

# ВОКАЛЬНОЕ ИСКУССТВО КАК СРЕДСТВО САМОПОЗНАНИЯ

*И. А. Захаренко,  
БГПУ (Минск)*

*Аннотация.* В современном мире важную роль приобретают проблемы становления духовно развитых, психически и физически здоровых людей, обладающих нравственными принципами. Одной из основных целей музыкального образования в современных условиях является развитие и воспитание творческого человека – личности. Создание условий для духовно-нравственного образования учащейся молодежи – одна из приоритетных задач системы профессионального музыкального образования.

*Ключевые слова:* вокальное искусство, самопознание, личность, саморазвитие, голос, пение.

Вокальное искусство дополняет современное образование эстетическим смыслом, а процесс вокализации выступает как средство самовыражения обучающегося, обретения им эмоциональной одухотворённости. Таким образом, одной из комплексных целей преподавания вокального искусства является самосознание себя как уникальной личности, обретение внутренней свободы, снятие психологических зажимов. Достигнув поставленной цели, мы получим не только академические успехи в области вокального обучения, но и возможность обеспечить гармоничное всестороннее развитие личности. Посредством изучения вокального искусства будущий педагог-музыкант должен самостоятельно осознать свою высокую духовную миссию, сформировать стремление и потребность донести духовно-нравственное знание до каждого ученика. Таким образом, главная задача вокального искусства – помочь студентам по-новому осмыслить свое человеческое и профессиональное предназначение.

С научной точки зрения значение самопознания наиболее полно раскрывается в психологии, где освещаются самые различные смысловые грани данного понятия:

- самопознание является условием обретения психического и психологического здоровья личности;
- самопознание – средство обретения внутренней гармонии и психологической зрелости;
- самопознание – единственный путь для саморазвития личности, ее самореализации [1, с. 5].

Таким образом можно сделать вывод, что самопознание – это осмысление самого себя, где саморазвитие и обретение внутренней гармонии играют решающую роль. В этом контексте стоит рассмотреть вокальное искусство, как средство развития высоконравственной личности.

Речевой аппарат человека создает то, что называется собственным голосом, и благодаря этому проявляется вокальная индивидуальность. По своей сути голос, как и лицо человека – то, что нас характеризует. Представление человека о собственных чертах лица и мимике никогда не может точно соответствовать тому, что видят окружающие, так и звуковой образ, создаваемый голосовым аппаратом, мы слышим не так, как его слышат другие. Сам звук – это намерения человека на выражение, озвучивание себя [2, с. 3]. Рассматривая физиологический процесс формирования звуков, стоит упомянуть систему работы голосового аппарата человека. Вокальный звук частично зависит от действий, которые совершаются на

бессознательном уровне, мышечные усилия сложные и одновременно неуловимые. Во время спокойного дыхания голосовые связки расслаблены и не мешают прохождению воздуха. При намерении произнести звук, голосовые связки смыкаются и образуют узкий просвет. Струя воздуха, выдыхаемая из легких, проходит через сомкнутые голосовые складки и вызывает их колебания. В результате рождается слабый звук, который усиливается в гайморовых и лобных пазухах, глотке и ротовой полости, которые в данном случае выполняют роль резонаторов. В ходе артикуляционных движений губ, языка, щек и челюсти формируются определенные звуки, из которых складывается связная речь. Стоит отметить, что сила голоса зависит от напора струи воздуха, упругости голосовых связок и амплитуды их колебаний, длина и частота этих колебаний определяют высоту голоса. Однако, сам процесс фонации – это не только физиологический процесс, но и психологический. Именно поэтому голос выдаёт реакцию человека, если он не в состоянии скрыть свои эмоции – раздражение, возбуждение, злость, радость. Любое чрезмерное эмоциональное напряжение имеет собственную интерпретацию – тон, звуковысотность и силу звука. Иными словами, используя свой голосовой аппарат человек выражает свои мысли, идеи, желания для того, чтобы внести какие-либо изменения в окружающий мир. Таким образом, голос – это одновременно причина и следствие: он рождается потому, что его что-то порождает.

Стоит обратить внимание на то, что характер звучания может быть интонируемым и не интонируемым, где интонируемая направленность голоса выражается в осознанном изменении звучания, включая силу и продолжительность звука, его тон. Свободный, полётный звук, рожденный в теле человека, свидетельствует о знании, понимании, чувствовании им самого себя. Голос звучит ярко, естественно, выразительно, если поющий воспринимает себя как единое целое духовного и физического – взаимодополняющих друг друга начал, которые определяют характеристику звука. Однако, характер звучания голоса меняется в те моменты, когда поющий делает акцент на технической стороне исполнения, демонстрируя слушателю лишь свои навыки, полностью отключив эмоционально-духовный компонент. «Без эмоциональной одухотворенности музыка мертва. В исполнении такой посыл рождает осмысленное, осознанное самовыражение, где одновременно присутствует и характер, и манера, и чувства, необходимые в раскрытие образа» [3, с. 10]. Физиологическое самосознание свободы в певческом процессе способствует раскрепощению человека на психологическом и психофизическом уровнях. Освободить голос – значит освободить ученика от психофизического напряжения, ограничивающего его способность к звучанию. Необходимо наработать ощущение, когда каждая мышца организма контролируется сознанием. В процессе обучения вокальному искусству происходит осознание звучания собственного голоса, вследствие чего он становится выразительнее и чувственнее. Иначе говоря, совершенствуя свои вокальные навыки, личность гармонизирует отношения с собой, со своим телом и миром.

Задачи вокального педагога включают в себя изучение анатомо-физиологических данных своего ученика, знание механики и природы физиологических особенностей органов, участвующих в голосообразовании в каждом индивидуальном случае. Установка доверительных отношений поможет педагогу определить привычки, вкусы, взгляды ученика, его образ мыслей и восприятие мира. Все вышеперечисленное поможет составить план работы

с данным учеником, выявить и удалить мышечные и психологические зажимы. Процесс снятия мышечных зажимов базируется на основе самоконтроля и самоанализа ученика с помощью приёмов релаксации. Именно с неё необходимо начинать вокальное обучение.

Американская актриса и театральная педагог Кристин Линклейтер посвятила свой практический опыт педагогической работы способам и практическим рекомендациям по снятию зажимов и свободе голоса. Этот метод основан на осознании ощущений. В книге «Освобождение голоса» рекомендовано перенести часть распевания и упражнений по релаксации в положение «лёжа». Овладеть способами релаксации – значит научиться слышать и слушать себя изнутри. В данной методике расслабление достигается для способности расслабить мышцу, а потом ввести её в активное состояние. Такое контрастное чередование ощущений отработывает навык освобождения необходимых мышц, снимая напряжение и зажимы. Комплекс упражнений по релаксации представляет собой своего рода медитацию, за исключением чередований активного и пассивного состояния мышц. Все упражнения выполняются с закрытыми глазами, для наибольшего погружения в собственные ощущения. Каждое новое ощущение оговаривается с педагогом, в этом случае оно обретает конкретную форму, фиксируется сознанием и закрепляется мышечной памятью. При переходе от активного состояния мышц в пассивное необходимо стремиться к достижению чувства легкости, что хорошо ощущается на контрастном смещении поставленной задачи. Правильное выполнение упражнения гарантирует приобретение навыка снятия напряжения и мышечных зажимов, оставив под контролем только те мышцы, которые способствуют своей активностью улучшению качеств голоса. Важно учитывать, что выполнение каждого звена системы релаксации занимает две, три минуты. Процесс упражнений по релаксации выстраивается поэтапно:

- в первый пункт данной системы входит установка: «наблюдай себя со стороны», «ощути контуры своего тела», «твое тело растворяется»;

- второй пункт расслабления включает в себя мысленное путешествие по своему телу: начиная с пальцев ног, заканчивая расслаблением мышц лица (необходимо прочувствовать каждый внутренний орган, сосредоточиться на полном расслаблении всех мышц);

- после расслабления всего тела используем чередование активного и пассивного состояния мышц, начиная со стопы и пальцев ног, плавно перемещаясь вверх по всему телу к голове.

При комплексном подходе после релаксации, в процессе самопознания тела, необходимо выполнить упражнение для разминки позвоночника, поскольку позвоночник является опорой не только для всех органов и корпуса, но и для мышц голосового аппарата. В своей книге «Наблюдение за движением» Моше Фелденкрайс сказал: «Некоторые позы приемлемы до тех пор, пока они не начинают конфликтовать с природными законами гравитации. Скелет должен уметь нейтрализовать этот закон, оставляя мышцы свободными для движения. Нервная система и скелет развиваются вместе под влиянием гравитации таким путем, что скелет поддерживает тело без затраты энергии, несмотря на тягу гравитации. Когда же мышцы должны выполнять работу скелета, они не только поддерживают тело, они используют дополнительную энергию. От доведения до конца этой чуждой им работы они

защищены своей главной функцией – менять позиции тела, то есть способностью к движению» [4].

В упражнении для разминки позвоночника также используется чередование активного и пассивного состояния мышц в несколько этапов:

1. Стоя возле стены, нужно устремиться вверх, представляя, что тело – это струна музыкального инструмента.

2. Далее следует расслабление, так называемый сброс. В этом положении спина принимает форму дуги, начиная от копчика и заканчивая шейным отделом. По причине зажимов поясничной области не всегда удается достичь полного расслабления с первого раза и, соответственно, принять форму представляемой дуги.

3. Ощувив в достаточной мере растяжение и расслабление мышц спины, мы медленно возвращаемся в исходное положение, где важно использовать визуализацию: «каждый позвонок – это бусинка, нанизываемая на леску».

После успешного освоения упражнений по релаксации всего тела, можно перейти к осознанному дыханию, выполняя упражнения на осознание и работу мышц, участвующих в певческом дыхании. Необходимо осознать естественный процесс дыхания, без контроля со стороны большой мускулатуры. Устоявшееся выражение среди вокалистов «дышать животом» провоцирует учеников на неосознанные движения мышцами пресса, что, по своей сути, мало эффективно для процесса вокализации. Здесь важно понять, что каждый человек уже умеет дышать и все происходит на рефлекторном уровне. Главная задача осознанного дыхания – это проследить за тем, как организм это делает, какие мышцы активизируются самостоятельно и без лишнего напряжения.

В поиске осознанного дыхания рекомендуется так же начать с положения «лёжа», чтобы организм не тратил энергию для поддержания тела, и ученик полностью сосредоточился на дыхательном процессе. Важно заметить, что вдох зарождается внутри тела, при этом грудная клетка неподвижна, но без зажима. Педагогу необходимо озвучить такого рода установки: «позволь телу поддаться силе гравитации», «пусть каждая клетка твоего тела наполняется воздухом». В данном упражнении «выдох» воспринимается как завершение релаксации, после которого наступает пауза. Здесь, очень важно прочувствовать момент зарождающегося желания сделать новый вдох.

Далее плавно переходим к дыханию через ротовую полость, освобождая нижнюю челюсть. Рот открываем ровно настолько, чтобы дыхание могло свободно перемещаться. Если нижняя челюсть и все тело расслаблены, то выдох будет сопровождаться звуком «ффф», который формируется между верхними зубами и нижней губой. С помощью этого звука мы программируем освобождение дыхания из центра тела и перемещение его в переднюю часть ротовой полости, что важно для звуковых упражнений в дальнейшем. Таким образом, можно целенаправленно наблюдать за тем, как работает дыхание в абсолютно расслабленном теле. После того как ученик осознал свой дыхательный процесс, рекомендуется оговорить все его ощущения в момент осознанного дыхания в положении «лёжа» и плавно перенести все ощущения в вертикальное положение корпуса. После релаксации и осознанного дыхания можно переходить к осознанному голосоведению, используя все приобретенные ощущения.

Практика показывает, что после выполнения комплекса по релаксации и свободному естественному дыханию усиливается резонанс всего тела, голос звучит объемнее и полноточнее без напряжения и давления. Стоит обратить внимание, что все упражнения на расслабление требуют активной работы воображения ученика, что не мало важно для создания творческого образа исполняемых вокальных произведений в дальнейшем.

Возвращаясь к психологическим зажимам и барьерам, важно отметить тот факт, что при наличии чувств стыда, боязни, волнения, стрессового состояния проявится неспособность к личностному проявлению себя в творчестве. В этом случае необходимы настрой и самовнушение, аутогенные тренировки и установки: «Мой голос – отражение моей души», «Когда я пою – я проявляю всё лучшее, что есть во мне» [5, с. 30]. Задача вокального педагога – поддерживать ученика при малейшем успехе, формировать в нем уверенность и понимание того, что он на верном пути к самопознанию. Обретение внутренней свободы способствует психологической, эмоциональной и физиологической свободе в процессе пения. Только через самопознание ученик сможет достичь соединения физиологического и психологического начал для самореализации в вокальном искусстве.

### Литература

1. Марлов, В. Г. Основы самопознания и саморазвития / В. Г. Марлов // Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М. : Издат. центр «Академия», 2004. – 256 с.
2. Фишер, Дж. Голос. 99 упражнений для тренировки, развития и совершенствования вокальных навыков. / Дж. Фишер, Г. Кейс ; пер. с англ. Д. Халиковой. – М. : Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус, 2017. – С. 192.
3. Гонтаренко, Н. Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства / Н. Б. Гонтаренко. – 5-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2008 – С. 172.
4. Линклейтер, К. Освобождение голоса / К. Линклейтер. – М. : ГИТИС, 1993. – 176 с.: ил.
5. Гончарук, П. Т. Биофоника. Власть божественных колебаний / П. Т. Гончарук – М. : Издательство «Новый Акрополь», 2011. – 336 с.