

Г. А. АЛЧЕВСКИЙ

# ТАБЛИЦЫ ДЫХАНИЯ ДЛЯ ПЕВЦОВ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ К РАЗВИТИЮ ОСНОВНЫХ КАЧЕСТВ ГОЛОСА

---

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

*Издание второе, стереотипное*



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ • МОСКВА • КРАСНОДАР

**Алчевский Г. А.**

- А 55** Таблицы дыхания для певцов и их применение к развитию основных качеств голоса: Учебное пособие. — 2-е изд., стер. — СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2014. — 64 с. — (Учебники для вузов. Специальная литература).

ISBN 978-5-8114-1767-4 (Изд-во «Лань»)

ISBN 978-5-91938-168-6 (Изд-во «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

Григорий Алексеевич Алчевский (1866–1920) — русский и украинский деятель музыкальной культуры, педагог, вокалист, камерный певец и композитор. Его уникальные таблицы дыхания помогают развить основные качества голоса певцов, а также усовершенствовать вокальный аппарат.

Данное пособие адресуется певцам, педагогам и студентам, обучающимся по классу вокала.

ББК 85.314

**Alchevsky G. A.**

- А 55** Tables of breathing exercises for singers and their application for improvement of basic voice features: Textbook. — 2<sup>nd</sup> edition, stereotyped. — Saint-Petersburg: Publishing house “Lan”; Publishing house “THE PLANET OF MUSIC”, 2014. — 64 pages. — (University textbooks. Books on specialized subjects).

Grigory Alekseevich Alchevsky (1866–1920) was Russian and Ukrainian musical culture figure, teacher, vocalist, chamber singer and composer. His unique tables of breathing exercises help singers to improve basic voice features and vocal apparatus.

The textbook is intended for singers, teachers and vocal students.

**Обложка**  
*А. Ю. ЛАПШИН*

Охраняется законом РФ об авторском праве.  
Воспроизведение всей книги или любой ее части  
запрещается без письменного разрешения издателя.  
Любые попытки нарушения закона  
будут преследоваться в судебном порядке.

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2014  
© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»,  
художественное оформление, 2014

## ГРИГОРИЙ АЛЧЕВСКИЙ В КОНТЕКСТЕ СВОЕГО ВРЕМЕНИ

Потенциальные возможности голоса  
человека — источник возрождения нации

*Владимир Багрунов*

Григорий Алексевич Алчевский (1866, Харьков — 1920, Москва) — замечательный представитель отечественной культуры Серебряного века. Композитор, камерный певец, пианист, музыкальный критик, общественный деятель, вокальный педагог-методист, в лице которого «русская школа пения» как область музыкальной науки нашла преданного исследователя исполнительского стиля русских певцов. Его методические учебные пособия «Вокальная техника в ежедневных упражнениях» (1907 г., Москва), и особенно «Таблицы дыхания для певцов и их применение к развитию качества голоса» (1908, 1928, 1930 гг., Москва) стали классическими пособиями и широко используются музыкантами Европы и мира вот уже более ста лет. Ожидает своих исследователей ещё один труд Г. Алчевского «Главнейшие пожелания, касающиеся образования голоса и выводы из них».

А успехи его учеников — Д. Аспелунда, Н. Озерова, С. Юдина и особенно Ивана Алчевского, о котором и в наши дни говорят как о выдающемся явлении культуры той эпохи, — свидетельство истинности научно-методических ориентиров авторской концепции Григория Алчевского.

Григорий родился на Слобожанщине, в Харькове в славноизвестной семье Алчевских. Её глава — Алексей Кириллович — величественная фигура в истории

Российской империи. Известный предприниматель, миллионер, собственник Торгового и Земельного банков (предмет зависти банкиров братьев Рябушинских), главный акционер Донецко-Юрьевского и Алчевского горнопромышленного товариществ, глава Харьковского биржевого комитета, купец первой гильдии, почетный житель Санкт-Петербурга, известный меценат, награжденный Золотой медалью со Станиславской лентой — почетное отличие меценатов в Российской империи.

Происхождением из мелкой купеческой семьи провинциального города Сумы, он, имея за плечами лишь местное уездное училище, достиг высот жизненного олимпа и стал финансовым гением. Раньше таких людей называли САМОРОДОК.

Спутница жизни была ему под стать. Христина Даниловна Алчевская (Журавлёва), мать Григория — выдающийся деятель народного просвещения, создатель первой (1862, г. Харьков) в царской России воскресной бесплатной женской вечерней школы. Из более 300 в империи только у неё школа имела собственное здание (ныне выставочный зал Харьковского художественного музея), выстроенное рядом с Домом Алчевских на деньги мужа, по проекту зятя — архитектора Алексея Николаевича Бекетова (интересно, что почетным попечителем школы в 70-е годы была А. П. Вернадская —

мать будущего блистательного ученого В. И. Вернадского). Деятельность Христины Даниловны была одобрена прогрессивной общественностью и высоко оценена на международных выставках в Антверпене, Брюсселе, Нижнем Новгороде, Москве, Париже (дважды), Чикаго, где были представлены ее труды: «Что читать народу», «Книги для взрослых» и др. Это сделало её имя хорошо известным за границей. И в 1889 г. в Париже она была избрана вице-президентом Всемирной Лиги Просвещения, в дальнейшем удостоена высоких международных, литературных и педагогических наград, в том числе золотых медалей Московского и Петербургского товариществ за распространение в народе грамотности. Известно, что её самоотверженный труд по образованию народа был отмечен Львом Толстым, Федором Достоевским, Антоном Чеховым, Иваном Тургеневым, Глебом Успенским и другими выдающимися писателями, общественными деятелями, которые состояли с ней в дружеских отношениях или деловой переписке.

Художественная атмосфера, царившая в доме Алчевских, патристические настроения, гостеприимность и гармония, высокообщественное звучание деятельности родителей способствовали созданию у них авторитетного культурного центра Слобожанщины.

Остап Николаевич Лысенко (сын известного украинского композитора) вспоминал: «Побывать в семье Алчевских — то же самое, что побывать в театре». Именно здесь часто собирается цвет российской интеллигенции того времени. В этом доме, приезжая с концертами в Харьков, бывал и гениальный пианист, композитор и дирижер Сергей Рахманинов.

Широкая амплитуда интересов родителей, безусловно, благотворно повлияла на детей. Все шестеро были музыкально одарены, все видели свое будущее на поприще служению народу. Младшая сестра Григория — Христя, имела талант переводчика

и незаурядные поэтические данные, которые достались ей генетически от отца, писавшего прекрасные стихи. Будущей женой российско-украинского выдающегося архитектора Алексея Николаевича Бекетова (родственника Александра Блока) стала другая сестра — Анна, которая блестяще закончила Художественную школу, прекрасно рисовала и преподавала в воскресной школе матери. Старший брат Дмитрий играл на виолончели и гитаре, работал адвокатом, получил звание кандидата природоведческих наук. Николай написал первый украинский «Букварь» для взрослых, был театральным критиком и импрессарио у своего брата Ивана.

Понятно, что подобное окружение способствовало раскрытию у детей природных способностей. Великолепно пел хозяин дома Алексей Кириллович; три поколения по линии матери — прабабушка Елена Гико, красавица-румынка, Аннета Вуич — бабушка, жена прославленного генерала войны 1812 года и мать — Христина Даниловна — имели голоса феноменальной красоты. Следует также отдать должное первой учительнице музыки детей — Любови Ивановне Карповой, которую все очень уважали. Кстати, именно она заложила фундамент удивительно гармоничной целостности музыкальной личности Ивана — «украинского Карузо», что в дальнейшем было отшлифовано старшим братом Григорием.

Григорий прославился как композитор, музыкальный критик, общественный деятель и вокальный педагог. Именно он стал у младшего брата Ивана — первым учителем вокала. С детства у Григория были замечены выдающиеся музыкальные способности, но, по традиции, он сначала закончил физико-математический факультет Харьковского университета, затем — Московскую консерваторию по классу композиции и вокала, где учился вместе с Сергеем Рахманиновым. Именно тогда началась дружба с гениальным русским композитором. Этому способствовали сначала совместные за-

нятия (у С. Танеева по классу контрапункта и композиции, у М. Ипполитова-Иванова по классу инструментовки, у А. Аренского по гармонии, у А. Зилоти по фортепиано), а в дальнейшем — исполнительская, педагогическая, издательская и музыкально-общественная деятельность. Постоянно заботясь о развитии музыкальной культуры в родном городе, Григорий Алчевский организовал в Харькове оркестр балалаечников и несколько самодеятельных струнных оркестров. Его дружеские и творческие связи с известными деятелями русской музыкальной культуры, среди которых — Александр Скрябин, Александр Гольденвейзер, Гнесины — способствовали процессу популяризации и интеграции украинской музыки, её развитию в контексте передовых направлений российского и мирового искусства того времени.

Композиторское творчество Григория Алчевского — представителя позднеромантического направления с заметным тяготением к славянско-украинским корням — привлекло внимание авторитетных представителей музыкальной общественности еще когда он учился в консерватории. Его симфоническая картина «Алеша Попович», написанная под влиянием творчества Сергея Рахманинова, с успехом прозвучала в Харькове в 1904 году (дирижер — Илья Слатин), а позже — в 1907 году в Москве. К сожалению, не была закончена симфония, чем был огорчен Сергей Рахманинов, который высоко оценивал творчество украинского композитора. По воспоминаниям Александра Гольденвейзера, С. Рахманинов присутствовал на прослушивании первой части симфонии, когда ее представлял автор.

Через время, встретившись с Григорием, Сергей Васильевич поинтересовался, закончена ли симфония, и, услышав отрицательный ответ, под изумленные взгляды присутствующих, сел за рояль и сыграл экспозицию первой части, которую слышал единожды и никогда не видел нот!!!

Кстати, благодаря «Дневникам» А. Гольденвейзера мы имеем скудные сведения о даровании Григория Алчевского. А. Гольденвейзер говорит о своих сокурсниках: «Один только и есть среди них “человек” — Гриша (Алчевский). С жесткостью убеждений он на три головы выше всех по дарованию и по чутью». И далее: «Я завидую его способностям, был бы я хотя бы на половину так музыкален. При его гармоническом даре, чутье, оригинальности, чутком слухе, уме, безукоризненном вкусе, он мог надевать чудес». И вдруг... «Алчевский бросил консерваторию за месяц до её окончания. Это человек, который может, но не хочет».

Из камерно-инструментальных произведений особой популярностью у Алчевского пользовались обработки украинских народных песен и два цикла романсов. Первый из них, ор. 3, написан на тексты русских поэтов и посвящен жене Марии Николаевне Алчевской («Любовь — это сон упоительный» на слова Т. Г. Щепкиной, «Песня лунного луча» на слова К. С. Случевского, «Я знаю, отчего у этих берегов» на слова А. Майкова, «Сосна» на слова М. Лермонтова, «Ах, как у нас хорошо на балконе» на слова Я. Полонского, «Раб» (Несчастный раб) на слова О. Чюминой). Следующий цикл, ор. 4, также состоит из шести романсов, написанных на тексты украинских поэтов, и посвящен младшей сестре — Христе Алексеевне Алчевской («Чого мені тяжко» на слова Т. Шевченка, «Літньої ночі», «Не дивися на місяць весною» слова Л. Украинки, «Душа — се конвалія ніжна» на слова Христи Алчевской, «Стояла я і слухала весну» слова Л. Украинки, «Безмежне поле» слова И. Франка).

Интересно подчеркнуть, что оба цикла изданы в Москве другом Григория и Ивана Алчевских — харьковчанином Михаилом Слоновым — большим другом Сергея Рахманинова. Всемирной известностью пользуются труды Григория Алчевского по методике преподавания вокала («Таблицы дыхания»), в которых он обобщил свой

большой опыт вокального педагога. Написанные более ста лет назад, пособия не утратили своей актуальности (что подчеркнул в своем мастер-классе выдающийся певец современности народный артист Советского Союза, народный артист Эстонии Мати Пальм — бессменный председатель жюри Международного конкурса вокалистов имени Ивана Алчевского в г. Харьков, 1999 г.

Но вернемся к будущему великому украинскому певцу Ивану Алчевскому, младшему (10 лет разница) брату, первому и лучшему ученику Григория Алчевского, — «украинскому Карузо». Кстати, следует заметить, что великий итальянец, будучи не только партнером по сцене, но и большим другом Ивана, ни в коей мере не возражал против указанного сравнения. После окончания в 1901 году природоведческого факультета Харьковского университета и занятия с Григорием, Иван Алчевский был принят в труппу прославленного Мариинского театра. Постоянно ощущая нехватку специального вокального образования (как известно, усилиями Сергея Рахманинова консерватория в Киеве будет открыта только в 1913! году), Иван совершенствовал свое мастерство под руководством Александры Валериановны Панаевой-Карцевой, Йозефа Палечека, который назвал его «Рубинштейном в пении». Кроме того, с 1902 года он осуществляет «учебные» поездки во Францию, где берет уроки у выдающегося певца и педагога Жана де Решке. Но наибольшее влияние на формирование Ивана Алчевского-певца имела великая Фелия Литвин (Фелия Литвинова, настоящие имя и фамилия Франсуаза Жанна Шютц, Françoise Jeanne Schutz) — непревзойденная исполнительница ролей вагнеровского репертуара, одна из лучших интерпретаторов партий в его операх. По рекомендации Фелии Литвин, в 1906 году Иван Алчевский был приглашен в театр «Ля Монне» в Брюсселе, где артист покорила публику исполнением партий Лоэнгрин (Р. Вагнер), Рауля в «Гугенотах»

(Дж. Мейербер), Ромео (Ш. Гуно) и в операх К. Глюка.

Интересно напомнить, что Фелия Литвин была племянницей Софьи Александровны Бутаковой — бабушки Сергея Рахманинова по материнской линии. Именно ей — прекрасной постоянной исполнительнице Рахманиновских романсов — композитор посвятил один из своих вокальных шедевров «Диссонанс».

Летом 1906 года Иван Алчевский гастролировал в лондонском «Ковант-Гарден» (с М. Баттистини и Э. Дестиновой), затем в «Манхеттен-опера» в Нью-Йорке. В 1907 году он вернулся в Москву и стал работать в театре С. Зимина, в Большом театре и частных антрепризах.

С мая 1908 года Иван Алчевский вместе с Федором Шаляпиным — другом Сергея Рахманинова — был приглашен в прославленные Дягилевские сезоны, где пел в «Псковитянке» Н. Римского-Корсакова и в «Борисе Годунове» М. Мусоргского во Франции. 1908 год знаменательный в сценической карьере Ивана Алчевского: он стал солистом парижской «Гранд Опера»!

«Мой дорогой друг! Я обожаю ваш талант! Хотел бы слышать вас во всех своих произведениях! Счастливы те люди, которые могут аплодировать вам» — писал К. Сен-Санс после ошеломляющего успеха Ивана Алчевского в опере «Самсон и Далила».

В 1910 году Иван Алчевский вступил в труппу Большого театра и в то же время продолжал сотрудничество с «Русскими сезонами» Дягилева; выступал с оперными артистами — А. Большкой, М. Долиной, В. Касторской, В. Кузой, М. Михайловой, В. Петровым и другими. Париж, Лондон, Марсель, Санкт-Петербург, Москва, Одесса стали свидетелями триумфальных выступлений певца. Современники отмечали непревзойденный уровень исполнения Иваном Алчевским партий вагнеровских опер. Сказывалась великолепная школа Фелии Литвин и польза «Таблиц дыхания». Как

и его знаменитая учительница, И. Алчевский брал активное участие в симфонических концертах А. Зилоти, С. Кусевицкого. Исполнял сольные партии в «Колоколах» С. Рахманинова, «Осуждении Фауста» Г. Берлиоза, выступал под управлением Ф. Блуменфельда, Е. Купера, Е. Направника, А. Никиша. В 1917 году артист с большим успехом гастролировал в Харькове, Тбилиси и Баку, где и закончился его творческий и жизненный путь.

Одной из граней его исполнительского таланта была камерная музыка. Его концертный репертуар чрезвычайно разнообразный: русские и украинские народные песни, романсы М. Глинки, А. Бородина, Н. Лысенка, Г. Алчевского, М. Равеля, К. Дебюсси, всегда и везде — С. Рахманинова. Как и Ф. И. Шаляпин, который ввёл моду на исполнение в академических концертах народных песен, так и И. Алчевский всегда стремился исполнить русскую или украинскую песню в каждом выступлении. Очень увлекался он камерными произведениями Дж. Энеску и С. Прокофьева. Исполнение его отличалось филигранной техникой, тонкой и точной артистической интуицией благодаря большим актерским способностям и чрезвычайным особенностям голоса. Баритональный тембр нижнего регистра его лирико-драматического тенора позволял певцу блестяще исполнять партию Демона в опере А. Рубинштейна, а гибкость звонкого тенорового регистра доходили до *ре — ми бемоль* второй октавы. А. Нежданова вспоминала: «... когда-то на репетиции оперы “Гугеноты” Алчевский стал шутя соревноваться со мной в пении очень сложной колоратурной арии королевы. Преодолевая легко и свободно все трудности колоратурных пассажей, гамм, трелей, он пропел совершенно верно и точно всю арию. Вот какой огромный голосовой диапазон имел Иван Алчевский».

Выдающийся певец, он был один из наиболее эрудированных оперных артистов своего времени, большим знатоком форте-

пианной и симфонической музыки, пропагандистом творчества современных авторов и, вообще, разносторонне одаренным человеком. Он выступал и как симфонический дирижер, и как драматический актер, и как пианист (имевший неслыханную дерзость спорить с самим Рахманиновым по поводу интерпретации произведений Александра Скрябина), в том числе и как концертмейстер самому себе. Он осуществил постановку «Пиковой дамы» П. Чайковского в Одесском оперном театре в 1916 году.

Великий мастер, как и вся его семья, был озабочен состоянием развития украинской отечественной культуры. В 1910 году певец с братом Григорием создал и возглавил украинское музыкально-драматическое общество «Кобзарь» — в Москве (!), где они, их партнер по сцене великая А. Нежданова и другие современные артисты, неоднократно выступали с докладами и концертами русской, зарубежной и украинской музыки. В 1915 году Иван Алчевский стал инициатором постановки оперы «Запорожец за Дунаем» С. Гулака-Артемовского — в Большом театре (!) на украинском языке! Так, 15 декабря 1910 г. Григорий Алчевский исполнил сольную партию в финале 9-й симфонии Л. Бетховена в ансамбле с А. Неждановой, Е. Забруевой, В. Касторским под управлением Эрнеста Венделя. Концерт состоялся в большом зале Благородного собрания. Исполнение понравилось и запомнилось, и Рейнольд Глизр посвятил Григорию свой романс «Когда я прозревал» на слова А. Блока (ор. 62, № 5, 1912 г.) В деятельности общества «Кобзарь» особенно памятливы концерты, посвященные юбилейным датам Т. Г. Шевченка. Надо сказать, что отношение к Т. Г. Шевченко в Серебряном веке было показательным и в семье С. Рахманинова.

Удивительно, но так сложилось, что Шевченко, как герой и как выдающаяся личность, вошёл в жизнь Рахманинова, можно сказать, буквально с рождения, «с молоком матери», впитав в себя любовь к поэту.

Ведь Любовь Петровна Бутакова была дочерью генерала Петра Ивановича Бутакова, из когорты выдающихся русских морских офицеров дворянского рода Бутаковых.

Родной его брат — конр-адмирал Алексей Иванович Бутаков — это и есть тот замечательный человек, возглавивший в 1848–1849 гг. Аральскую экспедицию. Именно по его настоянию Т. Г. Шевченко был взят из солдат в качестве художника в состав экспедиции, не взирая на указ царя держать Шевченка в солдатах «...под строжайшим запретом писать и рисовать», там его очень опекал Алексей Иванович, забрал его к себе в каюту, передел, пригласил столоваться с офицерами и всячески оберегал. Через него пришла любовь к Шевченко в семью Бутановых и Бутаковых-Рахманиновых. Кстати, у Сергея Васильевича Рахманинова три романса на стихи Т. Шевченко: «Полюбила я на печаль свою», «Дума» в переводе Плещеева, «Я опять одинок» в переводе Безкина.

С огромным уважением относились к Т. Г. Шевченко и в семье Алчевских. В 1889 г. Алексей Кириллович и Христина Даниловна осуществили свою мечту — поставили памятник Кобзарю (бюст из белого мрамора по их просьбе выполнил господин Беклемишев — академик Санкт-Петербургской академии искусств. Это был первый в мире памятник поэту. В этом году весь цивилизованный мир отмечает 200-летие со дня рождения Тараса Григорьевича Шевченко — «самого талантливого, самого благоразумного среди людей, абсолютно гениального поэта». Так сказал о Шевченко И. Бунин.

Именно в конце XX столетия, почти через 80 лет небытия, в Украину, в родной город Харьков «вернулся» всемирно известный певец, возродившись в замечательном празднике *bel canto* его памяти — Первом Международном конкурсе вокалистов имени Ивана Алчевского (МКВИА).

Проект конкурса возник в рамках Второго международного фестиваля «С. Рахманинов и украинская культура» (1999 г.,

Харьков). Конкурс в столице поющего Слобожанского края обратил на себя внимание многих поклонников вокального искусства в Украине, России и был поддержан международной музыкальной общественностью.

Как первый на Слобожанщине академический интерпретационный вокальный конкурс, МКВИА, по авторскому замыслу, аккумулирует уже существующие традиции и порождает собственные, присущие только ему, в русле новых достижений вокальных мировых национальных исполнительских школ. В контексте отечественных конкурсов МКВИА имеет свое органичное звучание и в то же время свою ИНТОНАЦИЮ, заметно отличается собственной концепцией, серьезными достижениями и поставленными задачами. Программа конкурса сложна. Она включает музыку эпохи барокко и произведения мировой классики, эпохи романтизма, и, конечно же, русских и украинских композиторов. Обязательным является исполнение знаковых для конкурса произведений, а именно романсов Сергея Рахманинова и романсов Григория Алчевского. Далеко за пределами Украины известны имена победителей нашего конкурса: Тарас Штонда (Украина — Россия), Александр Цымбалюк (Германия — Украина), Дмитрий Попов (Германия — Украина), а также Сергей Магера, Оксана Дикая, Анжелика Швачка, Лилия Гревцова, Оксана Крамарева, Сергей Замыцкий, Алексей Пальчиков, Евгений Орлов (Украина); Георгий Перов, Наталья Воробьева, Наталья Нерчевская, Светлана Новикова (Россия); Анастасия Коцюренко-Москвина (Беларусь); Ли Сяо Лун, Цао Хун, Чжоу Дзи Сян (Китай) и другие.

Воистину звездное жюри оценивало молодежь — участников конкурса Ивана Алчевского. Отдавая должное «украинскому Карузо», много лет жюри конкурса возглавляет народный артист Эстонии, профессор Национальной Академии музыки Эстонии, лауреат Государственной премии СССР Мати Пальм. Сопредседателем на первом



конкурсе был народный артист Украины, член-корреспондент Академии искусств Украины, профессор, ректор Одесской консерватории Николай Огренич. Именно благодаря его авторитету — Артиста и Человека — конкурс начал свой путь. В разные времена членами жюри были: Евгения Мирошниченко — народная артистка СССР, народная артистка Украины, Герой Украины, профессор национальной Академии музыки им. П. И. Чайковского; Юрий Григорьев — народный артист России, профессор Московской консерватории им. П. И. Чайковского, доктор искусствоведения, солист и художественный руководитель (оперы) Большого театра; Михаил Мунтян (Молдова) — народный артист СССР, лауреат Государственной премии СССР, профессор Академии искусств Молдовы; Бранислав Ятич — директор и солист оперы Сербского народного театра в городе Нови-Сад; Зоя Христич — народная артистка Украины, профессор Национальной музыкальной Академии им. П. И. Чайковского; Людмила Цуркан — заслуженный деятель искусств Украины, профессор Харьковского университета искусств им. И. П. Котляревского; Тамара Веске — заслуженный деятель искусств Украины, профессор Харьковского университета искусств им. И. П. Котляревского, Татьяна Анисимова, народная артистка Украины, солистка Национальной оперы Украины; Александр Востряков — народный артист Украины, профессор национальной Академии музыки им. П. И. Чайковского.

Почетные член жюри — Гер ван Каспел — член президиума Всемирного рахманиновского общества (Великобритания, Нидерланды), Федор Рофе-Бекетов — доктор физико-математических наук, профессор, внучатый племянник Ивана Алчевского. Директор конкурса и член жюри — Лариса Трубникова.

Особые слова благодарности произносим выдающемуся музыканту современности Мати Пальму, деятельность которого

является заметным вкладом в развитие украинской музыкальной культуры на пути процесса ее интеграции в мировую музыкальную Вселенную.

Всегда работа жюри отличается синхронностью, принципиальностью, толерантностью, в чем огромная заслуга Мати Пальма, являющегося «камертоном» в оценочных дискуссиях и поведенческих ситуациях. По большому счету, его усилиями конкурс стал большим мастер-классом, традиционно проводимым.

В интервью журналу «Музыка» за 2013 год (Украина, Киев) Александр Востряков — сопредседатель жюри VII Международного конкурса вокалистов имени Ивана Алчевского «Алчевский-дебют» (30 марта — 4 апреля) — напомнил, что «...история конкурса Алчевского началась с «кульминации-вершины»: первый (1999) и второй (2001) конкурсы проходили в три тура с очень серьезной программой. Но в 2003 году организаторы были вынуждены изменить «лицо» турнира, и в таком «омоложенном» (для студентов и аспирантов) теперь двухтурном виде уже прошли семь конкурсов. То есть, на самом деле, в этом году состоялся IX (!) конкурс Алчевского, а следующий, в 2015 году, будет юбилейным». Интересно, что далее Александр Андреевич Востряков подчеркивает пользу малых конкурсов, так как «это уже счастливый шанс опробовать себя и сценически, и акустически, и артистически, и, наконец, ощутить настоящий «интерактив» с публикой. Участники получают бесценный опыт публичных выступлений в престижных концертных залах Харьковской филармонии и Харьковского Дома органной и камерной музыки, получают возможность послушать коллег, реально оценить уровень собственной профессиональной подготовки и, возможно, очертить траекторию будущего усовершенствования своего певческого мастерства. В этом плане «Алчевский-дебют», пусть и в «эконом-формате», раскрывает перед

конкурсантами значительные перспективы... Я считаю, что конкурс имени Ивана Алчевского имеет все предпосылки для достижения высшего рейтинга среди вокальных конкурсов».

Напомним девиз Рахманиновского фестиваля, слова Игоря Северянина: «Из всех богов наиболее жайший — бог музыки». Музыка всегда царит в Харькове, одаривая наш мир новыми талантами.

Украина гордится выдающимися артистами, творческая жизнь которых была перекрестком отечественных и мировых

музыкальных традиций. Уверены, что международный конкурс вокалистов имени Ивана Алчевского и конкурс «Алчевский-дебют», вернувшие отечественной культуре имена великого певца Ивана Алчевского и талантливого композитора Григория Алчевского, будут способствовать расцвету национальной и мировой исполнительской вокальной культуры. Надеемся, что мировая музыкальная общественность достойно отметит грядущие 140-летие и 150-летие замечательных музыкантов эпохи Серебряного века.

*Трубникова Лариса Николаевна  
заслуженный деятель искусств Украины,  
кандидат искусствоведения, профессор  
(кафедра культурологии Национального  
юридического университета им. Ярослава Мудрого),  
генеральный директор и художественный руководитель  
Международного фестиваля «С. Рахманинов и украинская  
культура», член союза композиторов Украины,  
член Национального Союза музыкантов Украины,  
член Всемирного Рахманиновского общества (Лондон)*

## РОЛЬ ГИМНАСТИКИ ДЫХАНИЯ В РАЗВИТИИ ГОЛОСА

Предлагаемые вниманию учащихся и учащихся пению таблицы стоят в органически тесной связи с совершенно новыми для большинства методами определения и постановки голоса. Вот почему правилам применения этих таблиц необходимо предпослать, хотя бы в самом кратком виде, обзор главных положений, на которые указанные методы опираются.

Первым положением, ускользнувшим от внимания корифеев старой итальянской школы, можно назвать следующее:

**Абсолютная высота голоса** (по окончании периода мутации) — **величина постоянная и неизменная, зависящая от неизменяемых физических данных голосового органа.**

Как логически неизбежное следствие этого положения вытекает метод точного определения голоса по его абсолютной высоте, а не по таким непостоянным признакам, как его верхние и нижние пределы, тембр, сила, подвижность и пр.

На практике точное определение голоса осуществляется очень легко, так как **абсолютная высота голоса измеряется его центральной нотой**, значительно отличающейся от других средних нот голоса легкостью воспроизведения, естественностью и красотой тембра, полнотой и как бы двоящейся звучностью, напоминающей несколько звучность унисона двух одинаковых инструментов.

При удачном выборе исполняемых на пробе упражнений эту ноту узнает безошибочно не только искушенный в определе-

нии голосов преподаватель, но часто и сам испытуемый.

**Ряд центральных нот мужских голосов простирается от Ми малой октавы до Ми<sup>b</sup> одночертной, женских — от Ми одночертной до Ми<sup>b</sup> двухчертной.**

Все голоса более или менее приближаются своими центральными нотами к одной из ступеней хроматической гаммы, лежащей в вышепоименованных пределах, так что примитивно грубое, отжившее свой век деление голосов на шесть групп — вполне естественно пополнить делением каждой группы по высоте на четыре подгруппы, установить, так сказать, четыре типа голосов в пределах каждой группы.

Тогда вся система голосов будет заключать в себе следующие группы и типы:

- Басы типов: Ми, Фа, Фа<sup>#</sup> и Соль.
- Баритоны типов: Ля<sup>b</sup>, Ля, Си<sup>b</sup> и Си.
- Тенора типов: До, До<sup>#</sup>, Ре и Ми<sup>b</sup>.
- Контральто типов: Ми, Фа, Фа<sup>#</sup> и Соль.
- Меццо-сопрано типов: Ля<sup>b</sup>, Ля, Си<sup>b</sup> и Си.
- Сопрано типов: До, До<sup>#</sup>, Ре и Ми<sup>b</sup>.

Вторым положением, так же просто и ясно решающим большинство вопросов постановки голоса, как первое решает вопросы его определения, является следующее:

**Сила произвольного нажима на легкие при пении нот различной высоты одним регистром пропорциональна квадрату числа колебаний голосовых связок.**

Таким образом, если мы обозначим единицей силу нажима при самой низкой ноте певца, то при ноте, лежащей октавой выше и имеющей удвоенное число колебаний первой, нажим должен быть доведен до четырех сил, а при ноте, лежащей еще октавой выше — до шестнадцати. Согласно этому закону для диапазона в две октавы, певцу безусловно необходимо располагать идеально выработанной гаммой произвольных нажимов от одной до шестнадцати сил. Всякий недочет в минимальных давлениях обусловливает собой соответственное сокращение низов певца, недочет в максимальных давлениях — сокращение верхов.

Следовательно, весь вопрос об увеличении диапазона голоса сводится к вопросу о расширении пределов наибольшего и наименьшего нажима грудной клетки и диафрагмы на легкие. Для радикального решения такой проблемы, лежащей вне сферы компетенции староитальянской школы, поневоле приходится сделать вылазку в область другой школы пения — школы естественной и воспользоваться ее незамеченным и неопределенным средством развития голосов — гимнастикой дыхания.

Действительно, практика гимнастики дыхания, примененная к самым разнообразным голосам, и постоянное сопоставление результатов, добытых этим путем, ведут нас к весьма ценным выводам, которые можно формулировать так:

**Наибольшая длина дыхания (в секундах), достигнутая упражнениями, пропорциональна у данного индивидуума силе произвольного нажима на легкие.**

Если певец, например, имел первоначально дыхание, равное по таблицам 20 секундам, то, когда он достигнет 30 секунд, сила произвольного нажима увеличится в полтора раза, при 40 секундах — в два раза и т. д.

**Длительность звука в пении пропорциональна длине дыхания, достигнутой упражнениями, и составляет от одной до двух третей ее.**

Согласно этому положению певцы, доведшие упражнениями дыхание до 60 секунд, могут, в зависимости от субъективных особенностей организации их грудной клетки, петь на одно дыхание от 20 до 30 секунд.

Два последние положения устанавливают полнейшую зависимость между числом секунд, до которого доведено дыхание певца по таблицам, и между силой его произвольного нажима на легкие, длительностью звука в пении и диапазоном его голоса.

Выделив, как неизменяемое качество голоса, его абсолютную высоту и указав на характер отношения силы дыхания к длительности звука и диапазону голоса, мы можем обратиться к весьма интересному вопросу о степени зависимости развития всех остальных качеств голоса как от гимнастики дыхания, так и от методов, указанных староитальянской школой пения.

В порядке постепенно убывающей зависимости их развития от гимнастики дыхания, главные части голоса расположатся так:

1. Звуковая длительность.
2. Объем.
3. Ровность.
4. Сила.
5. Выносливость.
6. Тембр.

В порядке же зависимости от вокальных упражнений, их группировка предстанет в таком виде:

1. Отношение голоса к речи.
2. Отношение голоса к гласным.
3. Подвижность.
4. Отношение голоса к регистрам.
5. Тембр.

Для большей наглядности это можно представить в следующей схематической таблице (см. стр. 13).

Делая предположение, что развитие всех поименованных качеств имеет для певца равное значение, мы получим по этой схеме

Качества голоса	Числа, выражающие зависимость их развития	
	От гимнастики дыхания	От вокальных упражнений
1. Длительность звука	9	1
2. Объем голоса	9	1
3. Ровность	8	2
4. Сила	7	3
5. Выносливость	6	4
6. Тембр	5	5
7. Отношение голоса к регистрам	4	6
8. Подвижность	3	7
9. Отношение голоса к гласным	2	8
10. Отношение голоса к речи	1	9
	54	46

относительную продуктивность работы над дыханием и над вокальными упражнениями, выразившуюся в числах 54 и 46. Если же ввести еще коэффициенты, определяющие то значение, которое имеет для певца развитие различных качеств голоса, то отношение это приблизится к отношению 60 к 40.

Резюмируя предшествующие рассуждения, мы можем сказать, что в общем развитии голоса роль упражнений в дыхании превосходит в полтора раза роль вокальных упражнений. При одновременном применении вокальных упражнений и упражнений в дыхании получатся, разумеется, результаты, превосходящие в два с половиною раза результаты, достигаемые одними вокальными упражнениями. На практике эта разница еще больше, так как мы, преподаватели пения, придерживаясь староитальянских способов развития голосов, никогда не можем быть уверены, что даем максимум той пользы, которую из них можно извлечь. Только идеальный преподаватель в силах дать ученику  $2/5$  возможного развития голоса, большинство же из нас, вероятнее всего, ограничивается  $1/5$ , если не  $1/10$ . При таких условиях гимнастика дыхания, благодаря ее удивительной простоте,

исключающей возможность каких-либо ошибок, увеличивает продуктивность нашей работы над голосом от 4 до 7 раз. Вот что, казалось бы, должно бы было привлечь на ее сторону всех до единого преподавателей пения.

Далее следует обратить внимание на то, что влияние вокальных упражнений сильно сказывается на качествах голоса, близко подходящих к общему понятию о его ловкости. Напротив, более грубые, так сказать, основные качества голоса, ближе подходящие к понятию о его силе, великолепно поддаются влиянию упражнений в дыхании. В этих основных качествах голоса итальянская школа склонна была видеть необходимые для вокальной карьеры природные данные, считалась с невозможностью их улучшения в широких пределах и поэтому предъявляла к голосам начинающих певцов довольно суровые требования.

Гимнастика дыхания дает возможность понизить требования, предъявляемые к голосам до таких норм:

□ **наибольшая длительность дыхания** в пении у начинающих может быть равна одной десятой дыхания, достигаемого при его полном развитии, что равняется трем-четырем секундам.

□ **диапазон** тоже может равняться одной десятой нормального, т. е. двум-трем полутонам.

□ **ровность голоса** может равняться одной пятой нормальной ровности.

□ **сила** — одной трети.

□ **выносливость голоса** — двум пятым.

□ **тембр** — по своему достоинству может быть вдвое ниже того, который считался приемлемым для начинающего.

Понятно, что при таких пониженных требованиях число голосов, пригодных к сцене и эстраде, должно очень сильно возрасти и что многие из так называемых «безголосных», благодаря гимнастике дыхания, могут достигнуть при настоящей любви к искусству и при большой настойчивости выдающихся результатов в пении.

## ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ ТАБЛИЦ ДЫХАНИЯ

1. Для лиц средней силы и здоровья дыхание достигает при помощи предлагаемых таблиц полного развития в промежуток времени, немного превышающий два года. (Дни пропущенные в счет не идут.)

2. Каждая из 77 таблиц включает в себе десять постепенно замедляющихся дыханий, исполняемых одно за другим без перерыва.

3. Каждая таблица исполняется по три раза в день в течение десяти дней, что составит всего 30 дней.

4. Каждое дыхание состоит из трех действий: вдыхания, задержки воздуха в легких и выдыхания.

5. Вдыхание развивает низкие ноты и piano, выдыхание — верхние ноты и forte, задержка воздуха в легких приучает грудную клетку к полному спокойствию в моменты ее наибольшего расширения, что дает в результате ровность, силу и выносливость голоса.

6. С каждой таблицей дыхание упражняющегося нарастает на одну секунду. Первая таблица доводит дыхание певца до 20, последняя до 96 секунд.

7. Первые четыре таблицы — подготовительные. Таблица № 5 с дыханием в 24 секунды соответствует центральной ноте. Двенадцати следующим за ней полутонам соответствуют таблицы №№ 8, 11, 15, 19, 24, 29, 35, 41, 49, 57, 67 и 77. Таблица № 77 дает октаву вверх от центральной ноты.

8. Организмы исключительной силы могли бы повести развитие дыхания до 136 секунд, что потребовало бы еще 40 добавочных таблиц и 400 дней работы над

следующими за нормальной верхней нотой певца тремя полутонами, устанавливаемыми таблицами №№ 89, 101 и 117. Для тенора типа До# этими полутонами будут ноты Ре, Миb и Ми второй октавы для сопрано Миb — ноты Ми, Фа и Фа# третьей.

9. Двенадцать нижних полутонов развиваются, идя от центральной ноты к ее нижней октаве, окончательно устанавливаемой так же, как и верхняя октава, таблицей № 77.

10. Первые вокальные упражнения певца могут обнимать собою всю нижнюю октаву его голоса, центральную ноту и два полутона верхней, т. е. всего 15 полутонов.

11. Десять верхних полутонов вводятся в упражнения по прошествии следующих сроков:

А — для мужских голосов:

□ 3 мес.; 4 мес.; 5 мес., 10 дн.; 7 мес.; 9 мес.; 11 мес. 10 дн.; 14 мес.; 17 мес.; 20 мес. 10 дн.; 24 месяца.

В — для женских голосов:

□ 3 мес. 12 дн.; 4 мес. 16 дн.; 6 мес. 4 дн.; 8 мес. 2 дн.; 10 мес. 10 дн.; 13 мес. 2 дн.; 16 мес. 4 дн.; 19 мес. 16 дн.; 23 мес. 12 дн.; 27 мес. 18 дней.

12. Указанные сроки несколько предупреждают действительное достижение того или другого полутона верхней октавы с помощью таблиц дыхания; но допущенная первоначально разница постепенно уменьшается и к концу всего периода постановки голоса сводится к нулю.

13. Ряд римских цифр в таблице обозначает счет дыханий по ряду от первого до

десятого. Следующая за каждой римской цифрой горизонтальная строка из трех чисел обозначает отсчитанные по секундной стрелке часов моменты окончаний вдоха, задержки и выдыхания воздуха. Так например, первые строки

I	5	10	15
II	20	25	30
III	35	41	46
			и т. д.

первой таблицы исполняются следующим образом:

Когда секундная стрелка будет уже близка к шестидесяти секундам, надо выдохнуть воздух из легких и в самый момент ее нахождения на 60 секундах закрыть рот и начать медленное вдыхание, производя его через нос.

Когда секунда стрелки покажет:

□ 5 сек., кончится дыхание, начнется задержка воздуха в легких,

□ 10 сек., кончится задержка, начнется выдыхание воздуха,

□ 15 сек., кончится выдыхание, начнется второе вдыхание,

□ 20 сек., кончится вдыхание, начнется задержка воздуха,

□ 25 сек., кончится задержка, начнется выдыхание воздуха,

□ 30 сек., кончится выдыхание, начнется третье вдыхание и т. д.

14. Указанный в предыдущем параграфе нормальный порядок пользования таблицами применяется успешно в огромном большинстве случаев. Но бывают и исключения, главным образом в практике с голосами, пострадавшими от неправильной постановки, когда с несомненной пользой можно прибегнуть к видоизменению порядка тех трех действий, из которых состоит каждое дыхание.

Вместо порядка такого:

А — вдыхание, В — задержка, С — выдыхание,

можно применить к таблицам такой:

А — задержка, В — выдыхание, С — вдыхание, или А — выдыхание, В — вдыхание, С — задержка.

В первом варианте удлиняющиеся промежутки времени приходятся на выдыхание. Предназначается этот вариант для лиц, начинающих терять верхи. Вторым вариантом, в котором постепенно удлиняются вдоха, можно пользоваться как средством борьбы против начинающегося исчезновения низов певца.

15. Если приступивший к занятиям гимнастикой дыхания убедится, что первая таблица превосходит его силы, то ему можно посоветовать на первое время удовлетворяться тем количеством дыханий, которое идет у него свободно. Можно например, взять пять первых дыханий и упражняться в них в течение нескольких дней по 3 раза в день. Когда пять дыханий будут идти без малейшего напряжения, можно прибавить шестое дыхание и столько же дней упражняться в шести дыханиях. Потом перейти на семь дыханий и таким образом постепенно дойти до десяти.

16. Если дыхание начинающего так коротко, что даже 15 секунд первого дыхания первой таблицы ему окажутся трудно доступными, то лучшим средством подготовки к первой таблице будет упражнение из десяти одинаковых дыханий длительностью в 6, 9 или 12 секунд с вдыханием, задержкой и выдыханием, продолжающимися по 2, 3 или 4 секунды. Каждое из этих упражнений исполняется в течение десяти дней по три раза в день.

17. Если упражняющийся заметит, что, несмотря на непрерывные и вполне правильные занятия дыханием, новая таблица дается ему значительно труднее предшествовавших, то он непременно должен ее оставить и приступить к повторению трех последних пройденных уже таблиц, считая по пяти дней на каждую. Так как такая заминка в работе указывает, что организм не успевает следовать в своем развитии за



гимнастикой дыхания, то, по окончании повторения, все дальнейшие таблицы следует проходить в пятнадцатидневный срок. При вторичной заминке срок увеличивается до двадцати дней.

18. Всех, воображающих себя атлетами дыхания и приписывающих своей грудной клетке небывалую природную силу, необходимо серьезнейшим образом предостеречь от искушения начать курс дыхания не с первой таблицы. Нельзя забывать, что наибольшее значение имеет не количество секунд, достигнутых в упражнениях, а качество работы, заключающееся в идеальной свободе, легкости и ровности дыхания.

19. Десятидневный срок, назначенный для прохождения каждой таблицы, является сроком минимальным. Всякие попытки его сократить неминуемо будут наказаны и позднее раскаяние делу не поможет. Девиз упражнений в дыхании — «*Chi va piano, va sano*».

20. Необходимая принадлежность упражнений по таблицам, часы с секундной стрелкой вешаются на стене на высоте глаз, а таблица — непосредственно над часами.

21. Три рядом стоящие цифры секунд удобнее запоминать сразу при начале каждого нового дыхания и потом уже следить по стрелке за наступлением соответствующих моментов.

22. Стоять во время упражнений надо ровно, свободно опустив руки по бокам и слегка приподняв голову, для обеспечения свободы движений гортани.

23. Для того чтобы таблицы дали единственный правильный и естественный тип дыхания, т. е. тип дыхания полного, при котором легкие равномерно расширяются во всех направлениях, необходимо тщательно избегать поднимания плечей и выпячивания вперед и вниз нижней части живота.

24. Диафрагма при вдыхании из куполообразного положения переходит в плоское и никогда не должна выгибаться в обратную сторону, т. е. вниз. Такое положение диафрагмы не естественно до крайности

и только уменьшает ресурсы певца в смысле силы и ровности звука.

25. Воздух при вдыхании как бы вливается в легкие: сперва он заполняет их нижнюю часть, а потом поднимается все выше и выше. Когда легкие совершенно наполняются воздухом, их передненижняя часть немного подается назад.

26. Вдыхание производится через нос при низком положении корня языка и гортани. При задержке дыхания рот остается закрытым, грудная клетка и гортань сохраняют то положение, в каком они были в последний момент вдыхания.

27. За одну секунду до начала выдыхания рот открывается, и все выдыхание производится через открытый рот, смыкающийся лишь при начале следующего вдыхания.

28. Как вдыхание, так и выдыхание не надо доводить до крайних пределов. Когда упражняющийся прекращает вдыхание или выдыхание, он должен чувствовать, что мог бы их еще немного продолжить.

29. Необходимо старательно избегать в начале выдыхания энергичного порыва воздуха через связки, напоминающего *coup de glotte*.

30. Струя воздуха, когда он вливается в легкие или выливается из них, должна быть безукоризненно ровной, что и составляет предмет наибольшего внимания со стороны дышащего.

31. Ровность дыхания можно контролировать сопровождающим его предыхательным шумом (между х и ш), хотя, пожалуй, следовало бы отдать предпочтение вполне беззвучному дыханию.

32. Для свободы движений диафрагмы и грудной клетки необходима известная свобода костюма. Туловище отнюдь не должно быть затянуто. Воротник должен быть настолько просторен, чтобы никоим образом не стеснять движений гортани.

33. Желудок во время упражнений не должен быть обременен пищей. Можно принять за правило не начинать упражнений

в дыхании ранее, как через полчаса после чая или кофе, через час — после завтрака или легкого раннего ужина, через два часа — после обеда.

34. Нельзя упражняться тотчас после моциона или физических упражнений, повысивших хотя бы немного пульс, а вместе с ним и спрос организма на кислород.

35. При всяком нездоровье и недомоганье упражнения в дыхании безусловно прекращаются.

36. При восстановлении правильных занятий после перерыва в 3 или 4 дня можно продолжать дышать последнюю уже начатую таблицу. При значительных перерывах каждые десять дней пропуска возмещаются пятидневным повторением одной из пройденных перед тем таблиц. Так, например, если пропущено сорок дней, то в течение двадцати дней проходятся последние четыре таблицы.

37. Лица, у которых отличное здоровье, могут упражняться в дыхании четыре и даже пять раз в день, но непременно с большими промежутками между упражнениями. Все же число дней, в течение

которых проходится каждая таблица, не должно быть менее десяти.

38. Большое значение при упражнениях в дыхании имеет чистота воздуха. Особенно полезны упражнения летом под открытым небом: в саду, в лесу, в поле, в горах или на морском берегу. В остальное время года надо довольствоваться хорошо вентилируемыми закрытыми помещениями. Душные, прокуренные комнаты и пыльные театральные уборные нельзя избирать местом для упражнений в дыхании.

39. Самым благоприятным периодом для развития грудной клетки и диафрагмы гимнастикой дыхания нужно считать возраст между двадцатью и тридцатью годами. Для лиц в возрасте от 15 до 20 лет и от 30 до 40 лет сроки прохождения таблиц увеличиваются до двух раз.

40. Лица, избирающие себе карьеру певца, должны довести ежедневные упражнения в дыхании до высшей виртуозности. Прекратить эти упражнения они могут никак не ранее того момента, когда окончательно решат распространиться и с карьерой, и с голосом.

# **ТАБЛИЦЫ ДЫХАНИЯ**



Таблица № 1		Общая длительность = 2 мин. 51 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	5	10	15	= 15
II	20	25	30	= 15
III	35	41	46	= 16
IV	51	57	2	= 16
V	7	14	19	= 17
VI	24	31	36	= 17
VII	41	49	54	= 18
VIII	59	7	12	= 18
IX	17	26	31	= 19
X	36	46	51	= 20

Таблица № 2		Общая длительность = 2 мин. 58 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	5	10	15	= 15	
II	20	26	31	= 16	
III	36	42	47	= 16	
IV	52	59	4	= 17	
V	9	16	21	= 17	
VI	26	34	39	= 18	
VII	44	53	58	= 19	
VIII	3	12	17	= 19	
IX	22	32	37	= 20	
X	42	58	58	= 21	

Таблица № 3		Общая длительность = 3 мин. 4 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	5	11	16	= 16
II	21	27	32	= 16
III	37	44	49	= 17
IV	54	1	6	= 17
V	11	19	24	= 18
VI	29	37	42	= 18
VII	47	56	1	= 19
VIII	6	16	21	= 20
IX	26	37	42	= 21
X	47	59	4	= 22

Таблица № 4		Общая длительность = 3 мин. 14 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	5	11	17	= 17	
II	22	28	34	= 17	
III	39	46	52	= 18	
IV	57	4	10	= 18	
V	15	23	29	= 19	
VI	34	42	48	= 19	
VII	53	2	8	= 20	
VIII	13	23	29	= 21	
IX	34	45	51	= 22	
X	56	8	14	= 23	



Таблица №5		Общая длительность = 3 мин. 24 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	6	12	18	= 18
II	24	30	36	= 18
III	42	49	55	= 19
IV	1	8	14	= 19
V	20	28	34	= 20
VI	40	48	54	= 20
VII	60	9	15	= 21
VIII	21	31	37	= 22
IX	43	54	60	= 23
X	6	18	24	= 24

Таблица №7		Общая длительность = 3 мин. 39 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	6	13	19	= 19
II	25	32	38	= 19
III	44	52	58	= 20
IV	4	12	18	= 20
V	24	33	39	= 21
VI	45	55	1	= 22
VII	7	18	24	= 23
VIII	30	42	48	= 24
IX	54	7	13	= 25
X	19	33	39	= 26

Таблица №6		Общая длительность = 3 мин. 32 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	6	12	18	= 18
II	24	31	37	= 19
III	43	50	56	= 19
IV	2	10	16	= 20
V	22	31	37	= 21
VI	43	52	58	= 21
VII	4	14	20	= 22
VIII	26	37	43	= 23
IX	49	1	7	= 24
X	13	26	32	= 25

Таблица №8		Общая длительность = 3 мин. 49 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	6	13	20	= 20
II	26	33	40	= 20
III	46	54	1	= 21
IV	7	15	22	= 21
V	28	37	44	= 22
VI	50	60	7	= 23
VII	13	24	31	= 24
VIII	37	49	56	= 25
IX	2	15	22	= 26
X	28	42	19	= 27





Таблица №9		Общая длительность = 3 мин. 59 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	7	14	21	= 21
II	28	35	42	= 21
III	49	57	4	= 22
IV	11	19	26	= 22
V	33	42	49	= 23
VI	56	6	13	= 24
VII	20	31	38	= 25
VIII	45	57	4	= 26
IX	11	24	31	= 27
X	38	52	59	= 28

Таблица №10		Общая длительность = 4 мин. 6 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	7	14	21	= 21	
II	28	35	42	= 21	
III	49	57	4	= 22	
IV	11	20	27	= 23	
V	34	44	51	= 24	
VI	58	9	16	= 25	
VII	23	35	42	= 26	
VIII	49	2	9	= 27	
IX	16	30	37	= 28	
X	44	59	6	= 29	

Таблица №11		Общая длительность = 4 мин. 16 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	7	15	22	= 22
II	29	37	44	= 22
III	51	60	7	= 23
IV	14	24	31	= 24
V	38	49	56	= 25
VI	3	15	22	= 26
VII	29	42	49	= 27
VIII	56	10	17	= 28
IX	24	39	46	= 29
X	53	9	16	= 30

Таблица №12		Общая длительность = 4 мин. 26 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	7	15	23	= 23	
II	30	38	46	= 23	
III	53	2	10	= 24	
IV	17	27	35	= 25	
V	42	53	1	= 26	
VI	8	20	28	= 27	
VII	35	48	56	= 28	
VIII	3	17	25	= 29	
IX	32	47	55	= 30	
X	2	18	26	= 31	



Таблица № 13		Общая длительность = 4 мин. 36 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	8	16	24	= 24	
II	32	40	48	= 24	
III	56	5	13	= 25	
IV	21	31	39	= 26	
V	47	58	6	= 27	
VI	14	26	34	= 28	
VII	42	55	3	= 29	
VIII	11	25	33	= 30	
IX	41	56	4	= 31	
X	12	28	36	= 32	

Таблица № 14		Общая длительность = 4 мин. 45 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	8	16	24	= 24	
II	32	41	49	= 25	
III	57	7	15	= 26	
IV	23	34	42	= 27	
V	50	2	10	= 28	
VI	18	31	39	= 29	
VII	47	1	9	= 30	
VIII	17	32	40	= 31	
IX	48	4	12	= 32	
X	20	37	45	= 33	

Таблица № 15		Общая длительность = 4 мин. 55 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	8	17	25	= 25	
II	33	43	51	= 26	
III	59	10	18	= 27	
IV	26	38	46	= 28	
V	54	7	15	= 29	
VI	23	37	45	= 30	
VII	53	8	16	= 31	
VIII	24	40	48	= 32	
IX	56	13	21	= 33	
X	29	47	55	= 34	

Таблица № 16		Общая длительность = 5 мин. 5 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	8	17	26	= 26	
II	34	44	53	= 27	
III	1	12	21	= 28	
IV	29	41	50	= 29	
V	58	11	20	= 30	
VI	28	42	51	= 31	
VII	59	14	23	= 32	
VIII	31	47	56	= 33	
IX	4	21	30	= 34	
X	38	56	5	= 35	



Таблица № 17		Общая длительность = 5 мин. 15 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	9	18	27	= 27	
II	36	46	55	= 28	
III	4	15	24	= 29	
IV	33	45	54	= 30	
V	3	16	25	= 31	
VI	34	48	57	= 32	
VII	6	21	30	= 33	
VIII	39	55	4	= 34	
IX	13	30	39	= 35	
X	48	6	15	= 36	

Таблица № 19		Общая длительность = 5 мин. 26 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	9	19	28	= 28	
II	37	48	57	= 29	
III	6	18	27	= 30	
IV	36	49	58	= 31	
V	7	21	30	= 32	
VI	39	54	3	= 33	
VII	12	28	37	= 34	
VIII	46	3	12	= 35	
IX	21	39	48	= 36	
X	57	17	26	= 38	

Таблица № 18		Общая длительность = 5 мин. 21 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	9	18	27	= 27	
II	36	47	56	= 29	
III	5	16	25	= 29	
IV	34	47	56	= 31	
V	5	18	27	= 31	
VI	36	51	60	= 33	
VII	9	24	33	= 33	
VIII	42	59	8	= 35	
IX	17	35	44	= 36	
X	53	12	21	= 37	

Таблица № 20		Общая длительность = 5 мин. 36 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	9	19	29	= 29	
II	38	49	59	= 30	
III	8	20	30	= 31	
IV	39	52	2	= 32	
V	11	25	35	= 33	
VI	44	59	9	= 34	
VII	18	34	44	= 35	
VIII	53	10	20	= 36	
IX	29	47	57	= 37	
X	6	26	36	= 39	



Таблица № 21		Общая длительность = 5 мин. 46 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	10	20	30	= 30	
II	40	51	1	= 31	
III	11	23	33	= 32	
IV	43	56	6	= 33	
V	16	30	40	= 34	
VI	50	5	15	= 35	
VII	25	41	51	= 36	
VIII	1	18	28	= 37	
IX	38	56	6	= 38	
X	16	36	46	= 40	

Таблица № 23		Общая длительность = 5 мин. 58 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	10	21	31	= 31	
II	41	53	3	= 32	
III	13	26	36	= 33	
IV	46	60	10	= 34	
V	20	35	45	= 35	
VI	55	11	21	= 36	
VII	31	48	58	= 37	
VIII	8	26	36	= 38	
IX	46	6	16	= 40	
X	26	48	58	= 42	

Таблица № 22		Общая длительность = 5 мин. 52 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	10	20	30	= 30	
II	40	52	2	= 32	
III	12	24	34	= 32	
IV	44	58	8	= 34	
V	18	32	42	= 34	
VI	52	8	18	= 36	
VII	28	44	54	= 36	
VIII	4	22	32	= 38	
IX	42	1	11	= 39	
X	21	42	52	= 41	

Таблица № 24		Общая длительность = 6 мин. 8 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	10	21	32	= 32	
II	42	54	5	= 33	
III	15	28	39	= 34	
IV	49	3	14	= 35	
V	24	39	50	= 36	
VI	60	16	27	= 37	
VII	37	54	5	= 38	
VIII	15	33	44	= 39	
IX	54	14	25	= 41	
X	35	57	8	= 43	





Таблица № 25		Общая длительность = 6 мин. 18 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	11	22	33	= 33	
II	44	56	7	= 34	
III	18	31	42	= 35	
IV	53	7	18	= 36	
V	29	44	55	= 37	
VI	6	22	33	= 38	
VII	44	1	12	= 39	
VIII	23	41	52	= 40	
IX	3	23	34	= 42	
X	45	7	18	= 44	

Таблица № 26		Общая длительность = 6 мин. 25 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	11	22	33	= 33	
II	44	57	8	= 35	
III	19	32	43	= 35	
IV	54	9	20	= 37	
V	31	46	57	= 37	
VI	8	25	36	= 39	
VII	47	5	16	= 40	
VIII	27	46	57	= 41	
IX	8	29	40	= 43	
X	51	14	25	= 45	

Таблица № 27		Общая длительность = 6 мин. 31 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	11	23	34	= 34	
II	45	58	9	= 35	
III	20	34	45	= 36	
IV	56	11	22	= 37	
V	33	49	60	= 38	
VI	11	28	39	= 39	
VII	50	8	19	= 40	
VIII	30	50	1	= 42	
IX	12	34	45	= 44	
X	56	20	31	= 46	

Таблица № 28		Общая длительность = 6 мин. 41 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	11	23	35	= 35	
II	46	59	11	= 36	
III	22	36	48	= 37	
IV	59	14	26	= 38	
V	37	53	5	= 39	
VI	16	33	45	= 40	
VII	56	14	26	= 41	
VIII	37	57	9	= 43	
IX	20	42	54	= 45	
X	5	29	41	= 47	



Таблица № 29		Общая длительность = 6 мин. 51 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	12	24	36	= 36	
II	48	1	13	= 37	
III	25	39	51	= 38	
IV	3	18	30	= 39	
V	42	58	10	= 40	
VI	22	39	51	= 41	
VII	3	21	33	= 42	
VIII	45	5	17	= 44	
IX	29	51	3	= 46	
X	15	39	51	= 48	

Таблица № 31		Общая длительность = 7 мин. 5 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	12	25	37	= 37	
II	49	3	15	= 38	
III	27	42	54	= 39	
IV	6	22	34	= 40	
V	46	3	15	= 41	
VI	27	45	57	= 42	
VII	9	29	41	= 44	
VIII	53	15	27	= 46	
IX	39	3	15	= 48	
X	27	53	5	= 50	

Таблица №30		Общая длительность = 6 мин. 58 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	12	24	36	= 36	
II	48	2	14	= 38	
III	26	40	52	= 38	
IV	4	20	32	= 40	
V	44	60	12	= 40	
VI	24	42	54	= 42	
VII	6	25	37	= 43	
VIII	49	10	22	= 45	
IX	34	57	9	= 47	
X	21	46	58	= 49	

Таблица №32		Общая длительность = 7 мин. 15 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	12	25	38	= 38	
II	50	4	17	= 39	
III	29	44	57	= 40	
IV	9	25	38	= 41	
V	50	7	20	= 42	
VI	32	50	3	= 43	
VII	15	35	48	= 45	
VIII	60	22	35	= 47	
IX	47	11	24	= 49	
X	36	2	15	= 51	



Таблица № 33		Общая длительность = 7 мин. 25 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	13	26	39	= 39
II	52	6	19	= 40
III	32	47	60	= 41
IV	13	29	42	= 42
V	55	12	25	= 43
VI	38	56	9	= 44
VII	22	42	55	= 46
VIII	8	30	43	= 48
IX	56	20	33	= 50
X	46	12	25	= 52

Таблица № 34		Общая длительность = 7 мин. 33 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	13	26	39	= 39
II	52	7	20	= 41
III	33	48	1	= 41
IV	14	31	44	= 43
V	57	15	28	= 44
VI	41	60	13	= 45
VII	26	47	60	= 47
VIII	13	36	49	= 49
IX	2	27	40	= 51
X	53	20	33	= 53

Таблица № 35		Общая длительность = 7 мин. 40 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	13	27	40	= 40
II	53	8	21	= 41
III	34	50	3	= 42
IV	16	33	46	= 43
V	59	17	30	= 44
VI	43	3	16	= 46
VII	29	51	4	= 48
VIII	17	41	54	= 50
IX	7	33	46	= 52
X	59	27	40	= 54

Таблица № 36		Общая длительность = 7 мин. 50 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	13	27	41	= 41
II	54	9	23	= 42
III	36	52	6	= 43
IV	19	36	50	= 44
V	3	21	35	= 45
VI	48	8	22	= 47
VII	35	57	11	= 49
VIII	24	48	2	= 51
IX	15	41	55	= 53
X	8	36	50	= 55



Таблица № 37		Общая длительность = 8 мин.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	14	28	42	= 42	
II	56	11	25	= 43	
III	39	55	9	= 44	
IV	23	40	54	= 45	
V	8	26	40	= 46	
VI	54	14	28	= 48	
VII	42	4	18	= 50	
VIII	32	56	10	= 52	
IX	24	50	4	= 54	
X	18	46	60	= 56	

Таблица № 38		Общая длительность = 8 мин. 8 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	14	28	42	= 42	
II	56	12	26	= 44	
III	40	56	10	= 44	
IV	24	42	56	= 46	
V	10	29	43	= 47	
VI	57	18	32	= 49	
VII	46	9	23	= 51	
VIII	37	2	16	= 53	
IX	30	57	11	= 55	
X	25	54	8	= 57	

Таблица № 39		Общая длительность = 8 мин. 16 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	14	29	3	= 43	
II	57	13	27	= 44	
III	41	58	12	= 45	
IV	26	44	58	= 46	
V	12	32	46	= 48	
VI	60	22	36	= 50	
VII	50	14	28	= 52	
VIII	42	8	22	= 54	
IX	36	4	18	= 56	
X	32	2	16	= 58	

Таблица № 40		Общая длительность = 8 мин. 26 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	14	29	44	= 44	
II	58	14	29	= 45	
III	43	60	15	= 46	
IV	29	47	2	= 47	
V	16	36	51	= 49	
VI	5	27	42	= 51	
VII	56	20	35	= 53	
VIII	49	15	30	= 55	
IX	44	12	27	= 57	
X	41	11	26	= 59	





Таблица № 41		Общая длительность = 8 мин. 36 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	15	30	45	= 45	
II	60	16	31	= 46	
III	46	3	18	= 47	
IV	33	51	6	= 48	
V	21	41	56	= 50	
VI	11	33	48	= 52	
VII	3	27	42	= 54	
VIII	57	23	38	= 56	
IX	53	21	36	= 58	
X	51	21	36	= 60	

Таблица № 42		Общая длительность = 8 мин. 45 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	15	30	45	= 45	
II	60	17	32	= 47	
III	47	5	20	= 48	
IV	35	54	9	= 49	
V	24	45	60	= 51	
VI	15	38	53	= 53	
VII	8	33	48	= 55	
VIII	3	30	45	= 57	
IX	60	29	44	= 59	
X	59	30	45	= 61	

Таблица № 43		Общая длительность = 8 мин. 53 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	15	31	46	= 46	
II	1	18	33	= 47	
III	48	6	21	= 48	
IV	36	56	11	= 50	
V	26	48	3	= 52	
VI	18	42	57	= 54	
VII	12	38	53	= 56	
VIII	8	36	51	= 58	
IX	6	36	51	= 60	
X	6	38	53	= 62	

Таблица № 44		Общая длительность = 9 мин. 3 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	15	31	47	= 47	
II	2	19	35	= 48	
III	50	8	24	= 49	
IV	39	59	15	= 51	
V	30	52	8	= 53	
VI	23	47	3	= 55	
VII	18	44	60	= 57	
VIII	15	43	59	= 59	
IX	14	44	60	= 61	
X	15	47	3	= 63	



Таблица № 45		Общая длительность = 9 мин. 13 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	16	32	48	= 46
II	4	21	37	= 49
III	53	11	27	= 50
IV	43	3	19	= 52
V	35	57	13	= 54
VI	29	53	9	= 56
VII	25	51	7	= 58
VIII	23	51	7	= 60
IX	23	53	9	= 62
X	25	57	13	= 64

Таблица № 46		Общая длительность = 9 мин. 22 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	16	32	48	= 48
II	4	22	33	= 50
III	54	13	29	= 51
IV	45	6	22	= 53
V	38	1	17	= 55
VI	33	58	14	= 57
VII	30	57	13	= 59
VIII	29	58	14	= 61
IX	30	1	17	= 63
X	33	6	22	= 65

Таблица № 47		Общая длительность = 9 мин. 31 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	16	33	49	= 49
II	5	23	39	= 50
III	55	15	31	= 52
IV	47	9	25	= 54
V	41	5	21	= 56
VI	37	3	19	= 58
VII	35	3	19	= 60
VIII	35	5	21	= 62
IX	37	9	25	= 64
X	41	15	31	= 66

Таблица № 48		Общая длительность = 9 мин. 41 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	16	33	50	= 50
II	6	24	41	= 51
III	57	17	34	= 53
IV	50	12	29	= 55
V	45	9	26	= 57
VI	42	8	25	= 59
VII	41	9	26	= 61
VIII	42	12	29	= 63
IX	45	17	34	= 65
X	50	24	41	= 67



Таблица № 49		Общая длительность = 9 мин. 51 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	17	34	51	= 51	
II	8	26	43	= 52	
III	60	20	37	= 54	
IV	54	16	33	= 56	
V	50	14	31	= 58	
VI	48	14	31	= 60	
VII	48	16	33	= 62	
VIII	50	20	37	= 64	
IX	54	26	43	= 66	
X	60	34	51	= 68	

Таблица №50		Общая длительность = 10 мин			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	17	34	51	= 51	
II	8	27	44	= 53	
III	1	22	39	= 55	
IV	56	19	36	= 57	
V	53	18	35	= 59	
VI	52	19	36	= 61	
VII	53	22	39	= 63	
VIII	56	27	44	= 65	
IX	1	34	51	= 67	
X	8	43	60	= 69	

Таблица №51		Общая длительность = 10 мин. 10 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	17	35	52	= 52	
II	9	29	46	= 54	
III	3	25	42	= 56	
IV	59	23	40	= 58	
V	57	23	40	= 60	
VI	57	25	42	= 62	
VII	59	29	46	= 64	
VIII	3	35	52	= 66	
IX	9	43	60	= 68	
X	17	53	10	= 70	

Таблица №52		Общая длительность = 10 мин. 20 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	17	35	53	= 53	
II	10	30	48	= 55	
III	5	27	45	= 57	
IV	2	26	44	= 59	
V	1	27	45	= 61	
VI	2	30	48	= 63	
VII	5	35	53	= 65	
VIII	10	42	60	= 67	
IX	17	51	9	= 69	
X	26	2	20	= 71	



Таблица № 53		Общая длительность = 10 мин. 30 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	18'	36	54	= 54	
II	12	32	50	= 56	
III	8	30	48	= 58	
IV	6	30	48	= 60	
V	6	32	50	= 62	
VI	8	36	54	= 64	
VII	12	42	60	= 66	
VIII	18	50	8	= 68	
IX	26	60	18	= 70	
X	36	12	30	= 72	

Таблица № 54		Общая длительность = 10 мин. 36 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	18	36	54	= 54	
II	12	33	51	= 57	
III	9	31	49	= 58	
IV	7	32	50	= 61	
V	8	34	52	= 62	
VI	10	39	57	= 65	
VII	15	45	3	= 66	
VIII	21	54	12	= 69	
IX	30	5	23	= 71	
X	41	18	36	= 73	

Таблица № 55		Общая длительность = 10 мин. 41 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	18	37	55	= 55	
II	13	34	52	= 57	
III	10	33	51	= 59	
IV	9	34	52	= 61	
V	10	37	55	= 63	
VI	13	42	60	= 65	
VII	18	49	7	= 67	
VIII	25	58	16	= 69	
IX	34	9	27	= 71	
X	45	23	41	= 74	

Таблица № 56		Общая длительность = 10 мин. 51 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	18	37	56	= 56	
II	14	35	54	= 58	
III	12	35	54	= 60	
IV	12	37	56	= 62	
V	14	41	60	= 64	
VI	18	47	6	= 66	
VII	24	55	14	= 68	
VIII	32	5	24	= 70	
IX	42	17	36	= 72	
X	54	32	51	= 75	





Таблица № 57		Общая длительность = 11 мин. 1 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	19	38	57	= 57	
II	16	37	56	= 59	
III	15	38	57	= 61	
IV	16	41	60	= 63	
V	19	46	5	= 65	
VI	24	53	12	= 67	
VII	31	2	21	= 69	
VIII	40	13	32	= 71	
IX	51	26	45	= 73	
X	4	42	1	= 76	

Таблица № 58		Общая длительность = 11 мин. 7 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	19	38	57	= 57	
II	16	38	57	= 60	
III	16	39	58	= 61	
IV	17	43	2	= 64	
V	21	48	7	= 65	
VI	26	56	15	= 68	
VII	34	5	24	= 69	
VIII	43	17	36	= 72	
IX	55	31	50	= 74	
X	9	48	7	= 77	

Таблица № 59		Общая длительность = 11 мин. 13 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	19	39	58	= 58	
II	17	39	58	= 60	
III	17	41	60	= 62	
IV	19	45	4	= 64	
V	23	51	10	= 66	
VI	29	59	18	= 68	
VII	37	9	28	= 70	
VIII	47	21	40	= 72	
IX	59	36	55	= 75	
X	14	54	13	= 78	

Таблица № 60		Общая длительность = 11 мин. 23 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	19	39	59	= 59	
II	18	40	60	= 61	
III	19	43	3	= 63	
IV	22	48	8	= 65	
V	27	55	15	= 67	
VI	34	4	24	= 69	
VII	43	15	35	= 71	
VIII	54	28	48	= 73	
IX	7	44	4	= 76	
X	23	3	23	= 79	



Таблица № 61		Общая длительность = 11 мин. 33 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	20	40	60	= 60	
II	20	42	2	= 62	
III	22	46	6	= 64	
IV	26	52	12	= 66	
V	32	60	20	= 68	
VI	40	10	30	= 70	
VII	50	22	42	= 72	
VIII	2	36	56	= 74	
IX	16	53	18	= 77	
X	33	13	33	= 80	

Таблица №62		Общая длительность = 11 мин. 40 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	20	40	60	= 60	
II	20	43	3	= 63	
III	23	47	7	= 64	
IV	27	54	14	= 67	
V	34	2	22	= 68	
VI	44	13	33	= 71	
VII	53	26	46	= 73	
VIII	6	41	1	= 75	
IX	21	59	19	= 78	
X	39	20	40	= 81	

Таблица № 63		Общая длительность = 11 мин. 46 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	20	41	1	= 61	
II	21	44	4	= 63	
III	24	49	9	= 65	
IV	29	56	16	= 67	
V	36	5	25	= 69	
VI	45	16	36	= 71	
VII	56	29	49	= 73	
VIII	9	45	5	= 76	
IX	25	4	24	= 79	
X	44	26	46	= 82	

Таблица №64		Общая длительность = 11 мин. 56 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	20	41	2	= 62	
II	22	45	6	= 64	
III	26	51	12	= 66	
IV	32	59	20	= 68	
V	40	9	30	= 70	
VI	50	21	42	= 72	
VII	2	35	56	= 74	
VIII	16	52	13	= 77	
IX	33	12	33	= 80	
X	53	35	56	= 83	



Таблица № 65		Общая длительность = 12 мин. 6 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	21	42	3	= 63	
II	24	47	8	= 65	
III	29	54	15	= 67	
IV	36	3	24	= 69	
V	45	14	35	= 71	
VI	56	27	48	= 73	
VII	9	42	3	= 75	
VIII	24	60	21	= 78	
IX	42	21	42	= 81	
X	3	45	6	= 81	

Таблица №66		Общая длительность = 12 мин. 13 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	21	42	3	= 63	
II	24	48	9	= 66	
III	30	55	16	= 67	
IV	37	5	26	= 70	
V	47	16	37	= 71	
VI	58	30	51	= 74	
VII	12	46	7	= 76	
VIII	28	5	26	= 79	
IX	47	27	48	= 82	
X	9	52	13	= 85	

Таблица № 67		Общая длительность = 12 мин. 20 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	21	43	4	= 64	
II	25	49	10	= 66	
III	31	57	18	= 68	
IV	39	7	28	= 70	
V	49	19	40	= 72	
VI	1	33	54	= 74	
VII	15	50	11	= 77	
VIII	32	10	31	= 80	
IX	52	33	54	= 83	
X	15	59	20	= 86	

Таблица №68		Общая длительность = 12 мин. 30 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	21	43	5	= 65	
II	26	50	12	= 67	
III	33	59	21	= 69	
IV	42	10	32	= 71	
V	53	23	45	= 73	
VI	6	38	60	= 75	
VII	21	56	18	= 78	
VIII	39	17	39	= 81	
IX	60	41	3	= 84	
X	24	8	30	= 87	



Таблица № 69		Общая длительность = 12 мин. 40 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	22	41	6	= 66	
II	28	52	14	= 68	
III	36	2	24	= 70	
IV	46	14	36	= 72	
V	58	28	50	= 74	
VI	12	44	6	= 76	
VII	28	3	25	= 79	
VIII	47	25	47	= 82	
IX	9	50	12	= 85	
X	34	18	40	= 88	

Таблица № 70		Общая длительность = 12 мин. 48 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	22	44	6	= 66	
II	28	53	15	= 69	
III	37	3	25	= 70	
IV	47	16	38	= 73	
V	60	31	53	= 75	
VI	15	48	10	= 77	
VII	32	8	30	= 80	
VIII	52	31	53	= 83	
IX	15	57	19	= 86	
X	41	26	48	= 89	

Таблица № 71		Общая длительность = 12 мин. 55 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	22	45	7	= 67	
II	29	54	16	= 69	
III	38	5	27	= 71	
IV	49	18	40	= 73	
V	2	33	55	= 75	
VI	17	51	13	= 78	
VII	35	12	34	= 81	
VIII	56	36	58	= 84	
IX	20	3	25	= 87	
X	47	33	55	= 90	

Таблица № 72		Общая длительность = 13 мин. 5 сек.			Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	22	45	8	= 68	
II	30	55	18	= 70	
III	40	7	30	= 72	
IV	52	21	44	= 74	
V	6	37	60	= 76	
VI	22	56	19	= 79	
VII	41	18	41	= 82	
VIII	3	43	6	= 85	
IX	28	11	34	= 88	
X	56	42	5	= 91	







Таблица № 73		Общая длительность = 13 мин. 15 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	23	46	9	= 69
II	32	57	20	= 71
III	43	10	33	= 73
IV	56	25	48	= 75
V	11	42	5	= 77
VI	28	2	25	= 80
VII	48	25	48	= 83
VIII	11	51	14	= 86
IX	37	20	43	= 89
X	6	52	15	= 92

Таблица № 74		Общая длительность = 13 мин. 23 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	23	46	9	= 69
II	32	58	21	= 72
III	44	11	34	= 73
IV	57	27	50	= 76
V	13	45	8	= 78
VI	31	6	29	= 81
VII	52	30	53	= 84
VIII	16	57	20	= 87
IX	43	27	50	= 90
X	13	60	23	= 93

Таблица № 75		Общая длительность = 13 мин. 31 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	23	47	10	= 70
II	33	59	22	= 72
III	45	13	36	= 74
IV	59	29	52	= 76
V	15	48	11	= 79
VI	34	10	33	= 82
VII	56	35	58	= 85
VIII	21	3	26	= 88
IX	49	34	57	= 91
X	20	8	31	= 94

Таблица № 76		Общая длительность = 13 мин. 41 сек.		Сколько раз исполнено
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании		Длительность дыханий	
	вдыхания	задержки		выдыхания
I	23	47	11	= 71
II	34	60	24	= 73
III	47	15	39	= 75
IV	2	32	56	= 77
V	19	52	16	= 80
VI	39	15	39	= 83
VII	2	41	5	= 86
VIII	28	10	34	= 89
IX	57	42	6	= 92
X	29	17	41	= 95



Таблица № 77      Общая длительность = 13 мин. 51 сек.

Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	Сколько раз исполнено
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	24	48	12	= 72	
II	36	2	26	= 74	
III	50	18	42	= 76	
IV	6	36	60	= 78	
V	24	57	21	= 81	
VI	45	21	45	= 84	
VII	9	48	12	= 87	
VIII	36	18	42	= 90	
IX	6	51	15	= 93	
X	39	27	51	= 96	









## СОДЕРЖАНИЕ

ГРИГОРИЙ АЛЧЕВСКИЙ В КОНТЕКСТЕ СВОЕГО ВРЕМЕНИ .....	3
РОЛЬ ГИМНАСТИКИ ДЫХАНИЯ В РАЗВИТИИ ГОЛОСА.....	11
ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ ТАБЛИЦ ДЫХАНИЯ .....	15
ТАБЛИЦЫ ДЫХАНИЯ .....	19

*Григорий Алексеевич АЛЧЕВСКИЙ*  
**ТАБЛИЦЫ ДЫХАНИЯ ДЛЯ ПЕВЦОВ  
И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ**  
**К РАЗВИТИЮ ОСНОВНЫХ КАЧЕСТВ ГОЛОСА**  
Издание второе, стереотипное  
*Учебное пособие*

*Grigory Alekseevich ALCHEVSKY*  
**TABLES OF BREATHING EXERCISES FOR SINGERS  
AND THEIR APPLICATION**  
**FOR IMPROVEMENT OF BASIC VOICE FEATURES**  
Second edition, stereotyped  
*Textbook*

12 +

Координатор проекта *А. В. Петерсон*  
Верстка *Д. А. Петров*  
Корректоры *О. Д. Камнева, Е. В. Тарасова*

ЛР № 065466 от 21.10.97

Гигиенический сертификат 78.01.07.953.П.007216.04.10  
от 21.04.2010 г., выдан ЦГСЭН в СПб

**Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»**  
www.m-planet.ru; planmuz@lanbook.ru  
192029, Санкт-Петербург, Общественный пер., 5.  
Тел./факс: (812) 412-29-35, 412-05-97, 412-92-72;

**Издательство «ЛАНЬ»**  
lan@lanbook.ru; www.lanbook.com  
192029, Санкт-Петербург, Общественный пер., 5.  
Тел./факс: (812) 412-29-35, 412-05-97, 412-92-72

Подписано в печать 27.06.14.  
Бумага офсетная. Гарнитура Школьная. Формат 84×108<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Усл. п. л. 6,72. Тираж 1000 экз.  
Заказ № .

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных материалов  
в ГУП ЧР «ИПК «Чувашия»».  
428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, д. 13.  
Тел.: (8352) 56-00-23

**«Издательство  
ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»**



**КНИГИ «ИЗДАТЕЛЬСТВА  
ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»  
МОЖНО ПРИОБРЕСТИ  
В ОПТОВЫХ КНИГОТОРГОВЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ**

### **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

ООО «Лань-Трейд»  
192029, Санкт-Петербург, ул. Крупской, 13,  
тел./факс: (812)412-54-93,  
тел.: (812)412-85-78, (812)412-14-45,  
412-85-82, 412-85-91;  
trade@lanbook.ru  
[www.lanpbl.spb.ru/price.htm](http://www.lanpbl.spb.ru/price.htm)

### **МОСКВА**

ООО «Лань-Пресс»  
109263, Москва, 7-я ул. Текстильщиков, 6/19,  
тел.: (499)178-65-85;  
lanpress@lanbook.ru

### **КРАСНОДАР**

ООО «Лань-Юг»  
350901, Краснодар, ул. Жлобы, 1/1,  
тел.: (861)274-10-35;  
lankrd98@mail.ru

**«Издательство  
ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»**



**ПРЕДЛАГАЕТ  
УЧЕБНУЮ ЛИТЕРАТУРУ  
ДЛЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ  
ПО НАПРАВЛЕНИЮ**

**МУЗЫКА**

**Приглашаем к сотрудничеству  
авторов и издательства**

*Рукописи не рецензируются  
и не возвращаются*

**НАШИ АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ**

Издательский отдел  
РФ, 192029, Санкт-Петербург,  
Общественный пер., 5.

**(812) 412-29-35, 412-05-97, 412-92-72**

**ЭЛЕКТРОННЫЕ АДРЕСА**

[www.lanpbl.spb.ru/price.htm](http://www.lanpbl.spb.ru/price.htm);

E-mail: [lan@lanbook.ru](mailto:lan@lanbook.ru);

[www.m-planet.ru](http://www.m-planet.ru);

E-mail: [planmuz@lanbook.ru](mailto:planmuz@lanbook.ru)