СОФИЯ ГАЙКАЛОВА



КТО ВЛАДЕЕТ ГОЛОСОМ — ВЛАДЕЕТ МИРОМ

София В. Гайкалова

Кто владеет голосом – владеет миром

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74501991
София Гайкалова «Кто владеет голосом – владеет миром»: ООО Издательство «Питер»; Санкт-Петербург; 2026
ISBN 978-5-4461-2454-1

Аннотация

Книга по работе с голосом и развитию вокальных навыков. София последовательно разбирает, как устроены голос, дыхание и страхи артистов.

Автор сочетает техническую базу с вниманием к психологическим состояниям исполнителя: как управлять голосом в стрессе, выстраивать контакт с аудиторией и формировать собственную манеру исполнения.

Подойдет как для начинающих артистов, так и для тех, кто стремится отточить свое умение.

Содержание

От автора	6
Цель вокалиста	8
Знакомство	11
Мировая звезда	15
Конец ознакомительного фрагмента.	21

София Гайкалова
Кто владеет голосом – владеет миром

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© София Гайкалова, 2026
© ООО Издательство «Питер», 2026

* * *

От автора

Здравствуйте, мой дорогой друг!

Я очень рада, что вы держите в руках это пособие. Какое счастье, что мы живем в век, когда информация доступна и можно найти все, что помогает нашим мечтам сбываться быстрее, а нам – быть эффективными на пути к нашей цели!

Мне думается, в детстве каждый хоть раз мечтал о сцене, хотел научиться петь или играть на музыкальном инструменте. А может, даже представлял себя мировой звездой! Эта книга не только для тех, кто делает первые шаги в творчестве, но и для тех, кто уже добился успеха и стремится к большему, кто видит в своем голосе мощный инструмент, способный преображать мир. В повседневной жизни мы используем множество разных звуков: одни – при общении с семьей, в работе с коллегами, в дружеской беседе. И совсем другие – когда поем или кричим. А задумывались ли вы о том, насколько разнообразны интонации, которые мы используем каждый день? Задумывались ли вы когда-нибудь о харизме голоса и ее проявлении? Задавались ли вопросом, почему вам от рождения был дан именно такой голос?

Причина, по которой книга оказалась в ваших руках на данном этапе, не важна: у вас серьезная сольная карьера вокалиста или вы просто любите петь в караоке, а возможно, выбрали эту книгу просто потому, что понравилось назва-

ние. Главное – этот момент настал, впереди вас ждет новый опыт.

Задание

Для начала возьмите ручку или карандаш и выполните первое небольшое упражнение на самопроверку и оценку возможностей для самореализации в дневнике самоанализа (с. 6)

Иногда мы даже не знаем, чего же на самом деле хотим. А пока в вашей жизни нет конкретики, сложно дальше проходить свой путь. Ваш голос постоянно меняется, как и вы сами. Поэтому, возможно, вы даже не знаете, каким он может стать в итоге. Ведь этот путь бесконечен.

А я в свою очередь постараюсь открыть вам все тайны инструмента под названием «голос». Вас ждет переосмысление и новый взгляд на него. Будьте готовы: ваша жизнь кардинально изменится после прочтения этой книги. Совсем скоро вы узнаете, что мешает вам расти и проявляться![1]

[1] Проявленность – способность открыто выражать свои эмоции и быть искренним в их проявлении. В психологии это связано с осознанностью, искренностью в выражении чувств и глубоким пониманием себя.

Цель вокалиста

Можно ли научиться петь? Безусловно, да – это доступно каждому. У нас уже есть все необходимое: «вода», «воздух» и твердая опора (подробнее см. с. 16 книги). Осознание этого снимает внутренние барьеры и помогает избавиться от психологических блоков. Чтобы петь интонационно чисто, нужно работать над слуховым каналом восприятия, о котором мы поговорим позже. Но суждение, что без природного голоса или идеального слуха петь невозможно, – абсолютно неверное. Подобные утверждения являются лишь стереотипами, мешающими нашему развитию и ограничивающими потенциал.

Чтобы достичь желаемого результата, крайне важно верно сформулировать свою цель. Начните с ответов на ключевые вопросы:



КТО Я СЕЙЧАС?

(см. с. 6 дневника самоанализа)



КАКОВЫ ВОЗМОЖНОСТИ МОЕГО ГОЛОСА?

(см. с. 8 дневника самоанализа)



КАКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ Я ХОЧУ ДОСТИЧЬ?

(см. с. 9 дневника самоанализа)

Только вы можете точно обозначить собственную конечную цель. Артисту, спикеру, ведущему мероприятия или любителю караоке принципиально важно понимать вектор развития – какую именно вершину хочется покорить, какой образ создать. Без ясности направления трудно рассчитывать на успех.

Когда же появляется четкая цель, ясное понимание пути, начинаешь уверенно двигаться вперед, преодолевая любые преграды. Исчезают сомнения, решения принимаются легко и свободно, ведь становится понятно, куда направляешься. Для артистов, ведущих, публичных персон особенно значимо создание детального плана будущих достижений и маршрута, позволяющих воплотиться в желаемый творческий образ. Научившись видеть этот образ и ставить конкретные профессиональные задачи, вы сможете развивать собственные способности осознанно и эффективно.

Дневник самоанализа, прилагаемый к этой книге, про-

ведет вас пошагово по пути становления. Каждый шаг важен, поэтому уделите время уединению, настройтесь на работу, включите расслабляющую музыку и помечтайте о своем творческом пути!

Знакомство

Меня зовут София Гайкалова, сценический псевдоним – SOFIA VAICE. Я российская поп-певица, автор песен и исполнитель, музыкант и тренер голоса, создатель методики работы с голосом, которая позволяет увеличить скорость обучения и восприимчивости к материалу в пять раз.

В детстве я мечтала петь и сейчас, оглядываясь назад, говорю той самой маленькой девочке: «МЕЧТАЙ, ЖЕЛАЙ, ДЕЛАЙ!» А еще я хочу, чтобы каждый из моих учеников и читателей научился проявляться, доверять себе, слышать себя и осознавать собственные желания. И конечно же, идти вперед во что бы то ни стало!

Когда я была совсем юной, мечтала о большой сцене. Тогда мне казалось, что эта мечта совершенно не осуществима. В музыкальной школе я получила небольшой опыт работы с голосом: это были первые шаги к моей мечте – академическому вокалу. Моя мечта крепла все больше и больше. Я взрослела, участвовала в конкурсах, много выступала, пыталась идти навстречу «страху сцены», старалась открываться и проявляться. У меня были блестящие способности к вокалу, так говорили. Вроде бы все хорошо, однако страх был огромен – намного больше, чем мои способности, как мне казалось. Я была очень стеснительным и замкнутым ребенком… В то же время у меня было упорство, чем горжусь.

После музыкальной школы продолжила заниматься вокалом. Переехала в Санкт-Петербург, поступила в Российский государственный гидрометеорологический университет… Когда я нацелилась на Санкт-Петербургскую государственную консерваторию имени Н. А. Римского-Корсакова, мне сказали: «Тебе не удастся поступить, деточка! Твой папа – не миллионер». Но меня это не остановило! Позже я стала солисткой коллектива театра славянской песни, с которым принимала участие в творческих конкурсах и городских концертах. Продолжила занятия по сольфеджио и брала уроки вокала. Тогда я начала писать песни. А страх… Он и не думал уходить. Я считаю, это нормально: не зная, что будет впереди, человек находится во власти страха. И еще я верю: если нам не открывается дверь, значит, она просто не наша. Ведь впереди столько различных возможностей.

Я никогда не думала, что смогу извлекать звуки, которые будут вызывать у людей эмоции «до мурашек», как мне говорят. При этом каждый раз на сцене меня охватывал страх и появлялись мысли о том, что голос поведет себя не так, как хотелось бы… Но об этом мы еще поговорим.

Безусловно, важны качественное образование и индивидуальный подход преподавателя к обучающемуся. В буквальном смысле слова необходимо чувствовать своего ученика. Найти преподавателя, который вам станет кем-то большим, чем наставник, нелегко, но именно это поможет развиться вашим способностям. Человеку, который верит в сво-

его подопечного, важно видеть результат. Я благодарна людям, которые поддерживали и мотивировали меня. Но в какой-то момент я осознала: чтобы в современном мире иметь власть над голосом, страх придется перебороть. Просто отказаться бояться. Ведь на практике, работая с учениками, я доказала, что даже при отсутствии музыкального слуха его можно развить в течение нескольких лет, и голос и слух начинают формироваться, так как образовываются новые нейронные связи. И правому, и левому полушариям мозга легче воспринимать частоты и воспроизводить их. Просто необходимо дать себе латентное время[2].

А вы когда-нибудь задумывались, как добиться того, чтобы ваш голос звучал именно так, как вы хотите? Если вы понимаете, от чего это зависит, – прекрасно! Значит, вы уже на правильном пути и у вас есть свои наработки. Но этого может быть недостаточно. Наше тело постоянно меняется – день за днем, незаметно, но ощутимо. И все это влияет на голос. Так что же делать? Как поддерживать его в нужной форме и помогать себе звучать уверенно и свободно?

Сейчас ко мне обращаются вокалисты – с музыкальным образованием и без него, со способностями высокого уровня и небольшими. Всех объединяет одно – желание проявиться. И наличие музыкального образования не играет решаю-

---

[2] Латентное время – время, прошедшее с момента предъявления стимула до появления открытой реакции на него, исключая время, затраченное на осуществление самой реакции.

щую роль. Но, безусловно, оно важно, если вы развиваетесь в этом направлении. Что необходимо? Учиться и работать над собой. Когда мы оказываемся на сцене, у нас срабатывает инстинкт самосохранения: мы очень зависим от того, что скажут о нас зрители, и наш мозг все время возвращается к этой мысли. А раз так, это значит, что мы полностью передаем ответственность за результат другим людям. Как же с этим быть? Будем разбираться.

Мировая звезда

Многие обладатели голоса мирового уровня стали легендами. Мы видим их на экранах, слышим в радиоэфирах, их имена выпадают в наших плейлистах. Все они очень талантливые люди, часто – неординарные личности с невероятной харизмой, эффектной внешностью, шармом и внутренним огнем. Их творческая сила неудержима, она ведет и освещает наш путь. Музыканты, актеры, поэты, кинематографисты, художники и многие другие – я говорю обо всех творческих людях.

Давайте сейчас вспомним какого-нибудь популярного певца, который стал кумиром для нас. У всех этих людей хорошо развиты слух и голосовой аппарат; им свойственна яркая проявленность, у них нет внутренних блоков и зажимов. Эти люди чаще всего внутренне свободны. Не исключаю, что большинству из них пришлось проработать свое восприятие и выполнить колоссальную работу над собственной проявленностью. Поверьте, такими не рождаются, такими становятся. У каждого из наших кумиров были и трудности в жизни, и потеря опоры, и периоды отсутствия финансовой свободы, и ограничения для самореализации. Но никто из них не остановился, они продолжали идти вперед, фокусируясь на своей цели, не изменяя своему выбору. Сцена знает множество ярких личностей, которые были готовы на все ради

того, чтобы стать настоящей **легендой**.

Фредди Меркьюри, Майкл Джексон, Элвис Пресли – иконы поп-музыки, вошедшие в топ-15 величайших исполнителей всех времен по версии журнала **Fuzz Music**. Их яркий талант, неповторимая харизма и уникальные голоса сделали их кумирами миллионов поклонников. Голоса этих артистов были настолько уникальны и притягательны, что некоторые готовы были бы заключить сделку с самим дьяволом, лишь бы обрести такую силу звучания! Они оставили неизгладимый след в истории культуры благодаря не только своему уникальному голосу, но и незабываемым сценическим образам, преобразившим мир современного искусства.

Вот всего несколько имен – вдохновитесь!

Фредди Меркьюри – всемирно известный британский певец, автор и исполнитель. Ведущий вокалист и пианист рок-группы *Queen* был величайшим певцом. Долгие годы его будут помнить как человека, гениально совместившего рок с оперой. Его уникальный вокальный диапазон в четыре октавы восхищал слушателей, его яркие сценические образы – врезались в память. Но главное – вокал, он был удивительным. Очевидно, что атлетически сложенное тело, худоба, строение черепа и особенности прикуса – все это способствовало яркости и неподражаемости звукоизвлечения. Стоит отметить, что свою особенность он изначально не воспри-

нимал, а, наоборот, считал себя некрасивым.

Элвис Пресли – американский певец, актер, гитарист, пианист, самый успешный исполнитель XX века. Легенда рок-н-ролла, раскрыл суть данного стиля. Хоть он и не был первооткрывателем жанра, но создал его новое прочтение – с помощью харизмы и любови к своему делу. Пресли до сих пор остается одним из самых важных людей для рок-н-ролла, рока и популярной песни, поскольку показал, как нужно работать над музыкой по-настоящему и задавать тренды.

Майкл Джексон – американский певец, автор песен, музыкальный продюсер, аранжировщик, танцор, хореограф, актер, сценарист, филантроп и предприниматель. Культовый и непревзойденный поп-король. За годы своей деятельности он полностью изменил лицо поп-индустрии. При этом работал без устали. Его хореография – это что-то невероятное! Если бы он представил миру только лишь одну «лунную походку», которая произвела фурор, его бы все равно запомнили на все времена!

Фрэнк Синатра – американский певец, продюсер, киноактер, диджей, шоумен, общественный деятель. Один из самых знаковых хитов XX века принадлежит именно этому человеку. Сложно найти слушателя, который ни разу не слышал бы *My Way* («Мой путь»). Синатра славился высоким исполнительским мастерством, виртуозной техникой интонационного фразирования, ясной артикуляцией каждого слова и слога и бархатным тембром голоса. За 60 лет твор-

ческой карьеры Синатра исполнил в студии и на концертах более двух тысяч песен разных авторов, побывал в более чем сорока странах с гастролями. В мире продано более 150 миллионов экземпляров пластинок с его песнями.

Виктор Цой – культовый советский рок-музыкант – звезда нескольких поколений, автор песен, поэт, художник и актер. Хотя его вокал нельзя назвать мощным, но миллионы людей обожали его, а современные исполнители пытаются подражать его голосу и стилю до сих пор. Все дело в сочетании глубокого смысла текстов и ключевых качеств музыканта: своеобразного тембра голоса, запоминающегося с первых нот, особой манере исполнения и образа… Все вместе – стопроцентное попадание в сердце зрителя.

Тем не менее в истории музыки много исполнителей – одни стояли у истоков популярной музыки, другие побывали на Олимпе жанра, – кто так и не сумел толково построить карьеру. Одни ушли рано, а чьи-то имена канули в Лету после невероятного, но мимолетного успеха в чартах – так называемое чудо одного хита. У многих карьера оборвалась на самом пике в связи с непредвиденными обстоятельствами, кто-то пожертвовал ею ради опасных увлечений и зависимостей.

Давайте поговорим об осознанности. Каждый день мы сталкиваемся с необходимостью делать выбор: в магазине мы решаем, какой товар купить, а когда нам предлагают пу-

тевку, мы взвешиваем, насколько это может быть для нас рискованно. Выбор – это всегда форма взаимодействия с этим миром, который основан на определенных ценностях, он ведет нас к каким-то целям и преобразовывает наше внутреннее состояние. В мире нет вакуума – в нем есть и зло, и добро, и нейтральная энергия. Надо помнить, что артист – человек, который не просто дарит зрителю свое творчество, но и наполняет его эмоциями и энергией музыки, а также транслирует внешнему миру некую информацию, смыслы. Во время концерта артист транслирует либо позитивную, либо негативную энергию. Вся ответственность по передаче информации лежит на выступающем. Вы осознанно должны понимать, что влияете на мир через творчество.

Давайте спросим себя: а всегда ли артисты, обретая известность и начиная коммуницировать со своими почитателями в социальных сетях, думают об ответственности? К сожалению, не всегда. И не следует забывать о другой стороне передачи информации «на весь белый свет» – артист открывается и оказывается беззащитен перед людьми. Поэтому необходимо осознать тот факт, что его всегда будут сопровождать критика, восхищение, любовь, зависть.

Задание

В дневнике самоанализа проведите практику принятия и готовности к тому, что вас будут всегда

обсуждать, осуждать, любить и ненавидеть (см. с. 29 дневника самоанализа).

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.