает как бы крышу, напрягаясь сверху, и голос со связок переносим на напряжённую диафрагму. Главное, контролировать напряжение диафрагмы и звук сразу ощутишь в носовых верхних резонаторах, звук чтобы звучал в грудной клетке, не выше, не ниже, чтобы как динамик она была.
- 46.** Старайся петь дыханием, а не в горле; рот же с губами дают дикцию. Громкости, филировки достигай сам.
- 47.** Пение состоит на 90% из правильного дыхания. Чтобы воздух свободно проходило и звук в горле не застревал. Помпа чтобы ходила, работала.
- 48.** В пении участвует всё тело и возникает звук.

- 49.** Голос имеет свойство подражать тем, кто рядом поёт. Чтобы не поддаваться влиянию окружающих, требуется опыт и искусство певца.
- 50.** Связками нужно работать, чисто на них, виртуозно, как скрипач смычком.
- 51.** Петь на педали, на вдохе, мягко, естественно, чтобы не было гнусавости в нос, не давиться в горле и т. п.
- 52.** Не уходи от связок никуда, контролируй их сознательно и управляй ими. Весь ум твой должен быть на связках, как будто бы сидишь там дёргаешь их туда-сюда. Не забывай об этом. Не многие умеют управлять ими. Пой чисто ими, чтобы они соприкасались друг с другом, а не ложные связки, когда прохождение звука зажимается и он в нас остаётся.
- 53.** Во время прослушивания песнопений связки участвуют автоматически в этом. Очень важно слушать хорошее пение.
- 54.** Связки опираем на диафрагму, от этого они долго служат, облегчается пение, и красивый, насыщенный обертонами звук, свободно и легко льётся.
- 55.** Не выпускай звук из себя, чтобы вылетал, а в себе оставляй и там наслаждайся, воркуй, утешайся им, звукообразованием, переживанием смысла спетого.
- 56.** Петь надо так: в себя втягивать, утрамбовывать звук, в себя; а не то, чтобы он из нас выходил и расслаблялся. Связки вниз опускаются, и стремятся отойти. Такое ощущение при пении.
- 57.** Поём в центре тела, примерно в солнечном сплетении, где душа находится, здесь и сердце, а не где-то вверху, там одни резонаторы головные, они звук не рожают. При длительном правильном пении устаёт только живот, его мышцы, так как им извлекаем звук, опираем на него, а не на горло.
- 58.** Голос может звучать и не звучать, от состояния здоровья, погоды, понервничали; но петь мы должны (техника пения) всегда одинаково, независимо от состояния горла.
- 59.** Сейчас ты раб голоса, голос тебе слабо подчиняется, а со временем голос будет твоим рабом. Что хочешь, то им и можешь сделать: фальцет, трель...
- 60.** Пение — это плач перед Богом. Когда мы поём плача, то голос сам открывается и концентрируется.
- 61.** Некоторые люди имеют хороший голос, когда говорят, приятно слушать, но петь они никогда не смогут — голос не певческий.
- 62.** Без опоры связки выполняют не свойственную им работу — создавать повышенное давление в воздушном столбе; пропускают с перенапряжением воздух из лёгких, столб маленький, укороченный даёт и звучание с призвуком головным, организм весь не звучит.
- 63.** Здесь два секрета — поём связками, не пропускаем дыхание излишне, и столько даём воздуха, чтобы колебались только связки.

- 64.** Важно найти точку, в какую при пении послать звук, чтобы правильно найти воздушный столб, эхо, резонанс. В верхнем куполе носоглотки при разных нотах они разные. Вибрирование на высоких нотах на передних верхних зубах легче получается.
- 65.** Лёгкость пения зависит от правильного дыхания при пении, чтобы глубже черпали звук; всё внутри — звук, дыхание. Чтобы связки опирались на дыхание и этим рождённый в связках звук усиливается на диафрагме, и оттуда уже попадает в верхний головной купол, приобретая нужные оттенки.
- 66.** С хорошим чистым слухом певец, помимо упражнений, должен ещё родиться, т.е. от природы иметь такие данные.
- 67.** Начали упражняться — в голосе был сип, хрип. По окончании занятий связки подчинились, побочные звуковые явления пропали. Звучание хорошее. Так и надо заниматься, а не наоборот — пришли с хорошим голосом, а ушли с хрипом.
- 68.** Снять звук с горла и перевести внутрь, это даже не все итальянские педагоги осуществляли.
- 69.** Мягкость, широта, свобода, естественность звучания достигается при глубоком вдохе в спину, и где воздух остановился в низу, оттуда и начинаем петь, от деки.
- 70.** Пой затаённым, глубоким голосом, воркуй, наслаждайся пением, как будто рот, связки у тебя на месте диафрагмы, там и пой, никуда от груди не уходи, работай мехами, черпай глубже.
- 71.** При пении, когда поднимается горло, всё в носоглотке стягивается, звук зажимается, мы давимся, жилы вены натягиваются, кожа краснеет у нас на лице, напряжение физическое сильное на горле. Поём не изыскано, касаясь до воздушной струи не только связками, поэтому и верха не можем брать.
- 72.** Контролируй, чтобы гортань не поднималась. Взяли воздух в себя, опёрли, гортань вниз ушла, так и держи её, соединяя с диафрагмой. Гортань по трахее между колец имеет мышцы, которые не позволяют гортани подниматься. Опущенная гортань позволяет не расслабляться связкам, звук собранный, резонанс звука (усиливающий эффект) переносится со связок на диафрагму.
- 73.** Великие певцы пели почти всегда с чуть открытым ртом, чтобы организм звучал, звук старались глубже загнать, не отпускать давление, и он дальше полетит.
- 74.** Человеческий организм — это дека, которая усиливает звук. Скрипка итальянского мастера, при ударе по ней, издаёт звук **Ля**. Голос спит, полноценно звучит только через два — четыре часа после пробуждения от сна.
- 75.** Аппарат звуковой ходит вверх-вниз. Чем выше нота, тем ниже и напряжённее её берём. Как поршень. Берём не плоско, а глубоко и широко.
- 76.** Вокал — сложная профессия. Требуется, помимо певческих данных, большой рассудительности и наблюдательности. Не позанимался какое-то время, связки не отвечают тому, чего мы от них хотим, забываем ощущения, при которых мы хорошо и правильно пели, обманываемся в ощущениях, сами себя слышим.

- 77.** Когда мы поём от связок до верхних головных резонаторов, голос может быть красивым, но быстро устаём от такого пения, и голос менее трогает за душу. А когда поём от низа до верхних резонаторов, звук душевнее, мягче, естественнее и долго связки не устают. Пой на дыхании подсвязочном, а не бездыханно.
- 78.** Звук начинай извлекать естественно, не готовясь, уверенно и сразу на данной ноте и дыхании.
- 79.** Выходящий звук должен касаться дна, т.е. низа живота, так всегда и пой.
- 80.** Вдох бывает певческий длинный — носом, и короткий, как у пловцов — носом и ртом, чтобы быстрее воздух вдохнуть.
- 81.** Меха как работают! Дыхание можно определить, глядя на живот человека, как у него дыхание берётся, выпускается, опирается, диафрагма напрягается.
- 82.** Плача, со стоном пой — и голос сам опирается.
- 83.** Звук в себе оставляй, там и пой, а куда выйти, он найдёт сам.
- 84.** Звук должен быть округлым, объёмным, плотным.
- 85.** Лёгкое покашливание в нос — хорошо настраивает связки на пение.
- 86.** Начало извлечения звука таково — формируй звук сразу в груди, а не на горле, и из груди начинай петь.
- 87.** Первый звук в звукоизвлечении очень важен, это платформа для всей фразы. Как извлечём первый звук, так и другие звуки польются.
- 88.** Когда мы поём высветленным звуком, плоским, то поём неправильно, а когда на опоре, то естественно, глубоко — как ангел, как Бог.
- 89.** Начинай петь так, как будто собираешься кашлянуть. Чтобы между связок воздух не проходил впустую. Звук начинает извлекаться чётко, ясно — связками.
- 90.** Тёплым воздухом поём, как бы плача, и напрягаем живот, как будто хотим кашлянуть. Открыть рот и выпускать медленно воздух тёплый, как будто греешь им руки с холода.
- 91.** Всё, выпустили воздух, повторим упражнение.
- 92.** Начни петь не от горла, а с груди, диафрагмы сразу, чтобы голос на связках не останавливался.
- 93.** Начальный звук должен быть чётким и правильным, от него зависят остальные потоки воздуха, колебания.
- 94.** Лишний воздух в лёгкие не берём для пения, опрокидывается надгортанье от этого и мешает петь.
- 95.** Сильнее снизу воздух толкни.

- 96.** Напрягай живот так, как будто хочешь кашлянуть, и пой, задержав воздух.
- 97.** Пой затаённым звуком, а не открытым.
- 98.** Можно петь и читать тихо, но на дыхании, от этого голос долго не устанет и звучит красиво, торжественно и благородно.
- 99.** Поём только связками, напрягаем только связки, сильно смягчая на воздушном потоке их соприкосновение друг с другом, и звук сам резонирует в голову.
- 100.** Перед пением надо согреть, подготовить аппарат певческий.

Сотница одиннадцатая

1. Чем больше мы имеем опыт в пении, тем меньше нам надо времени для распевания, чтобы голосовой аппарат был готов петь.
2. Вначале мы согреваем горло, прочувствуем связки, как они смыкаются, поставим голос на дыхание.
3. Мягче начни петь.
4. После ходьбы минут 10-15 отдохнуть, чтобы дыхание успокоилось, и тогда можно упражняться петь; перед выходом на улицу после пения подождать минут десять, пока связки остынут от труда, кровь отойдёт от горла, чтобы его не переохладить во время холодной погоды.
5. Распеваться сейчас требуется меньше времени, чтобы звучания достигнуть хорошего, правильного. Это от опыта зависит.
6. В конце пения у певцов горло становится красное от того, что кровь усиленно к нему подступила. Сразу после пения на улицу не выходить, на холодный воздух. Дать остыть голосовому аппарату.
7. Иногда полезно хорошо распеться, отдохнуть несколько часов, чтобы связки успокоились, и только тогда выступать.
8. При большом опыте пения певцы перед выступлением могут и не распеваться, а лишь слегка упражнениями почувствовать связки, дыхание, резонаторы.
9. Опытные певцы перед пением лишь слегка могут разогреть связки, почувствовать столб воздушный и т.д. и петь; распеваться им бывает уже и не нужно иногда.
10. Перед пением надо подготовить голосовой аппарат, разогреть его, почувствовать опору, связки, берём низы, верха после распевки середины звукоряда.
11. Вначале разогреваем голосовой аппарат, после — дыхание правильно ставим, далее оощаем связки, как они работают...
12. Выходить из храма после пения сразу опасно на улицу. Связки и организм пусть успокоятся, охладятся перед выходом.
13. Перед выступлением певцы распеваются минут десять, пятнадцать, разогревают певческий аппарат, так и делать. Сразу придя в хор, никогда не поют. Отдышались, заранее придя, спокойно отдохнули.
14. С улицы придя в храм, петь сразу не нужно, пусть тело согреется, связки, дыхание от ходьбы успокоятся.
15. Перед пением связки надо разогреть, почувствовать как они смыкаются; и когда поёшь, их не щадить, а выложиться полностью. У связок есть определённый лимит времени и степени напряжения, сколько они могут работать в день. Отдохнув, они

восстанавливают свою силу и становятся опять управляемыми и плотно смыкаются. Сразу никогда петь не начинай.

16. Перед пением связки необходимо согреть.

17. Перед пением почувствовали связки, их смыкание, разогрели аппарат звуковой, почувствовали опору — эластичность мышц; и делать это не просто так, а сознательно: какое упражнение для чего выполняется.

18. Некоторые люди стараются петь в нос, а грудь, диафрагма, живот — всё это не работает. При таком пении к сорока годам голос начинает тремолить и быстро портится.

19. Утром встали и приводим голосовой аппарат в форму. Первое — это почувствовать опору для звука, делать стараемся короткие вдохи, чтобы живот вперёд и бока также пульсирующе выступали, ртом, носом, дышим часто и не глубоко. Второе — разогреваем связки; третье — связки почувствовать, их смыкание.

20. Чем глубже рождается звук, тем он имеет богаче окраску, больше обертонов.

21. Звук затаивай, чтобы он не был открыт. При пении открытым звуком мы себя хорошо слышим, но слушателям он неприятен и не летит далеко.

22. Известный певец перед пением без голоса, шёпотом, искал опору в низу грудной кости, напрягая её к позвоночнику, и слегка покашливал связками с напряжением груди и живота.

23. Чувствуешь, что он поёт с чуть приоткрытым ртом и не отпускает звук, воздух задерживает в себе, опирает звук.

24. Не оставляй звук на связках, раскрой всё в себе, пой сразу из груди, как смеёшься быстро.

25. Вдохнули воздух и задержали — и сразу начинаем петь, не надо долго готовиться.

26. Воздух набирай в спину, расширяй рёбра и пой.

27. Органическое пение — это значит, в пении участвует весь организм, от этого поётся свободно, естественно.

28. Если умеешь дышать на диафрагме, то будешь уметь и петь ровно.

29. Правильный вдох такой, который останавливается на концах рёбер, под ними выпирают мышцы живота, боковые и спины.

30. Не готовься к пению, а просто вдохнул быстро и запел.

31. Спинто, опёртый звук, хорошо получается на небольшом вдохе при очень плотном смыкании связок. На большом вдохе опереть звук труднее.

32. Затаивай звук, извлекай его за счёт подсвязочного давления. Хотим кашлянуть... — и начали петь.

- 33.** Выдохни как можно больше воздуха и пой. Ты так при этом будешь петь опёрто.
- 34.** Вдохнул и где оканчивается вдох, начинай петь.
- 35.** Главное в пении — это сделать правильный вдох перед извлечением звука, то есть, вдохнули и опёрли, это очень важно, и далее звучание будет хорошее.
- 36.** Возьми воздух в себя глубже быстро и задержи его, и начни петь там, где кашляешь, икаешь.
- 37.** Живот, как шар с воздухом, который со всех сторон сдавливаем: снизу, с боков, от грудной клетки, и звук держим там — от этого легче петь, напряжение со связок переносим вниз.
- 38.** Не пропускай воздух. Опирай.
- 39.** У певцов дыхание глубокое, сделали вдох, и где, и докуда вниз воздух дошёл, там и начинаем петь.
- 40.** Звук опёрт над солнечным сплетением, здесь и петь.
- 41.** При вдохе расширяем грудную клетку и там поём. Воздух при вдохе пускаем в заднюю часть носоглотки, к спине ближе и глубже.
- 42.** Не снимай с дыхания звук.
- 43.** Вдох делаем так — воздух идёт по груди в пресс, далее в боковые мышцы живота и останавливается на спине, там опираем, на спинных мышцах живота. Проследить это можно так — делаем наклон тела вперёд и вдыхаем в спину, т.е. мышцы при этом выдвигаются из живота на спине.
- 44.** Архидиакон как бы кашлял перед пением, чувствовал подсвязочное давление и связками останавливал его, этим он ощущал опору на диафрагме.
- 45.** Певческое дыхание — дышим таким образом: вдыхаем и при этом подтягивается живот и наполняется грудная клетка, плечи поднимаются, а при выдохе давление переводим в живот, чтобы он предельно расширялся; расслабились и начали петь на опёртом животе, дыхании, а не на связках, чтобы всё тело чувствовало себя свободно — пение таким образом доставляет радость.
- 46.** Звук у певца плотный, насыщенный и с серебром. Серебро в голосе ценится у певцов, а не просто — с металлом.
- 47.** Старайся не звук загнать глубже, а опору создать для звука глубже.
- 48.** Вдохнули, делаем резкий выдох со звуком, — чтобы воздух в носу, во рту отразился вниз, — сжимая грудную клетку и расширяя полностью живот. Затем расслабились: так мы и должны петь. Вдох, опёрли воздух – поём! Не надо готовиться.
- 49.** Связки колеблются, а снизу мы подаём воздух, — и получается звук на опоре. Задерживай дыхание, т.е. вздохнул и опёр на сомкнутые связки, затаил звук, опёр его, и связки только отмыкаешь — и звук полился.

50. Пой из нутра, глубинным звуком.
51. При пении, когда нет опоры, у нас связки не работают, мертвы при извлечении звука. Это всё равно, что человек передвигается на костылях, а ногами чуть до земли достаёт. От связок не уходить, ими петь.
52. Пой на опоре, напряжение внизу, живот, грудь, лёгкие расширяй пошире, а вверху сужай и на связках концентрируй внимание.
53. Без опоры поём — связки трутся друг о друга, стираются мышцы, окружающие их, перенапрягаются, горло зажимается.
54. Связки, как почувствуешь их звучание, переводи на опору, как будто они там находятся, и голос сам идёт из груди.
55. Когда мы поём, как бы плача — звук сам опирается.
56. Первый звук должен формироваться правильно, то есть звук должен быть поставлен на опору, при этом ощущаем связки, и излишний воздух между связками не проходит.
57. Затаи дыхание, собери подсвязочное давление и чётко начни опёрто петь. Воздушный столб опираем на диафрагму.
58. В обычной жизни не забывать и говорить на опоре, а не на горле — голос при этом служит надёжно, и сможем говорить долго и не устанем.
59. Напряги низ живота и черпай, выскрябывай как бы звук из тазобедренного полукруга вплоть до боковых брюшных мышц. Чувствуй там опору.
60. Плоский звук — горизонтальный, а вертикальный — глубокий на опоре, благородный, свободный.
61. Концентрируй, опирай звук не на грудной кости, а за ней, глубже.
62. На опоре поём, воздух выходя смазывает связки, стимулирует их звучание. Таким звуком можно петь длительное время и не устанем.
63. Правильно петь — на воздушном столбе, внизу всё напряжено, а вверху свободно, гортань опущена.
64. Говори и читай так же, как поёшь, т.е. на опоре, и не устанешь.
65. Чувствуй, чтобы звук плотный был — опёртый.
66. Чем сильнее опираем, тем громче звук и дальше летит.
67. Когда мы опираем звук, то на верхних нотах он кроется сам и не надо его куда-то искусственно загонять, то ли на **Ми** или на **Фа** и т.д.
68. Опирай звук на деку, а не на горло.
69. Тембр стирается, голос портится при пении без опоры.

- 70.** Без опоры голос звучит вяло.
- 71.** Не надо специально опирать, а просто расширай внизу и звук сам обопрётся.
- 72.** Много воздуха брать не нужно, быстрый короткий вдох, опёрли и поём сразу естественно, на автомате (довести до автоматизма).
- 73.** Черпай глубже звук, ослабеваешь во второй половине фразы, не снимай звук с опоры, не прибедайся, бери глубже. При верхних нотах вверх не иди за звуком, от этого зажимается гортань, бери их ниже, не давай звуку подняться выше солнечного сплетения, держи его в себе, воркуй, наслаждайся им и от этого чувствуй, как он сам попадает в носовые резонаторы, куда выйти он найдёт.
- 74.** Наслушались окружающих певцов, которые неправильно поют, и сбились с толку, сами также начинаем петь. Это с годами мы становимся устойчивыми и непоколебимыми в звукоизвлечении, так, что нас никто не в состоянии от правильного извлечения звука отвести.
- 75.** Кто поёт правильно, а кто неправильно — можно определить по звучанию голоса. На связках ли он поёт, или на опоре, воздушном столбе.
- 76.** Когда понервничаешь, нас кто-то оскорбил, с кем-то поссорились — и голос сел, связки от этого зажимаются и нам не подчиняются.
- 77.** От мышечной усиленной работы в кровь поступает адреналин и в мышцах перерабатывается в физическую энергию, так же и в пении. Почему люди при волнении ходят, двигаются: адреналин в кровь поступил.
- 78.** Возьми воздух, задержи вдох, и после только начинай петь, и так всегда. Звук становится собранным, концентрированным, объёмным, насыщенным даже при тихом звучании его слышно. Так и пой. А не то, что звук расхлябанный, размазанный, воющий, гнущий.
- 79.** Концентрированный, сочный, насыщенный звук — а не смазанный расслабленный.
- 80.** Найди свой голос, чужим голосом не пой.
- 81.** Бывает и от плохого настроения голос не звучит, от возбуждённого состояния, от погоды.
- 82.** Июнь, июль, август — время у певцов отдыха, все театры закрыты, т. к. голоса в жаркую погоду не звучат, слизистая оболочка сохнет. В сентябре-октябре — открытие сезона.
- 83.** Звук должен рождаться так, как удар в колокол, быстро нарастает удар — и долго идёт резонанс от извлечённого звука.
- 84.** Голос чёткий, яркий, ясный, концентрированный — на опоре, а неуверенный, плавающий, колеблющийся — нет опоры.

- 85.** При одинаковом ударе по струнам звучание будет разное, в зависимости, какую деку мы под них поставим, которая будет усиливать звук — доску, ящик, без деки, так и в пении.
- 86.** Когда поём на опоре, связки не устают долго и до конца жизни послужат. При пении на горле бездыханно — они быстро стираются, усталость скоро наступает и к сорока годам появляется тремоло, звучание тускнеет.
- 87.** Нажимаем здесь — напрягаем диафрагму и давление воздуха из лёгких толкаем на неё, а звучит там — в носовых резонаторах. Получается, со стороны если смотреть, звучит и напрягается горло, нос — а на самом деле, напрягается грудь. Многие так обманываются, гоняясь за верхами. Чем сильнее нажимаем, тем громче голос.
- 88.** Вдох сделай внутренний через нос — чтобы воздух холодный прошёл по задней стороне носа, носоглотки, спины; обопрись, расширь грудную клетку и расширяем живот, напрягая мышцы вокруг, как камеру мяча круглую, напряги всё внизу, сомкни связки, создай подсвязочное давление и начни петь, озвучивая сверху.
- 89.** Канонарх читает стихи — громко слышно, а ничего не поймёшь, всё сливается. Это потому, что не делает паузы между каждым словом — тогда можно и тише читать и всё понятно будет.
- 90.** Музыкальные упражнения следует приостановить на время перелома голоса.
- 91.** Ухудшение работы голоса тесно связано с состоянием нервной системы.
- 92.** Тембр в голосе — это его окраска, если он приятный — это много уже. У многих носовой призывок отталкивающий, резкий — от неправильной школы.
- 93.** Пение приятно слышать естественное, т.е. извлекаем звук, он опирается и через рот выходит, а верхние звуковые резонаторы его озвучивают. Когда же искусственно в нос загоняем звук, звукоизвлечение неправильное, и слушать неприятно.
- 94.** При правильном формировании звука внизу, он идёт вверх и попадает в купол головы, с непривычки голова от этого кружится.
- 95.** От плотного смыкания связок звук летит далеко.
- 96.** В голосе появился металл — это хорошо.
- 97.** Хорошее пение даёт здоровье, при правильном звукоизвлечении происходит массаж внутренних органов, это как зарядка, и человек меньше болеет.
- 98.** Чувствуй вибрацию грудной клетки, бери шире и глубже, чтобы звук был нутряной, плотный.
- 99.** В пении дека — грудная клетка напряжена и подвижна, а живот диафрагмой напрягается снизу и боков и посылает воздух к связкам. Голос идёт от этого ровный, проходящий и свободный.
- 100.** Смыкай мягко связки, переводи их глубже в грудь, и голос всегда держи внизу, а он сам попадёт в носовые резонаторы.

Сотница двенадцатая

1. Чем сильнее мы даём напряжение давления в низу, от диафрагмы до основания брюшных мышц, тем звук ярче попадает в нёбную маску и кроется сам. Внизу и держи его всегда и там пой.
2. В голосе появляется металл. Такой голос пробивает оркестр. Это хорошо.
3. Связки и диафрагма — здесь организуется звук и более ничего не надо.
4. Связки соедини с опорой и звук сам попадёт в нос. Звук даже хочется взять перед собой, потому что он вперёд вышел из нас.
5. Правильно поём мы тогда, когда не понятно, где рождается звук; не в носу, не в связках, ни в горле, ни в диафрагме. Он звучит везде, льётся легко и свободно.
6. Все правильно делаем внизу, а звук сам попадает в нос, и кажется, что мы сознательно его туда загоняем.
7. Грудь вперёд выступает при правильном пении.
8. Уметь правильно формировать звук.
9. Концентрированность, собранность в звуке — это хорошее его качество, полётность.
10. Главное, не выпускай вожжи, всегда придержи управление связками, чтобы воздух между ними не вылетал, а наоборот, концентрировался. Не расслабляйся.
11. При правильном пении тело не зажато, не сковано, а наоборот, расслаблено и устаёт живот, т.к. все давление нагрузки переводим на него. При пении требуется даже больше энергии, чем при игре на фортепьяно, т.к. работает при звукоизвлечении весь организм.
12. Концентрированный металлический звук пробивает оркестр.
13. Правильное пение — когда всё в нас внизу напряжено: грудь, живот, диафрагма, до шеи; а сверху раскрыто, свободно, не напряжено — горло, глотка, лицо.
14. При правильном пении раскованны мышцы всего тела, напрягаются они лишь тогда, когда это нужно. Бегун не побежит, если какая-то часть тела его застыла, скована.
15. Правильно когда поёшь, можешь голову повернуть в стороны, вверх, вниз — и голос не изменится.
16. Пение — это связки и дыхание, надо только уметь ими управлять.
17. От правильного пения после занятий, от вибраций верхних носовых резонаторов и полостей пустых, может ударять в голову слегка, повышается температура и бывает иногда покачивание.
18. Пой собранным концентрированным звуком на сомкнутых связках.

19. Главное, внизу звук правильно извлечь, а где и как покрыться, он сам найдёт.
20. Как будто хочешь кашлянуть, так концентрируй звук.
21. Вдохнул, опёр дыхание, диафрагма как бы расширяется и в центре её место освобождается, где и должен рождаться звук, соединяясь со связками.
22. Чтобы пение было не напряжённым, организм не скован и в звукоизвлечении работало лишь то, что нужно. Это похоже, как при игре на фортепьяно, напряжены лишь кончики пальцев, которые с клавишами соприкасаются, а рука свободна.
23. На верхах Карузо пикирует вниз, звук рождается в одном месте.
24. Напрягли прямые мышцы живота, живот стал плоским, а боковые мышцы живота раздались в стороны и их напрягаем тоже, и так поём.
25. Накладываем ладонь на грудную клетку и начинаем петь: при правильном пении грудь вибрирует, как колокол, или пустая бочка, и мы это чувствуем рукой с растопыренными пальцами. Это признак правильного естественного пения.
26. Когда правильно поём, можем головой крутить, наклоняться, двигаться — звук при пении не изменится.
27. Если напряжён живот, то связки легко смыкаются и не напряжены — правильно поём.
28. При правильном звукоизвлечении голос будет звучать и когда под стол залезем, и согнёмся в разных положениях тела, техника исполнения сохранится.
29. Когда воздух не выпускаем сразу, то и поём на одном вздохе долго.
30. Звук не должен выходить выше солнечного сплетения, здесь и пой, воспроизводи звук.
31. Хорошая школа пения такова, когда у одного педагога если запоют несколько учеников, то голос их сольётся как один; неправильная же школа такова — голоса прозвучат по-разному, характер звука неоднородный.
32. Вдыхаем воздух, грудная клетка приподнимается, расширяется и напрягается сильно с животом, и начинаем петь — звук будет, но на связках и только громкий; быстро устанем, связки и тело скованно и зажато, что является признаком неправильного пения.
33. Когда голос озвучиваем в нос, это обкрадывает тембр.
34. Афония — полная потеря голоса, а не различной степени расстройство его.
35. Не надо подавать напор воздуха на связки излишний, т.к. он пробивает связки, и звук снимается с опоры и воздушное давление, нужное для звучания, пропадает.
36. Певица знаменитая с хорошим голосом уже сейчас не поёт. Это потому что она им злоупотребляла и пела немного на связках, отчего голос постепенно стирается и изнашивается.

- 37.** При неправильном пении — громко поют, и вроде голос звучит, но давятся, долго не могут петь, а тише и тихо совсем петь не могут, сразу зажимается гортань. Признак же правильного пения: поём и громко, и тихо, без напряжения меняем громкость.
- 38.** Неправильная школа пения — когда внизу всё расслаблено, мертво, а вверху идёт перенапряжение: горло зажато, морщины на лбу, лицо искажено. От этого связки стираются, верхов нет, быстрая утомляемость.
- 39.** Когда озвучивают голос искусственно в нос, и даже если делают это на опоре, то поют барашком — это неправильно.
- 40.** «Козлиный голос» — неприятное для уха звучание голоса с очень мелкой вибрацией, или «горошек», или с крупной вибрацией.
- 41.** При неправильном звукоизвлечении воздух выходит из нас быстрой и широкой струёй, связки при этом не напряжены, болтаются туда-сюда, подсвязочное давление отсутствует. Такой звук далеко не летит, а вблизи от него глохнешь. Глотка сдавлена, перенапряжена, а низ не работает.
- 42.** От простуды, душевных волнений связки исцеляются посредством голосовой гимнастики.
- 43.** При пении могут быть зажаты мышцы у лопаток, я это чувствую, т.к. звукоизвлечение от этого скованное.
- 44.** Если возникают неприятные ощущения при пении, разговоре — звукоизвлечение неправильное.
- 45.** Зажми горло, напряги пресс, грудную клетку, пережми шею и начни петь — неправильный подход к пению. Через несколько лет — профнепригоден певец. Голос хорошо звучит, но... до времени.
- 46.** На концерте один певец пел сильно на горле, я, выйдя с концерта, почувствовал, что сели связки у меня на две недели. Так быстро передаётся неправильное пение. Опасно даже слушать плохих певцов, а не то что с ними петь. Не зря знаменитые певцы Карузо, Шаляпин, Руффо пели вместе в операх, они пели одной манерой.
- 47.** Неправильное дыхание и постановка — взяли воздух в себя, всё напрягли: живот, шею, грудную клетку, и выдавливаем из себя голос — звук идёт сильный на короткое время; через год-два связки испортим.
- 48.** Неправильное звукоизвлечение порождает и неправильное интонирование. Где-то мышцы перенапряжены, где-то расслаблены. У слушателей подсознательно внутреннее напряжение возникает, неудобство, неуютность.
- 49.** Вначале дать посыл воздуха и медленно мягко усиливать. Если вначале сомкнуть связки, а после послать струю воздуха, от этого напора воздуха и связки перегружаются, и будет перед извлечением звука призывок короткий, что несколько неприятно.
- 50.** Неправильно петь — это петь и мучиться.

- 51.** Если связки напряжены, то живот пропорционально не напряжён — неправильно поём.
- 52.** Не пой плоским белым звуком, он противно звучит, бедно, сухо, вблизи от него гложнешь, а вдали его не слышно. Петь надо объёмным звуком из глубины, на опоре, и даже тихо будешь петь, а везде будет он слышен.
- 53.** Учись петь, чисто извлекая звук только связками, естественно, свободно, вначале тихо, мягко, а после и жать смело и сильно на них. Всякие призвуки в носу, в горле и других местах искажают звук и неприятны.
- 54.** Голова и связки — чтобы весь ум был на связках: как их сомкнуть, как они работают; вожжи держи на них и ими управляй.
- 55.** Всё зависит от того, как ты смыкаешь связками: сильно, слабо и т.д. — такой и звук пойдёт.
- 56.** Свисток, а не звук — всё пережато.
- 57.** В пении участвуют не только связки, но и живот.
- 58.** У трубачей к 40 годам растягивается диафрагма, и они уже уходят на пенсию.
- 59.** Вот так — пою на горле, а так — нет: контролировать, в первую очередь, это.
- 60.** Чем связки короче, тем звук выше.
- 61.** Голосовые связки обладают исключительной способностью к восстановлению.
- 62.** Никуда от связок не уходи. Это твой инструмент, умей им пользоваться. Есть смычок, им можно ударить, ткнуть, а можно и плавно по струнам провести. Всё зависит от тебя.
- 63.** Не загоняй звук в нос, в затылок — там ничего нет, кроме резонаторов, пой здесь: от связок до низа живота, верха как будто и нет.
- 64.** Не оставляй звук на связках, иначе зажмётся.
- 65.** Голос сел — связки плохо подчиняются, плохо управляются от усталости или перенапряжения, от форсирования звука излишнего, долгого пения, неправильного пения.
- 66.** Голос не должен подниматься выше солнечного сплетения, всё время там внизу, на опоре держать его.
- 67.** Знать, что поют связками, это всё равно, что иметь кусок золота и не уметь им пользоваться и обработать его. Требуется ещё и умение ими владеть.
- 68.** Петь на опоре — при этом выходящий воздух смазывает связки и они трутся, хлопают друг о дружку не так жёстко и менее устают.
- 69.** В солнечном сплетении будто у тебя динамик, так и пой.
- 70.** Пой связками, чисто их смыкай — это твой инструмент.

71. Пой связками, познай их, как они смыкаются, как работают, и никогда от них не уходи во время пения. Ощущай их всегда и работай ими.
72. Немного воздух лишний проходит при пении — поплотней смыкать связки.
73. Никуда не уходи от своего певческого инструмента — связок, ни в голове не пой, ни в носу, ни зубами...
74. Между связками и диафрагмой как будто канатик натянут.
75. Связки, представляют из себя две тонкие полоски шириной в 1-2 мм, толщиной в лист бумаги, они не имеют нервных окончаний, если их уколоть иголкой, они не чувствуют, и сила их зависит от окружающих мышц. Чем они плотнее смыкаются, тем чище и полётнее и громче звук.
76. Вдыхаем воздух в спину, чувствуя холодок на задней стенке носоглотки, рёбра поднимаются; после напрягаем грудную клетку и диафрагменное кольцо, особенно на спине, и низ живота и бока; живот подаётся вперёд, воздух опёрт и звук от этого концентрируется, петь легко.
77. Всё напряжение со связок, с горла надо перевести на живот.
78. Формируй звук не на связках, а на диафрагме, в груди.
79. Не уходи от диафрагмы, пой здесь, как будто рот у тебя там, где солнечное сплетение. Связки рожают звук, а диафрагма, дека, усиливает его. Связки и дека — чувствуй их.
80. Связки, как инструмент, с ходу воспроизводят то, что от них хотят.
81. Диафрагма не держит, голос качается, в старости это бывает.
82. При пении чувствуй — как медленно выходит воздух и связки от этого колеблются, издавая звук.
83. От связок никуда не уходи, пой связками.
84. Голос не должен подниматься выше диафрагмы.
85. Пытаемся взять высокую ноту, и у нас это не получается — связки не смыкаются. Низкие ноты — связки смыкаем в одном месте, а высокие — в другом, выше. Несмыкание — от несовершенного или нездорового голосового аппарата, простыли, мало тренирован.
86. Связки смыкай плотно и мягко, а не жёстко.
87. Почувствуй связки.
88. Звук в тоне идёт, но противный, как будто сто бесов поют, это от нечистоты души. Чистый звук приятный рождается в чистой душе.
89. Найти место, где петь, там и звук извлекать, оттуда никуда не отходить, всё на одном месте, любым стилем пения, любой манерой, при любых нотах.

90. Сильней нажимай животом, грудью, чтобы протолкнуть звук, застрявший между связок.
91. Звучание голоса пусть будет у тебя не во рту или на связках, а в груди, как динамик, на диафрагме.
92. Удар по связкам чувствуй снизу от подсвязочного давления, и голос становится полётен, лёгок, управляем и внизу формируется правильно.
93. Связки опирать на деку, т.е. диафрагму.
94. Не оставляй звук на связках, переводи его в живот. От этого он благороднее и легче петь.
95. Мы хорошо тогда владеем голосом, когда его не выпускаем и поём в области солнечного сплетения.
96. Голос должен проходить, а не застревать в связках.
97. Живот, связки, головные резонаторы — необходимо соединить их все воедино.
98. Петь желательно на диафрагме, в области солнечного сплетения.
99. Не забывай о связках, от них не уходи и работай ими, чтобы не ослабевали.
100. Чувствуй связки, как они смыкаются.

Сотница тринадцатая

1. Связки голосовые — это твой инструмент, всегда их ощущай и контролируй, как они смыкаются и работают. Только они издают звук. Познай их.
2. Больше ничего не надо — только связки, остальное всё второстепенно и помогает.
3. Голос не устанет, если и девяносто раз пропоём что-то на опоре, и будет громким.
4. Почувствовать связки, петь ими, не бояться их напрягать и всегда на это обращать внимание.
5. Звучащий голос от связок надо посадить, опереть на дыхание, пресс напрягая со всех сторон — без этого голос не слышен.
6. Связки и дыхание — более ничего не надо.
7. Сомкни связки и сразу разомкни их, чтобы от удара по ним пошёл далее голос.
8. Связки смыкать правильно и ими звук издавать, только ими, и их напрягать.
9. Упражнение — быстрые короткие частые вдохи — выдохи, как у зайца, чтобы ощущать то место, где поём, и там неожиданно извлекать звук, например А.
10. Полётность голоса галки появляется при резкой концентрации звука на выдохе, без застревания звука в себе, он весь вылетает далеко.
11. Звук глубинный, как мычит корова с закрытым ртом: МУ, — и он весь в носу, и воздух не выходит бесполезно.
12. Звук должен проходить, а не задерживаться на связках. Как собака, когда держит в зубах кость, рычит, так и внутри нас всё должно быть раскрыто и освобождено.
13. Мычание коровы: МУ, с закрытым ртом, — этот голос глубокий и внутренний.
14. Петух вызывает на бой определённым кукареканьем, состоящим из двух нот, пробовали подражать этому и, действительно, прибегает с соседнего двора петух на поединок.
15. Кукушки три было, но характер кукования у каждой был свой, одна как бы испуганно, другая спеша, а третья нормально, вот так это звучало.
16. У птиц должности певцов распространены почти исключительно только между представителями мужского пола.
17. Очень полезное упражнение: дышим, как заяц, собака, кролик — короткими быстрыми вдохами животом, расширяя боковые и спинные, особенно, мышцы живота, а дыхание ощущаем в солнечном сплетении. Чтобы опора была прочная у звука, звук здесь и держать.

18. На одной и той же скрипке разные мастера и ученики играют по-разному. Познай и свои связки и умей ими пользоваться.
19. Звук не должен застревать на горле, на связках. Пусть он проходит глубже и опирается на деку, диафрагму.
20. Когда поём чисто связками, то всё само становится на свои места — дыхание, диафрагма. Петь надо своим инструментом, чисто.
21. Мало знать, что поют связками, это все знают, надо ещё уметь ими владеть. Это ювелирная работа — научить управлять ими певца.
22. Самый красивый звук получается тогда, когда мы поём чисто связками. Нет никаких призывков.
23. Мягче, легче начинай петь связками. Пусти вначале струю воздуха, а после постепенно смыкай связки.
24. Пой всегда своим инструментом и никогда и никуда от него не уходи, мы это часто забываем.
25. Чем длиннее связки, тем ниже звук.
26. Петь не носом, ни в животе, а связками, они издают звук. Их надо чувствовать и смыкать, опирая на воздушный столб. Вот и вся премудрость. Никогда не забывать этого. Пение — это протяжный разговор и не надо ничего более выдумывать.
27. Купол верхнего нёба усиливает звук — это всё равно, что купол колокола церковного, который разносит колебания звука далеко.
28. Не пережимай излишне связки.
29. Звучание с более высоких нот до нижних, подражая старому фаготу, когда зубы сомкнуты, губы сближены и растянуты — любимое упражнение Карузо. В своём пении он подражал этому инструменту.
30. Руффо: пение — это связки и дыхание, больше ничего.
31. Связки, звучащие на опоре — больше ничего не надо. Так пел знаменитый Карузо. После еды звучание голоса плохое.
32. Были любимые упражнения у Карузо и у других певцов. Одни подражали флейте, другие — старой виолончели, скрипке ...
33. Связки у теноров тонкие длинные, у басов — толстые. Карузо имел связки басовые, а телосложение, шею — как у тенора.
34. Лучше всех владел голосом не Карузо, а Марио Ланца, он мог связками делать всё, что хотел.
35. Концентрируй звук на диафрагме.

36. Чтение Апостола: **Братие**, — громко на низах, и тихо далее, звук к окончанию всё поднимаем и громче делаем, и в конце — всё звенит. Связки постоянно смыкаются в разных положениях, трудятся разными частями; нет переутомляемости, скованности — классический вариант правильного оформления музыкально-звукового текста. Медленнее в конце.

37. Петь на диафрагме, педали, она находится там, где солнечное сплетение. Если при пении диафрагма (грудь) начинает выступать вперёд, то это значит, что диафрагма напряжена и хорошо держит звук и его резонирует.

38. Дека усиливает на опоре звук хорошо и грудной регистр — когда мы при пении чувствуем вибрацию грудной клетки рукой.

39. Петь очень просто — связки колеблются, снизу им подаём воздух, верхние и нижние резонаторы озвучивают, усиливают звук и обогащают его.

40. Пой утробным звуком, из нутра, на опоре мы можем долго пропеть на выдохе, а без опоры воздух быстро выпустим и будем часто вдыхать.

41. Поём так, как будто полоскаем горло, этим местом; и **вибратто** здесь же уметь делать при пении, похожем на протяжный разговор. Голову приподнимем, в стороны свободно поворачиваем. В занятиях при постановке голоса необходима постоянность, что узнали, то освоили и закрепили.

42. Плотнo смыкай связки, и воздух не пропускай — сочный звук будет; или на диафрагму его переводи, на опору — звук тоже будет яркий. Первым образом вполне можно службу служить, и когда нет длительной нагрузки на связки; а вторым способом, несколько облегчённым, служить, когда нагрузки длительные.

43. Есть даже метод лечения горла пением (монастырское пение лечило раньше), а от неправильного пения можно даже и заболеть. Ученица: можно мне петь рядом с другой девочкой, т.к. я с этой, когда пою, устаю сильно, с той я не уставала и даже нравилось, приятно было петь. А почему? Т.к. с кем рядом пела, поёт на горле, неправильно. Её тяжело переучить, давно так поёт. А переучивать тяжелее, чем заново научить петь.

44. Следи за тем, чтобы верх грудной клетки давил вниз на диафрагму. Звук от этого опёртее, ярче.

45. Пение — это протяжный разговор, где согласные говорятся, а гласные поются, и не надо изобретать, выдумывать, петь где-то в ином месте кроме связок.

46. Начинаем петь так: напрягаем диафрагму, посылаем воздух, связки колеблются, и звук отражается от диафрагмы широким потоком выходит. А не так: связки колеблются, звук слышен без воздуха, смазки, — звук резкий, устаём быстро.

47. Когда поём и грудная клетка, как пустая бочка, звук резонирует — это на опущенной гортани.

48. Взяли воздух, сомкнули связки, опёрли — и начали петь.

49. Грудная клетка, как купол колокола — озвучивает, усиливает на диафрагме звук; а связки, как язык колокола, издают звук. Плотнo смыкаем связки, звук не выпускаем, и получим хорошее звучание.
50. Связки становятся гибче, получают трели даже.
51. Поёт, как будто микрофон перед устами, так усиливается звук.
52. Голос издают связки, а верхние резонаторы головные и нижние, диафрагма лишь его усиливают.
53. **Вибратто** соедини с **мецца-воче, пиано**— это придаёт особую красоту пению.
54. Связки — наш инструмент, который надо держать в идеальном состоянии, беречь его, ухаживать за ним, чтобы не были набухшими, излишне переутомлены, и ими могли бы сделать всё, что хотим.
55. Связки смыкаются, издаётся звук и его не надо выпускать из себя, важно при извлечении звука не расслаблять связки, чтобы не поднялась гортань, не выпустить воздух и не ослабить подвязочное давление.
56. Самый красивый звук получается когда поём чисто связками, нет призвуков носовых, горловых, непонятных.
57. Посмотри в зеркало, опусти верхнюю мягкую нёбную занавеску, умей ею пользоваться, когда надо.
58. Петь всегда только лишь связками, усиливая их звучание на диафрагме, в груди; и добавляя нёбно-носовые резонаторы, чтобы голос полностью выходил из организма.
59. Петь без опоры, дыхания — это всё равно, что ехать на несмазанных колёсах. Дыхание смягчает, смазывает связки, и они долго не устают и служат хорошо.
60. Петь надо связками, их напрягая, и более ничего. Впоследствии звучание со связок переводим в солнечное сплетение, на диафрагму, усиливая звук.
61. Связки поставить надо ещё на дыхание.
62. Плотнее смыкаем связки — громче получается звук. Только связки напрягаем и на деку опираем — звук стреляет, летит легко.
63. С закрытым ртом распеваемся **ХМ**, как мычит корова, для того, чтоб раскрыть воздушный столб, ощущение должно быть в конце такое — щекотно, или вибрируют губы, это признак того, что звук почти вылетел из нас, вибрационно достиг из нутра губ; их осталось открыть, и мы запели.
64. На связках поёт архидиакон св. патриарха Пимена о. Стефан, чётко выговаривая отдельно каждый слог, некоторые громче, некоторые тише: **Ве-ли-ко-го Гос-по-ди-на и Отца на-ше-го Пи-ме-на...**
65. Воздух является смазкой для связок, иначе они трещат при пении и стираются.

66. Чем сильнее смыкаются связки, тем громче звук.
67. Когда мы поём чисто связками и опираем их, то получается очень громко, легко и голос, связки не устают, если же снимаем голос с опоры, то поём тихо, и устают связки быстрее.
68. Пой связками, только их чувствуй, и смыкай. Они издают звук. Подсвязочное давление никогда не ослабляй, от этого звук становится без опоры, воздух и большая его часть выходит без извлечения звука. Смыкай правильно где нужно связки.
69. Когда связки смыкаются слабо и не напряжены в пении, тогда они устают быстрее. Чтобы усилить этот слабый звук, его резонируют в носу, получается гнусаво.
70. Звук звучит звонче от пения чисто связками.
71. Музыкальные инструменты мы в грязь не бросаем, с холода в тепло не выносим, не бьём их, а бережно к ним относимся, чтобы они нам надёжно служили; также надо относиться и к связкам, это наш музыкальный инструмент, от Бога нам данный.
72. Озвучиваем грудную клетку, чтобы голос в ней звучал как под куполом, представим, что мы принимаем, как футбольный мяч, на грудь летящий звук.
73. Грудные резонаторы начали отвечать.
74. Рождается звук, как в колоколе: **БУМ** — звучание.
75. Вот звук на диафрагме — у меня сразу по коже мурашки пошли.
76. Пальцы положи на затылок у основания черепа, там и пой. Весь звук будет в головных резонаторах.
77. Весь голос должен быть здесь, в груди, на диафрагме.
78. Солнечное сплетение напрягается, выдвигается вперёд, и боковые, ниже грудной клетки, мышцы — это значит, напряглась диафрагма, на ней и пой.
79. Поём и не поймёшь, где рождается звук, ни в горле, ни в носу, льётся естественно, спокойно, как будто весь организм поёт.
80. Весь руль должен быть здесь, в животе, деке, грудной клетке (рождение звука, управления им), а вверху ничего нет, пустота, пустые резонаторы.
81. Некоторые певцы не думают так — живот напряги, воздух пусти, при звучании в нос, язык чтобы не виден, плечи расправь и т.д. Они просто поют правильно; т.е. протяжный разговор — и всё сразу включается автоматически и действует так, как нужно.
82. Чем выше звук, тем ниже его берём, как в пустой бочке звук рождается, пой в куполе.
83. Опираем звук на грудную клетку. Пой на диафрагме, чтобы кость грудная вибрировала. Пой как бы в затылке.

- 84.** Вдыхай в затылок и пой там, будет мягко и благородно звучать звук. Грудные резонаторы дают мягкость голосу.
- 85.** Открой рот и носом, и ртом возьми в себя воздух, чтобы чувствовалось, как он ударяет в заднюю стенку носоглотки, и пой в затылке.
- 86.** Носовые резонаторы должны быть чистыми и в нормальном состоянии. Звук от них резонирует и усиливается.
- 87.** Звук звучит в животе и оттуда не выходит. Напряжены боковые, нижние, спинные мышцы на уровне живота; живот от этого выпирает вперёд.
- 88.** Пение — это протяжный разговор.
- 89.** Носовые резонаторы должны быть чисты.
- 90.** Бери шире из глубины, внутренне зевни и воздух набери.
- 91.** Формируй звук в груди, а не губами.
- 92.** Речитативом канонаршить труднее, чем петь, голос устаёт сильнее, т.к. голос не так сильно на опору садится и на одной ноте произносится, связки соприкасаются одним местом постоянно. От чтения голос ещё сильнее устаёт, т.к. читаем почти без опоры. Лучше читать в нос, тихо озвучивая.
- 93.** Научились на распевках правильно звук извлекать — это один этап обучения, а другой — петь с нотной партитурой, с правильным звукоизвлечением. При владении приёмами на первом этапе пения, иногда на втором они куда-то теряются, пропадают.
- 94.** Не пой, а говори протяжно — это и есть пение.
- 95.** Кто живёт на юге, дыхание глубокое имеют, и включаются в звукоизвлечение грудные резонаторы.
- 96.** При правильном пении грудная клетка вибрирует, колеблется.
- 97.** Представь себе, что челюсть не двигается, её нет вообще, а звуки произносятся внутри на диафрагме.
- 98.** Не прерывай связь между верхними и нижними резонаторами, чтобы низ не был мёртв и работал в звукоизвлечении.
- 99.** Чем ниже и глубже поём, тем легче, естественнее и лучше звук. Всё напряжение внизу — не забывай это.
- 100.** Весь звук рождается здесь — в животе, в груди, и оттуда никуда не уходит.

Сотница четырнадцатая

1. Грудная дека, грудь, даёт объёмность звуку.
2. Пой так, как будто у тебя связки переместились в живот на место диафрагмы.
3. Чем ниже и шире опираем звук на диафрагму, тем мягче, благороднее звук.
4. Некоторые считают, что звук надо в нос загонять, и на том повредились. Поём связками, а звук сам туда попадает. В носу ничего нет, он только окраску звуку даёт, поём связками и на них надо нажимать.
5. Старайся не петь, а протяжно говорить.
6. Опору поставь на грудную кость, чтобы она со всех сторон была напряжена, бока рёбер при этом поджимаются под себя внутрь. Дека звучит от этого. Голос должен опираться на кость, грудь, диафрагма напрягается. Звучание идёт выше солнечного сплетения, как из динамика.
7. Связки соедини с декой, их переводи на деку, там и пой.
8. Пение — это протяжный разговор. Разговаривай только протяжно, вот и пение хорошее будет.
9. Пой так, как будто рот у тебя в животе, там и пой.
10. Черпай звук, насыщеннее, как бы из утробы, с мясом.
11. Верхние носовые резонаторы сами резонируют при правильном возникновении звука в груди.
12. Звук концентрировать в животе, нижней части груди, и не выпускать его оттуда.
13. Петь надо на диафрагме, она усиливает звук.
14. Голос формируется в животе не выше солнечного сплетения, и чем выше нота, тем сильнее внизу напряжение и шире берём её. Она идёт из глубины.
15. Грудная кость вибрирует и дрожит, а под ней, как в пустой бочке, звук гудит, при этом низ её с напряжением притягивается на себя при правильном пении на опоре. Звук весь в груди.
16. Связки рождают звук, а здесь, на диафрагме, он усиливается мощно.
17. Связки я представляю, как иголка в проигрывателе, а верхние и нижние головные резонаторы, как динамики, которые усиливают звук.
18. Руль управления пением здесь, где солнечное сплетение.
19. Опирай, не выпускай воздух, пой в груди.

20. Полощи горло трелями, так и пой. Голову приподними.
21. Делаем вдох, грудная клетка расширяется до предела, звучание в постоянном таком положении находится. Это купол грудных резонаторов, которые усиливают звук.
22. Как только звук поднимается выше диафрагмы, то его опять вниз заталкивать надо, чтобы он там формировался, опирался, собирался и концентрировался.
23. Наверху пусто, там ничего нет, пой внизу от связок и ниже.
24. Звук вылетает. Держи его всегда внизу, на опоре.
25. Пение — протяжный разговор. Говорим мы связками.
26. Задерживай звук не связками при выходе его, а диафрагмой. Боковые мышцы диафрагмы и пресса напрягаются всегда.
27. Нормальное пение — пой так, как будто рот у тебя в солнечном сплетении, а грудь и живот — дека, усиливающая звук. Так поют оперто связками.
28. Поём так, как говорим, не мудрим, говорим мы связками.
29. Когда мы надавливаем на меха, звук образуется от выходящего воздуха через свирели. Опирается же звук у человека на напряжённый живот, так пресс ослаб и звук слабый.
30. Хорошо произнесённое слово — наполовину спето.
31. Черпай звук глубже.
32. Почувствуй, чтобы у тебя все вибрировало внутри, концентрируй звук на диафрагме, в солнечном сплетении, чтобы связки хорошо подчинялись, и пой.
33. Включи грудь, чтобы она, как пустая бочка вибрировала. Глубже зачерпни звук.
34. Поднимаем ноздри и мышцы вокруг носа вверх, посылаем воздух в нос, рот закрыт, и после посылаем звук в ноздри вниз, в носовые резонаторы, рывком. Происходит озвучивание верхних резонаторов сильное. Звук становится светлее, богаче, свободнее, ярче. **Г-ХА, ХА, МЫ, МУ** — произносить можно.
35. Представь, что у тебя верха нет (рот, горло), а рот — в груди, и там формируется звук, там и пой.
36. Старайся не петь, а протяжно говорить. Представь, что там, где связки вертикально расположенные, находятся губы горизонтально и ты ими издаёшь звук. От этого места никуда не уходи.
37. Формируем звук в груди, а звучит в носовых, лобных резонаторах. Многие обманываются и поэтому загоняют звук в нос.
38. Пение — это протяжный разговор.

- 39.** Приходить упражняться в пении, на занятия, когда есть силы, подъём духовный — это учителю нравится, т.к. получаются занятия и упражнения интереснее. Но силы и звучание голоса не всегда бывают хорошие, это не беда, техника и при плохом, и хорошем звучании всегда должна быть одинаковой, т.е. правильной. А голос то звучит, то не звучит — это от многих факторов зависит: понервничал...
- 40.** Всему своё время. Рождается всё постепенно и естественно, исходит одно из другого.
- 41.** Верхние носовые резонаторы придают лишь окраску голосу (пространство в носу), туда звук не надо загонять, он должен попадать в купол верхнего нёба (основной поток воздуха) и оттуда выходить через рот в пространство окружающее. Если рот закрыть, будут вибрировать губы, зубы верхние передние — это признак правильного пения.
- 42.** Научить не умеющего ещё петь человека легче, чем переучивать того, который пел неправильно, рефлекс заученные, неожиданно иногда опять всплывают.
- 43.** Пение требует регулярных занятий, хотя бы раза три в неделю, что-то найдём, что-то потеряем, найдём, потеряем. Чтобы всё довести до рефлекса. Итальянские мастера не думали, как им взять воздух, что напрячь, что отпустить. Они просто его брали и пели.
- 44.** Обучать пению — это ювелирная работа, зависит от миллиметра многое; если же не там поём — все испортили.
- 45.** На верхах плотнее смыкаем связки, чтобы поток воздуха не выходил излишний и голос с опоры не снимался, и давление подсвязочное небольшое сохранилось.
- 46.** Вдох, опёрли, запели; так и надо петь, особенно на верхах.
- 47.** Связки начинают смыкаться на высоких нотах.
- 48.** Высокие ноты бери спокойно, как и низкие, не жми изо всех сил на связки, с напряжением, и не выделяй их из общей гаммы. Легко, как бы полушутя пой их, как все ноты.
- 49.** На хорошее «бессознательное пение» нельзя возлагать надежды. При переутомлении, недомогании певец растеряется и нечего думать, чтобы он сам мог помочь себе. Неумело помогая себе, он ещё больше всё испортит.
- 50.** Голос у каждого певца разный, а манера пения у великих исполнителей одинаковая. Зачем нужна, говорят, школа? Школа раскрывает природу, данные певческие.
- 51.** Мягко пробуй дыхание, связки, гласные, легато и совершенствуй постоянно.
- 52.** Когда мы говорим, мы не думаем где связки, что напрячь, ослабить, мы просто говорим. При нормальном, естественном пении мы просто открываем уста и поём.
- 53.** Петь, легко касаясь в извлечении звука только связками друг друга, и звук будет слышен везде. Обычно мы перенапрягаем, зажимаем всё то, что не извлекает звуки, устаём от этого быстро и звук не тот, что надо. Напрягай только связки и ими издавай звук — это придаёт изысканность звучанию, и мало устаём. Проверяй звучание голоса, поставив свою ладонь к уху, и убедишься в этом. Так проверять можно свои ощущения при звучании. Верны ли они? Мы же обычно кричим, давимся.

- 54.** Подсвязочное давление всегда сохранять. Связки набухшие дают глухой звук.
- 55.** Два предмета, ударяясь друг о друга, издают звук, так и связки, остальное резонирует. Не оставляй дыхания, опоры, оно смазывает связки и они меньше устают.
- 56.** Глубокие вдохи с задержкой воздуха способствуют увеличению грудной клетки, и звук сильнее становится от этого.
- 57.** Без низов мы не можем брать верха, как без фундамента построить верхние этажи.
- 58.** Прежде чем взять в песнопении верхний звук, надо перед этим представить, как ты его возьмёшь, и тогда легко осуществить задуманное.
- 59.** Чем ниже опираем звук в животе, тем он дальше летит и громче получается.
- 60.** Вначале обучаемся, чтобы звук и воздух свободно проходил, а пение было естественным.
- 61.** После — сознательно обучаемся, чтобы воздух не выходил попусту между связок, и учимся их плотно смыкать.
- 62.** Вначале мы делаем голос, его силу, громкость, «глыбу», высоту, а после работаем, с этим материалом, над ним.
- 63.** Пение церковное имеет разницу высот и длин, т.е. это уже не монотонное ровное выражение мыслей.
- 64.** Некоторые певцы отказывались петь партию из-за того, что кое-какие ноты им казались завышены. Они опасались перенапрячь, перетрудить связки, т.к. это вредно сказывается на звучании голоса.
- 65.** Обычно всё делается так: утром, когда ещё есть силы, мы не утомлены, до двенадцати часов распеваемся, после спим, а вечером выступление.
- 66.** Многие выбрасывают из комнаты золото в форточку, т.е. всегда поют очень громко. От громкого пения голос стирается и выразительные возможности малые. Петь надо и громко и тихо уметь — и голос отдыхает, и интереснее слушать, и бережём голосовой аппарат, когда поём при мягком смыкании связок на среднем диапазоне; голос повышай лишь иногда.
- 67.** Запоминай свои ощущения во время пения, когда звук льётся хорошо, а когда плохо; хорошие правильные ощущения доводим до автоматизма, рефлекса и их надо ежедневно, ежечасно, ежеминутно поддерживать и совершенствовать, искать лучшее. Итальянские певцы, фанатики своего дела, они думают только об этом, этим и живут. Неделю если не попоёшь, не поупражняешься, то ощущения стираются, рефлекторно-автоматическое движение мышц, гортани, забываются, приходится заново искать правильное положение для пения.
- 68.** Правильность пения проверяй — колеблется ли воздух воздушного столба в тебе от низа до верхних резонаторов.

- 69.** О Карузо говорят, что он нашёл ту золотую середину напряжения связок, не пересмыкая и недосмыкая их. Это приходит с годами труда связок.
- 70.** Не надо постоянно излишне нажимать на связки, от этого только крик получается, и звук не имеет полётности и не очень слышен, хотя мы хорошо слышим себя. Петть надо, культурно смыкая связки, а не излишне напрягая, и голос хорошо будет слышен, чётко выговаривай буквы. Для этого надо за собой постоянно наблюдать, за своими ощущениями во время пения, их корректировать до миллиметра. Это очень тонкая работа, и физическая, и умственная.
- 71.** Чтобы поднять вес большой, надо иметь крепкие ноги, а чтобы сильным звуком и высокие ноты взять, надо иметь крепкую опору, т.е. мышцы кольцом напрячь у диафрагмы, вокруг тела, чтобы во время пения они выступали и были напряжённые. Звук концентрировать так, как будто хочешь чихнуть, под грудной костью.
- 72.** Как только поднимешь гортань, верхние звуки нот уже не возьмёшь, и каждая нота гаммы будет рождаться в разных местах, от этого тембр будет разный, неровный.
- 73.** Самый капризный голос — это тенор, чтоб поставить его, надо много потрудиться.
- 74.** Чем выше звук, тем глубже его берём.
- 75.** Крайне вредна склонность к частой перемене преподавателей.
- 76.** В голосе должна быть изюминка, притягательность, очарование. Петть надо не механически вычитывая ноты, а с душой, такой голос заставляет привлечь к себе внимание, хочется понять, о чём же говорится, прислушаться. Такой голос ласкает слух, успокаивает души, смягчает сердца. Так поет Марио Ланца, например.
- 77.** Нота **Соль** уже рабочая.
- 78.** Вначале мы учимся, чтобы голос, давление свободно проходили, нигде не застревая, но в пении самое главное, чтобы при опоре воздух не проходил между связок впустую, не производя и не издавая звук, его нужно выпускать в той мере, в какой нужно для извлечения голоса. Голос снимается с опоры тогда, когда мы воздух выпускаем излишне, и звучание сразу получается тише, и устаём сильнее. Контролируй связками выход нужного давления воздуха, только при звучании, голос на связках не оставлять, чтобы они резонировали, а переводить голос на диафрагму, деку, пусть она усиливает звук, а связки его только рожают. Звук чтобы рождался в животе, груди.
- 79.** Чтобы голос был внушительный, солидный, подбородок к груди вплотную прижать, возьми в себя больше воздуха в спину; живот и грудь вниз напрягаются, живот расслаблен; рёбра при вдохе расправляются, расширяется грудная клетка, а как начнём петь, вниз напрягаются и спина напряжена. Грудная клетка, как купол, давит на живот сверху вниз и озвучивает звук. Звук получается сочный, густой, бархатистый, не напряжённый, и не раздражающий слух.
- 80.** В постановке голоса вначале определяют диапазон пения: тенор, баритон, бас, а после, когда в середине диапазона голос хорошо и уверенно чувствует себя, распеваем, чтобы звучал. Соединение звуков, гласных, согласных, дикция, громко, тихо, слитно, отдельно, носовые резонаторы, смыкание связок, гаммы пропеваем, терции, квинты... — эти и

другие задачи техники извлечения звука решаем постепенно, прибавляя вниз и вверх по полтона: начали брать эту ноту, освоили, дальше продвигаемся.

81. У посредственного голоса, при пении правильном и неправильном, педагог сразу чувствует разницу звука и ведёт ученика к хорошему звучанию; а у хороших голосов, когда они поют, эта разница почти неуловима, педагоги не все её могут найти и понять; ученик одарённый иногда мало растёт в звукоизвлечении. Поэтому-то и больше великих певцов, которые имели раньше посредственные голоса, а не хорошие. Эти голоса легче направлять и контролировать.

82. Люди с высокой музыкальной культурой громко не поют. Они понимают, что незачем это делать, когда надо, они могут и громко. Мы говорим между собой тихо, и понимаем, а зачем кричать друг другу, от этого напряжение в восприятии появится, а дальше что? И громко и тихо петь уметь, будет больше средств выразительных, и отдохнём.

83. При сомкнутых зубах звук сам кроется.

84. Можно петь звуком от связок до верхних резонаторов — пискляво, *звучка-дучка*, а также по-иному, от верха до низа живота, чтобы звук свободно проходил и лился; напрягается низ и боковые части пресса — звук получается естественный и живой, проходит свободно, не застревает на связках.

85. Ощущать голос и свободно им управлять, озвучивать надо в верхних резонаторах.

86. Озвучивание происходит резонансом от связок до верхних носовых резонаторов, между ними и пой.

87. Носовые резонаторы чистые. Ими надо уметь пользоваться, чтобы усиливать звук и облагораживать его, делать ярче и полётнее.

88. Не отпускай вожжи, пой на воздушном столбе, ощущай его, голос будет сочным, ясным.

89. Хорошее правильное естественное пение продлевает здоровье, это массаж внутренних органов.

90. При вдохе быстром живот идёт вперёд, а пояс диафрагменный напрягается, так и при пении всегда дышать, т.е. напряжение всё переносится с горла на живот.

91. Плечи с лопатками назад немного отвести, чтобы они не мешали груди и животу воспроизводить звуки, дышать. Осанка играет большую роль в пении.

92. Раз в неделю необходимо приходиться к педагогу и голос поднастраивать.

93. Одну и ту же ноту берёт бас и тенор, нота, спетая тенором, кажется выше.

94. Звук должен выходить из живота и не застревать на связках. Не оставляй звук на связках.

95. Начинай петь не горлом, а связками и сразу из нутра, на диафрагме, чтобы работала опора, весь организм, а не от горла до верхних резонаторов.

96. Когда звук формируется вверху, от этого он становится резкий, противный, а внизу — мягкий, бархатистый.

97. Мы не форсируем звук, а опираем на связки, поэтому получается громко, но без перенапряжения и крика.

98. Верхние ноты всегда берутся легко, не выделяй их.

99. Звучание связок, колебание их переводит в живот и тогда они меньше устают, и голос сочнее и насыщеннее, т.е. у него появляется объёмность. Связки издают звук, а усиливает его дека, диафрагма.

100. Звук должен проходить между связок, а не застревать в них. Чувствуй вертикальный воздушный столб, чтобы он свободно работал, и воздух на связки подавался.