

Юлия Полянская

ГОЛОС — ЭТО Я

Простые шаги
к уверенному
вокальному
выступлению

Твой голос.
Твоя сцена.
Твоя история.



Вокальная лаборатория: от теории к сцене

Юлия Полянская

**Голос – это я. Простые шаги
к уверенному вокальному
выступлению. Твой голос.
Твоя сцена. Твоя история**

«ЭКСМО»

2026

УДК 784
ББК 85.314

Полянская Ю.

Голос – это я. Простые шаги к уверенному вокальному выступлению. Твой голос. Твоя сцена. Твоя история /
Ю. Полянская — «Эксмо», 2026 — (Вокальная лаборатория: от теории к сцене)

ISBN 978-5-04-254603-7

Уникальное издание для вокалистов, которая совмещает в себе различные практики артистизма — от сценического движения до театрального мастерства! Вокалист — это не просто «голос». Это целостный творческий организм, в котором голос, тело, психика и образ работают в ансамбле. Если вы хотите не просто «петь правильно», а научиться по-настоящему «жить» на сцене, эта книга для вас. Вокальный коуч мирового уровня и основатель школы «Мир Голоса» Юлия Полянская упаковала в текст тренинг, который охватывает пять главных составляющих профессионального артиста. - Благодаря психологическим тренировкам вы научитесь работать со страхом, преодолевать сценическое волнение и избавиться от синдрома самозванца. - С помощью авторской методики «Пения ощущениями» вы сумеете превратить собственные эмоции в исполнительскую технику и зазвучите убедительно. - Раздел о создании сценического образа станет вашим помощником в выборе имиджа и костюма, которые будут не просто хорошо смотреться, но отражать вашу философию как артиста. - С практиками сценического движения вы поймете собственное тело и сделаете его союзником — обуздайте свои жесты и взгляд, чтобы войти в контакт с залом. - Наконец, изучая саморепрезентацию, вы сможете подготовиться к конкурсам и выступлениям, чтобы впечатлить жюри.

УДК 784
ББК 85.314

ISBN 978-5-04-254603-7

© Полянская Ю., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Вступление к книге	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

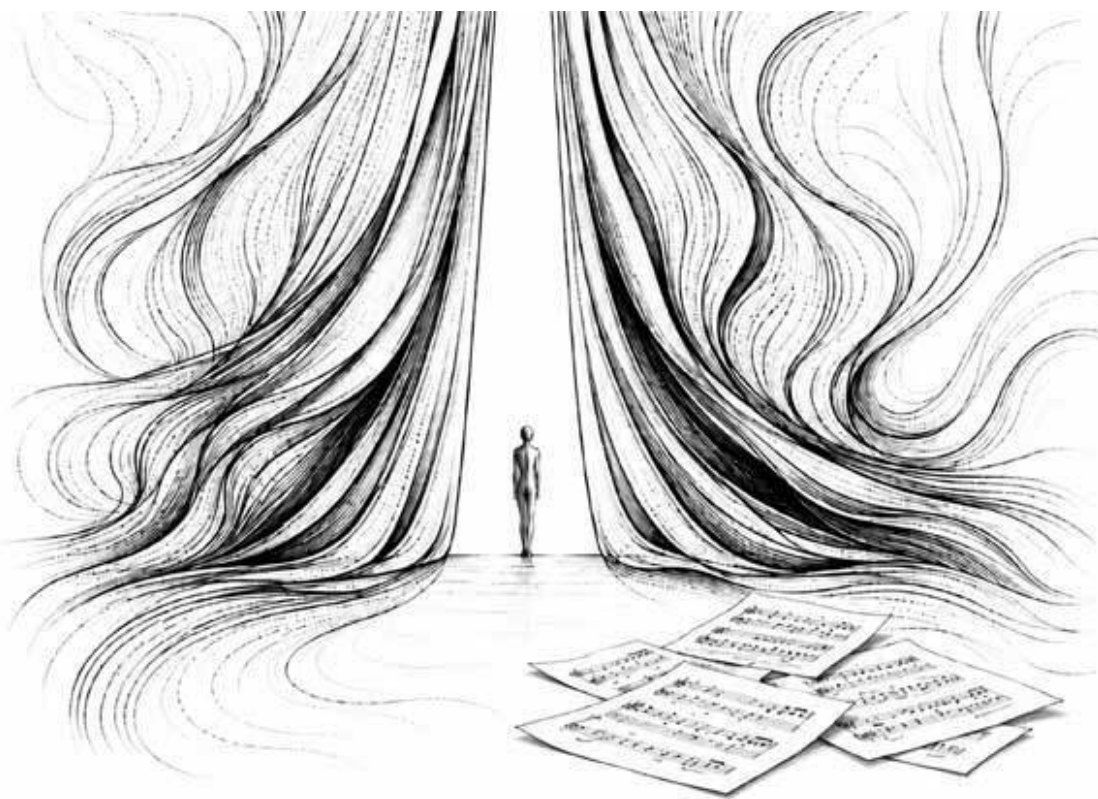
Юлия Полянская
Голос – это я. Простые шаги к уверенному
вокальному выступлению. Твой
голос. Твоя сцена. Твоя история

© Полянская Ю., текст, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Вступление к книге



Есть звук, который рождается где-то здесь, под рёбрами, – сдавленный, тёплый, живой. И есть пространство, которое с замиранием ждёт этого звука, – холодное, яркое, безжалостное. Между ними – Порог. Мост. Пропась... Это пространство называют сценой.

Мы, для кого это пространство стало рабочим местом, знаем его как свои пять пальцев. Знаем, чем пахнет за кулисами: пылью, краской и адреналином. Знаем его неизменные ритуалы: конкурсы, прослушивания, фестивали... Это наш кислород и наша гравитация. Но однажды в жизни каждого музыканта, исполнителя наступает момент, когда тыходишь к этому порогу не как повелитель, а как проситель.

И тогда океан шоу-бизнеса – это не метафора из глянца, а словно физическое ощущение. Ты в лодчонке, склеенной из надежд, самодельных аранжировок и пары выученных песен. А вокруг – флотилии. Лайнеры со слаженными пиар-командами, ледоколы академической выучки, яхты тех, кого уже заметили и кому дали добро... Их борта сияют бронёй значимости и трендов, паруса сшиты из глянцевого контрактов... Легко затеряться. Легко позволить волне чужой самоуверенности унести тебя в тихую заводь, где царит вежливое «спасибо за участие»... Обидно? Более чем. Ведь зачастую тут играет роль не талант, а то, что просто не хватило молодому артисту карты и компаса: доброго слова, подсказки, знаний о тех подводных течениях и невидимых рифах, что определяют судьбу выступления.

Эта книга – не инструкция по упаковке новой восходящей «звезды». Скорее это дневник наблюдений и размышлений, попытка нарисовать ту самую карту, но не сухими контурами, а акварелью эмоций, психологии и сценической алхимии. Мы будем говорить о том, как рождается вокально-исполнительская харизма, которая заставляет жюри замереть, а публику – выдохнуть в унисон. Как из сырого материала собственного «я» высекается тот самый сце-

нический образ, который не просто виден, – он чувствуется в каждом звуке и жесте. Как превратить механику голоса в эмоциональное письмо, адресованное каждому слушателю в зале.

Эта книга – мини-тренинг для тех, кто впервые с трепетом прикасается к профессиональной сцене, и для тех, кто, давно ходя по её половицам, хочет услышать в них новый, более глубокий резонанс. Это сборник инсайтов для наставников, ищущих знаний не только о том, как поставить голос, но и о том, как разбудить в ученике того самого «внутреннего артиста», который умеет не просто петь, а проживать песню на глазах у изумлённой публики. И начнём мы это путешествие с самого загадочного и интимного процесса: с создания имиджа вокалиста. Со строительства того моста, по которому ваше внутреннее «я» должно будет выйти навстречу тысячам слушателей.

Сцена – это не просто деревянный помост под софитами. Это живой организм, дышащий в ритме с залом. Сцена – это и увеличительное стекло, и волшебное зеркало. Она беспощадно выставляет напоказ каждую фальшивую ноту, каждую скованную мышцу, но она же и умножает в тысячу раз искренность, энергию, чистый, ничем не защищённый талант. Выйти на неё – всё равно что отправиться в открытый космос. Можно бесконечно долго тренироваться, но лишь невесомость покажет, кто ты на самом деле.

Так и здесь: уроки вокала, репетиции перед зеркалом, идеально подобранный репертуар – всё это лишь подготовка к главному. К моменту встречи с большим залом, с публикой. То, что лежит за кадром, – это встреча себя настоящего с собой сценическим. Это самый интимный и самый публичный диалог одновременно. И чтобы он не превратился в монолог страха или, что хуже, в пустое глянцево звучащее, к нему нужно подготовиться комплексно и честно.

За годы диалога со сценой и со студентами я поняла: убедительность артиста рождается на перекрёстке пяти дорог. Это не ступени, а скорее пять голосов в ансамбле твоего «я», которые должны слиться в унисон. Давай сверим, насколько активированы они в твоём нынешнем ансамбле.

Есть голос музыкальности – врождённого или возвращённого слуха, который чувствует архитектуру мелодии изнутри, как скульптор чувствует глыбу мрамора. Не просто слышит ноты, а понимает их разговор, их драму.

Есть голос физического переживания звука, когда пение становится не абстракцией, а осязаемым действием. Когда высокая нота – это не просто напряжение связок, а усилие, похожее на бросок мяча или растягивание упругой резины. Звук обретает вес, температуру, фактуру.

Третий голос – голос драматурга и сценариста. То, что я называю «умным пением». Это способность видеть в песне не последовательность куплетов, а захватывающую историю с завязкой, развитием и кульминацией, которую ты не исполняешь, а проживаешь и режиссируешь.

Четвёртый – голос молчаливого союзника, тела. Язык жеста, взгляда, пластики. Это тайное умение, которое, по одной театральной легенде, жена-цыганка передала известному вокалисту Георгу Отсу, превратив обыкновенного начинающего певца в абсолютную звезду Советской Сцены. Тело должно не просто сопровождать песню, а быть её продолжением, её переводом на всеобщий, всеобъемлющий язык движений.

И наконец, пятый, самый таинственный голос – голос лидера и проводника. Это умение не просто выйти к людям, а повести их за собой. Создать между залом и сценой не барьер, а живой, вибрирующий мост из дыхания и синхронно пульсирующих сердец. Это состояние куража, сценического транса, когда страх сгорает в топке собственной энергии и остаётся только чистое излучение.

Так как же собрать все эти голоса воедино перед решающим выступлением? Не хаотично, не урывками, а пройдя целостный путь, похожий на посвящение?

В этой книге я предлагаю маршрут такого посвящения. Не сухой план, а скорее четырёх-частную симфонию подготовки, где каждая часть – это не глава учебника, а пространство для глубокого погружения.

Сначала – тишина. Мы начнём с погружения вглубь, с закладки Фундамента. Это разговор наедине с собой. Как услышать свой истинный голос за шумом чужих ожиданий и внутренней критики? Здесь, в тишине, рождается первое, интимное чувство музыкальности – понимание музыки собственной души.

Затем – алхимия. Имея опору внутри, мы займёмся самим Инструментом – нашим голосом. Но не его механикой, а его магией. Как вдохнуть в технику душу? Как заставить звук синхронизироваться с эмоцией? Здесь рождается «пение ощущениями» – моя вокальная философия, и первые намёки на «умное пение» – понимание, что каждая фраза может быть окрашена так, как художник смешивает краски.

Потом – воплощение. Кто выйдет на свет? На этапе создания сценического имиджа артиста мы даём внутреннему содержанию внешнюю форму. Мы думаем о жесте, который станет продолжением мысли, о костюме, который будет «звучать» в унисон с песней. Здесь «умное пение» обретает кости и плоть, а язык тела становится нашим вторым бессловесным голосом.

И наконец – отдача. Финальный шаг – это диалог. Выход из мастерской в открытый космос сцены. Как не просто спеть, а зарядить пространство? Как поймать нерв зала и повести его за собой, превратив выступление в сотворчество? Здесь в полную силу звучит голос лидера и все предыдущие шаги сливаются в едином порыве.

Эта книга – приглашение в лабораторию, где мы не учимся «брать верхние ноты», а учимся создавать миры и правильно заявлять о себе, впервые выходя на широкую публику.

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.