



*Алексей Коляда*

*Психология  
вокала*

*Часть первая*

**Алексей Коляда**  
**Психология вокала.**  
**Часть первая**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22366563](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22366563)  
ISBN 9785448356476*

**Аннотация**

Эта книга – руководство по освобождению и совершенствованию своего голоса. В ней описаны доступные техники, позволяющие быстро освобождаться от помех свободному и естественному звучанию. Улучшить качество интонирования, дыхания, резонирования, объёма и силы голоса. А ещё – избавиться от излишних страхов, волнений и переживаний во время выступления. Для людей поющих, говорящих, интересующихся собой.

# Содержание

Психология вокала. Введение	5
Для кого эта история?	7
Несколько общих замечаний	9
Как и с чем работаем?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Психология вокала

## Часть первая

### Алексей Коляда

*Человеческое тело подобно музыкальному инструменту. Можно сказать больше – в каком —то отношении оно и является совершенным музыкальным инструментом. Зачем это нужно, для чего это нам – загадка, ответ на которую, думаю, что лежит где-то далеко за пределами тела...*

© Алексей Коляда, 2016

ISBN 978-5-4483-5647-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Психология вокала. Введение

Недавно я узнал, что психологии вокала не существует! Я усомнился и стал наводить справки. Выяснились две вещи. Первая – все, занимающиеся вокалом, дружно говорят, что роль психологии в пении – неизмерима. Вторая – не обнаружилось ни одной работы, посвящённой решению психологических задач, возникающих при пении. Я решил восполнить этот пробел, и написать книгу, посвящённую этому вопросу. Своего рода, руководство, по прикладной психологической работе для вокалистов.

Почему я решил это сделать? Причин несколько.

Я давно и много занимаюсь работой голосом, звучанием вообще и пением в частности. И подхожу к этому, в первую очередь, как к психологической работе, которая начинается тогда, когда от певческих упражнений оказывается мало толку.

У меня накопилось большое количество интересных разработок в этой области, и я хочу поделиться ими со всеми, занимающимися звучанием и пением. Тем более, что уже давно обещал своим знакомым и ученикам написать руководство для самостоятельной работы. Пришло время отдать этот долг!

Кроме того, мне просто хочется, чтобы существовала психология вокала. Как существует, к примеру, спортивная пси-

хология, которая помогает спортсменам находиться в состоянии, необходимом для победы и избавляться от помех, имеющих психологическое происхождение. Пение, по-хорошему, это душевное действие, и потому в очень большой степени зависит от состояний, переживаний и прочих подобных вещей.

# Для кого эта история?

Для тех, кто хочет петь, и делает самые первые шаги в пении. Независимо от того, каким именно пением собрался заниматься человек, именно первые шаги связаны с наибольшим трудностями. С одной стороны, есть необходимость решать «технические» задачи: надо учить (или, что хуже – переучивать) своё тело одновременно совершать несколько непривычных действий, дающих в совокупности правильное звучание. С другой – если у человека есть психологические проблемы, мешающие управлению своим голосом, то они непременно проявятся в начале освоения пения. Причём часто – все разом. И если для решения «технических» задач требуется главным образом собственное упорство и, если повезёт – хороший преподаватель, то с психологическими – дела обстоят плохо. И приводит это к тому, что человек начинает думать, что у него нет способностей, и петь перестаёт. Чаще всего способности у него есть, просто они перекрыты.

В этой книге вы сможете узнать, как открывать свои способности в части звучания и пения.

*Мне очень нравится бывать в местностях, где люди много поют, делают это с удовольствием и просто для себя. И не спяну или чтобы «выпендриться». Я думаю, что по большому счету, это гораздо более счастливые люди, чем те, которым ещё в детстве объяснили, что у них нет ни*

*слуха ни голоса. Что петь просто так, это неприлично – за пьяного или сумасшедшего могут принять.*

Для тех, кто преодолел первые, названные выше, барьеры в пении и может сказать про себя – я пою. Или – я занимаюсь пением. Но при этом сталкивается с невозможностью решить ту или иную вокальную задачу посредством упражнений или певческой практики. Самое противное в подобных случаях то, что упражнения или просто не работают, или их действие неустойчиво и исчезает по каким-то непостижимым причинам. Сюда могут относиться: неустойчивость опоры, мелкие изъяны в интонировании или окраске звучания, особенно – проявляющиеся при всяких волнительных обстоятельствах.

Также я адресую её людям речевых профессий, для которых голос является главным рабочим инструментом, и от его силы, красоты, устойчивости зависит многое.

И, наконец, для тех, кому пение интересно с душевной точки зрения, с точки зрения возможности раскрытия себя и новых граней взаимодействия с собой и миром.

## Несколько общих замечаний

Эту книгу я вижу в первую очередь, как прикладное руководство, как описание подходов, при помощи которых можно улучшить качество своего пения. Я не собираюсь перегружать её всевозможными теоретизированиями, отсылками к физиологии и нейрофизиологии звучания – про это уже много всего сказано.

Далее, я хочу по возможности говорить в этой книге на простом русском языке. Понимаю, конечно, что от этого она сильно потеряет в «научности». Но зато надеюсь, что выиграет в понятности. Поэтому, если вам нравится читать что-нибудь вроде: «Респираторная функция человеческого организма находится в определённой корреляции с интенсивностью психофизиологических процессов в его ЦНС» – вы можете быть разочарованы. Если же вам приятнее прочесть: «То как мы дышим, определяется нашим состоянием», то я рад за вас. Видимо, вы – мой читатель.

Сказав «психология вокала», я понимаю, что должен сделать определённые уточнения. Во-первых – что такое вокал. «Вокал», если это слово перевести на русский язык, означает «пение». Просто пение и ничего сверх того. Но судя по тому, что говорят и пишут, есть достаточно большое количество людей, различающих пение и вокал.

Каким образом? Под вокалом понимается пение опреде-

лётного рода, как правило, пение академическое. То есть, если человек поёт со сцены, с академической постановкой голоса, арии из классических опер или классические романсы, то это вокал. А если он поёт, к примеру, блюзы во время мытья посуды у себя на кухне, то это уже не вокал.

Понимаю причины такого разделения. Люди занимают-ся в рамках определённой певческой школы, они потратили много сил на то, чтобы эту школу освоить, и ещё больше – на то, чтобы начать преподавать освоенное. Естественно, хочется отличать себя от просто поющей, необразованной массы. Указать на свой уровень, назвав такое пение словом «вокал».

Но, на мой взгляд, можно подходить и проще, понимая, что вокал – это просто пение. И что при любых занятиях пением, человек может развиваться, расти и достичь действительно больших высот. Если вы читаете «вокал», и понимаете, что вы этих высот ещё не достигли – не пугайтесь, эта книга и для вас – тоже.

Второе уточнение, которое я хочу сделать – связано с психологией. К сожалению, вынужден об этом говорить, ввиду большого количества довольно странных представлений, можно сказать мифов, окружающих эту область человеческого знания.

Вот самые распространённые из них:

Многие люди считают, что психология – это страшная, мутная, недоступная понимаю простого человека заумь.

А если кому-то, путем непомерных трудов, удаётся её постичь, то оказывается, что речь идёт о всем известных вещах. Только зачем-то названных при помощи непонятного языка. Это не всегда так! :-)

Также психологию воспринимают, как набор способов, позволяющих «уболтать» человека, отвлечь его от того, что его действительно тревожит. И даже каким-нибудь нехорошим образом проманипулировать, то есть заставить делать то, что ему на самом деле делать не хочется и не нужно. И это – тоже не всегда так!! :-D

Ещё есть совсем печальная точка зрения, по которой психология – это почти то же самое, что психиатрия, и если у человека какие-то психологические проблемы, то ему нужно к доктору и «чтоб он ему таблеточек дал». Это совсем не так!!! :-))

Подобных мифов много, и их можно долго перечислять. Но я хочу уточнить, как лично я понимаю психологию. И, соответственно, как она рассматривается мной в этой книге.

В моём понимании, психология – это 1) определённое понимание «внутреннего мира» человека; 2) набор приёмов, позволяющих самостоятельно или с посторонней помощью быстро избавляться от различных личностных и умственных помех, бесполезных состояний, поведенческих образцов, странных целей и решений; 3) набор приёмов, помогающих находить нужные, полезные состояния, цели, решения, лучше понимать себя и окружающих. То есть, действительно

изменять себя. А вследствие этого получать новые возможности для взаимодействия с обществом, с внешним миром, освобождаться от внутренних помех на своём жизненном пути.

Так мне видится, задача прикладной психологии. Исходя из такого её понимания, я буду говорить о психологии вокала.

# Как и с чем работаем?

Теперь нужно сделать несколько важных замечаний относительно места психологической работы при обучении пению. При любой учёбе, как правило, используется следующий подход: человек чего-то не умеет, ему показывают, что ему нужно делать, и он это начинает повторять. Он повторяет предложенные упражнения и, в конце концов, осваивает нужные умения. Как говорится, если долго мучиться, что-нибудь получится...

Картина эта, мне кажется, хорошо знакома всем, проходившим любое обучение. Нарботка навыков, а по сути, нужных образов действий, которых у человека не было, через повторение тех или иных упражнений. Таков основной подход к обучению, существующий в наши дни.

Но бывает так, что человек мучается, у него что-то получается, а потом вдруг перестаёт. Или же, не получается с самого начала. Ему предложили какие-то упражнения, он их пробует сделать, но не может даже просто повторить. В этом случае обычно говорят, что у человека нет способностей, и что ему стоит поискать себя в какой-нибудь другой области искусства. Если же был какой-то начальный успех, человек вложил в пение достаточно много, то бросать занятия ему уже жалко, а продвинуться дальше не получается. В итоге – печаль и прискорбие...

В сущности, талант педагога состоит в том, чтобы вызвать у ученика желание приложить усилие, а также подобрать именно те упражнения, которые принесут наибольшую пользу. И подать их наиболее удобным для ученика способом. Так сказать, найти индивидуальный подход. И этим, в общем-то, дело и ограничивается.

Говоря о психологии вокала, я совершенно не хочу влезать в область педагогики. Почему? Потому что в ней сделано очень много. Есть прекрасные педагоги, воспитавшие много певцов, есть прекрасные методики, и это все работает! **Я хочу говорить о тех случаях, когда названный выше подход – освоение посредством повторения упражнений, работать перестаёт, или не работает исходно.** А ещё о тех случаях, когда человеку говорят – у тебя нет способностей к пению.

Что в этом случае можно предложить? Первый и очевидный ответ – ничего... Но я бы уточнил – ничего привычного! Непривычное в этом месте состоит в том, что можно увидеть в своих «неспособностях» совершенно замечательный, волшебный путь. Путь к себе, путь к открытию себя и своих способностей, которые, скорей всего, просто перекрыты некими помехами.

Что это за помехи и что с ними делать мы будем много и подробно говорить. Вы увидите, что большинство людей, которые считают, что они неспособны к пению, могут прекрасно петь. Просто способности перекрыты. И задача со-

стоит в том, чтобы помочь им раскрыться.

Это непривычно, но доступно. Единственное что вам потребуется – это работа над собой. Причём, работа над собой очень определённого рода: включающую умение видеть те содержания своего сознания, которые перекрывают способности. Их можно называть словом «помехи». И – умение освободиться от этих помех.

Для начала мы определим наш предмет – *помеху*. Если посмотреть по словарям, то помеха – это нечто мешающее, препятствующее чему-либо. Дальше стоит определить, чем в сущности является это «нечто препятствующее»? И, соответственно, чему и как оно мешает?

Если говорить о пении, то можно условно обозначить три группы помех. Условно – потому что все они, так или иначе, между собой связаны. Вопрос только в том, на каком уровне сильнее проявляются, и чему больше мешают.

1. Помехи телесного рода – всевозможные зажимы, напряжения, блоки. Проявляются, в первую очередь, в теле, и мешают работе тела при пении. Простые примеры – напряжения в области диафрагмы или брюшной стенки мешают глубокому, естественному нижнему дыханию. И соответствующим образом сказываются на звучании. Напряжения в области горла – препятствуют управлению тембром, точному интонированию. В особо тяжёлых случаях, практически исключают возможность целенаправленно управлять голосом «выше – ниже». В этих случаях человеку говорят, что

у него нет «музыкального слуха». Хотя, к способности слышать и различать звуки разной высоты, этот «слух» – не имеет никакого отношения.

2. Следующая группа помех может быть условно названа – переживаниями. Переживания и работа с ними – это особая очень большая тема. **Кратко, «переживание» можно определить, как состояние, наполненное сильными неуправляемыми чувствами и бесполезными решениями.** Например, переживания тревоги, страха, обиды, злости. Что является важной особенностью любых переживаний?

То, что чувства, которые человек испытывает, мало связаны с тем, что с ним здесь и сейчас происходит. Они приходят как бы «из памяти». То есть, эти чувства идут откуда-то ещё, из каких-то других областей его сознания, связанных с происходящим лишь по подобию. Например, человек прекрасно подготовился к выступлению, он владеет своим голосом, он знает материал. И вдруг что-то происходит, и резко возникает тревога такого уровня, что всё забывается: и все умения и все намерения. Результат прискорбен.



3. Следующая, менее очевидная и более тонкая, и но не менее сильная группа помех связана со скрытыми, неосознаваемыми целями. В общем виде, по поводу этих по-

мех можно сказать следующее: стремясь к чему-либо, человек решает не те задачи не теми средствами. Об этом есть смысл говорить уже предметно, и поскольку тема большая, то в соответствующем месте мы ее подробно обсудим.

Вы прочитали про помехи, и наверняка у вас возник вопрос: а нужно ли всем этим заморачиваться? Ведь есть примеры людей, которые прекрасно поют, которые достигли невероятных высот в этой области, и сделали они это, как можно понять из их мемуаров и интервью, просто регулярными упражнениями. Так нужен ли вообще этот разговор о помехах и о связанной с ними работе над собой?

Вопрос здравый и требующий ответа. Если коротко – у некоторых людей, исходно нет помех пению. Поэтому и освобождаться не от чего.

Теперь немного подробнее. Обратите внимание на то, как построен отбор детишек в учреждениях, с которых начинается музыкальное образование, в том числе путь к вокалу. Главным образом, это детские музыкальные школы. Музыкальную школу заканчивают по классу какого-нибудь инструмента, а для занятий вокалом, нужно поступить в музыкальное училище, пройдя ещё один уровень отбора.

В чём суть отбора при поступлении в музыкальную школу? Она состоит в том, чтобы отобрать детей, у которых нет заметных, выраженных помех музыкальным способностям. Ребёнку предлагается повторить какой-нибудь ритм, и он это

делает. Это означает, что ему ничего не мешает, во-первых, предложенный ритм точно запомнить, и, во-вторых, он достаточно хорошо владеет своим телом, чтобы этот ритм воспроизвести. Обратите внимание – **ему ничто не мешает.**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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