

Кристин Линклэйтер

ОСВОБОЖДЕНИЕ ГОЛОСА

Содержание:

Введение

Как работает голос

Почему голос не работает

Часть первая. Процесс освобождения

Позвоночник — опора дыхания

Дыхание — источник звука

Касание звука

Вибрации, которые усиливают первоначальный звук

Комплекс упражнений для релаксации спины, головы

Дыхание, касание звука: "хамм"

Звуковой канал

Язык

Мягкое небо

Часть вторая. Развитие процесса освобождения

Резонаторная лестница

Резонаторные каналы

Освобождение голоса из тела

Комплекс упражнений на материале предыдущих глав

Средняя часть голосового диапазона

Носовой резонатор

Диапазон голоса

Резонаторы черепа

Часть третья. Восприимчивость и сила

Сила дыхания

Центр

Артикуляция

Комплекс упражнений

Часть четвертая. Связующее звено к тексту и игре на сцене

Слова

Тексты

ВВЕДЕНИЕ

КАК РАБОТАЕТ ГОЛОС

Вот упрощенная схема, демонстрирующая **механизм работы голоса**:

1. Соответствующий импульс попадает в двигательные части головного мозга.
2. Импульс побуждает тело совершить вдох и выдох.
3. В процессе дыхания голосовые складки соприкасаются, создавая колебания.
4. Колебания вызывают вибрации в дыхательном потоке.
5. Вибрации усиливаются резонаторами.
6. Звук в результате артикуляции губ и языка формируется в слова.

Эта схема воспринимается легко. К сожалению, она крайне упрощает бесконечные и сложные процессы в человеческом организме.

А вот — **научное описание**:

а/ серии импульсов зарождаются в двигательной части коры головного мозга и через нервные окончания участвуют в формировании речи;

б/ движение импульсов регулируется таким образом, чтобы по прибытии их в соответствующие участки тела обеспечить их координированную деятельность;

в/ часть глотки открывается, дыхательные мышцы вдоха сокращаются, давление в области грудной клетки понижается. Таким образом воздух относительно свободно проникает в легкие;

г/ когда в легких наберется воздух в достаточном количестве, весь процесс повторяется в обратном порядке. Мышцы живота и грудной клетки выталкивают воздух обратно через участок звукового канала горла, рта и носа;

д/ однако голосовые складки частично закрывают глотку, препятствуя потоку воздуха, его выходу;

е/ пластичные голосовые складки начинают вибрировать, когда между ними проходит воздух;

ж/ эти вибрации расслаивают выходящий поток воздуха, который порывами проходит через звуковой канал;

з/ эти порывы приводят в движение воздух в резонаторных полостях рта и носа, формируя звук в звуковом канале;

и/ форма, объем, степень открытости резонатора определяет обертоное качество звука, в то время, как высота звука зависит от темпа, в котором вибрируют голосовые складки;

Есть два типа резонанции: первый придает форму и окраску голосу, не преобразованному в речь. Во втором случае звук претерпевает изменения, приспособляясь к речи. Первый тип звучания присущ человеку от природы. Второй — тесно связан с речью. Усилия, необходимые для перехода от первого типа ко второму, а также движения, которые эти усилия вызывают, мы называем артикуляцией.

Поясняю, что с этого момента я не буду пользоваться точной научной терминологией. Я предпочитаю описывать голос метафорически — по аналогии и в соответствии с нашим чувственным восприятием, хотя понимаю, что такой упрощенный подход не всем придется по нраву. И все же это наилучший путь в работе над голосом.

Попытаюсь описать комплекс психофизических процессов, когда **голос свободен**.

1. Давайте проследим за нашим речевым поведением при общении. Общение начинается с импульса, который передается через спинной мозг к нервным окончаниям, в свою очередь, регулирующим мышцы, приводящие в движение органы речи. Энергия импульса, его большее или меньшее напряжение, будет зависеть от стимула, который порождает этот импульс. Предположим, кто-то говорит Вам: "Доброе утро!". Если Вы видите этого человека ежедневно и он Вам безразличен, — стимул будет минимальным. Это вызовет слабый ответный импульс и минимальное изменение в дыхании. Мышцы горла лишь в малой степени будут участвовать в процессе вибрации для "дежурного ответа". Если же Вы очень любите этого человека, то встреча с ним явится существенным стимулом и возбудит Ваши эмоции. Через нервные окончания в солнечном сплетении Вы почувствуете жжение. Ваше дыхание живо откликнется и, в свою очередь, передаст энергию голосовым складкам, породив "вибрационный танец" через резонаторы. Это преобразит Ваш голос для ответа, соответствующего Вашим чувствам. Итак, существует большое разнообразие внешних импульсов-стимулов и внутренних реакций. Эти импульсы будят рефлексы, приводящие в движение мускулатуру речи.

2. Подачу от импульса принимает дыхание. Это означает, что все мышцы по всей длине и объему тела приходят к необычайной координации движений. Расширяется грудная клетка, сжимается диафрагма, опускается вниз желудок, перемещается кишечник. Создается пространство для расширения легких, что позволяет воздуху всосаться, а затем совершить обратный поступок и вытолкнуть его.

3. Мы подошли к третьей ступени описываемого процесса, когда дыхание, в свою очередь, передает импульс голосовым складкам. Фактически, процессы, происходящие в дыхательной системе и в гортани, — одновременны. Импульс, приводящий в движение дыхательную мускулатуру, стимулирует и мускулатуру гортани. Голосовые складки растягиваются так, что, становясь препятствием дыханию, начинают вибрировать. Мягкое давление дыхания, встречающее на своем пути сравнительно расслабленные складки, вызывает медленную вибрацию, рождает низкочастотный звук. Сильное давление воздуха встречает большее сопротивление от туго натянутых голосовых связок, а высокая частота колебаний складок придает звучанию определенную высоту. (Складки сами по себе — не мускулы, а перепонки. Эти перепонки окружены хрящами. Перепонки удлиняются и укорачиваются. Сокращения мышц хрящей — результат воздействия на них импульсов мозга. Эти сокращения приводят к вибрации перепонки. Длина перепонки от 30 до 50 мм.)

4. Первоначальные вибрации звука не более узнаваемы, чем вибрации пианино от ударов молоточка по струне, когда нет деки, усиливающей звук. Как только дыхание вызывает вибрации голосовых складок, эти вибрации отражаются гортанью, которая окружена хрящами и служит в данном случае декой.

5. Наконец, на пятой ступени этого психофизического процесса посмотрим на человеческий голос как на музыкальный инструмент. Вибрации усиливаются резонаторами. Существуют разные мнения о том, как работает система резонаторов и как подойти к этой проблеме. В моей работе я буду описывать это явление, опираясь на знания, вытекающие из моего собственного опыта.

Природа вибраций такова, что при соприкосновении с поверхностями, оказывающими соответствующее сопротивление, они преобразовывают звук. Звук отражается от различных поверхностей с разными количественными и качественными характеристиками, которые зависят от структуры поверхности и формы впадин. Резонаторные поверхности тела (годные для первоначальных, фактически бесчисленных

вибраций, если принять во внимание кости, хрящи, мембраны и мышцы) могут являться усилителями и проводниками. Чем тверже поверхность, тем сильнее резонанс.

Самый лучший резонатор — это кость. Хорошими резонаторами являются хрящи, а также мышцы в тонусе. Вялые же, мясистые, не сопротивляющиеся их участки, будут только глушить и "впитывать" вибрации, как бархат или губка. Голос находит подходящие резонаторы, где существуют явные впадины и пустые туннели. Горло, рот, нос, грудная клетка, скулы, челюсти, гайморовы полости, череп, хрящи глотки и позвоночник — содействуют резонанции.

Есть прямая связь между высотой звука и формами и размерами туннелей и впадин. Их формы и размеры меняются в зависимости от степени напряжения в мускулах ткани, выстилающей эти впадины и туннели. Эти изменения настраивают резонирующие поверхности на данную высоту.

Рассмотрим диапазон голоса от нижнего до верхнего регистра.

В рабочих целях разделим средний регистр на три ступени, в соответствии с различными полостями резонирования. Условно назовем первую ступень "ниже средней", вторую — "средней", и третью — "выше средней". И, наконец, проследим, в каких же полостях резонируют звуки разной высоты. Звуки нижнего регистра резонируют в груди и нижней части гортани. Звуки среднего регистра, в соответствии с тремя ступенями, упомянутыми выше, резонируют по мере их повышения: либо от задней стенки глотки через мягкое небо, зубы, челюсть и твердое небо (первая ступень), либо — от скул и носа (вторая ступень), либо в гайморовых полостях и черепе (третья ступень), где также резонируют звуки верхнего регистра.

На практике все эти звуки вторгаются в соседние резонаторы, создавая обертона, которые обогащают звучание.

Для того чтобы продемонстрировать, как этот сложный музыкальный инструмент, встроенный в тело, "очеловечивается", необходимо вернуться к первой ступени процесса общения. Импульс приводит в движение органы речи. Постараемся представить, как этот естественный голос будет работать, чтобы передать мысли, гамму чувств воображаемого человека, который бы не сдерживал себя, был открыт, восприимчив, эмоционально богат, интеллектуален и не подвергал бы себя внутренней цензуре.

Когда человек чувствует себя не напряженно, он ощущает в себе тепло, комфорт, удовлетворение, мышцы его расслабляются, дыхание налаживается, энергия легко поглощается и освобождается. Представим, что человек в таком состоянии получает слабый раздражитель для того, чтобы выразить ответную реакцию в слове.

Вырабатывается небольшое количество энергии, необходимое для того, чтобы дыхание легко, без напряжения достигло голосовых складок. Для воспроизведения слабого низкого звука, который будет резонировать в груди и нижней части гортани, складки остаются относительно расслабленными. Изменение настроения — от ленивого к восторженному, счастливому, удивленному или раздраженному — создаст дополнительный прилив энергии, которая с большей силой направит воздух к уже напряженным голосовым складкам. Это новое состояние способствует появлению более высокого звука, который "прозвенит" в средних резонаторах. Мускульные ткани, выстилающие туннели и впадины горла, рта и носоглотки, реагируют одновременно на любое изменение настроения. Их растяжение помогает настроить резонаторы на высоту, создаваемую возросшим потоком энергии. Представим себе, что состояние восторженности возрастает. В этом случае дыхание возбуждается еще больше, голосовые складки натягиваются сильнее, порождая более высокие звуки. Соответственно натягиваются мышечные ткани верхней части гортани, повышается их тонус, мягкое небо поднимается, и звук заполняет гайморовы полости. И, наконец, при наивысшей степени

восторга, на грани истерики (большинство людей не позволяют себе доходить до такого состояния) давление на складки и их ответное напряжение воспроизводит крик, который найдет себе резонаторы в безупречном по своей акустике куполе черепа.

Кости черепа представляют собой идеальный резонатор, способный справиться с такой большой звуковой нагрузкой, как крик.

Эта модель взаимосвязи эмоциональной энергии и резонаторного ответа - реакции, как я уже говорила, является воображаемой и очень упрощенной. Она не предусматривает таких состояний, как неврозы, каких-то агрессивных или пассивных манер поведения. Но тем не менее может служить ориентиром в процессе выражения наших чувств.

На последнем этапе голосового общения поток вибраций беспрепятственно проходит через резонирующие впадины в рот, формируясь в слова. Во рту существует восемь главных артикуляционных участков: две губы, передняя часть языка, альвеолы, средняя часть языка, купол рта, задняя часть языка и задняя поверхность твердого нёба. Согласные формируются с помощью двух артикуляционных поверхностей, прерывающих поток дыхания или звука. Гласные образуются при движении языка и губ, которые придают этому потоку вибраций различные формы. Ясность мысли, выраженной в слове, зависит от точности артикуляции. В процессе артикуляции мы часто сталкиваемся с несовершенством нашего мускульного аппарата. Мышцы должны совершать усилия для более четкого выражения мыслей и чувств.

ПОЧЕМУ ГОЛОС НЕ РАБОТАЕТ

На самом деле в процессе общения голос сталкивается с препятствиями, которые не дают ему прозвучать непосредственно, как это было описано в предыдущей главе, потому что эта непосредственность зависит от рефлекторных реакций. Большинство же людей потеряли эту способность, а возможно, и желание — вести себя непосредственно. Исключение составляют моменты, "выходящие из-под контроля", такие, как сильная боль, страх, экстаз. В остальном же поведение человека — результат короткой цепи вторичных импульсов, которые, в основном, служат для защиты индивидуума, дают ему время подумать. И, наконец, когда вторичные импульсы разовьются настолько, что будут в состоянии вытеснить влияние первого рефлекторного импульса, формируется привычка. Некоторые из этих привычек и навыков вызваны жизненной необходимостью (завязывать шнурки ботинок, пользоваться ножом и вилкой). Другие выбираются сознательно (какой маршрут предпочесть по дороге на работу, что лучше: душ утром, а ванна вечером или наоборот). Большинство же умственных и эмоциональных привычек ("я никогда не плачу..."; "я всегда думаю, что..."; "я не умею петь..."; "я всегда плачу, когда играют гимн...") формируется в подсознании в период нашего детства другими людьми. Поведение, которое нам прививается, способствует более развитию вторичного импульса, чем первичного ("перестань кричать, или не получишь мороженого"; "ш-ш-ш, ты не должен хихикать в храме, Бог наблюдает за тобой..."; "большие мальчики не плачут..."; "хорошие девочки не кричат..."; "это не смешно — это грубо..."). Рефлекторный ответ на возбуждения вытесняется по мере нашего взросления. Ответ зрелого человека предусматривает баланс между контролируемым и инстинктивным. Однако многое в

человеческом поведении контролируется укоренившимися с детства привычками, выработанными в результате влияния или родителей или учителей, влияния парней из компании, звезд экрана.

И если мы захотим познать истоки смеха, горя, гнева или радости (что необходимо актерам), то они окажутся либо уже оцивилизованными, либо животными — вне зависимости от нас, в результате влияния окружающих.

В главке **"Как работает голос"** приведен пример, иллюстрирующий "потребность в общении". Даже эта потребность не всегда может быть реализована, как само собой разумеющаяся. Способность получать импульсы может быть нарушена либо оттого, что ваше приветствие происходит в одностороннем порядке, и Вы не получаете ответа, либо Вы сами лишаете себя непосредственной реакции на приветствие. Возникают вторичные импульсы в виде мыслей ("Почему он разговаривает со мной, обычно он не говорит ни слова..."; "О, что за синяк у него на лбу...", или "я знаю, Вы собираетесь попросить меня подписать прошение..."). Этот мысленный процесс прерывает движение первичных импульсов к дыхательной мускулатуре и мышцам гортани и посылает вторичный импульс, сдерживая дыхательные мышцы. В результате человек лишает себя спонтанной реакции. Дыхательные мышцы не могут способствовать движению дыхания к голосовым складкам, но необходимость отвечать — остается. В этих случаях под ключицей можно обнаружить дыхание, достаточное только для формирования вибраций. В то же время, чтобы компенсировать отсутствие силы у дыхания, мышцы горла, челюстей, губ и языка несут двойную нагрузку. В результате рождается неуверенный робкий звук. Этот путь — один из тысячи более изощренных, помогающих нам уйти от спонтанной реакции.

Это не значит, что спонтанность хороша, а обдумывание — ошибка. Это значит, что непосредственная реакция возможна и что она — редка. Нервно-мускульное программирование развивается в соответствии с привычками и мышцами, способными в состоянии зажима препятствовать непосредственной связи между эмоцией и дыханием. Голос не может работать соответственно его реальным возможностям, если его энергетический базис не поддерживается дыханием. До тех пор, пока мы эмоционально защищены — наше дыхание не может быть свободным. До тех пор, пока дыхание не свободно, голос будет зависеть от напряжения в горле и мышцах рта, компенсирующего эту слабость дыхания. Возможны следующие явления в том случае, когда напряженные мышцы подключаются для выражения сильных чувств. Влияя на выразительность звучания, мышцы делают звук монотонным. Напрягаясь и сжимаясь, они воздействуют на голосовые складки с такой силой, что те трутся друг о друга, теряя свою эластичность, способность к регулярной вибрации. На них образуются маленькие узелки. Следствие этого — скрипучий, охрипший звук и потеря голоса.

Существует энергичное взаимопроникновение звучания и резонирования, что способствует гармоничному и обогащенному звуку. Для того, чтобы этот процесс взаимопроникновения состоялся, резонаторные пути должны быть свободными. В тех случаях, когда дыхание блокируется, это взаимопроникновение становится невозможным. Если горло напряжено, звуковой канал сужается. В большинстве случаев это сужение препятствует свободному проникновению звуков в нижние резонаторные отсеки гортани и груди, ограничивая резонирование в среднем и верхнем резонаторах. Это приводит к слабому, завышенному или скрипучему звучанию. В случае необходимости "мужественного голоса", при зажатой глотке звук будет резонировать только в нижних объемах груди, потеряет полноту и не обогатится оттенками верхних резонаторов.

Если мягкое нёбо опущено, корень языка приподнят, а мышцы напрягаются для поддержки голоса, то скорее всего звучание будет носовым. Носовой резонатор — самый сильный, доминирующий и лишаящий голос выразительности. Если человек говорит

через нос, мы его, безусловно, услышим, но мы не поймем того, что человек хотел выразить. В этом случае невозможны нюансы, содержание мысли искажается.

Вот наиболее **очевидные расстройства резонаторной системы**, происходящие, когда голос не свободен.

Звучащий человеческий инструмент подчиняется сигналам, которые исходят из мозговых центров и тормозят спонтанные реакции. Если дыхательные мышцы напряжены, то и мышцы, выстилающие гортань, тоже напряжены. Когда эти мышцы напрягаются в ответ на сдерживающие команды мозговых центров, они уже не могут постоянно напрягаться и расслабляться, тем самым регулируя отверстия, через которые проходит звук. В результате мысль выражается монотонно.

Голосовые модуляторы могут также управляться ухом и сознательным мышечным контролем. По мере того, как искусство манипулировать мышцами возрастает, совершенствуется, мы все больше и больше отдаляемся от непосредственной реакции.

На той стадии, когда звук артикулируется губами и языком и формируются слова, может показаться, что непосредственное общение искажилось и стало почти невозможным.

Чем больше органы дыхания и резонаторы подвержены зажимам, тем очевидней их звукообразующая роль переходит к языку и губам. В результате этого замещения способность губ и языка к артикуляции снижается под давлением чужих обязанностей. Пока язык не может расслабиться в процессе формирования звука, он не способен выполнить своей естественной функции — артикуляции этого звука. Язык прикреплен к гортани, гортань с диафрагмой соединяет трахея. Напряжение в одном из этих трех участков (язык, гортань, диафрагма) вызывает напряжение в двух других. Пока язык напряжен, он будет затрачивать больше усилий на артикуляцию, чем необходимо. В итоге ответы на импульсы, исходящие из речевого центра коры головного мозга, станут примитивнее.

Губы, являясь частью лицевой мускулатуры, теряют пластичность в результате тормозящих мозговых сигналов. Из всех частей тела лицо может быть как наибольшим, так и наименьшим выразителем эмоций. Некоторые лица застывают в бесчувственные, бесстрастные маски, под которыми их владельцам легче скрыть свои эмоции. Кто-то носит маску миротворца, при этом мышцы, поднимающие углы рта в улыбку, как бы застывают в этом положении. Другие же, впав в уныние, напротив, не способны поднять углы рта. Вполне естественно, что по мимике лица так или иначе мы можем судить о личности. В юности можно предотвратить преждевременное ожесточение лица, позволяя мышцам непосредственно реагировать на изменения настроений. Это послужит гимнастикой для мышц, без которой они, подобно другим мышцам тела, потеряют свою эластичность. Итак, чтобы лицо не ожесточалось, люди должны быть открытыми, не бояться откровенного выражения своих эмоций, верить, что именно в этом их сила.

Губы, являясь "часовыми" рта, могут выполнять роль либо тюремной решетки, либо "легко открывающейся двери с хорошо смазанными петлями". Напряженная верхняя губа не только символ английской бесстрастности. Обычно верхняя губа застывает в неколебимом желании скрыть страх или сомнение. Иногда она сохраняет неподвижность, чтобы просто спрятать плохие зубы или улыбку, которая с юности казалась человеку непривлекательной. Свобода верхней губы необходима для живой артикуляции. Ради максимальной продуктивности работа над произношением должна быть поровну разделена между верхней и нижней губами. Когда верхняя губа зажата, на долю нижней выпадает 85 процентов усилий. Возможно, для дополнительной помощи она привлечет и челюсть. Хотя по сравнению с губой челюсть чересчур неуклюжа и ее участие артикуляции нежелательно.

Можно было бы написать целую книгу, посвященную блестящей игре голоса в целях маскировки его хозяина. Существуют голоса, создающие впечатление пробивного человека, хотя человек с подобным голосом может быть сродни ребенку. Нередки жалостливые голоса, маскирующие силу женщин, с целью выглядеть в глазах мужчин слабыми ради личной выгоды. И, наконец, бывают выразительные, свободные, глубокие голоса, символизирующие уверенность и преуспевание, что далеко от истины. Ложные голоса могут звучать изысканно в своем двуличии.

А теперь суммируем отрицательные факторы и их влияние на голос.

I. Дыхание

- 1) Душевное волнение передает импульс дыханию, в ответ же дыхательные мышцы сдерживают этот импульс и мешают свободному течению дыхания.
- 2) Неправильная осанка (впалая грудь, затрудняющая работу межреберных мышц при дыхании или согнутая спина, которая мешает свободной работе диафрагмы).
- 3) Контроль дыхания со стороны большой мускулатуры, который сводит на нет связь между эмоцией и дыханием.

II. Голосовые складки и гортань

Если дыхание не свободно, ответственность при извлечении звука во многом ложится на тонкие мышцы гортани. Эти мышцы, не предназначенные для подобного процесса, напрягаются и расстраивают свободную игру голосовых складок.

III. Резонаторная система

- 1) Напряжение в гортани блокирует связь голоса между резонатором горла и грудным резонатором, препятствуя звучанию в грудном резонаторе.
- 2) Напряжение корня языка, мягкого нёба, лица и шеи мешает свободному использованию носового и головного резонаторов, препятствуя звучанию в среднем и верхнем регистрах.

IV. Артикуляционная система

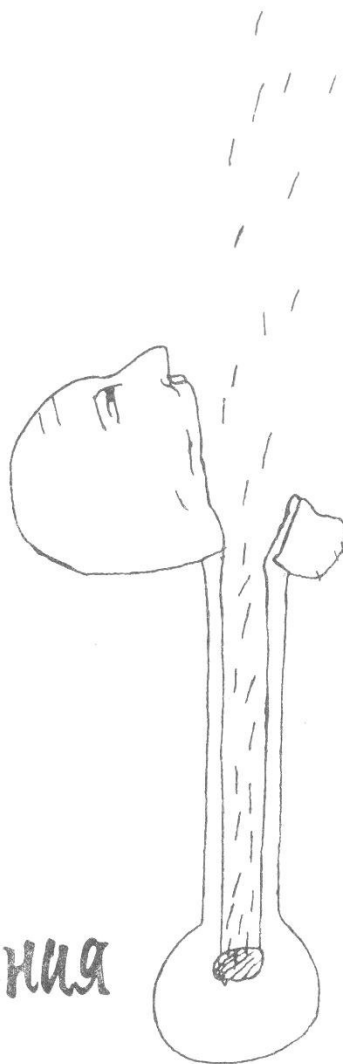
Когда дыхание не свободно и не может подкрепить звучание, язык пытается компенсировать эту недостаточность и его артикуляционные способности ухудшаются. Привычные психологические зажимы также часто мешают четкой артикуляции губ.

Работая над голосом, нужно помнить два основных правила:

- а) неясное мышление — существенное препятствие к чистоте артикуляции;
- б) подавление эмоций — не менее существенное препятствие к свободе голоса.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Процесс освобождения.

процесс освобождения



ПОЗВОНОЧНИК — ОПОРА ДЫХАНИЯ

На первой ступени к освобождению голоса необходимо научиться приобретать новые привычки и выработать новый опыт. Развитие этих способностей должно касаться как психологической, так и физиологической сферы. Для того чтобы научиться осознавать тонкости нервных процессов и работу мышц, обеспечивающих человеческую потребность в общении, важно научиться наблюдать себя со стороны. Не стоит ожидать подобного самоосознания в самом начале работы, когда навыки только приобретаются. Овладевать ступенями знаний необходимо постепенно, чтобы в конце концов суметь постичь в себе состояния, которые будут питать Вас необходимой информацией.

Самое первое упражнение не даст нужного эффекта, если Вы не будете внимательны к комментариям и решите, что самое главное вытягивать позвоночник и опускать его вниз. Поверхностная релаксация больших мышц — вот все, чего Вы сможете достичь, выполняя это упражнение чисто механически. Главным для Вас должно стать не то, что Вы делаете, а то, как Вы делаете. Приготовьтесь к тому, что Ваше сознание, опасаясь нового опыта, попытается соразмерить его с чем-то знакомым и проверенным. Либо сознание ошибочно начнет корректировать процесс релаксации подобными

комментариями: "Мои ощущения похожи на то, что я чувствую, засыпая". Такое уравнивание сна и релаксации абсолютно исключает новое понимание, приходящее с освоением упражнения. А именно: релаксация порождает энергию.

Общая задача работы с позвоночником заключается в том, чтобы развить физическое самоосознание через конкретную релаксацию. Когда напряжение снимается, энергия освобождается в теле. Создается состояние яркого самоощущения и потенциальной подвижности.

Наиболее важным для Вас станет следующее открытие: продуктивность голосового аппарата зависит от выравнивания тела, в котором этот аппарат функционирует. Когда позвоночник не выровнен, его способность поддерживать тело уменьшается. В этом случае эту поддержку вынуждены обеспечивать мышцы, предназначенные для других целей. Вот пример: если нижняя часть позвоночника слабая и не выполняет своих функций, — для поддержки тела напрягаются и используются мышцы живота, что не позволяет им откликнуться на нужды дыхания. Другой пример: в случаях, когда верхняя часть позвоночника отказывается поддерживать грудную клетку и плечевой пояс, — на помощь приходят грудные мышцы, которые из-за этого не могут участвовать в процессе дыхания. И в конце концов, когда шейные позвонки не выровнены — расстраивается весь звуковой канал. Если шейные позвонки расслаблены и не в состоянии держать голову, эту функцию берут на себя мышцы челюсти, языка, гортани, даже губ и бровей, тем самым ставя под сомнение прохождение звука.

В своей книге "**Наблюдение за движением**" Моше Фелденкрейс 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, т. е. способностью к движению."

Первый шаг к освобождению голоса — знакомство со своим позвоночником. Чем лучше Вы представляете связь движений тела с работой костей скелета, тем более экономичными будут мышечные затраты. Попробуйте провести мысленный эксперимент.

Шаг первый.

Встаньте свободно, ноги на расстоянии 20 см.

Проследите за тем, чтобы Ваш вес равномерно распределился на обе ноги, сохраняйте равновесие между пальцами ног и пятками. Постарайтесь вообразить себе поочередно кости обеих ног.

Представьте, как кости голени вырастают из места, где они соединяются с лодыжкой.

Представьте, как бедро вырастает из коленного сустава.

Представьте себе место сочленения бедра и тазового пояса.

Представьте себе свой позвоночник вырастающим из поясницы, проходящим между лопатками с "плавающей" вокруг грудной клеткой и плечевым поясом на вершине.

Почувствуйте руки висящими от плечевого сустава.

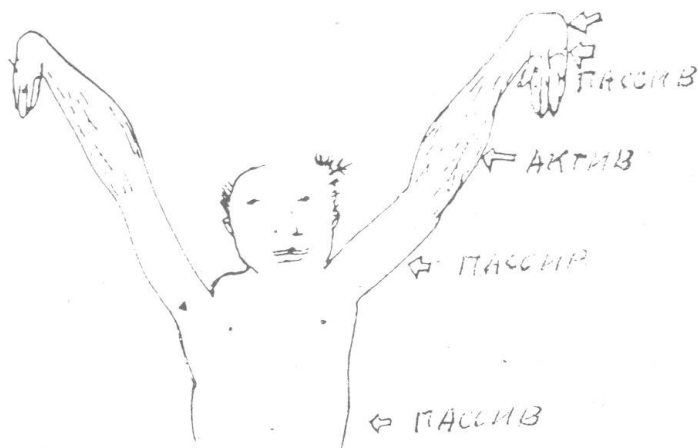
Представьте себе кости рук, локтевые суставы, суставы предплечья, запястий, кости кистей и пальцев. Переместите Ваше внимание от рук к шее.

Представьте, как Ваши шейные позвонки продолжают в черепе.

Представьте, что череп, как воздушный шар, "плавает" на вершине позвоночника.

Шаг второй.

Сфокусируйте Ваше внимание на локтевых суставах и позвольте им легко всплыть к потолку. Это движение включает в себя только верхнюю часть рук, притом мышцы предплечий, здесь как бы не участвуют.



Сфокусируйте свое внимание на запястьях и позвольте им всплыть к потолку.

Сфокусируйте свое внимание на кончиках пальцев и позвольте им всплыть к потолку.



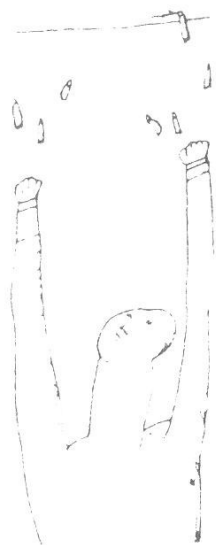
Представьте, что кто-то слегка потянул Вас за кончики пальцев. Все Ваше туловище потянулось следом. Только ноги оставьте вне этого движения.

Теперь сделайте следующее: позвольте Вашим кистям расслабиться и повиснуть в запястьях. Обратите внимание на разность ощущений между кистью и всей рукой в целом.

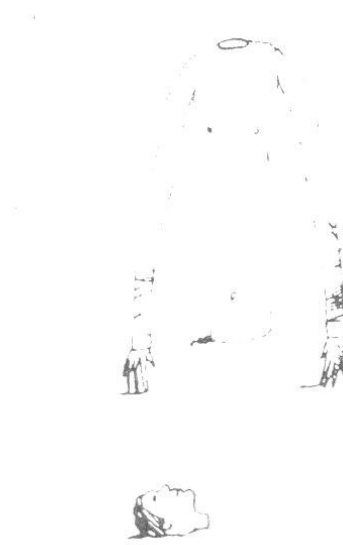
Далее позвольте расслабиться Вашим предплечьям с тем, чтобы они свободно повисли от локтей. Обратите внимание на разность ощущений в предплечье, ладонях и верхних частях руки и плеч. Позвольте рукам тяжело упасть и свободно повиснуть от плеч. Ощутите тяжесть рук. Кровь быстро устремится к кистям рук и их температура изменится.

Пусть голова под своей тяжестью упадет вперед таким образом, чтобы голова и шея повисли на вершине туловища. Почувствуйте, как вес головы становится обузой для позвоночника, и он постепенно уступает этой тяжести. Ваш позвоночник начнет "разрушаться" сверху донизу, позвонок за позвонком, поддаваясь силе гравитации. Попытайтесь представить себе позвонки в этом движении один за другим.

Позвольте коленям расслабиться так, чтобы тяжесть Вашего веса сосредоточилась на середине стоп.



*Кончики пальцев
всплыли к потолку.*



*Сейчас Вы — поднятое
вверх безголовое туловище.*

Проследите, чтобы вес не опрокидывал Вас назад — на пятки или вперед — на пальцы ног. Проверьте, чтобы шея не была зажата. Когда Вы почувствуете, что уже не можете поддерживать равновесие из-за возрастающей тяжести головы, отпустите позвоночник и повисните вниз головой. Представьте свое туловище висящим от копчика, поддавшимся силе гравитации. Дышите свободно. Вы делаете это упражнение для того, чтобы освободить мышцы туловища, мышцы плеч, мышцы шеи, головы и рук.

Теперь сфокусируйте свое внимание на копчике. От копчика начните "выстраивать" свой позвоночник вверх. Позвонок за позвонком, наподобие того, как Вы в детстве строили замок из кубиков, ставя один поверх другого.

Не напрягайте мышцы живота. Оставьте их свободными. Дышите.

Не выпрямляйте колени резко. Позвольте им для сохранения баланса в теле вытягиваться постепенно.

Направьте свое внимание на позвонки, которые поднимают грудную клетку.

Начиная от поясницы, "выстраивайте" свой позвоночник, ставя каждый последующий позвонок на вершину предыдущего. Сейчас Вы — поднятое вверх безголовое туловище.

Сфокусируйте внимание на седьмом шейном позвонке, который "поднимает" шею, и начните постепенно достраивать остальные шейные позвонки, пока не дойдете до вершины позвоночника. Обратите внимание на новое ощущение. Вы не "поднимаете Вашу голову". В результате построения шейных позвонков Ваша голова "всплывает".

Шаг третий.

Мысленно совершите путешествие от стоп вверх по ногам к туловищу, по ходу освобождая напряженные мышцы в области желудка, ягодиц, плеч, шеи. Этим Вы переносите энергию от вышеупомянутых внешних мышц к представляемому Вами позвоночнику, постоянно работающему против сил гравитации. Ваш позвоночник — это поток движущейся вверх энергии, перераспределяемой сознанием.

Ощутите контуры тела, как бы начертанными в воздухе...

Обратите внимание на ощущения, которые вызывает воздух, касаясь Вашей кожи.

Теперь закройте глаза, направив свое внимание вовнутрь. Попробуйте в течение 1-2 минут познать свое тело изнутри.

Потянитесь, зевните и встряхнитесь всем телом.

Шаг четвертый.

Следующее упражнение полезно делать с закрытыми глазами, поэтому, если Вы работаете самостоятельно, прочтите сначала мои комментарии.

Закройте глаза. Стойте свободно, с ощущением, будто позвоночник, вытягиваясь вверх, поддерживает Ваше тело. Для того, чтобы добиться полного расслабления внутренних мышц, позвольте себе мысленно совершить еще одно путешествие, на этот раз внутри черепа, начиная с его верхней точки и опускаясь вниз через лицо, к горлу, и ниже, к груди.

Обратите внимание на малейшие изменения Вашего дыхания по мере дальнейшего продвижения Вашего сознания вниз — в желудок, далее, сквозь кишечник, в нижнюю часть живота, в пах. Избегайте малейшего напряжения внутри тела. Снимая напряжение мышц, окружающих позвоночник, держите его устремленным вверх. В противном случае — наступит коллапс.

Позвольте всем Вашим внутренним органам способствовать Движению Вашего дыхания.

Проследите за реакцией внутри Вашего тела на произвольные движения дыхательного аппарата.

Ощутите глубоко внутри себя потребность зевнуть и потянуться.

Начните уступать этому желанию. Зевните, потянитесь, Отряхнитесь всем телом, так, как если бы Вы поднялись с постели в прохладной комнате. Или представьте себе, как зевает собака потягиваясь и встряхиваясь.

Отметьте, как чувствует себя Ваше тело, как Вы себя чувствуете. Из этого опыта работы Вы должны вынести знание: два контрастных чувств — релаксации и зажима, которые можно регулировать. Этот опыт развивает способность замечать зажимы во многих частях органов тела (таких, как корень языка, центр диафрагмы, верхняя губа) и научиться снимать с них напряжение.

Способность к релаксации должна культивироваться медленно с заданной установкой. Иначе она приведет к состоянию полного упадка энергии, о чем уничижительно отозвался Е. Гротовский: "Человек не может полностью расслабиться, чему учат во многих театральные школы, потому что полностью расслабленный человек не что иное, как мокрая тряпка".

Существует, однако, огромная разница между расслаблением ради расслабления, за которым неизбежно следует вялость, и релаксацией ради дела. Задача состоит в том, чтобы снять ненужное напряжение мышц, которые могли бы свободно реагировать на импульс, не устраивая привычных "коротких замыканий".

...не что иное, как мокрая тряпка.



ДЫХАНИЕ — ИСТОЧНИК ЗВУКА

Достигнув с помощью исследования позвоночника стадии физического самоосознания и релаксации, мы можем приступить к изучению процесса дыхания. Аппарат дыхания так сложен, что было бы неразумно делать поспешные выводы о его работе. Давайте, понаблюдаем за ним, не контролируя эту работу. Откажемся от привычного мышечного контроля и позволим дыхательному процессу протекать непроизвольно. Наш разум в состоянии осведомляться о функционировании нервной системы без вмешательства в ее деятельность. Правда, этот путь нам непривычен.

Наблюдая за процессом дыхания, нетрудно заметить: когда Вы вдыхаете — Ваш живот надувается; когда выдыхаете — он опадает. В связи с этим у Вас может возникнуть желание регулировать дыхание с помощью мышц живота. Втягивая живот в себя, Вы тем самым будете способствовать выходу дыхания, а выталкиванием мышц живота вперед -- перемещению дыхания вовнутрь. Но заниматься этим — значит злоупотреблять своими наблюдениями. Дыхательные мышцы, не подчиняющиеся контролю нашего сознания, сложны, "утонченны" и находятся в глубине тела. Мышцы, которые контролируются сознанием, — "неуклюжие", большие и расположены на некотором расстоянии от легких. Сознательное контролирование дыхания разрушает его восприимчивость к изменению душевного состояния и ограничивает рефлекторную связь с дыхательным и эмоциональным импульсами. Не следует забывать, что рефлекторные реакции сымитировать невозможно. Рефлекторно только дыхание. Единственное, что Вы можете сделать для того, чтобы восстановить рефлекторный потенциал дыхания, это убрать мешающие ему мышечные зажимы, а также в процессе дыхания пробовать принимать определенные позы, которые бы этот процесс стимулировали.

Лежачее положение, а также подвешивание вниз головой стимулирует глубокое рефлекторное дыхание. Сравните глубину дыхания в этих позициях с глубиной дыхания в позиции стоя. Вы увидите, что первые две позиции вызывают более глубокие рефлекторные **действия дыхательного аппарата**, чем те привычные положения тела, которые сопровождают нашу каждодневную жизнь.

Шаг первый.

Повторите все упражнения, описанные в третьей главе на физическое самоосознавание позвоночника.

Шаг второй.

Встаньте свободно, вытянув позвоночник и расслабив мышцы. Сосредоточьте свое внимание на центре тела и позвольте непроизвольному ритму Вашего дыхания "рассказать" о себе.

Насколько осознанно возможно, "держите" мышцы в области желудка, плеч и низа живота свободными. Почувствуйте, как, в действительности, дыхание дает движение Вашему телу, а не наоборот. Помните, что Ваше непроизвольное дыхание может быть непохожим на ритм привычного.

В США некоторые педагоги, работающие по системе Линклэйтер, используют специально оборудованные столы, с помощью которых студент может висеть вниз головой. (Прим, перев.)

Изучите следующее описание дыхательного процесса: выходящее дыхание есть завершение внутренней релаксации. После естественной паузы вдох происходит автоматически.

Шаг третий.

Освободите дыхание.

Подождите (не сдерживая работу мышц) до тех пор, пока Вы не почувствуете потребность в новом вдохе.

Уступите этой потребности. Позвольте дыханию переместиться (не "вдыхайте").

Позвольте дыханию освободиться.

Расслабьтесь в маленькой промежуточной паузе.

Как только глубоко внутри себя Вы почувствуете малейший зов к возвращению дыхания, уступите ему и позвольте дыханию вернуться.

Вновь осознанно повторите все рекомендации третьего шага, обращая внимание на физические реакции организма.

Освободите дыхание.

Подождите.

Позвольте дыханию войти.

Освободите дыхание.

Подождите.

Позвольте дыханию войти.

Освободите дыхание.

Подождите.

Позвольте дыханию войти... и так далее.

Эти вдохи совсем небольшие и происходят в центре тела.

Этого дыхания вполне хватает, чтобы поддержать жизнь. Чем больше Вы расслабитесь, тем меньше Ваша потребность в кислороде. В состоянии глубокой медитации дыхание выходит естественно и незаметно. Тревога же (напряжение) либо увеличивает интенсивность дыхания, либо замедляет, делая его затрудненным, либо вызывает более серьезные изменения.

Шаг четвертый.

Продолжайте работу, направленную на осознание дыхания, обоснованную в шаге третьем. Пусть Ваш рот откроется таким образом, чтобы Вы могли дышать только через него, а не через нос. Не открывайте рот слишком широко. Откройте его ровно настолько, чтобы дыхание могло свободно перемещаться. Если у Вас рот расслаблен, дыхание автоматически сопровождается звуком, напоминающим звук "ффф", который образуется где-то между верхними зубами и нижней губой.

Не произносите звук "ффф". Пусть он появится в результате перемещения дыхания изнутри через свободную полость рта.

Суть этого упражнения в том, что с помощью незначительного звука "ффф" Вы программируете освобождение дыхания из центра тела и перемещение его в переднюю часть рта. Все дыхательные упражнения, связанные с осознанием дыхания, являются аналогичными для упражнений со звуком, поэтому все они должны делаться с приоткрытым ртом. С точки зрения гигиены и эстетики, во время отдыха или прогулки по улице практично дышать носом. Нос является фильтром для очищения и увлажнения воздуха на долгом пути к легким. В процессе речи дыхание должно быстро реагировать на мгновенно меняющиеся импульсы и ему необходима прямая дорога, свободный и широкий проход. Если же Вы откроете рот слишком широко, то дыхание скорее придет к горлу, чем к передней части рта и образовавшийся звук будет походить на звук "ххх". Положение широко раскрытого рта программирует такой маршрут для звука, который акцентирует излишнее внимание на горле.

Во время дыхательных упражнений, направленных на то, чтобы осознать, как проходит процесс дыхания, очень важно представить себе разницу между следующими установками: "дыхание должно быть в передней части рта, поэтому я направляю его туда"; "дыхание переместится в переднюю часть рта, если оно освободится изнутри и на пути у него не будет никакого препятствия". Необходимо перестроить свое мышление так, чтобы внимание было направлено на внутреннее освобождение дыхания.

Шаг пятый.

Продолжите свои наблюдения за природным ритмом дыхания.

Рот приоткрыт. Еле заметное "ффф" сопровождает каждое выходящее дыхание.

Почувствуйте, что Ваше дыхание и Ваше внимание сосредоточены в одном и том же месте — в центре тела. Представьте, что Ваше тело состоит не из двух частей, одна из которых Ваша голова, которая "комментирует" все состояния, а вторая непосредственно участвует в процессе дыхания. Представьте, что Вы и Ваше дыхание едины.

Освобождается Ваше дыхание — освобождаетесь Вы.

Теперь сообщите дыхательному центру импульс для слабого вдоха облегчения. Без звука.

Проследите за тем, как Ваше дыхание реагирует на этот импульс. Вы обнаружите, что в сравнении с привычным, биологическим дыханием, в ответ на импульс, вызывающий вдох облегчения, больший объем воздуха входит в легкие и больший объем воздуха выходит на звуке, напоминающем "ффф".

Еще раз осознанно повторите вдох облегчения. Проследите за произвольной реакцией дыхательной мускулатуры.

Вообразите, что Ваш разум — "диспетчер" импульсов. Ваши чувства — адресаты этих импульсов — и дыхание находятся в одном месте, в центре Вашего тела.

Вновь вызовите импульс, приводящий к вдоху облегчения. Ощутите чувство облегчения глубоко внутри своего тела. Освободитесь от этого чувства и дыхания одновременно. Расслабьтесь внутри. Позвольте дыханию переместиться.

Шаг шестой.

Проделайте это упражнение полностью, лежа на спине и мысленно следя за дыхательным процессом в положении, когда энергия не расходуется на то, чтобы держать тело в вертикальной позиции. Теперь Вы можете целенаправленно наблюдать за тем, как работает дыхание при абсолютно расслабленном теле.

Лежа на спине, позвольте телу поддаться силе гравитации.

Направьте свое внимание на ступни с намерением освободить от напряжения пальцы ног. Вообразите, что ступни словно отделяются от лодыжек.

Вообразите, что лодыжки наполнены воздухом.

Позвольте Вашим икрам расслабиться. Вообразите, что мускулы и кожа начинают как бы таять и постепенно исчезать. Вообразите себе, что коленные суставы наполнены воздухом. Позвольте мышцам бедер расслабиться до такой степени, будто кожа и мышцы отделяются от кости.

Представьте, что Ваши бедренные суставы наполнены воздухом и у Вас такое чувство, будто они не прикреплены к торсу. Ягодицы, мышцы живота и паха как бы отделились и растворились. Убедитесь, что весь позвоночник поддается силам гравитации от копчика до черепа.

Пусть Ваша поясница расслабится, но имейте в виду, что изгиб поясницы должен быть естественным — не пытайтесь его выровнять. Позвольте всей области живота как бы раствориться до постепенного исчезновения, расслабляясь.

Представьте себе, что участок спины между лопатками как бы отделяется от позвоночника, устремляясь в разные стороны. Вообразите свои ребра такими же мягкими, как живот. Позвольте им поддаться силам гравитации и освободиться в дыхании. Вообразите свое туловище растекающимся в длину и в ширину, вдоль и поперек пола.

Вообразите, что плечевые суставы наполнены воздухом и руки едва прикреплены к телу.

Ощутите вес Ваших рук, кистей, тяжело и как бы отдельно лежащих на полу.

Обратите внимание на свои пальцы.

Пусть Ваше воображение вернется назад по рукам через плечи к шее.

Позвольте шейным позвонкам поддаться силам гравитации, но имейте в виду: изгиб на вершине седьмого позвонка — естественный. Не пытайтесь выровнять его.

Позвольте Вашему горлу расслабиться.

Почувствуйте тяжесть головы на полу.

Позвольте расслабиться мышцам челюсти, расположенным за ушами, с тем, чтобы челюсти не были сомкнуты. Пусть язык расслабится, расположившись во рту, не упираясь в небо.

Почувствуйте мышцы лица и позвольте им "растопиться" до такой степени, чтобы кожа как бы всей своей тяжестью лежала на костях.

Пусть расслабятся щеки, губы, лоб, веки.

Пусть расслабятся мышцы черепа.

Пусть Ваше воображение пройдет по всем частям тела в обратном порядке, а само тело лежит, как бы отделившись от Вас, на полу.

Представьте, что Вы можете "просочиться" через пол. Побудьте в этом состоянии некоторое время и постарайтесь насладиться им.

А теперь убедитесь, что в момент перемещения дыхания в центре Вашего успокоенного и совершенно расслабленного тела происходят легкие подъемы и падения.

Почувствуйте, как прохладный воздух, втянутый через рот или нос, достигает центра Вашего тела, а затем, нагреваясь, ускользает наружу.

Приложите ладонь к этому центру так, чтобы Вы могли знать, что происходит у Вас внутри.

Глубоко, облегченно вздохните, представляя, что этот вздох сначала опускается прямо в пах, а затем точно "выпадает" из Вас.

Поддавшись силе гравитации, Вы достигнете более полного расслабления мышц в процессе выдоха. Пусть Ваш живот внезапно спадет, как вдруг упала бы Ваша расслабленная рука. Вы можете попробовать прервать физический контроль над дыханием, передав его силам гравитации. До тех пор, пока Вы не откажетесь от физического контроля, Вы будете в плену своих старых привычек.

Итак, попробуйте следующие упражнения.

Вызовите в себе чувство облегчения, и пусть вздох облегчения бесконтрольно "выпадет" из Вас.

Заметьте, что более глубокий вздох облегчения стимулирует большее дыхание.

Заметьте, что импульс стимулирует дыхание, а дыхание движет телом.

Изучите импульсы всякого рода, с разной силой питающие Ваш дыхательный центр и вызывающие то естественное дыхание, то легкий вздох удовлетворения, или глубокий вздох облегчения (вообразите нечто ужасное, что должно было произойти, но вдруг миновало). Вернитесь к естественному дыханию.

Шаг седьмой.

Не прерывая процесса физического самоосознавания, поднимитесь с пола и встаньте прямо.

Подумайте, какими физическими ощущениями Вы могли бы воспользоваться из опыта на полу.

Представьте себе, что пол как бы до сих пор поддерживает Вашу спину.

Представьте, что мышцы желудка такие же дряблые, какими они были, когда Вы делали упражнение на полу.

Представьте, что силы гравитации сзади, позвольте стенке желудка опуститься на выходящем дыхании.

Почувствуйте естественный ритм дыхания.

Проследите за различием дыхания в положениях лежа и стоя. Обратите внимание на следующее: существуют ли какие-либо различия (и если да, то какие?) между Вашим дыханием сейчас и осознанием дыхания, когда Вы также были в вертикальной позиции, но еще не имели опыта осознания дыхания на полу. Не оценивайте Ваши ощущения как правильные или неправильные. Говорите на языке изменений и перемен.

В какой именно части Вашего тела дыхание вызывает ответное движение? В ребрах? В спине? В боках? В животе? В паху? Внутри? Снаружи?

Из происходящего с Вами в процессе дыхания: что Вы чувствуете лучше, чем раньше? Что хуже? Как Вы себя чувствуете?

Где, в каком месте освобождается ваше дыхание? Какими путями проходит?

Чувствуете ли Вы себя более бодрым? А может быть, сонными или запутавшимся?

Нашли ли Вы для себя что-нибудь новое?

Я не буду подводить Вас к ответам на эти вопросы. Важно чтобы во время работы каждый индивидуально постоянно задавал их себе и отвечал на них каждый раз, используя уже приобретенные знания, опираясь на собственный опыт.

Многие из нас в значительной мере полагаются на самосовершенствование, и оно уже привело нас к важным результатам. Но если с самого начала Вы приучитесь задавать себе вопросы относительно новых ощущений, которые Вы испытали, и возьмете в привычку вслух отвечать на эти вопросы, используя определенные термины, — то сможете измениться к лучшему в два раза быстрее. Ваше сознание будет неохотно поддаваться переменам, всяческими способами пытаться сохранить старый опыт. Необходимы сила воли и большое желание, чтобы изменить устоявшиеся привычки. В предлагаемых упражнениях новые ощущения отличает более высокий уровень Вашего сознания. Когда же Вы эти ощущения облакаете в слова, они обретают конкретную форму.

Вот пример того, как сознание противится переменам.

Студент занимался упражнениями, которые были описаны в этой и предыдущей главах. Его дыхание стало более глубоким, свободным и менее напряженным.

Я: Как ты себя чувствуешь?

Студент: Прекрасно. Хорошо.

Я: Что ты чувствуешь?

Студент: Я точно не знаю.

Я: Ты чувствуешь какую-нибудь разницу?

Студент: По-настоящему нет. Я чувствую себя как после качки. Меня подташнивает.

Я: Как твое дыхание? (Пауза.) Ты замечаешь, что оно затронуло другие части тела?

Студент: Да. Стало много легче дышать.

Я: Где?

Студент: Сейчас. Дайте припомнить. Ммммм-да-эээ... Я никогда раньше не чувствовал дыхание в пояснице. (Или в животе, или в ногах — не имеет значения.)

Я: А что ты чувствуешь, что сейчас там происходит?

Студент: Ну, как будто я дышу ягодицами. (Или тазом, или коленями.)

Я: Ладно. Хорошо.

Студент: Это правильно?

Я: Если ты это чувствуешь, это произошло. И это прекрасно.

Теперь поведем разговор о том, что легкие во время вдоха опускаются настолько, насколько **опускается диафрагма**, которая разделяет тело на две части. Когда Вы вдыхаете, диафрагма опускается, "толкая" желудок вниз. Желудок же, в свою очередь, "толкает" дальше нижележащие кишки. Таким образом, в ответ на вдох в нижней части корпуса проходит цепь взаимосвязанных движений. Эти движения касаются не только передней части тела. Чтобы позволить дыханию включить весь дыхательный аппарат, поясничные позвонки должны быть свободными от зажима. Вытягиваясь и укорачиваясь в соответствии с силой дыхания, эти позвонки тем самым помогают создать наиболее благоприятные условия внутри, для того, чтобы легкие беспрепятственно увеличивались во время дыхания. Когда Вы стоите, эти движения позвонков незаметны, но они могут быть легко ощутимы, когда лежишь на полу лицом вниз.

В опросе студентов важно обнаружить суть опыта, которая должна быть сформулирована и затем сознательно и органично усвоена. Уклончивая тактика студента, пытающегося избежать фиксации нового, выражается приблизительно в следующем. Первый ответ: "Прекрасно. Хорошо," — в надежде, что я буду польщен успехом, который имело упражнение, и оставлю его в покое. Второй ответ: "Я не знаю," — может быть интерпретирован, как: "Дайте мне насладиться моим субъективным опытом, абсолютно личным, персональным. Если я буду говорить о нем, я его испорчу". Это основная причина для уклончивого ответа. И третий ответ: "Меня подташнивает", — можно понять, как: "Я не признаю изменений к лучшему и концентрирую внимание на неприятных, дезориентирующих, вызывающих тошноту чувствах". После лежания на полу при переходе в вертикальное положение существует вероятность легкого головокружения из-за изменений в вестибулярном аппарате. Кроме того, в состоянии глубокой релаксации большее количество кислорода, проникающего в тело, стимулирует циркуляцию крови и более интенсивное питание сердца и мозг. До тех пор, пока организм не приспособится, эта ситуация может продлиться, и Вы будете чувствовать головокружение. Случай достаточно типичный, но некоторые бьют по этому поводу тревогу и мне придется в связи с этим отвлечься.

Если Вы научитесь справляться с головокружениями, все буде в порядке. В какой-то момент Вы можете почувствовать, что вот-вот упадете, с другой стороны, можно отнестись к этому дезориентирующему состоянию как к полезному, которое неплохо изучит как новую часть самого себя. У некоторых нервных людей освобождение зажимов и последовательное подчинение легких произвольной нервной системе может сопровождаться головокружением.

Хочу заметить: чтобы придти к свободному дыханию, падать в обморок вовсе не обязательно.

Важно уяснить следующее: произвольная нервная система справляется с процессом дыхания наилучшим образом. Если Вы позволите дыханию "рассказать", что ему нужно, Вам не надо будет тратить энергию, сознательно контролируя или поддерживая его, И так, окончательный контроль дыхания — мысли и ощущения. Вместо того, чтобы давать себе активные распоряжения типа: "вдохни", "выдохни", "возьми дыхание", "вдох", "выдох", — Вы посылаете пассивные установки: "позвольте дыханию переместиться", "позвольте дыханию освободиться", "позвольте дыханию войти" или "входящее дыхание", "выходящее дыхание". Поначалу Вы тратите на это больше времени, но, перестроившись, однажды обнаружите, что найденный Вами новый путь более эффективен.

КАСАНИЕ ЗВУКА

В этой и последующих главах преимущественные усилия должны быть направлены на то, чтобы составить заключение о звуке через осязание. Под "касанием звука" я подразумеваю чувство **вибрации в теле**, и изначально этот звук будет изучаться как посторонний объект в той части тела, где уже обитает чувствующее и пульсирующее дыхание. Толчком к звучанию явится импульс, источником — дыхание. А переместить Ваши усилия при "касании звука" из области гортани Вам опять должно помочь Ваше воображение. Представьте, что звук, так же, как и дыхание, начинается в центре тела. Мысленно определите связующий центр всего звукообразующего комплекса в своем организме на добрых сорок пять сантиметров ниже, чем ожидали.

Шаг первый.

Встаньте свободно, ощущая позвоночник устремленным вверх. Пусть мышцы желудка расслабятся.

В интересах внутренней релаксации Вам придется избавиться от суетности. Дайте желудку осесть, не позволяя при этом коленям напрячься.

Придерживайтесь двух установок. Первая — "удлините" позвоночник; вторая — отпустите мышцы живота.

Вернитесь к повседневному естественному дыханию, совершаемому в глубине Вашего тела.

Вызовите вздох облегчения.

Обратите внимание на то, как в ответ на импульс дыхание освобождается через рот в легком свободном "ффф".

Почувствуйте, что дыхание — это облегчение, а облегчение — это дыхание. Посмотрите, может ли облегчение и дыхание воздействовать на нижнюю половину Вашего туловища — от диафрагмы и ниже.

А теперь представьте целый "пруд" вибраций в нижней половине Вашего туловища.

На этот раз вздох облегчения собирается освободить эти вибрации.

Оставьте рот открытым.

Пошлите импульс вдоха облегчения глубоко вниз воображаемого пруда, наполненного вибрациями.

Освободите чувство облегчения в потоке вибраций.

Расслабьтесь внутри и позвольте дыханию переместиться.

Поскольку Ваш рот лишь слегка приоткрыт и совершенно расслаблен, звук в результате будет непрерывным, но достаточно бесформенным и слегка похожим на "хааа". В случае, если рот приоткрыт несколько шире, звук в большей степени становится похожим на "хааа". Когда же рот недостаточно расслаблен, три четверти звука будет выходить через нос. Итак, этот звук прост, неформлен и нейтрален. Он образовывается, если мышцы горла и корня языка не напряжены, так как напряжение искажает его. К тому же, этот звук не нуждается в том, чтобы его формировали гласные.

Изучите вздох облегчения, когда он освобождает вибрации. Вообразите, что источник Ваших эмоций и вибраций — глубоко внутри тела и ничто не препятствует высвобождению "хааа" наружу через рот.

Убедитесь в том, что чувство облегчения целиком связано с вибрациями.

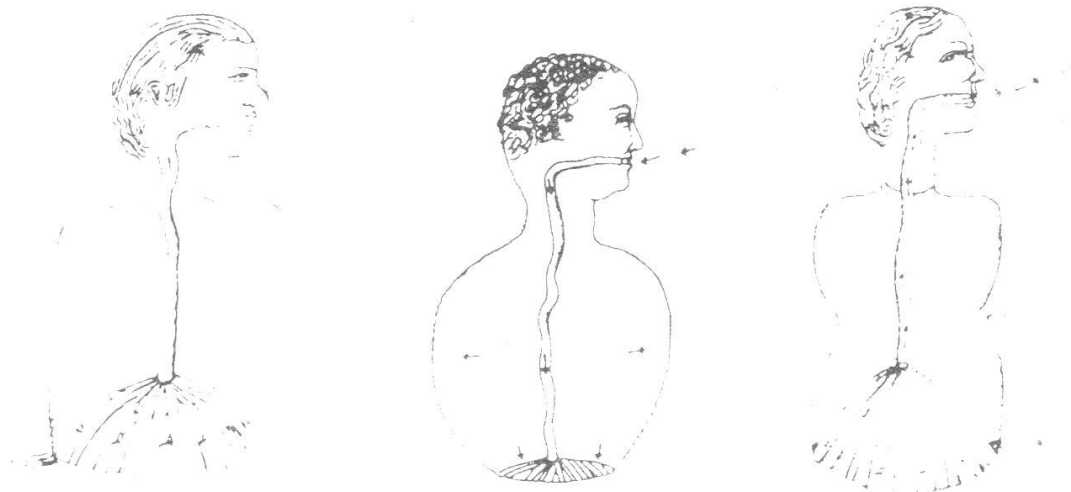
Основная задача — суметь сфокусировать внимание и убедиться на опыте в существовании физической связи между звуковыми вибрациями и эмоциями.

В шаге втором Вы обнаружите большую точность и чувствительность к вибрациям. Эта точность — в конкретном воображении диафрагмы, как центра и изначальной точки взаимодействия между дыханием и голосом. Попробуйте сфокусировать внимание не просто на диафрагме, но на центральной точке диафрагмы. Вы можете не чувствовать диафрагму, но путем воображения можете почувствовать внутреннюю связь со звуком.

Представление о движении диафрагмы в процессе перемещения дыхания Вы найдете чуть дальше в трех иллюстрациях к тексту. В состоянии покоя диафрагма имеет форму купола, она прикреплена сзади к основанию грудной клетки, спереди к груди.

Когда дыхание входит, диафрагма опускается и становится плоской. Когда дыхание выходит, диафрагма поднимается и купол становится конусообразным.

Прежде чем мы перейдем к шагу второму, начните практиковать вздох облегчения, представляя свое тело в виде сокращающегося цилиндра, а диафрагму — в виде эластичной резиновой полки, которая сдувается входящим дыханием и поднимается выходящим. Вы обнаружите, что воображение стимулирует возникновение импульса в процессе дыхания.



*Состояние покоя:
диафрагма в форме купола.*

*Входящее дыхание
опускает диафрагму.*

*Выходящее дыхание
поднимает диафрагму.*

Шаг второй.

Представьте себе самую центральную точку купола диафрагмы, которая реагирует на малейший вдох или выдох обычного дыхания (функционального, или естественного, произвольного).

В ритме произвольного дыхания начните практиковать слабый вздох облегчения, который будет выходить на звуке, напоминающем звук "ффф", представляя центр диафрагмы в виде изначальной точки дыхания.

А теперь вообразите, что эти вибрации, которые уже живут в Вас, очень точно и осязательно касаются этой центральной точки. Образуется звук, близкий к "ха".

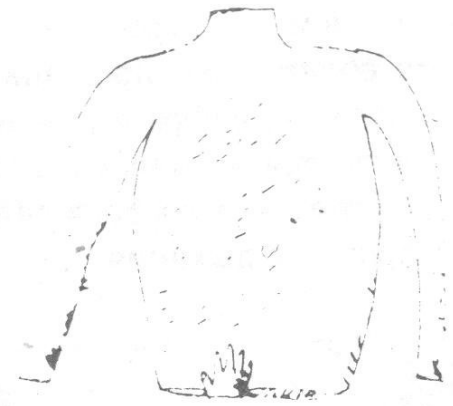
Продолжайте оставаться в ритме произвольного дыхания. На выходящем дыхании вместо звука "ффф" сейчас образовывается небольшой звук "ха".

Легко коснитесь вибраций: "Ха". Дыхание будет автоматически возвращаться.

Опять коснитесь вибраций: "Ха". Расслабьтесь, и дыхание вернется.

Повторяю: касание звука происходит внутри обычного ритма естественного дыхания.

Теперь вообразите, что вибрации касаются диафрагмы.



Теперь вообразите, что вибрации касаются диафрагмы.

А теперь позвольте вибрациям совершить двойной "подскок" в том же ритме естественного дыхания: "Ха-ха". Коснитесь звука в центре диафрагмы: ха-ха.

Дождитесь момента, когда дыхание захочет переместиться, и уступите ему.

Дыхание входит: Ø (Ø — символ нового дыхания. Дыхание входит.)

Коснитесь звука: ха-ха.

Расслабьтесь внутри. Дыхание входит: Ø

Коснитесь звука: ха-ха.

Расслабьтесь внутри.

Дыхание перемещается: ха-ха Ø ха-ха Ø ха-ха Ø ха-ха Ø.

А сейчас изучите физическую сторону восприятия звука в центре тела. Физическое восприятие дыхания со звуком должно родниться с ощущением непровольного дыхания без звука. Попробуйте не "делать" звук, а пусть он возникнет в результате "касания звука". Сравним по аналогии. Вы не создаете электричество в электролампочке. Вы нажимаете выключатель и включаете свет.

Может оказаться совсем не просто — оградить мышцы гортани от участия образования звука в этой точке. Может показаться, что звук все еще находится в гортани, однако, попробуйте опустить его вниз. Для того чтобы сделать это упражнение без лишних усилий со стороны мышц гортани, сделайте его на полу, лежа на спине.

Когда Вы сумеете максимально расслабиться, то обнаружите, что стенки живота поддаются силе гравитации и Ваше видение и восприимчивость звука происходят в глубине тела с большей отчетливостью.

Возьмите вздох облегчения на звуке. Во время звучания потрясите свой расслабленный живот с помощью рук.

Представьте, что Вы в действительности массируете внутреннюю полость живота вибрациями, все более доверяясь ощущению, что вибрация находится, скорее, в глубине тела, нежели в горле или во рту.

Опять вернитесь к физическому восприятию звука в центре, коснувшись звука:

ха-ха

Ø

ха-ха

Ø

С ощущением вибраций в глубине тела посчитайте от одного до пяти.

Назовите Ваше имя.

Опишите, как Вы себя чувствуете.

Прочтите стихи.

Проделайте это, физически ощущая звук глубоко внутри тела.

Шаг третий.

Медленно поднимитесь.

Встаньте свободно.

Повторите все упражнения на "касание звука", подмечая малейшие изменения.

Шаг четвертый.

Медленно опускайте позвонок за позвонком, пока голова не повиснет. Повторите все упражнения на "касание звука", подмечая изменения, происходящие в области диафрагмы. Обратите внимание на то, что делать упражнение в этой позиции намного удобнее, так как расслаблению на выходящем дыхании помогают силы гравитации.

Медленно "выстройте" позвоночник — позвонок за позвонком, и повторите весь процесс "касания звука", стоя вертикально. Возьмите вздох облегчения со звуком. И "потрясите" звук с помощью рук: Ø ха Ø ха Ø ха Ø ха-ха Ø ха-ха Ø ха-ха.

Постепенно звуки должны образовываться в теле глубже, легче и свободнее.

Помните, что мы здесь имеем дело с источником звука. Не беспокойтесь, если все это покажется Вам слишком сложным. Так должно быть. Глубина звучаний, высота звука на этом этапе — результат освобождения дыхательных мышц и мышц гортани. В этих упражнениях Вы затрачиваете малое количество энергии. Расслабленные голосовые складки производят вибрации низкой частоты и низкий звук.

Это для Вас жизненно необходимо — культивировать познание состояния релаксации. У Вас нет шанса спеть верхнее "си" или произнести обвинительную речь без чрезмерных усилий, если Вы не овладеете релаксацией, изучая легкий, глубокий, с пониженной затратой энергетике звук.

В этой главе намеренно подчеркивается необходимость переключения Вашего внимания внутрь себя. При освоении этой методики, опирающейся на воображение, пропадает надобность в привычных механистических упражнениях по развитию голосового аппарата.

ВИБРАЦИИ, КОТОРЫЕ УСИЛИВАЮТ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ЗВУК

В целом, составив представление о вибрирующем звуке, "организованном" в середине тела, перейдем к изучению того, как его усилить. В основу следующих упражнений положены две важные мысли:

- а) напряжение убивает вибрации;
- б) вибрации процветают, когда мы к ним внимательны.

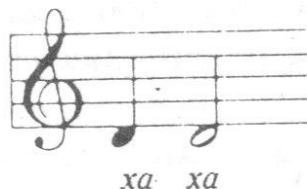
Тогда как первая идея заставит нас обособлять и исключать мышечные зажимы, являющиеся ловушками, удушающими вибрации, вторая — подтолкнет к изучению природы вибраций.

В природе вибраций существует способность к увеличению, повторению и отражению звука. Звук отражается от деки бесконечное количество раз. Первой "декой", с которой мы будем работать, станут Ваши сомкнутые губы. Вибрации, берущие начало в центре, будут озвучиваться на губах.

Шаг первый.

Ощутите связь со звуком в центре тела, взяв легкий вздох облегчения, в результате чего образуется слабый звук "ха".

На высоте, близко расположенной к только что изданному звуку, коснитесь звука: "Ха—ха".



Затем, как бы на долгом выдохе, на той же высоте — удлините звук.

Повторите вздох облегчения, прозвучав на той же высоте и на этот раз на звуке сомкнув губы. Мысленно отметьте ощущение вибраций на губах. Продолжая звучать, приоткройте губы. Прервите звучание. Расслабьтесь внутри и позвольте дыханию переместиться: Ø.

Еще раз повторите это упражнение. Повторяя упражнение, не позволяйте своему сознанию оценивать качество звука. Это может Вас привести вместо открытия новых физических ощущений, в которых существующий звук не имеет особенного значения, к повтору знакомого звука.

Теперь опустите звук на полтона ниже. Выдохните: "Ха—хааааа", представляя себе поток вибраций, поднимающийся из середины Вашего тела наружу через рот. Осторожно сомкните губы на вибрациях.

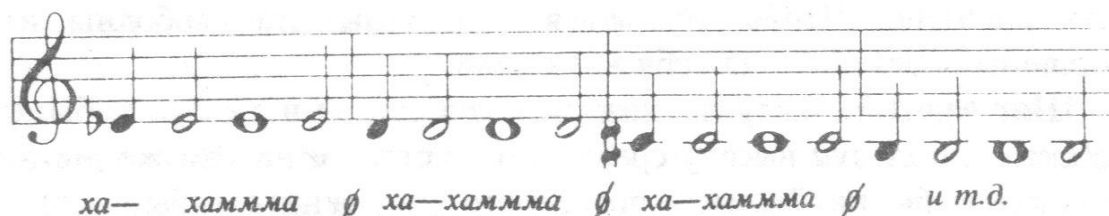
Почувствуйте собирающиеся на губах и словно усиливающие друг друга вибрации.

Позвольте своим губам приоткрыться. Звук, вытекающий наружу, станет мощнее за счет экстра-вибраций, отражающихся от деки, — Ваших губ. Расслабьтесь внутри и позвольте дыханию вернуться: Ø.

Повторите весь процесс, поднимаясь и опускаясь по диапазону, звуча на высоте своего среднего регистра, на высоте, с которой Вы начинали.

Звук, образующийся при смыкании губ на вибрациях, обычно воспринимается как жужжание. Поработайте с этим звуком в части его физического осознания.

Попытайтесь воспроизвести: "Хамм", повторяя знакомое звучание не механически, а позволяя вибрациям всплыть из самой глубины тела, из его середины. Сомкните губы и, собрав эти вибрации, усильте их за счет отражения деки губ.



В этих упражнениях губы почти всегда несколько напрягаются. Это напряжение происходит либо от чрезмерных усилий, либо по привычке. Наша главная предпосылка состоит в том, что напряжение убивает вибрации. В следующем шаге посмотрим, смогут ли губы, находящиеся в состоянии наибольшей релаксации, отражать звук с большим успехом.

Шаг второй.

Выдуйте воздух сквозь губы таким образом, чтобы губы затрепетали.

Трудно описать этот сброс напряжения с поверхности губ. Лошади делают так, чтобы расслабиться. Подобное движение повторяют губами маленькие дети, изображая грузовик или легковой автомобиль. Это упражнение не является особенно важным, но освобождает от напряжения и стимулирует всю область губ, будит бездействующие вибрации и помогает сформировать звук в передней части рта. Кроме того, его просто весело делать. Делайте его со звуком и без звука, но лучше всего не вовлекая при этом в движение другие части тела. Если же Вы все еще сомневаетесь, что это за упражнение, прочтите несколько его практических описаний.

1. Приложите пальцы к углам рта и, растянув рот, тут же, отпустив пальцы, выдуйте вибрации с воздухом через губы.
2. Подняв указательный палец к передним зубам и имитируя желание чистить зубы, позвольте губам совершенно расслабиться и "упасть" на палец. Пусть вибрации струятся через рот, а Вы в это время мысленно произносите: "Хамм".

Представьте, что вибрации — это паста, а Ваш палец — зубная щетка. Начните чистить зубы, быстро передвигая пальцем вверх и вниз, оставляя при этом губы совершенно расслабленными. А теперь озвучьте эту "ясельную" игру.

Сохранив губы расслабленными и убрав палец, выдуйте поток воздуха с вибрациями сквозь губы. В результате, брызгая слюной и трепеща в вибрациях, Ваши губы начнут лениво имитировать работу мотора, при этом издаваемый звук будет чем-то походить на звук "б". Дайте этому движению совершенную свободу. Вообразите, что Ваши губы начинаются от щек, и почувствуйте, как вибрации распространяются по всему Вашему лицу. Вам может стать щекотно. Чтобы убедиться, что углы рта свободны и не сморщены, поглядите на себя в зеркало.

Шаг третий.

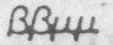
Выдуйте воздух с вибрациями сквозь губы (для удобства используя высоту среднего регистра) и на том же дыхании сомкните губы на "хамм", после чего разомкните губы, позволив вибрациям улетучиться.

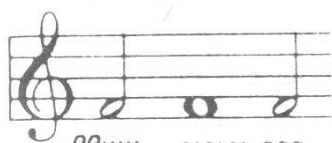
Далее описывается цепь физических действий и наблюдений, необходимых для предыдущего упражнения.

Освободите дополнительные вибрации, выдувая их через губы, а затем соберите вибрации на губах в том месте, где губы касаются друг друга и дайте им возможность исчезнуть в момент, когда Ваши губы разомкнутся.

Подкрепите это упражнение длинным, исходящим из глубины тела, вздохом облегчения.

Расслабьтесь внутри. Позвольте дыханию переместиться. Повторите это упражнение, поднимаясь и опускаясь по диапазону. Пусть знаком, обозначающим движение, соответствующее выдуванию вибраций сквозь губы, будет условный знак

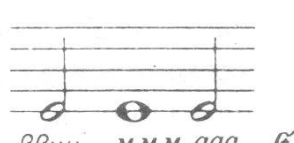
«  »



Освобо-
дите.

Сомк-
ните.

Отпус-
тите.



Освобо-
дите.

Сомк-
ните.

Отпус-
тите



∅ и т. д.

Не торопитесь. Потратьте столько времени, сколько Вам нужно, чтобы дыхание вновь вошло в Вас. В период Вашего знакомства с вибрациями позвольте всем действиям упражнения обрести свой темп и ритм.

Шаг четвертый.

Повторите шаг первый, обращая внимание на малейшие изменения в новом опыте знакомства с вибрациями. Например, Вы можете обнаружить в передней части рта большее количество вибраций. Слегка покрутите сомкнутыми губами вокруг звучащего "mmm", как бы смакуя вкус вибраций.

Вибрации расцветают, когда мы платим им своим вниманием.

Станьте знатоком вибраций.

Ощутите их вкус.

Распространите их по всему лицу.

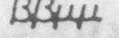
"Побуйствуйте" в них.

Предайтесь им.

Думаю, настала пора объяснить, почему я употребляю такие выражения как: "выдохните звук на такой-то высоте"; "коснитесь звука на такой-то высоте"; "потяните звук на такой-то высоте". Я обычно избегаю выражений, которые соответствуют понятию "спойте", потому что эта установка у некоторых людей вызывает немедленный ответ: "я не пою"; "у меня плохой слух". По сути, это совершенно иная реакция по сравнению с той, которая возникает на пути извлечения речевого звучания.

Слово "спойте" несет слишком сильную нагрузку и не подходит для такой работы. На этой стадии большой разницы в процедуре извлечения звука, необходимого для речи или пения, нет. В пении Вы держите высоту звука. В речи же моментально покидаете ее, пользуясь четвертью тона, одной восьмой, даже одной шестнадцатой тона. Потому здесь более всего важны Ваши наблюдения над процессом изучения вибраций в разных вариантах, которые диктуются повышением или понижением тона. Если Вы будете повторять упражнения только речевым голосом, игнорируя упражнения на распев, то останетесь в плену привычных образцов, интонационных модуляций, проверенного диапазона и никогда не прорветесь в неизвестные области. Варьирование звуковой высоты познакомит Вас с новыми тональными возможностями Вашего диапазона, в который будет автоматически вживаться Ваш речевой голос.

Итак, сейчас, говоря одним звуком три фразы (коснитесь звука, соберите вибрации на губах, разомкнув губы, выпустите звук), Вы начинаете предъявлять своему дыханию больше требований, так как эффективно используете более длинные фразы.

Примитивные звукосочетания "ха—хаммма" и "  " можно считать фразами из трех слов. Интенсивность импульса, возникшего в коре головного мозга, откликается в теле единым процессом — связью между дыханием и звуком. Воспроизводя эти примитивные, но длинные фразы, будьте готовы каждый раз поддержать свою мысль соответствующим дыханием. Вам не нужно заботиться о том, чтобы мускульно поддержать дыхание. Его поддержит Ваша мысль.

Не продолжайте звучать без дыхания. Дыхание поддерживает мысль, а каждая мысль, в свою очередь, имеет свою продолжительность. Каждая новая мысль имеет новое дыхание. Случается крайне редко, чтобы органичный мыслительный процесс привел к затрудненному звучанию. Мы не задаемся целью дать ответ на то, как надо дышать в каждом отдельном случае. Возникшее при излишних усилиях напряжение сокращает дыхательные мышцы и нарушает их эластичность. У каждого человека от природы есть свои дыхательные способности. При отсутствии препятствующих зажимов этих способностей достаточно, чтобы поддержать эмоциональность и воображение.

Я предполагаю вести работу над голосом с тем, чтобы прежде всего раскрыть личность человека. Если Вы захотите развить свой голос как музыкальный инструмент, Вам придется заняться дыханием, используя разные положения тела, помогающие этой работе.

В предлагаемых упражнениях я буду довольно часто использовать выражения: "выдохните "хамм", "выдохните звук в голову" и т. д. Эти установки помогают мышечной релаксации и освобождению эмоций в самом начале образования звука. Таким образом, ответственность за поддержку дыхания в этих фразах берет на себя интеллект. Основой упражнения "ха—хамммма" является осмысление его звуковой последовательности как фразы со своим началом, серединой и концом. Касание звука "ха—ха" — это ее начало. Губами собранные вибрации "мммм" — середина. Улетучивающиеся с губ вибрации "ма" — конец. Контролируя все, что Вы делаете, интеллектуально осознайте каждое "слово" фразы. В этом процессе — путь соединения мысли и звука. Очень легко возбудить в себе эмоцию, вызвав "вдох облегчения". Если Вы доверите себя эмоциям как еще одному компоненту этих упражнений, то сможете практиковаться в мышлении и эмоциональном развитии одновременно.

Помните, что только свободное дыхание в состоянии породить свободные вибрации.

А теперь, возвращаясь к вибрациям, усиливающим звучание, проследим за тем, что происходит, когда голова и шея начинают освобождаться от зажимов. Обычно напряжение в большей или меньшей степени характерно для задней части шеи, для подбородка и горла. До тех пор, пока жизненно важные части голосового канала напряжены, вибрации попадают в ловушку, которой для них являются сокращенные мышцы. Ваша работа заключается в том, чтобы увеличить количество вибраций, устранив напряжение. Задача последующих упражнений — "избавиться от головы". Физически Вы будете перекачивать голову в свободном вращении по кругу. Психологически — перемещать свое сознание из области головы в середину тела. Таким образом, контролировать центр будет не Ваш мозг, а это будет происходить глубоко внутри тела.

Шаг пятый.

станьте свободно, позвоночник вытянут, ноги слегка расставлены, мышцы живота расслаблены. Сфокусируйте свое внимание на вершине седьмого позвонка. Пусть Ваша шея неожиданно "упадет" вперед.

Теперь перекатите голову (движение начинается от вершины седьмого позвонка) в правую сторону, чтобы голова повисла над правым плечом.

Обратите внимание на момент, когда голова повисает над правым плечом. Сухожилия левой части шеи натягиваются. Пусть шея откинется назад, позволяя голове тяжело повиснуть. Проследите за тем, чтобы челюсть расслабилась, рот приоткрылся, горло вытянулось.

Из этого положения пусть шея "перекатится" к левому плечу. Обратите внимание на натяжение сухожилий в правой части шеи в момент, когда голова повисает над противоположным плечом. Пусть шея под тяжестью головы "упадет" вперед.

Таким образом, Вы сделали широкий круг вращения головой справа налево. Вы вращали шей, а следом, и головой.

Свободным движением начните "перекачивать" шею (и голову), каждый раз ощущая натяжение сухожилий с противоположной стороны шеи. "Перекатите" шею назад (позволяя рту и горлу открыться), затем снова к плечу (почувствовав натяжение сухожилий) и тяжело уроните ее вперед. Пусть шея будет активна, а голова пассивно следует за ней.

Когда Вы перекачиваете голову, задействованы только три верхних позвонка. Шея же должна быть в движении, начиная от большой кости у своего основания до вершины позвоночника. Проверьте, достаточно ли полно позвонки шеи участвуют во вращении. Если шея у основания действительно свободна, перекачивая ее через плечо, Вы будете смотреть вперед. Тенденция смотреть на пол или на плечо отмечается в том случае, если голова проявит активность в момент перекачивания шеи через левое или правое плечо. Другой способ проверки — во время перекачивания шеи через плечи мочка уха должна находиться как раз над плечом.

В течение некоторого времени начните медленно и тяжело перекачивать голову слева направо.

А теперь сделайте несколько кругов в обратном направлении, перекачивая шею справа налево. Увеличьте темп этого движения за счет инерции. Помните, что цель вращения головы — в освобождении мышц задней части шеи, горла, языка, глотки и подбородка, то есть в освобождении канала, по которому передвигается звук.

Шаг шестой.

Ненадолго оставьте голову запрокинутой назад. Сфокусируйте свое внимание на задней части шеи и начните вытягиваться вверх как бы сквозь каждый шейный позвонок, пока шея не "сравнивается" с остальной частью позвоночника, а голова не будет легко балансировать на его вершине.

Шаг седьмой.

Точно направляя звук из дыхательного центра в голову, выдохните: "Хамм".

"Ммммммммммммммммммммм", — вибрации собираются на губах. Вздох облегчения предшествует звучанию. Вибрации на губах Вы почувствуете немедленно. Опустите голову вперед и начните ее перекачивать в свободном вращении по кругу, как Вы делали это в шаге пятом.

Расслабьте мышцы внутри живота и позвольте дыханию опуститься вовнутрь. Выдохните "хамм" в голову.

Опустите голову вперед, начав вращать ею в другом направлении. Расслабьтесь для нового дыхания.

Вращая головой в другом направлении, потяните "хамм" на произвольной высоте.

Не звучите на одном дыхании слишком долго. Пусть дыхание живет своей собственной жизнью. Как только Вам начинает его не хватать, возьмите новое дыхание, не подталкивая звук мышечными усилиями.

После каждого круга вращения головой поднимитесь на новую высоту. Попытайтесь подняться на три-четыре тона вверх, а затем опуститься на три-четыре тона вниз.

Несмотря на то, что Ваши губы, формирующие "хамм", сейчас сомкнуты, в момент, когда голова запрокинута назад, позвольте горлу и нижней челюсти расслабиться и открыться. Мышцы губ достаточно эластичны, чтобы прикрыть отверстие рта. Что-то похожее происходит, когда Вы, пытаясь задушить зевок, зеваете где-то в глубине горла, держа при этом губы вместе.

Шаг восьмой.

Поднимите шею, выравнивая весь позвоночник.

На высоте выдохните "хамм" в голову, ощущая пальцами вибрации, обнаруживающиеся в разных частях головы.

Дотроньтесь до губ, щек, носа, лба, вершины черепа, задней части шеи, горла и груди.

Уделите время тому, чтобы с помощью осязания и внутреннего наблюдения за вибрациями полностью изучить, как чувствуют себя вибрации в разных участках головы.

Вы заметите, что, по сравнению с другими, некоторые участки порождают более сильные вибрации. Но не торопитесь отдать свое предпочтение сильным вибрациям. Потрудитесь изучить качество более легких и слабых вибраций так же хорошо, как и сильных.

Наблюдая за поведением вибраций, Вы изучили их с помощью осязания.

Еще раз перекатите голову и шею на "хамм". Выдохните "хамм", направив звук наружу: "Ммммммммммммммммммм".

Почувствуйте вибрации на губах, лице, черепе, горле и груди.

Изменив высоту звучания "хамм", перекатите голову в другом направлении.

Отметьте для себя, что вибрации перемещаются в соответствии с тем, куда падает Ваша голова, вперед или назад.

Представьте вибрации в виде шариков внутри круглой коробки. Когда коробка перекачивается, шарики тоже перекачиваются.

Шаг девятый.

Повторите фразу "ха—хамма", практиковавшуюся в шаге третьем с физическим осознанием вибраций, в области головы. Вообразите их выливающимися через Ваш речевой голос. Предайтесь ощущению звука и ясно осознайте, что это Ваш голос.

Не забывайте, что упражнения, которые Вы делаете, — не вокальные упражнения и Вашей задачей остается освобождение естественного речевого голоса. Сверхзадачей для Вас является освобождение — раскрытие себя через голос. Опираясь на физиологические процессы, я не могу подсказать Вам пути к постижению этих задач, но только Вы сами вправе определить, как это повлияет на Вашу индивидуальность. После каждого упражнения произнесите вслух совершенно простую фразу, касающуюся персонально Вас, отдавая себе отчет в том, что Вы делаете технически. Например: "Я хочу домой".

Вздохните с облегчением, коснувшись звука "ха—ха". "Побарахтайтесь" в вибрациях на "мммммм". Пусть вибрации исчезнут в воздухе на "а".

Позвольте дыханию переместиться, а затем выдохните фразу: "Эти ощущения приятны", — с тем же физическим самоосознанием, что и на фразе "ха—хамммммммммма". Выдохните фразу: "Я голоден и хочу есть", — или любую другую, выражающую в данную минуту Ваши чувства.

Расслабьтесь, встряхнитесь, подвигайтесь вокруг, попрыгайте — и рассредоточьтесь.

Вы освобождали губы — для того, чтобы освободить через них вибрации; Вы освобождали мышцы головы и шеи от напряжения — для того, чтобы освободить вибрации через голову и шею. В шаге десятом Вы будете освобождать от напряжения все тело. Предлагаю Вам ряд упражнений для освобождения вибраций, которые помогут Вам усилить звук.

Шаг десятый.

Встаньте свободно — позвоночник вытянут.

Для того чтобы прийти к произвольному ритму дыхания, освободите мышцы желудка. Выбрав удобную высоту в среднем регистре, выдохните: "Хамм".

А теперь позвольте голове и шее тяжело упасть вперед. Поддаваясь весу тела, начните опускать вниз позвонок за позвонком. Повисните, опустив голову.

Расслабьте мышцы в области живота и позвольте дыханию переместиться.

Убедитесь в том, что шея Ваша свободна от напряжения, а колени чуть согнуты. Таким образом Вам удобно держать равновесие.

Опустив голову вниз, прозвучите опять на "хамм", обращая

внимание на то, как вибрации ведут себя в этой позиции. Оставаясь в прежней позиции, еще раз выдохните "хамм", мягко потрясая всем телом, чтобы расслабить его.

В каком участке тела вибрации преобладают в большей степени?

Позвольте дыханию переместиться.

Снова возьмите "хамм" (на другой ноте) и, продолжая звучать, начните подниматься вверх и "выстраивать" свой позвоночник позвонок за позвонком.

Обратите особое внимание на перемещение вибраций.

Где они преобладают в большей степени, когда Вы стоите, наклонившись, с опущенной вниз головой? Куда они прибывают, когда Вы возвращаетесь в вертикальное положение?

Не выстраивайте позвоночник слишком долго. Если во время подъема Вам будет не хватать дыхания, — позвольте новому дыханию войти в Вас. При медленном движении Вам придется брать дыхание два или три раза, а при быстром — один. Не оставайтесь слишком долго вниз головой, так как это может привести к ненужным головокружениям. Делайте упражнение легко, изучая свои ощущения.

Повторите весь процесс (опуская позвоночник на "хамм" и вновь "выстраивая" его), каждый раз меняя высоту звучания.

На "хамм" — опустите позвоночник вниз. Позвольте легкому дыханию войти.

Быстро на "хамм" "выстройте" позвоночник вверх, и пусть на самой его вершине Ваша нижняя челюсть опустится, открыв рот так, чтобы звук мог исчезнуть.

Вообразите, что, опуская позвоночник (эти упражнения лежат в основе третьей главы как упражнения на релаксацию для всего тела), Вы освобождаете вибрации со всего торса. Когда Вы снова подниметесь вверх, представьте, что все свободные вибрации буйствуют внутри Вашего тела, но при этом находятся в ловушке Ваших губ, продлевающих их заключение. Когда Вы разомкнете губы, вибрации, которые были внутри Вас, исчезнут в воздухе.

Снова приведите в действие весь процесс, познавая вибрации и их желания, словно они имеют свою собственную жизнь, которую в Вашей власти поощрить или приостановить.

Персонифицируя вибрации, Вы можете ими увлечься, что, в свою очередь, вызовет радостные эмоции, на которых будет основываться упражнение. С этого момента Вы можете одновременно начать практиковать освобождение эмоций со звуком.

Техника, использующая воображение ради того, чтобы соединить воедино внутри тела ум, эмоции, дыхание и звук, — путь, наиболее экономичный для процесса общения, не нуждающийся в координации.

Сейчас я предложу Вам комплекс упражнений, который должен стать для Вас образцом работы, соединяющей движения и звуки.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ МЫШЦ СПИНЫ, ГОЛОВЫ.

ДЫХАНИЕ, КАСАНИЕ ЗВУКА: "ХАММ"

Лягте на пол на спину.

Вспомните место на земле, которое навевает на Вас чувство тишины, покоя и может помочь Вам расслабиться. Это может быть берег реки или зеленый луг в солнечный день, но только не кровать. Представьте, что сейчас Вы лежите в этом месте, раскинувшись и расслабив мышцы. Полезно ощутить в картине Ваших видений солнце или тепло от огня.

Не спешите. Позвольте Вашему сознанию начать медленно продвигаться по всему телу — от кончиков пальцев на ногах до макушки головы, снимая малейшее напряжение мышц во время этого путешествия. Если Вы будете делать это упражнение, ясно представляя себе то место, которое Вам нравится, возможно, процесс специфического расслабления будет сопровождаться приятными чувствами.

Обратите свое внимание на минимальные произвольные подъемы и спады освобожденного дыхания глубоко в центре Вашего тела.

Позвольте Вашим губам разомкнуться. Почувствуйте, как выходящее дыхание вытекает из передней части рта, образуя едва слышный звук "фффф". Подождите, пока дыхание переместится.

Продолжите свои наблюдения за **естественным ритмом дыхания**. Оно, действительно, должно обрести свой ритм и свое место в глубине Вашего тела.

Пошлите импульс для образования звука вниз, в **центр диафрагмы**. Позвольте Вашему дыханию превратиться в звук: "Ха — ха".

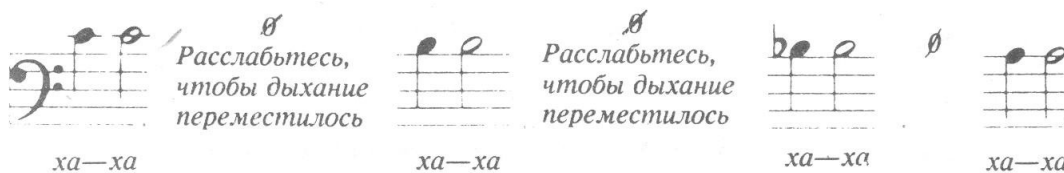
В ритме произвольного дыхания повторяйте этот звук на каждом выходящем дыхании:

ха — ха Ø ха— ха Ø ха — ха Ø.

Чередуйте "ха— ха" и "ффф", чтобы понять, насколько близко друг к другу находятся Ваши ощущения от дыхания, как такового, и дыхания, к которому прибавляется звук.

Убедитесь в том, что "ха—ха" — это ясный звук, а "ффф" — чистое дыхание. Может быть, Вам снова поможет в этом упражнении воображение. Вообразите, что выходящий звук имеет цвет и этот цвет — черный. Дыхание, выходящее без звука (назовем его "чистым дыханием"), белого цвета. Случается, что при отсутствии четкости в посыле импульса дыхание освобождается, затем превращаясь в звук. Представьте, что этот звук серого цвета. Итак, все приготовления на полу необходимы для того, чтобы достичь черного звука, в то время как освобождение дыхания несет в себе только чистоту мысли. Если Ваши звуки — серые, возможно, Вы слишком долго концентрировались на релаксации ради релаксации, что не принесет Вам никакой пользы для дела.

Теперь перейдите к снижению звуковой высоты. Начиная с удобного для Вас среднего регистра, попробуйте постепенно, по мере возможности начать опускаться по диапазону на полтона или на тон до тех пор, пока звук не станет таким низким и расплывчатым, как звуки, издаваемые при полоскании рта.



Проследите за тем, как низко Вы можете опуститься по диапазону, не начиная давить на звук. Расслабляйтесь все глубже и глубже для извлечения глубоких звуков. Как только Вы почувствуете, что Вам приходится напрягаться, начните опять движение голоса по диапазону вверх. Оставайтесь в ритме произвольного дыхания.

Произнесите вновь: "Ха—ха".

Затем начните подниматься с пола, сохраняя, насколько это возможно, состояние мышечной свободы. Встаньте, ноги расставлены. Зевните и потянитесь всем телом. Потянитесь к потолку.

Позвольте "упасть" сначала запястьям, локтям, рукам, верхней части позвоночника, а потом пусть вес плеч и головы потянет за собой позвоночник, и Вы повисните от копчика вниз головой.

Вдохните спиной. В момент, когда дыхание освобождается, позвольте диафрагме поддаться силам гравитации.

Выстройте свой позвоночник, позвонок за позвонком.

Голова всплывает на вершине позвоночника. Мышцы желудка свободны. Колени не напряжены. Позвоночник вытянут. Дыхание легкое. Уступите произвольному ритму дыхания.

Незначительный звук: "Фффф"

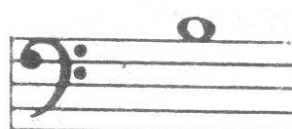
ха—ха ха—хамммммма.

Беззвучно выдуйте воздух через губы, чтобы расслабить их. Приведите в движение все лицевые мышцы, двигая ими в разных направлениях. Выдуйте воздух через губы на

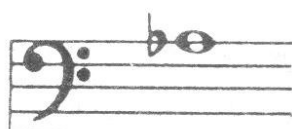
звуке " *Взци* мммммммма".



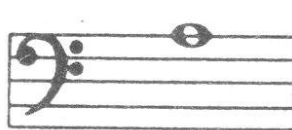
Ввцццц = освободить вибрации = выдуть сквозь губы
 мммм = собрать вибрации = сомкнуть губы
 а = отпустить вибрации = разомкнуть губы



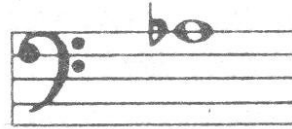
Ввццммма выдохните это звуко сочетание из центра
 ∅ расслабьтесь, чтобы дыхание переместилось



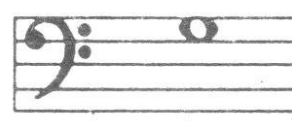
Ввццммма отметьте вибрации в области лица
 ∅ расслабьтесь, чтобы дыхание переместилось



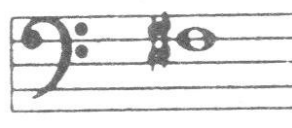
Ввццммм, как бы пробуя вибрации на вкус,
 а ∅ покрутите губами вокруг "ммм"



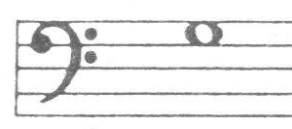
Ввццммма губы расслабляются,
 ∅ все больше и больше



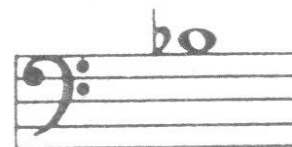
ха—хаммма обратите внимание
 ∅ на касание звука



ха—хаммма попытайтесь на этом
 ∅ звуко сочетании вызвать вздох облегчения



ха—хаммма коснитесь звука,
 ∅ отметьте вибрации на губах,
 дайте звуку освободиться



ха—хамммма выдохните вибрации с чувством
 большей свободы.

Произнесите речевым голосом: "Ха — хамммма", развивая процесс физического самоосознания.

Расслабьтесь для нового дыхания, и речевым голосом с разговорной интонацией опять произнесите: "Ха— хамммммма". Задайте вопросом посредством: "Ха— хамммма?". Обратите внимание на то, что как только Вы перестраиваетесь на "речь", у Вас может появиться тенденция к перемещению внимания в область лица. Направьте импульс вопроса точно вниз, в эмоциональный — дыхательный центр, и пусть вопрос — дыхание — вибрации потекут сквозь туловище, горло и полость рта.

Присоедините к вопросу чувство восхищения, настойчивости или сомнения, и Ваш связующий центр наполнится эмоциональным содержанием.

Тяжело "уроните" голову вперед, а затем, делая широкий круг, в свободном движении перекатите ее по плечам, освобождая мышцы шеи и горла.

Сделайте круг в другом направлении.

Вращая голову на "хамм", используйте удобную для Вашего голоса высоту.

На новой ноте, с новым дыхательным импульсом, повторите: "Хамм", вращая голову в другую сторону.

Повторите четыре или пять раз "хамм", меняя высоту звучания и вращая головой в разные стороны. Проверьте, чтобы Ваше "хамм" было с отчетливым "ммммммм".

Только губы должны касаться друг друга, формируя "хамм". Язык не касается нёба — ни корнем, ни боковыми сторонами, ни серединой. Звук, сформированный в центре, не должен встретить на своем пути ни одной препятствующей ему поверхности до тех пор, пока он не достигнет губ. Иначе говоря, свободное пространство за губами должно вести прямо в дыхательный центр.

Несколько раз снова повторите вращение головой, наблюдая за процессом, описанным выше.

Не выдавливайте дыхание до последней капли, прекратите вращение головы прежде, чем Вы почувствуете внутреннее напряжение. Для каждого нового вздоха пытайтесь посылать соответствующий импульс. Это избавит Вас от механического выполнения упражнения. Не опасайтесь и позвольте своей голове действительно "падать" вперед и запрокидываться назад. "Оберегая" ее, Вы в это время, возможно, напрягаете челюсть, глотку или язык.

Поднимите голову и обретите вновь равновесие. Опишите, как Вы себя чувствуете и что Вы чувствуете — немедленно и спонтанно, не корректируя свои ощущения.

Позвольте "хамм" вновь сформироваться в центре и уроните голову вперед. Пусть вес головы тянет Ваш позвоночник книзу до тех пор, пока Вы не повиснете вниз головой. Ощутите, как вибрации выходят через макушку Вашей головы. Отметьте любые ощущения, которые Вы сейчас чувствуете. Убедитесь в том, что колени Ваши чуть согнуты, вес сосредоточен на середине стопы, мышцы желудка — свободны. Позвольте дыханию переместиться.

Обратите внимание, что в этом положении мышцы спины в большей степени откликаются на нужды дыхания, нежели мышцы передней части грудной клетки. Сделайте из этого наблюдения соответствующие выводы.

На "хамм" поднимитесь опять вверх, выстраивая свой позвоночник. Когда Вы достигнете вершины, пусть ваши губы раскроются, позволяя звуку исчезнуть.

Расслабьте мышцы внутри живота, чтобы позволить дыханию переместиться и на высоте, немного выше предыдущей, повторите упражнение.

Опуститесь через позвоночник на "хамм". Очутившись внизу, возьмите новое дыхание. Снова: "Хамм". Выстройте свой позвоночник. На вершине освободите звук через приоткрывшийся рот.

Позвольте всему, что происходит с Вашим телом, оказывать влияние на звук. У кого-то может возникнуть желание законсервировать звук в статичной позе. Под этим желанием кроется ошибочное чувство контроля. Пусть вибрации движутся в Вашем теле повсюду и встряхиваются, когда Вы опускаете свое тело вниз.

Чередуйте вращение головой на "хамм" с опусканием себя через позвоночник на "хамм", звуча на разной высоте. В этом упражнении начните изучать верхнюю часть своего диапазона. Используя процесс физического самоосознания, произнесите речевым голосом: "Ха—хамммммммма".

И, наконец, забудьте все, что Вы сейчас делали, и просто произнесите какой-либо диалог из пьесы, стихи или кусок прозы.

Вернувшись к тексту, Вы должны сфокусировать весь свой интерес на его содержании и значении и, основываясь на субъективном ощущении удовольствия от работы, быть готовыми к ответу: был ли Ваш голос абсолютно свободен.

ЗВУКОВОЙ КАНАЛ

Работа над голосом должна вестись между освобождением от напряжения дыхательной мускулатуры, имеющей дело с источником звука, и освобождением от напряжения мышц горла, языка и подбородка, образующих канал, по которому движется звук.

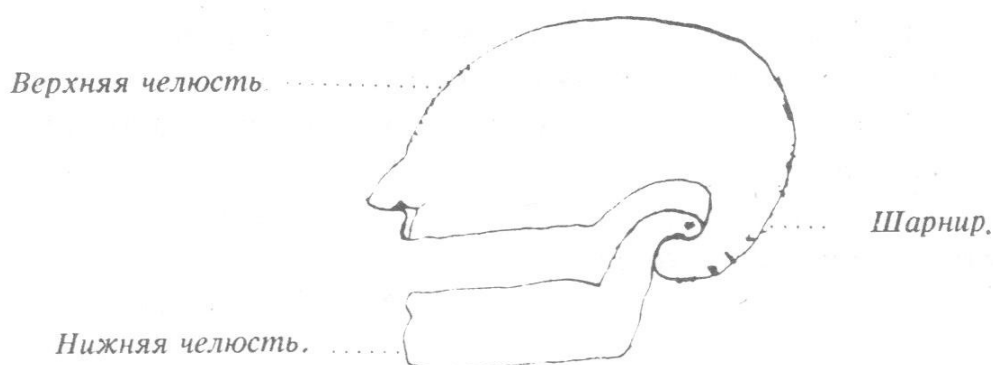
В определенной степени мы занимались тем, чтобы наиболее полно освободить дыхание, таким образом существенно поддерживая звук. Путешествие, которое совершает голос, проходит через многие мышцы, помощь которых ошибочно принимается за жизненно необходимую для звучания. До тех пор, пока мышцы челюсти, языка и горла будут оказывать поддержку в звучании, дыхание будет лениво исполнять свои прямые обязанности. Порой нелегко заметить эту ошибку и избавиться от нее, оставив мышцам ту работу, для которой они предназначены. Постепенно, при более надежной поддержке источника, мышцы звукового канала смогут дать себе отдых и стать полезными для исполнения своих основных функций.

Природные функции челюсти заключаются в следующем:

- а) держать зубы и жевать пищу;
- б) при проявлении больших чувств и переживаний предоставить звуку большее пространство для выхода.

Основное назначение языка состоит в формировании гласных и согласных звуков. Функции горла предполагают множество специфических компонентов, о чем разговор еще предстоит.

Начнем с челюсти. И прежде всего пересмотрим общее представление о голове и шее. Черепная кость состоит из двух частей, соединенных челюстным суставом. Одну из них я буду называть верхней челюстью, другую — нижней.



Чтобы облегчить представление о том, как нижняя челюсть соединяется с верхней, вообразите себе фальшивую бороду, прикрепляющуюся за ушами. В самом механизме работы челюстного сустава происходит множество действий. Место этого сустава можно обнаружить при опускании нижней челюсти и возвращении ее на место. Заметить, что нижняя челюсть, опускаясь, выдвигается вперед — проще, когда рот широко открыт.

Если мышцы челюсти при опускании толкают ее вперед, челюсть не в состоянии быстро реагировать на меняющиеся потребности в процессе общения.



При напряжении мышц челюсти случается, что связки в челюстном суставе укорачиваются, мышцы сокращаются. Появляется необходимость в дополнительных усилиях, чтобы открыть рот. Эти усилия порою толкают челюстную кость таким образом, что она выскакивает из челюстного механизма. Происходит вывих. Часто педагоги и режиссеры советуют актерам открывать рот шире. Но на самом деле попытка широко открыть рот может привести к сужению звукового канала в задней его части, а это мешает главному в работе над голосом — дать ему как можно больше пространства.

Мышцы, соединяющие верхнюю и нижнюю челюсть, сложно переплетены. Они расположены по всему лицу и задней поверхности шеи — по вертикали, горизонтали, диагонали, внутри и снаружи. Для создания оптимальных возможностей при звучании вообразите себе, что когда нижняя челюсть опускается — верхняя максимально поднимается. Совершая эти действия, организуя большее пространство для голоса, верхняя челюсть тем самым берет на себя часть нагрузки от нижней челюсти, уменьшая опасность давления на язык и гортань.

Это одновременное движение верхней и нижней челюстей на инстинктивном и рефлекторном уровне происходит в ответ на сильные эмоциональные импульсы страха, гнева, горя, радости. Его можно подметить у животных: в левинном рыкании, у ощерившейся собаки, у шипящей, защищающей себя кошки, а также и у человека при выражении чрезмерных эмоций (в пронзительном крике и т. п.). Лица людей, кричащих с ужасающим страхом и болью в сражении, восклицающих от радости или горя, в истерическом экстазе на рок-концертах, передают разные эмоциональные состояния посредством простейших мышечных движений.

Лица маленьких детей отражают все нюансы их эмоциональных реакций, но с годами эта непосредственность утрачивается и появляется защита от эмоций — сдержанность, во многом обуславливая выражение наших лиц и исключая неподконтрольность реакций на сильные возбудители. Почти невозможным становится выражение ряда утонченных эмоций, так как мышцы "научились" маскировать эмоции, а не открывать их. Чтобы спрятать чувство страха, верхняя губа приучается храбро сжиматься. Скрывая удовольствие от кем-то оброненного комплимента, углы рта сначала опускаются, как бы умаляя значение этого комплимента, а затем растягиваются в прямой улыбке. Чтобы создать впечатление неуязвимости, середина лица остается бесстрастной и неподвижной. Эти люди подавляют беспокойство, недоумение или наивность с тем, чтобы эти эмоции не были использованы против них.

Одна из сильнейших и универсальных защитных мышечных систем — в челюстном суставе. Стиснутые зубы — верный путь к тому, чтобы помешать широкому раскрытию гортани при исторжении крика ужаса. При выдвигении челюсти вперед создается впечатление храбрости и силы. Часто в кинематографе крупным планом снимают подбородок, который "застывает" на глазах. По этому признаку Вы уже заранее можете предугадать схватку, в которой этот сильный и сдержанный мужчина одержит победу. Перекатывающиеся желваки говорят о том, что в душе героя происходит внутренняя борьба, столкновение эмоций и что он нервничает. Прежде чем изобрели анестезию, больным перед операцией клали между зубами деревянную пластинку. Отчасти это делали для того, чтобы предохранить пациентов от прикусывания языка, отчасти — чтобы удержать от крика. Как правило, сомкнутые челюсти скорее сдерживают яростные атаки эмоций, чем позволяют выплеснуться на свободу.

Немногие из нас, преодолев семилетний возраст, сохраняют свою ежедневную привычку к крику, завывая в гневе, или, если посчастливится, закатываясь от смеха. Естественные упражнения для челюсти редки. Нечасто происходит и естественное растяжение связок, и поэтому они теряют свою эластичность.

Даже такую прекрасную терапию для челюсти, как зевок, мы ограничиваем, чтобы не шокировать окружающих. Когда Вы начнете работать над освобождением челюсти, языка и гортани, возможно, Вы будете зевать интенсивно. Не препятствуйте своему желанию — поощряйте его. Пусть эти зевки будут продолжительными. С одной стороны, они стимулируют циркуляцию кислорода, с другой — обеспечивают спонтанное и естественное растяжение мышц, образующих голосовой канал.

Еще более необходимой, чем зевок, является для актеров перестройка мышечной реакции челюсти на эмоциональный импульс.

Первым делом нужно понять, как мышцы челюсти можно расслабить от напряжения, а потом научиться распознавать области, где эти зажимы зачастую бывают скрыты.

ОСОЗНАВАНИЕ ЧЕЛЮСТИ

Крепко сожмите зубы в задней полости рта. Несколько раз сжимая зубы и отпуская их, прочувствуйте, как за ушами мышцы челюсти то собираются в пучок, то расслабляются.

Зевните и заткните пальцами уши в момент, когда нижняя челюсть опустится.

Таким образом Вы будете чувствовать движение в челюстном суставе внутри ушей и снаружи. Именно сюда Вы и станете направлять свое сознание для релаксации челюсти.

УПРАЖНЕНИЯ

Шаг первый.

Приложите ладони к области челюстных суставов по обе стороны лица.

Достаточно сильным и плавным движением, надавливая на щеки, отделите нижнюю челюсть от верхней таким образом, чтобы рот оказался широко открытым.

Представьте себе, что нижняя челюсть, не имея своих собственных мышц, полностью зависит от движений Ваших рук. С помощью тыльной стороны ладоней начните поднимать нижнюю челюсть вверх, пока зубы не коснутся друг друга в задней полости рта. Если передние зубы коснутся друг друга, то это будет означать, что Вы толкаете челюсть вперед.

Пусть коснутся друг друга не губы, а зубы.

Если Вы уберете руки, то челюсть должна опуститься так, будто, существуя в воображаемых обстоятельствах, она лишена собственных мышц.

Уберите руки от челюсти. Челюсть "падает".

Представьте себе, что к углам челюсти, ниже мочки уха, прикреплен маленький вес, который способствует опусканию челюсти.

Поднимите челюсть тыльной стороной ладони. Уберите руки.

Поднимите челюсть с помощью рук. Повторите несколько раз.

Все, что происходит в челюстном суставе, должно стать предметом Вашего наблюдения. Связки и мышцы челюстного сустава должны осторожно растягиваться под весом кости, которая их вытягивает, не толкая при этом подбородок вниз. Если Вы предпримете попытку растянуть связки более активными упражнениями, Вы тем самым нарушите эластичность мышц и увеличите мышечный контроль.

Шаг второй.

Вытяните шею. Голова всплывает над верхней частью позвоночника. Положите большие пальцы под челюстью, а указательные — на ее верхнюю часть, крепко зажав челюсть с обеих сторон. Ваши руки вновь несут на себе функции мышц нижней челюсти. Начните со слегка сжатых зубов.

Во время этого упражнения мышцы челюсти не должны совершать никаких движений.

Абсолютно не двигая нижней челюстью, поднимите верхнюю челюсть. Руками поднимите нижнюю челюсть вверх, к верхней челюсти, при этом зубы должны будут соприкоснуться в задней полости рта.

Еще раз, не двигая нижней челюстью, поднимите верхнюю челюсть вверх, отделив ее от нижней. С помощью рук поднимите нижнюю челюсть к верхней.

При условии, что Вы нашли верный принцип, как передвигать верхнюю челюсть, Ваша голова должна быть запрокинута настолько, насколько это возможно.

С помощью рук опустите нижнюю челюсть вниз. Ваша голова окажется откинутой назад, рот широко открытым, а подбородок остается во власти Ваших рук.

Не двигайте нижней челюстью. Поднимите верхнюю челюсть и опустите ее, соединив с нижней.

Задайте себе вопрос: где расположены мышцы, приводящие в движение верхнюю челюсть? Прежде чем работать дальше, попытайтесь обнаружить их, контролируя движения в челюстном суставе, повторив упражнение еще раз. Это упражнение скорее интеллектуальное, чем физическое, поскольку апеллирует к сознанию. Следовательно, его нельзя делать механически.

Делая вновь описанные выше упражнения для верхней и нижней челюсти, Вы, возможно, обнаружите, что мышцы, приводящие в движение верхнюю челюсть, располагаются и в задней области шеи.

Повторите весь процесс, точно посылая установки сначала к рукам, а потом к задней поверхности шеи. К рукам.

К задней поверхности шеи. И так далее.

Поскольку основная нагрузка в поддержке верхней челюсти (черепа) лежит на мышцах задней поверхности шеи, челюстные мышцы должны расслабляться в большей степени.

Шаг третий.

Вытяните заднюю поверхность шеи, с тем чтобы обеспечить сильную поддержку всей голове. Возьмите нижнюю челюсть обеими руками и спокойно покачайте ее вверх и вниз, контролируя освобождение мышц внутри челюстного сустава. Не тратьте время на движение челюстью из стороны в сторону. Это движение не используется в нашей речи и не является полезным в процессе релаксации. Кроме того, оно может привести к вывиху челюсти.

ЯЗЫК

Следующей областью в работе над звуковым каналом станет язык.

Язык — это сплошная плоть и мускул, от самого кончика и до основания. Рассматривая свой язык с помощью зеркала, а также внутреннего видения, Вы обнаружите, что большой участок, спускающийся в горло, практически Вам не знаком. Широко раскрыв рот, так, чтобы корень языка был хорошо виден, минуту — другую еще понаблюдайте за языком. Может быть, он непроизвольно совершает какие-то движения? Он толстый, расслабленный и касается передних зубов или узкий и оттянут назад? Внутри толщи языка находятся мышцы, которые очень восприимчивы к психологическим обстоятельствам. Никто не скажет: "Я так волнуюсь, что язык напрягается". Хотя в подобной ситуации говорят "свело желудок" или шею, плечи. Любое нервное напряжение, затрудняющее общение, приводит к напряжению мышц языка, которые тянут его назад или расплющивают, ставят поперек горла. В результате этих зажимов меняется форма горловой впадины и рта, нарушается реакция резонаторов, что последовательно влияет на тембр голоса. Поскольку язык соединен с гортанью, то одно оказывает влияние на другое. Так, напряжение языка передается гортани, влияя на работу голосовых связок, а напряжение, начинающееся в гортани, распространяется на язык, влияя на артикуляцию. Кроме того, напряжение гортани вызывает напряжение в диафрагме и наоборот.

В рабочих целях достаточно знать, что язык — это одна из "полезных" компенсирующих мускулатур, которая берет на себя ответственность за звучание в случаях, когда дыхание не свободно. Аргументом для передачи всех прав на поддержку голоса дыханию является свойство особой восприимчивости дыхания к эмоциям и способность выразить эти эмоции. "Грудные голоса", не достигающие верхних регистров, в большинстве случаев — результат мускульной поддержки корня языка. Некоторые чудесные голоса из-за напряжения языка издают скрипящий, сиплый, монотонный звук. По всему голосовому диапазону звуки должны формироваться без всякого напряжения в задней части языка. Для того чтобы голос свободно выражал эмоции, мышцы языка должны быть расслаблены.

Процесс физического осознания языка может происходить при полном его растяжении и сознательной релаксации. Нельзя считать растяжение мышц языка достаточным, если Вы будете только высовывать язык изо рта или кончиком языка дотрагиваться до верхней и нижней поверхности полости рта, так как в растяжении будут задействованы лишь незначительные участки мышечной ткани. Для того чтобы растянуть язык у его основания, существуют упражнения, описанные ниже.

Шаг первый.

Растяжение языка. Поместите кончик языка внизу, за нижними зубами.

Представляя себе середину языка, начните "перекатывать" ее вперед наподобие большой волны, прорывающейся через нижние зубы, до тех пор, пока не почувствуете, что язык растянулся от самого кончика до основания.

Затем позвольте ему опять расслабиться у основания рта. Кончик языка снова касается нижних зубов.

Действующие мышцы должны быть в середине языка. Когда эти мышцы перекатываются вперед, они тянут корень языка из горла.

Повторите несколько раз движения растяжения — релаксации, обращая внимание на некоторые моменты.

Слишком сильное надавливание языком на передние зубы будет толкать челюсть вперед, создавая излишнее напряжение в челюстном суставе и лишая язык полного растяжения. Пусть нижняя челюсть "упадет" вниз. Мысленно приподнимите верхнюю

челюсть, создавая этим большее пространство в полости рта, помогая языку обрести свободу движения.

Убедитесь в том, что верхняя губа и верхние зубы достаточно высоко подняты над языком, а горло широко раскрыто. Таким образом Вы создаете большее пространство для языка. Поначалу во время этого упражнения горло может иметь тенденцию закрываться. Проверьте, так ли это. Зажмите обе ноздри пальцами и проверьте, можете ли Вы дышать. Если при растяжении мышц языка Вы дышите ртом — значит, Ваше горло открыто.

Растянув язык, оставьте челюсти широко раскрытыми. Если в течение упражнения Вы будете слегка улыбаться, то обнаружите, что Вам стало легче держать верхнюю челюсть в приподнятом положении, и движения языка стали гораздо свободнее. Продолжайте держать кончик языка за нижними зубами, когда язык "перекатывается" вперед и расслабляется во рту. Так как Вашего внутреннего контроля недостаточно для наблюдения за собой, воспользуйтесь зеркалом.

На той стадии упражнения, где релаксация сменяет вытягивание языка, Вы должны ясно увидеть в зеркале заднюю часть глотки и язык, распростертый по всей своей длине. Не тяните его вниз.

Существуют разные варианты напряжения языка, губ и челюсти. Обычно составляет трудность изолировать язык от верхней челюсти и верхней губы, которые в момент "перекатывания" языка вперед мешают ему растянуться. Это упражнение исключительно для языка. Ни челюсть, ни верхняя губа в нем не участвуют. Другая трудность, как правило, состоит в том, чтобы суметь расслабить корень языка после его растяжения. Растягивая и "перекатывая" язык вперед, мы можем повлиять на тенденцию к оттягиванию языка назад.

Шаг второй.

Освобождение языка. Позвольте языку расслабиться. Пусть кончик языка легко коснется основания нижних зубов.

Менее интенсивно, чем прежде, "перекатите" середину языка вперед и назад. Во время упражнения челюсть остается расслабленной и приоткрытой не более, чем на один палец. Язык двигается внутри полости рта, едва заходя за передние зубы.

А теперь начните постепенно ускорять движения середины языка вперед и назад, вперед и назад, до тех пор, пока не почувствуете, что расслабленный язык трясется по всей своей длине. Ваш язык расхлябанно болтается. Вы его не тренируете и не растягиваете.

Следующей задачей будет для Вас понять, остается ли язык "расхлябанным" при добавлении звука.

Проследите за тем, чтобы звук освобождался из центра, а мышцы языка не "подталкивали" звук."

Шаг третий.

Освобождение языка со звуком. Выдохните непрерывный звук "ха" из дыхательного центра на высоте.



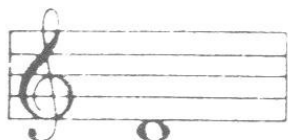
ха—а—а—а

Представьте себе, что из центра вибрации потоком устремляются наружу через рот. Потрясите языком, "перекатывая" его вперед и назад.

Постарайтесь совместить это упражнение с процессом физического самоосознавания и не отвлекаться на то, что услышите. Исследуйте свои физические ощущения, возникающие от ясности воображения и четкости установок.

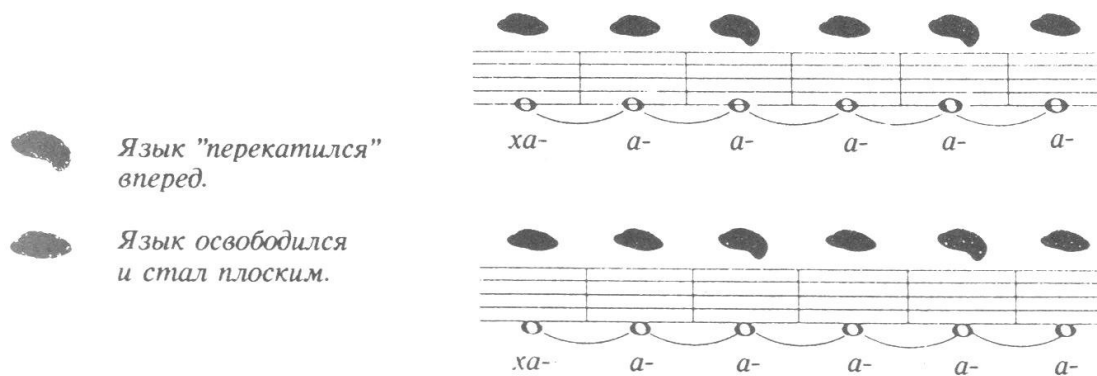
Помните, что если бы Вы не имели языка, то звук совершенно свободно вытекал бы через широкий и незаблокированный канал. Вообразите себе ту легкость, с которой Вы могли бы делать голосовые упражнения, если бы Вам не мешал язык. Вашей задачей в следующих упражнениях будет постараться "избавиться" от своего языка, а потом посмотреть, что происходит со звуком в результате выполнения этой задачи.

Поупражняйте шаг третий, контролируя следующие моменты. Пошлите импульс для вдоха облегчения в область эмоционального дыхательного центра и освободите его в звуке.



ха—а—а—а

Потрясите серединой языка, "перекачивая" ее вперед и назад, в то время, как звук проходит через рот.



Продолжайте отмечать работу мышц языка, поднимаясь по диапазону до тех пор, пока будете чувствовать себя удобно.

Наблюдая, обратите внимание на четыре момента:

- 1) челюсть остается расслабленной;
- 2) желудок расслабляется для каждого входящего дыхания;
- 3) Ваш вздох становится более полным с каждым новым подъемом по диапазону;
- 4) звук выдыхается скорее вперед по горизонтали, изо рта наружу, чем поправ на поверхность языка, затягивается опять в гортань. (См. иллюстрации.)



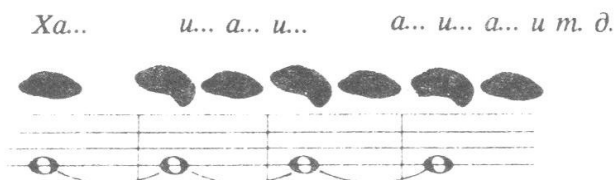
*Звук выдыхается вперед,
поверх языка.*



*Звук не должен "упасть"
на поверхность языка.*

Теперь расширьте сферу Вашей осведомленности, обратив внимание на изменения, происходящие со звуком в момент передвижения языка. Вибрации уже не звучат в знакомом звукосочетании "ха—ха—ха", а благодаря движениям, которые совершает язык, звуки приобретают новую форму. Посмотрите, что происходит со звуком, когда язык "перекатывается" вперед и расслабляется. Возможно, Вы заметите, что, "перекатываясь" вперед, звук становится похожим на неопределенно звучащий "и".

То, что происходит со звуком, обозначено на рисунке.



Повторите упражнение, выполняя все шаги, результатом которых будет этот звук.

Мы подошли к важному моменту. Процесс физического самоосознания должен сопровождать эту часть Вашей работы. Желаемый результат этих упражнений состоит в том, чтобы "убрать" язык из процесса формирования звука.

Шаг четвертый.

Повторите шаг третий (тряся язык со звуком), используя следующий образ.

Представьте себе поток вибраций, который бьет ключом из источника дыхательного центра и распространяется над поверхностью расслабленного языка.

Повторите весь процесс, поднимаясь по диапазону. Как только Вам станет трудно держать язык расслабленным, начните спускаться вниз, обращая внимание на повышающуюся способность к релаксации по мере снижения высоты. Используйте свою осведомленность о процессе релаксации в шаге пятом.

Шаг пятый.

Пусть язык, расслабившись, лежит у основания рта, касаясь кончиком нижних зубов.

Коснувшись звука в центре, произнесите: "Ха — ха".

Ø ха—хамммммммма
Ø "Вщщщммммммммма"
Ø.

Два или три раза повторите вращение головой на "хамм", чередуя направления вращения.

"Уроните" позвоночник на "хамм", поднимитесь и освободите звук наверху.

Повторите упражнение два или три раза, поднимаясь и опускаясь по диапазону.

Задайте себе вопросы: заметили ли Вы какие-то изменения в ощущении вибраций с момента, когда делали это упражнение в последний раз? Изменилось ли как-то Ваше дыхание или Ваше понимание его? Как Вы себя чувствуете? Что Вы чувствуете?

В шаге шестом будут использованы в основном те же движения языка, что и раньше, но Ваши установки станут более определенными. Если язык будет свободным — звук беспрепятственно придет в переднюю часть рта. Ваше внимание должно быть направлено на переднюю часть вращающегося языка, который "перекатывает" звук вперед к зубам.

Шаг шестой.

Перекатите середину языка вперед (кончик языка находится за нижними зубами), как это было описано в шаге втором при потряхивании языка. Оставьте язык в этой позиции.

Обратите внимание, что между поверхностью языка и альвеолами остается очень узкое пространство. Освободите звук из дыхательного центра сквозь это пространство. Пусть вибрации, сформированные этим узким пространством, выльются в звук "хиии".

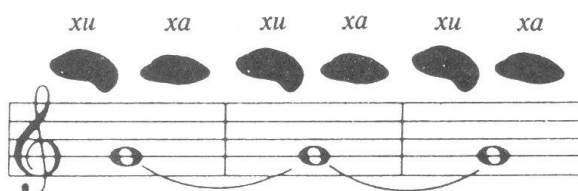
Поиграйте языком в этой позиции, пока не почувствуете вибрации против верхних зубов. Нацеливая дыхание поверх языка в верхние зубы, прошепчите: "Хииии" и затем выдохните на звуке.

Пусть язык расслабится и будет распростерт у основания рта. Теперь пространство между поверхностью языка и альвеолами увеличилось и единственным звуком, который может сформироваться без изменения пространства, станет звук "ха". Поиграйте языком в обеих позициях, повторяя сначала вперед "перекатывающиеся" вибрации "хии—хии—хии", а затем вибрации расслабленного языка "ха—ха—ха".

Пусть дыхание входит в Вас между каждой серией звуков. Не теряйте связи с центральной стартовой точкой.

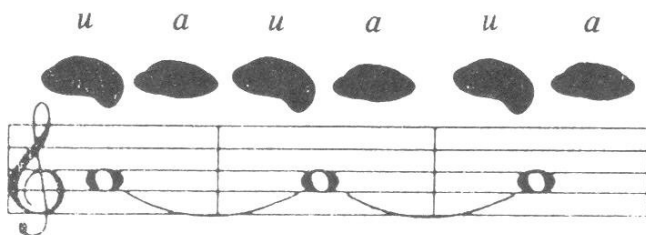
Тренируйтесь, поднимаясь и опускаясь по диапазону.

А сейчас на одном долгом дыхании, чередуя "хии" и "ха", сделайте упражнение еще раз. Выдохните "хи", "перекатывая" звук вперед и не беря нового дыхания, а затем опустите язык плашмя, позволяя звуку измениться: "Ха". Повторите упражнение дважды.



Повторите этот образец, поднимаясь по диапазону.

Сделайте то же самое, изъев связующий звук "х" и произнося,



*Повторите упражнение еще раз,
поднимаясь и опускаясь по диапазону.*

повторите упражнение еще раз, поднимаясь и опускаясь по диапазону.

Добавьте к предыдущему импульс, вызывающий вздох облегчения, для стимуляции нового дыхания на каждой последующей высоте.

Освободить мышцы языка от зажимов невозможно до тех пор, пока не будут изучены основы расслабления языка в разных его участках.

Заметьте, что с самого начала я предложила Вам во время тренинга языка подниматься по голосовому диапазону. Взяв сознательную установку на релаксацию, Вы можете наращивать эту потребность, направляя свое сознание на то, чтобы убрать излишнее напряжение.

Поднимаясь по диапазону, обратите внимание на поведение языка. Не захочет ли он вести себя несколько иначе, чем ведет себя на более низкой и удобной высоте? Так ли свободно и просто "перекатывается" он вперед? Так ли свободны от напряжения мягкие ткани под челюстью? Приложите палец к мягкому месту между костями челюсти с наружной части рта. Вы почувствуете, в каком положении находятся мышцы языка, которые должны быть мягкими, даже когда язык в движении. Лежит ли язык плоско у основания рта (во второй части упражнения) или начинает оттягиваться назад?

Используйте зеркало, чтобы проверить малейшие изменения в поведении языка. Ваша задача состоит в том, чтобы мышцы языка не реагировали на потребность более интенсивного звучания. Неважно, касается это высоты тона, его эмоционального насыщения или большей силы звучания. Все это является прерогативой дыхания и резонанции. Язык должен оставаться свободным для того, чтобы справляться с артикуляцией.

Продолжая тренировать шаг шестой, ставя перед собой цель постепенного расширения голосового диапазона вверх, обратите внимание на то, что происходит в области Вашего дыхательного центра, когда мышцы языка начинают сжиматься, втягиваться и напрягаться. Вы обнаружите: если язык напряжен — напряжены и мышцы в области дыхательного центра.

Ваш язык напрягается, чтобы компенсировать слабое, ленивое и затухающее дыхание. Для того, чтобы мышцы языка остались свободными, опустите вздох облегчения как можно глубже. Если каждый Ваш вздох будет сопровождаться глубоким чувством облегчения, Вы избавитесь от всякого рода психических зажимов типа: "я не могу" или "если я как следует постараюсь, если я буду решительно и по-настоящему работать и немного потерплю, то я это сделаю". Не терпите, не старайтесь, не работайте — только вызовите вздох облегчения.

МЯГКОЕ НЕБО

Освобождая мышцы челюсти и языка, мы шли через отрицание негативных явлений. Устраняя напряжение, мы таким образом создавали новые возможности для звучания. Теперь наша работа будет направлена на воспитание определенных мышц гибкими и послушными. Нашей целью будет возвращение мускулатуре мягкого нёба природной способности к произвольной реакции — способности, которая расширит возможности полного функционирования резонаторов.

В своей передней части нёбо — твердое и костистое (альвеолы). В средней части оно имеет форму купола (купол рта). Самая отдаленная его часть — мягкая и мясистая. В средней части мягкого нёба, над задней частью языка, нависают небольшие мясистые отростки, или гланды. У некоторых людей гланды достаточно длинные, а у некоторых почти незаметны. Длинные гланды могут отчасти вызывать хриплое и гортанное звучание. Иногда они становятся препятствием для свободного использования верхнего регистра. В этих случаях регулярный и осознанный тренинг мышц мягкого нёба приводит к уменьшению гланд и освобождает проход в звуковом канале.

Между гландами находится мягкое и мясистое нёбо. Оно может нами рассматриваться двояко. С одной стороны, как своеобразный "дверной проем", через который звук проникает из гортани в полость рта, а с другой стороны, как некий "люк" на пути к верхнему и среднему резонаторам.

Без регулярных и продолжительных голосовых упражнений мышцы мягкого нёба становятся ленивыми и теряют свою эластичность. Если мышцы ленивы, то мягкое нёбо, как тяжелый занавес, висит в задней части рта, поглощая и заглушая вибрации.

В этом случае возникают трудности для свободного прохождения звука через полость рта. Часть вибраций будет остановлена у "дверного проема", другая же часть будет перенаправлена через носовую полость. Носовой звук почти во всех случаях является последствием ленивости и неподвижности мягкого нёба. Если мягкое нёбо "одеревенелое", — голос звучит монотонно, потому что одна из функций мягкого нёба — микроскопическими изменениями мышечного тонуса реагировать на изменяющуюся высоту. Мышцы поднимают мягкое нёбо и опускают его в зависимости от того, поднимается или опускается по диапазону Ваш голос. Когда Вы разговариваете, высота голоса постоянно меняется, следуя Вашей мысли (при условии голосовой свободы). При реакции на произвольном уровне свобода мышц мягкого нёба является важным условием, при котором возникают точные нюансы общения. Эти движения мышц мягкого нёба совершенно неуловимы в речи, но, тем не менее, их можно проследить. Представьте себе, что вы хотите взять верхнюю ноту, и посмотрите в зеркало на мягкое нёбо. Вы увидите, как оно моментально поднимется в произвольной реакции на Ваше желание.

Замечу, что эти движения возникают естественно, при произвольном функционировании нервной системы. Сознание не в состоянии настолько тонко оперировать мышцами мягкого нёба, чтобы сохранить целостность и выразительность естественного голоса. Однако мышцы можно натренировать таким образом, что в случае произвольной необходимости они будут реагировать с большей подвижностью. Мы начнем работать с мягким нёбом как с "дверным проемом" на пути из горла в ротовую полость. Если мышцы мягкого нёба будут в тонусе, вибрации освободятся в головные резонаторы. Отсюда появляется второй взгляд на мягкое нёбо как на "люк", закрывающий путь вибрациям в верхние резонаторы.

Шаг первый.

Глядя в зеркало и направив свет в широко открытый рот, установите, где находится мягкое нёбо. Отложите зеркало и, не закрывая рот, расслабьте мышцы в области гортани.

Очень нежным шепотом, только на дыхании и абсолютно беззвучно, прошепчите звуко сочетание "каа".

Используя навыки физического самоосознания, сфокусируйте внутренний взор на месте, где формируется звук "к" и детально проследите за тем, что там происходит и как этот звук образуется.

Вы должны обнаружить: чтобы коснуться твердого нёба, корень языка приподнимается, а дыхание моментально задерживается. Затем, в момент, когда эти две поверхности эластично отталкиваются, дыхание внезапно освобождается. Для последующих упражнений вообразите, что звук "к" формируется смыканием задней поверхности языка и поверхности мягкого нёба (несколько дальше того места, где "к" обычно формируется). После звука "к" попробуйте произнести длинный звук "ааа". Не короткий "а" и не "о", а определенный долгий "ааа". Таким образом поверхности языка и мягкого нёба максимально оттолкнутся друг от друга. Дыхание не будет, с одной стороны, "полоскаться" о гланды, а с другой стороны, "скрестись" о нижнюю часть гортани.

Снова ясным шепотом произнесите звуко сочетание "Каа", следя за ударом мягкого нёба о заднюю поверхность языка. Произнесите шепотом: "Каа", когда в Вас входит дыхание.

В ритме Вашего обычного дыхания прошепчите: "Каа", когда Вы вдыхаете и когда выдыхаете.

На входящем дыхании звук "к" возникнет, когда задняя поверхность языка и поверхность мягкого нёба "разлетятся" в разные стороны. На выходящем дыхании этот звук образуется также в результате отталкивания этих поверхностей.

Когда Вы будете продолжать вдыхать и выдыхать на "каа", проследите за разницей температур дыхания на входе и на выходе. Входящее дыхание — прохладное, а выходящее — теплое.

Отметьте, каких частей поверхности рта касается холодный воздух. Проследите за тем, чтобы передняя часть языка оставалась расслабленной, а кончик языка касался нижних зубов.

Ощутите рукой упругость откликающегося дыхательного центра на упругие движения мышц в звуковом канале.

Точно сфокусируйте внимание на ощущении холодного воздуха, покрывающего мягкое нёбо, когда на входящем дыхании произносится шепотом "каа".

Произнося шепотом "каа" на выходящем дыхании, поставьте своей целью предоставить теплomu дыханию такое же большое пространство в области мягкого нёба, какое Вы предоставляли холодному воздуху.

Сейчас Вы работаете над пластичностью мышечной ткани мягкого нёба, требуя от него реакции на сенсорные стимулы. В то же самое время Вы тренируете свое сознание, согласовывая его со скрытой деятельностью мышц, обычно не поддающейся сознательному контролю. Смотри в зеркало, зевните, широко раскрыв рот. Проследите за поведением мягкого нёба в процессе зевка. Спонтанно реагируя на импульс, вызывающий зевок, оно поднимается и растягивается в значительно большей степени, чем если бы Вы попытались приподнять его и растянуть сознательно. Если же Вы сосредоточите внимание на мышцах, действительно образующих зевок, то результаты этих наблюдений помогут Вам расширить свою сознательную работу в области мягкого нёба.

ЗЕВОК

Вы зеваете по вертикали или горизонтали? Большинство людей предпочитают зевать по вертикали. Мышечная ткань при этом в большей степени вытягивается книзу. Ее тянет вниз лицо и подбородок. Поставьте целью сформировать зевок более горизонтально.

Результатом будет круглое отверстие, вытягивающееся по горизонтали и вертикали одновременно. В зеркале Вы сможете увидеть все зубы, мягкое нёбо, вытянутое в длину и ширину, и, кроме того, заднюю стенку глотки.

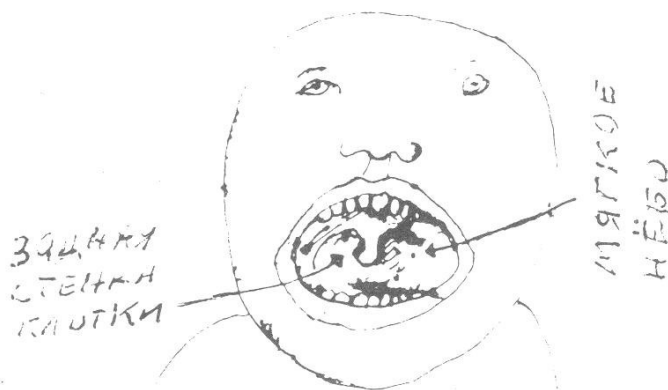
Если Вы ухитритесь вызвать несколько настоящих зевков, это приведет Вас в состояние, благоприятное для продолжения дальнейшей работы.



Зевок по вертикали.



Зевок по горизонтали.



Полный зевок.

Ваши глаза и нос "потекут", появится слюна. Произошло стимулирование дыхательного аппарата. Наблюдая за этим, Вы наилучшим образом соприкоснулись с произвольными процессами.

Шаг второй.

Глядя в зеркало, повторите упражнение, которое Вы делали в шаге первом.

Понаблюдайте над мышцами, участвующими в зевке, и вызовите подобное растяжение мышц, шепотом произнося звукосочетание "каа" на вдохе. (Это очень важно, что Вы зеваете по горизонтали. В противном случае, растянутые по вертикали мышцы приобретают тенденцию кляпом закрывать гортань.) Теперь воспользуйтесь своими наблюдениями, чтобы поднять мягкое нёбо в зевке, растягивающем мышцы на выходящем "каа". Шепотом произнося "каа" на каждом вдохе и выдохе, поднимайте и наиболее полно растягивайте Мягкое нёбо, не переставая зевать на протяжении каждого "каа".

Повторите весь процесс два или три раза. После этого сглотните, смочив слюной горло, которое к этому времени будет достаточно сухим, и отдохните.

Как только Ваше горло начнет привыкать к проходящему через него холодному воздуху, сухость и кашель будут докучать Вам в меньшей степени. Не бросайте своих занятий из-за незнакомых ощущений от такого большого количества холодного воздуха.

Начните опять практиковать это упражнение со следующими замечаниями.

Движения должны быть упругими, а растяжение эластичным. Не удерживайте мышцы в растянутой позиции. Звук должен быть легким и полетным.

Будьте осторожны и не "тащите" дыхание вовнутрь. Оно должно ощущаться Вами свободно перемещающимся в горловом пространстве, а не "скребущим" его стенки.

Постепенно ускоряйте произнесение "каа", чтобы упражнение стало отрывистым, быстрым, легким и эластичным.

Прочтите для начала все последующие "шаги", чтобы, делая упражнение, чередовать их быстро. Используйте в работе зеркало.

Шаг третий.

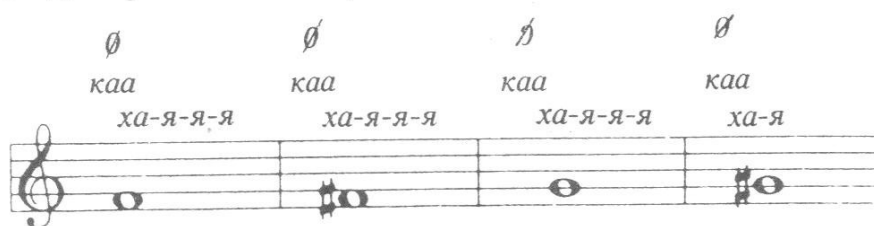
Шепотом произнеся "каа" вдохните холодный воздух на полном зевке, растягивающем мышцы мягкого нёба. Представьте себе холодный воздух спускающимся в дыхательный центр. Освободите теплые вибрации из центра на "хай", позволяя им распространиться через растянутые мышцы мягкого нёба, купол рта, верхние зубы и выйти в наружное пространство. Начните двигать спинкой языка вверх и вниз под мягким нёбом. В результате получится звук "ха — я — я — я".

Держите кончик языка за нижними зубами.

В этом упражнении Вы представляете звуку выход через звуковой канал большего размера, чем обычно. В то же время изобретенное приспособление для языка раскрепощает его и не дает толкать звук.

Начните практиковать шаг третий. Используйте зеркало для того, чтобы наглядно убедиться, что мягкое нёбо остается приподнятым и растянутым в течение всей фразы в этом упражнении.

Продолжайте делать это упражнение, поднимаясь по диапазону, вдыхая каждый раз на "каа", а затем свободно выдыхая вибрации.



*"Каа" - дыхание входит (мягкое нёбо растягивается в зевке);
"ха" - вибрации берут свое начало из центра;
"я" - спинка языка раскрепощается.*

Шаг четвертый.

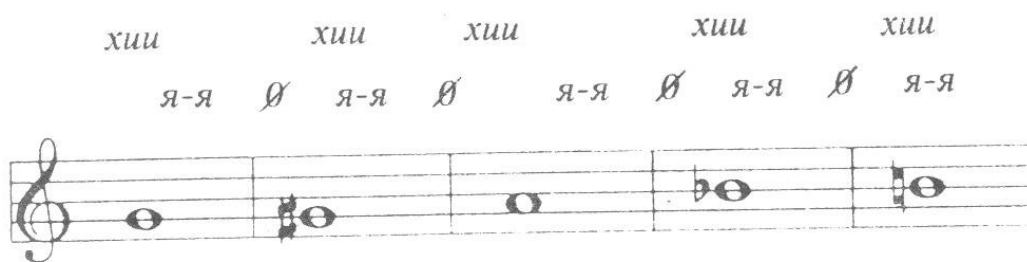
Полностью расслабьтесь. Вообразите, что Ваш знакомый находится за окном: через улицу, через поле или через речку. Позовите его на "хэй". Пусть импульс придёт из дыхательного-эмоционального центра. Позвольте горлу широко открыться, предоставляя звуку свободный путь.

Шаг пятый.

Полностью расслабьтесь.

Не пытаясь специально поднять мягкое нёбо или как-то использовать результаты того, над чем мы работали на предыдущих этапах, вернитесь к упражнению для языка в шаге четвертом.

Ощущаете ли Вы новые вибрации в полости рта? Когда Вы поднимаетесь выше по голосовому диапазону, реагирует ли на это мягкое нёбо (без вмешательства в это Вашего сознания), обеспечивая для звука новые пути? Легче ли Вам стало подниматься выше?



*Середина языка
"перекатывается"
вперед.*

хи

*Язык опускается,
становясь
плоским.*

я

*Быстро
передвиньте
язык вперед и назад.*

я

Шаг шестой.

Начните вращать головой на "хамм", наблюдая за мягким нёбом и спинкой языка. Пространство между ними должно постоянно изменяться в процессе вращения. Когда Ваша голова запрокинута назад — пространство между ними больше. Когда Ваша голова опущена — оно меньше. Но никогда поверхность мягкого нёба и спинка языка не должны касаться друг друга во время звучания "хамм".

Опустите позвоночник на "хамм", обращая внимание на изменения качества вибраций во время их перемещения. "Выстройте" свой позвоночник на "хамм" и освободите звук на самой вершине позвоночника. Произнесите: "Ха—хамммммммммма".

В результате специфического тренинга мышц мягкого нёба и языка в области ротоглоточной полости Вы должны будете ощутить новое пространство. Организация этого пространства влечет за собой образование большего количества вибраций. Это упражнение дает чувство полной свободы.

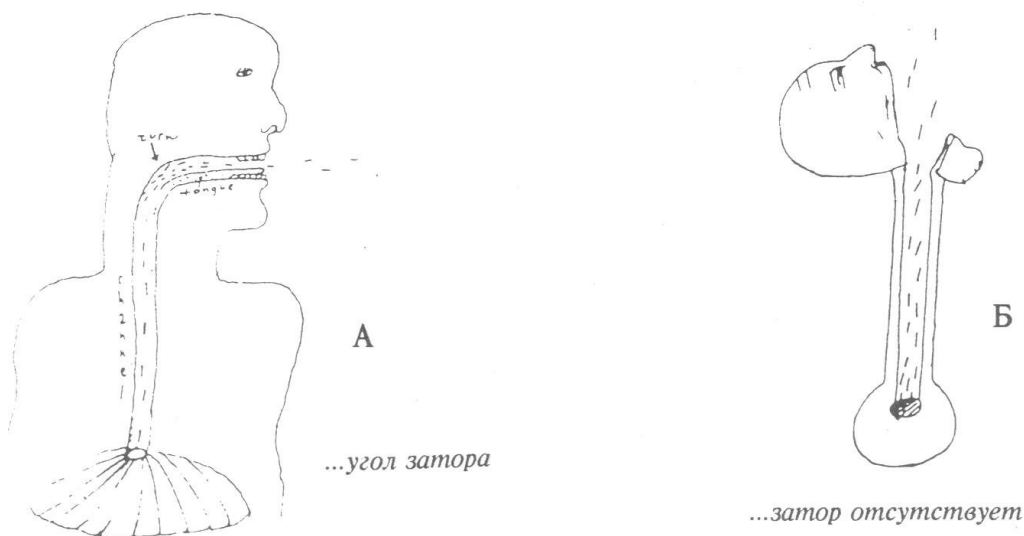
Когда Вы вернетесь к упражнению для языка и упражнениям на "хамм", пусть мягкое нёбо приспосабливается к Вашим намерениям по своему усмотрению. Не пытайтесь приподнимать его искусственно. Делая это, Вы будете звучать слишком эффектно и торжественно.

ГОРЛО

Разобравшись с мягким нёбом, Вы также должны разобраться с горлом. Когда Вы зевааете, растягивание мышц не ограничено только областью мягкого нёба. Зевок также оказывает влияние на множество мышц глотки. Собственно говоря, с этого момента я бы должна называть это место глоткой. Но я буду чаще использовать слово "горло", имея в виду часть звукового канала за мягким нёбом от переносицы и до трахеи. Глотка — это часть горла. Между глоткой и задней частью шеи расположены главные резонаторные полости. Задняя стенка горла выстлана мышечной тканью, которая реагирует на изменение высоты звука, откликаясь изменением мышечного тонуса, что, в свою очередь, настраивает резонирующую полость глотки в соответствии с высотой звука. В следующей части резонаторные возможности глотки будут рассматриваться более подробно. Здесь же мы будем рассматривать горло как часть свободного звукового канала.

Пусть Ваше внимание будет направлено к тому месту, где горло переходит в ротовую полость. Когда мягкое нёбо лениво, а язык напряжен, эта область становится затором для звука (рис. А). В рабочих целях представьте себе переход из ротовой полости к диафрагме в виде широкого, незаблокированного пути.

Работа над этим участком горла будет состоять в том, чтобы ликвидировать затор, создать в звуковом канале ощущение простора и изучить практику, направленную на освобождение канала для беспрепятственного контакта с дыхательным центром.



Шаг первый.

Максимально запрокиньте голову назад, не вовлекая в это движение плечи. Обратите внимание, как изменилась форма звукового канала в этой позиции. (См. рис. Б.)

Теперь это прямой путь, по которому дыхание или звук могут беспрепятственно перемещаться от диафрагмы вверх. Никаких углов, поворотов, никаких заторов.

В этой позиции выдохните шепотом: "Хаааа". С помощью мышц задней поверхности шеи поднимите голову на вершину позвоночника.

Мысленно представьте себе изменившуюся теперь форму звукового канала.

Выдохните из центра шепотом: "Хааааа".

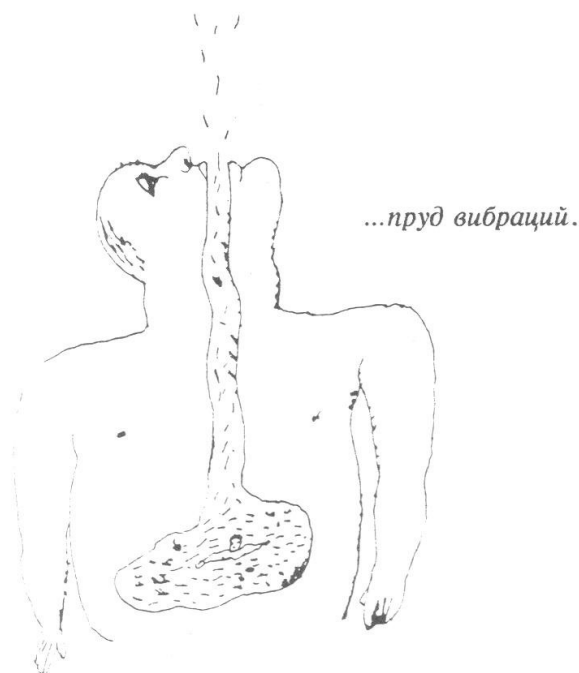
Когда голова падает назад, почти невозможно использовать горло для поддержки звука. Это право принадлежит дыханию. Зато в этой позиции Вы можете отчетливо ощутить связь с дыхательным центром. После того, как Вы поднимете голову, сохраните в себе ощущение предыдущей- позиции. Ваша связь с дыхательным центром осуществится без помех. Вообразите себе, что в горле нет никаких преград.

Шаг второй.

Запрокиньте, как прежде, голову назад. Представьте, что челюсть и язык принадлежат передней части тела, а мягкое нёбо и череп — задней. Между передней и задней частью вообразите широкую расщелину. В самой глубине этой "расщелины" находится теплый "пруд", наполненный вибрациями. Освободите вибрации из "пруда", чтобы они, как гейзер, поднялись сквозь "расщелину" на "хааааааа".

Горло остается в этом процессе абсолютно безучастным. Импульс для звука, как большой силы бьющий ключ, должен ощущаться ниже энергетического центра.

С помощью мышц задней поверхности шеи поднимите голову. "Расщелина" изменяет форму, но не исчезает. Освободите вибрации из неизменно теплого "пруда" вибраций, расположенного внизу, на "ха—а—а—а—а".



Так как Вы продолжаете процесс релаксации в области горла и устраняете его от участия в поддержке звука, Вы сможете обнаружить, что связь с дыхательным центром становится более отчетливой. Представьте себе этот центр как центр Вашей энергии. Повторяя первую часть этого шага, сфокусируйте свое внимание одновременно на месте образования звука в центре и в конечной точке его пребывания — на потолке. Освободите "хаааааа" из "пруда" вибраций и вообразите, что непрерывный поток звука струится вверх через все Ваше тело к точке, которую Вы избрали. Поднимите голову вверх — не позволяйте каналу закрыться, выберите перед собой точку (а лучше партнера) и освободите вибрации из теплого центра.

Запрокиньте голову назад. Вообразите, что "пруд", состоящий из вибраций, имеет цвет. Если определенный цвет в Вашем воображении сразу не возникает, возьмите голубой. Освободите длинный поток "хааааааа" голубых вибраций, чтобы закрасить потолок голубым цветом, или "присоединиться" к небу.

Поднимите голову вверх. Освободите свои цветные вибрации (в этой позиции они, возможно, изменят свой цвет), чтобы окрасить стену или партнера, находящегося напротив Вас: "Ха—а—а—а—а".

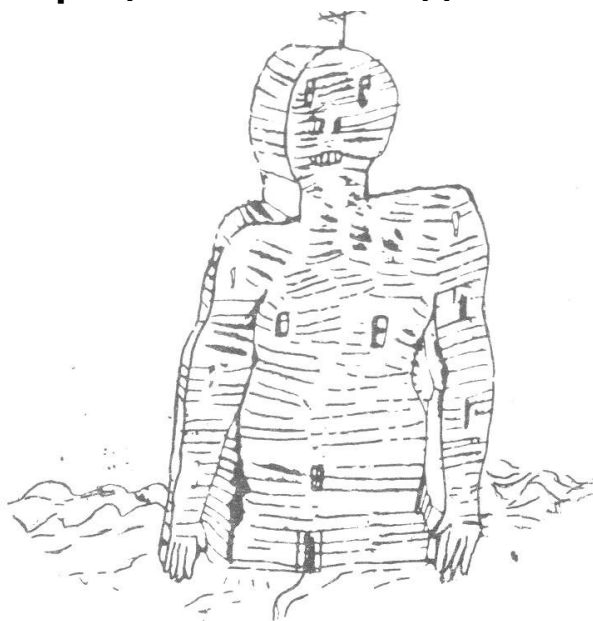
Повторите некоторые или все упражнения для языка, мягкого нёба и упражнения на "хамм", учитывая: 1) увеличивающуюся связь с дыхательным центром; 2) внутренние наблюдения за релаксацией горла и цветными звуковыми вибрациями.

Использование разных цветов изначально помогает внести некоторое оживление в звучание. Активизируются интеллект и воображение, отчего звуки не остаются пустыми вибрациями ради самих себя, а начинают приобретать определенное содержание.

Если Вы начнете развивать свое воображение в этом направлении, Вы можете обнаружить, что разные цвета вызывают в Вас разные чувства. Поэкспериментируйте с ними, чтобы понять, как использовать их наилучшим образом. Какие цвета в большей степени стимулируют освобождение вибраций? Обратите внимание на связь звуковых вибраций с эмоциями в области солнечного сплетения или ниже.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Развитие процесса освобождения.

развитие процесса
освобождения



РЕЗОНАТОРНАЯ ЛЕСТНИЦА

Теоретически Вы подошли к свободному дыхательному процессу. Практически же нельзя ожидать на этой стадии полной глоточной свободы. Необходимо продолжать свое усовершенствование, способствуя процессу освобождения.

Вы будете совершенствоваться в двух главных областях: диапазоне и силе звука. Мы начнем работу над диапазоном голоса. Усиление звука явится побочным результатом этой работы.

Вся работа будет основываться на предположении, что резонаторные полости можно изолировать. Вы будете развивать голос с помощью резонаторов, полости которых различны по форме. Для прояснения картины я буду использовать разные средства: диаграммы, воображение, эмоции, абсурдные и реальные аналогии.

С риском вызвать неудовольствие научной критики, предлагаю Вам описание резонаторной лестницы. Каждая нота голоса имеет свою собственную резонаторную ступень. А лестница — Ваше туловище от груди до макушки головы.

В последующих упражнениях Вы будете направлять свой голос вверх и вниз по резонаторной лестнице. Каждую ее часть необходимо освоить.

РЕЗОНАТОРНЫЕ КАНАЛЫ

Начнем с двух больших резонаторных полостей: грудного резонатора и резонаторной полости рта. Но прежде, чем приступить к работе со звуком, необходимо проделать ряд простейших подготовительных упражнений.

Шаг первый.

Запрокиньте голову назад, как в упражнениях на освобождение горла, и вообразите себе проход, расширяющийся в грудной клетке.

Целиком сфокусируйте свое внимание на мышцах задней части шеи и вытянитесь вверх так, чтобы голова "всплыла" на вершине позвоночника. Заметьте: канал изменил свою форму, но не закрылся.

Опустите голову вперед, не закрывая рта. Заметьте, что канал опять изменил свою форму, но не закрылся, несмотря на то, что стал очень узким.

Вновь с помощью мышц задней части шеи выровняйте позвоночник. Голова "всплывает" кверху. Постарайтесь максимально расслабить мышцы челюсти для того, чтобы дать ей возможность слегка опускаться в то время, как голова поднимается вверх. Пространство между зубами станет несколько шире, чем было, когда голова была опущена вперед.

Запрокиньте голову назад, оставляя челюсть опущенной вниз. Таким образом опять возникает широкий горловой проход.

Обратите внимание на то, что перемещение головы происходит за счет мышц задней части шеи. Побочным результатом этих перемещений является автоматическое изменение формы прохода из горла в грудную клетку. Спонтанная реакция мышц, изменяющих этот проход, зависит от абсолютной свободы челюстного сустава. Если Вы чувствуете напряжение в области челюсти во время передвижения головы, Вы должны сознательно опустить свою челюсть.

Упражняйтесь в шаге первом до тех пор, пока не установите контакт с задней частью шеи и не сможете передвигать голову без малейшего напряжения со стороны брюшных мышц. Положите руку на живот и, наладив легкий, естественный ритм дыхания, опустите голову сначала вперед, а потом назад.

Шаг второй.

Запрокиньте голову назад. Как и в шаге втором (упражнений для горла) найдите с помощью воображения глубоко внутри "пруд" вибраций и выдохните: "Хааааааааа". Положите руку на грудь и отметьте звуковые вибрации, выходящие через грудную клетку.

Повторите звуки:

хаааа хаааа хаааа Ø

хаааа хаааа хаааа хаааа хаааа Ø

хаа хаа хаа хаа хаа Ø.

Поднимите голову с помощью мышц задней части шеи. Голова "всплывает" на вершине позвоночника. Форма канала изменилась, но не закрылась. Позвольте звуку вылиться через полость рта: "Ха—а—а". Высота звука слегка поднимется. В верхней части рта и на зубах Вы обнаружите определенные ощущения. Продолжайте звучать до тех пор, пока не обнаружите обратную резонаторную связь с "костистой" полостью рта:

ха—а—а ха—а—а ха—а—а Ø

ха—ха—ха—ха—ха Ø

ха—ха—ха Ø

Запрокиньте голову назад, убрав на этот раз из своего воображения резонатор ротовой полости и оставив только резонатор нижнего горла и груди. Найдите глубокий и низкий звук "хааааааа", распространяющийся по всей грудной полости. Предайтесь этому звуку и "побарахтайтесь" в нем. Не подталкивая звук, опуститесь по диапазону настолько низко, насколько это возможно. Постучите по груди с тем, чтобы расшевелить и разбудить как можно больше вибраций.

Поднимите снова голову вверх, восстановив в своем воображении резонатор в полости рта. Найдите звук соответствующей высоты, вызывающей обратную резонаторную связь от "костистых" стенок ротовой полости.

Перейдите от ротового резонатора (голова на вершине позвоночника) к грудному (голова запрокинута назад) и опять к ротовому:

ха - ха—ха—ха—ха Ø

голова запрокинута назад

хаа—хаа—хаа—хаа Ø

голова на вершине позвоночника

ха—ха—ха—ха—ха Ø

голова запрокинута назад

хаа—хаа—хаа—хаа Ø.

Проследите за изменением высоты и совершенно разным качеством резонирования в каждой резонаторной полости.

Перейдите от грудного резонатора к резонатору рта, а затем

Опустите голову вперед. Сейчас звуковой канал значительно сузился и звук изменился, прибывая к передним зубам на "хiiiiii".

Почувствуйте вибрации на передних зубах и найдите для звука соответствующую высоту. Она будет несколько выше, чем в полости рта. Звук на этой высоте диапазона пробудит отчетливую обратную резонаторную связь от передних зубов.

А теперь с помощью мышц задней части шеи "уроните" голову вперед, поднимите ее на вершину позвоночника и запрокиньте назад. Пусть звуковой канал непроизвольно изменяется в ответ на трансформацию пространства между челюстью и черепом, а вибрации, свободно вытекающие из центра, резонируют то на передних зубах, то во рту, то в груди:

хии—хии—хии — вибрации на передних зубах, голова опущена вперед;

ха—ха—ха — вибрации в полости рта, шея вытянута по прямой линии;

хаа—хаа—хаа — грудные вибрации, голова запрокинута;

хаа— хаа— хаа — низкое звучание, грудной резонанс;

ха— ха— ха — высота звука средняя, резонирование в полости рта;

хии— хии— хии — высота звука несколько выше, резонанс на передних зубах.

Собираясь произнести "хаа", "ха" или "хии", Вы должны будете думать об изменении высоты. Во время упражнения попытайтесь рассуждать так: "Пусть звук произойдет сам по себе", — что еще не будет соответствовать тому, что Вы делаете. Остаточное напряжение в мышцах не даст сразу нужного эффекта. Однако подобная попытка должна происходить в Вашем сознании.

Когда голова запрокинута назад и горло широко открыто, единственным звуком, который может образоваться, не изменив формы канала и не вызвав лишнего движения мышц, будет звук "хаа". Таким образом, форма диктует гласный звук, а гласный звук, в свою очередь, является побочным продуктом формы. Если шея вытягивается в одну линию с позвоночником, единственным звуком, не изменяющим формы канала и не вызывающим лишнего движения мышц (при условии, что мышцы языка будут свободными), теперь станет звук "ха". (Проверить это опытным путем непросто, так как зачастую скрытое напряжение корня языка незаметно меняет форму звука.) И, наконец, Вы опускаете голову вперед — и звуковой канал совсем сужается.

Язык, если он свободен, подается вперед, при этом не блокируя звуковой канал. В результате непроизвольно возникает звук "хии".

Продолжая процесс самоосознавания, ощутите разные формы звукового канала в трех позициях. Беззвучно, на одном длинном выдохе из центра, пройдите их еще раз. Не останавливайтесь на этом моменте, если даже Вы не полностью довольны результатом. Все, что было здесь описано, находится в прямой зависимости от полностью освобожденного дыхания, полностью свободного языка и горла.

Еще одно наблюдение в соответствии с концепцией непроизвольного образования звука: так же, как непроизвольно меняется форма звукового канала, меняется и высота звука. Большие пространства создают вибрации более низкой частоты, чем меньшие пространства.

Предложенная концепция помогает "разбудить" голос в трех основных резонаторных областях, вызывая качественно разные вибрации.

Шаг третий.

Для стимуляции дыхательного центра попытайтесь последовательно проделать упражнение еще раз.

Запрокиньте голову назад. Горло широко открыто.

Вообразите себя расслабившимся, сидящим в комфортабельном кресле близ камина. Представьте, что Ваше горло наподобие трубы расширяется книзу по направлению к грудной клетке.

Позвольте чувству удовлетворения, которое Вы испытываете благодаря теплу от огня, освободиться по трубе вверх и наружу в глубоком и теплом "хааааа".

Поддерживайте в себе чувство тепла от огня. Поднимите голову и шею вверх. Труба меняет свою форму, но не закрывается. Позвольте теплу освободиться, чтобы согреть верхнюю часть полости рта: "Ха—а—а".

Опустите голову и шею вперед. Продолжайте ощущать огонь. Позвольте теплу и потоку вибраций освободиться на передних зубах: "Хииииииии". В этой позиции тепло фокусируется более отчетливо.

Голова на вершине позвоночника: "Ха—ха—ха", (тепло фокусируется в верхней части ротовой полости).

Голова запрокинута назад. Позвольте теплу распространиться по всему туловищу: "Хаааа хаааа".

Шаг четвертый.

Повторите упражнения, используя различные видения. На этот раз вообразите, что в области Вашего дыхатель-Чого центра содержится целый спектр красок.

Голова запрокинута назад (грудной резонанс) — вибрации окрашивают большую полосу на потолке фиолетовой краской: Хаааааааа".

Голова поднята вверх (ротовой резонанс) — вибрации окрашивают большой шар на противоположной стене голубой краской: "Ха". Затем три шара: "Ха—ха—ха".

Уроните голову вперед (резонанс на зубах) — из центра Вашего тела вибрации окрашивают узкую полосу на полу ярко-зеленой краской: "Хииииииии".

Повторите этот процесс в обратном направлении, переходя от зеленого к голубому, а затем к фиолетовому.

Не переставайте "поставлять" краску из центра. Следите за тем, чтобы цвета прибывали к месту своего назначения. Отметьте, что резонаторы в Вашей игре играют побочную роль.

Необходимо уделять много времени на основные упражнения, вызывающие чувство резонанса в звуковом канале. Опытным путем Вы можете обнаружить, что каждой резонаторной области присущи различные энергии, зависящие от меняющейся высоты звука.

Шаг пятый.

Ознакомившись с резонаторными переходами от груди ко рту и к зубам, Вы начнете заполнять каждую ступеньку резонаторной лестницы тоном соответствующей высоты.

Ознакомьтесь с образом резонаторной лестницы и мысленно пройдите, ступенька за ступенькой, через грудь и горло, через мягкое нёбо в верхнюю часть полости рта, а затем через альвеолы к передним зубам. Дайте возможность своему голосу продвигаться вверх по диапазону, равномерно повышая тон и находя каждому тону соответствующую

ступень резонаторной лестницы. Резонаторная лестница должна изучаться через речевую модуляцию, а не через пение.

Внутри грудного резонаторного пространства звучание основано на релаксации. Внутри резонаторной полости рта звук содержит больше настоятельности и жизни. Внутри пространства, резонирующего от передних зубов, звук возбуждает особую энергию, которая имеет свою эмоциональную окраску.

Изолирование резонаторных полостей практикуется для того, чтобы развить все части голосового диапазона. В жизни подобная изоляция резонаторной реакции редка и может случиться при эмоциональном шоке, либо при чрезвычайном напряжении. Обычно же, в соответствии с изменяющейся энергией интеллектуально-эмоционального содержания, вибрации из разных резонаторных полостей смешиваются в постоянно меняющиеся пропорции высоких и низких обертонов.

Шаг шестой.

Задача этого шага состоит в том, чтобы освободить свои эмоции с помощью голоса в крик. Когда Вы кричите происходит смешивание вибраций, отзвучивающихся от груди, рта и передних зубов.

Дайте возможность импульсу крика возникнуть в дыхательном центре.

Дайте возможность стремлению освободить себя реализоваться в крике. Звук долгий, легкий, нефорсированный: "Хэй".

Дайте возможность челюсти, языку и горлу совершенно расслабиться. Пусть крик берет начало из энергетического центра солнечного сплетения диафрагмы в то время, когда Вы освобождаете себя на долгом: "Хэ—э—э—э—э—эй" в крике, который "собирает" вибрации со всех имеющихся резонаторных поверхностей (в груди, в горле, мягком нёбе, верхней части полости рта, на зубах).

ОСВОБОЖДЕНИЕ ГОЛОСА ИЗ ТЕЛА

В предыдущих упражнениях наибольшее значение придавалось процессу физического самоосознавания. В дальнейшем этот процесс поможет стимулировать новые области тела, пробуждая их к реакции в ответ на различные импульсы коры головного мозга. В этой главе предлагается несколько основных путей, которые помогают расширить амплитуду процесса физического самоосознавания, распространяя его на все тело. Чем больше тело расслабитя, тем большее количество вибраций освободится. Необходимо сохранить образ звука, исходящего из центра тела. Вам предлагается концепция голосового центра как физического источника звука в центре диафрагмы и импульсного центра в области солнечного сплетения. Однако эта концепция не исключает восприятия голоса или энергии, берущих начало глубже и ниже.

Шаг первый.

Создайте в Вашем воображении простой сценарий. Вы стоите на тротуаре запруженной транспортом улицы и видите на другой стороне знакомого, чье внимание хотите привлечь. Или: Вы смотрите из окна в сад. И вдруг замечаете знакомого человека, которого не ожидали увидеть.

В обеих сценах Вы можете крикнуть своему другу "хэй".

Вообразите себе одну из этих сцен, отчетливо определяя последовательность того, что происходит.

И так, Вы выглядываете из окна, чтобы узнать, какая погода. Вы видите своего друга. (Конкретного человека, который Вам не безразличен.) То, что Вы видите, наполняет Вас желанием позвать его или ее. Вы освобождаете себя в крике.

Расслабляетесь, дышите и ждете ответной реакции.

В течение всей сцены Ваше тело находится под влиянием: сначала внешних стимулов, а потом желания общения. Следовательно, для того, чтобы окликнуть Вашего друга, нет никакой необходимости "толкать" или напрягать мышцы.

Потренируйтесь следующим образом: пусть Ваше желание окликнуть его или ее исходит из центра и освобождается через свободный звуковой канал.

Шаг второй.

А теперь представьте себе другого человека и, желая окликнуть его, легко выдохните из центра: "Хэ—э—эй".

Освобождая свой голос на "хэ—э—эй", "вытряхивайте" звук, легко потряхивая плечами вверх и вниз.

Затем, легко подпрыгивая всем телом, дайте волю голосу, крикнув: "Хэ—э—эй". Дайте возможность коленям свободно сгибаться и разгибаться. Дайте волю рукам и плечам. Освободите мышцы желудка, головы и челюсти. Во время этого "расхлябанного" подпрыгивания пусть длинный звук "хэ—э—эй" выходит из Вашего тела.

Представьте, что под пальцами Вашей стопы находятся пружины и потому тело ведет себя наподобие болтающейся марионетки. Начните "хэ—э—эй" из центра, подпрыгивая при этом, как на пружинах, по всей комнате. Ваше тело "болтается" по всему пространству комнаты, и звук, вылетающий наружу, абсолютно бесконтролен.

Не сдерживайте звук никоим образом, позвольте ему полностью попасть под влияние движений, "вытряхивающих" его из Вашего тела.

Встаньте спокойно. Выкрикивая "хэй" и медленно опускаясь вдоль позвоночника, повисните вниз головой. Пусть "хэй" в ответ на силы гравитации "выпадает" из макушки свободно "болтающейся" головы. Позвольте дыханию легко переместиться, а затем медленно разверните позвоночник, выкрикивая: "Хэй". В зависимости от необходимости, дайте себе возможность взять новое дыхание в любом месте упражнения. Когда Вы достигнете вершины, освободите себя в долгом крике, доставляющем удовольствие: "Хэ—э—эй"-

Лягте на пол на спину. Мысленно обратитесь к своему телу, чтобы расслабить все напряженные мышцы, а затем свободно, из центра в потолок выкрикните: "Хэ—э—эй".

Перевернитесь на живот, лягте лицом к полу, прикасаясь лбом к рукам. Вызовите несколько глубоких вдохов облегчения. В этой позе легко заметить, как при глубоком вдохе позвоночник вытягивается, а при выдохе укорачивается. Поясница поднимается на входящее дыхание и опускается на выходящее. Осознавая все это, лежа ничком, крикните: "Хэ—э—эй".

Продолжая лежать на полу лицом вниз, Вы можете попробовать повторить многие из предыдущих упражнений. Эта поза моментально фиксирует ненужные движения головы, вызывающие напряжение мышц задней части шеи или челюсти. Теперь более ясно можно представить себе звук, который как бы выпадает изо рта в ответ на силы гравитации. Вы ощутите, что дыхание начинает воздействовать на нижнюю часть спины.

Перекайтесь свободно с живота на спину, опять на живот и снова на спину, легко освобождая в это время звук из тела. Пусть тело будет свободным от напряжения. Убедитесь, что мышцы челюсти, шеи и горла не напряжены. Не охраняйте и не сдерживайте звук. Каждый раз, когда тело тяжело "падает" на живот или на спину, удар должен вытолкнуть звук. Попробуйте проделать это в Вашем воображении за порогом дома: скатитесь по зеленому склону холма.

Вы можете делать эти упражнения, сопровождая их прозаическим или стихотворным текстом. Возьмите то, что Вам хорошо известно. Позвольте Вашему вниманию полностью сфокусироваться на смысловом и эмоциональном содержании текста, при этом вышеописанными способами освобождаясь от малейшего физического напряжения. Пусть содержание найдет новые пути для своего выражения.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МАТЕРИАЛЕ ПРЕДЫДУЩИХ ГЛАВ

В период работы над голосом Вам необходима двадцати — тридцатиминутная разминка. Эта разминка должна быть регулярной перед репетицией пьесы или сцены, перед уроком актерского мастерства или перед спектаклем. Вы уже накопили опыт для голосовой разминки — пусть пока еще не полный, но эффективный.

Итак, предлагаю Вам схему разминки. Все упражнения были Детально описаны в предыдущих главах.

Разминка (30 минут):

Физическое самоосознавание (без звука).

Вытянитесь, устремив позвоночник вверх, а затем опуститесь, повиснув вниз головой.

Выстройте" свой позвоночник вверх.

Перекатите" голову по кругу и с помощью рук расслабьте челюсть. Вытяните и расслабьте язык.

Проведите разминку мягкого нёба. Зевните и потянитесь во все стороны. Перекатите голову. Опять опустите вниз позвоночник, а затем выстройте его. (Приблизительно 5 минут.)

Дыхание. Встаньте, выравнивая позвоночник и сбалансировав вес тела. Закройте глаза и мысленно представьте свой скелет. Направьте внимание внутрь себя и ощутите ритм своего привычного дыхания.

Для этого позвольте дыханию освободиться на слабо артикулируемом звуке "ффф".

Повторите это упражнение несколько раз, наблюдая за устанавливающимся ритмом произвольного дыхания. (Приблизительно 2 минуты.)

Касание звука. Осознавание вибраций в центре: ха—ха. (Приблизительно 1 минута.)

Вибрации. Соберите вибрации на губах: ха—хамммммммммма. На "мычании" подвигайте, пошевелите губами. Выдуйте сквозь губы.

Подвигайте верхней губой вверх и вниз (усмешка). Подвигайте нижней губой вверх и вниз.

Растяните губы в стороны, потянув их пальцами за углы. Уберите пальцы.

Выдуйте сквозь губы звук "лошадки".

Повторите: "Ха—хамммммммммма", опускаясь по диапазону. (Приблизительно 4 минуты.) Перекатите голову на "хамм".

Чередую направления, изменяя высоту тона, повторите это упражнение 6 или 7 раз.

Опустите позвоночник на "хамм". Поднимитесь и освободите звук на вершине.

Повторите это упражнение несколько раз, поднимаясь и опускаясь по диапазону: "Ха—хамммммммммма" (произнесите это). (Приблизительно 4 или 5 минут.)

Язык. Выдохните из центра и освободите язык: "Хии—я—я—я—я—я".

Повторите, поднимаясь и опускаясь по диапазону: "Хии—я—я—я, хии—я—я—я".

Повторите упражнение, опуская голову вниз и "разрушая" позвоночник позвонок за позвонок, а затем "выстраивая" позвоночник и поднимаясь вверх (для релаксации дыхательных мышц). (Приблизительно 1,5 минуты.)

Мягкое нёбо. Вдыхайте и выдыхайте, шепотом произнося "каа", растягивая мягкое нёбо в зевке.

Выдохните из центра через растянутое мягкое нёбо, поднимаясь и опускаясь по диапазону: "Ха—я—я—я—я", поднимая корень языка и опуская его. Крикните: "Хэй". (Приблизительно 1,5 минуты.)

Горло. Запрокиньте голову назад и ощутите связь с центром диафрагмы: "Хааааа". (Приблизительно 1,5 минуты.)

Резонаторы. Изучая вибрации, резонирующие в груди, во рту и на передних зубах, запрокиньте голову назад: "Хаааа хаааа хаааа". Поднимите голову: "Ха ха ха". "Уроните" голову вперед: "Хииии хииии хииии". Повторите весь процесс в обратном порядке.

Опуститесь к зубному резонатору, затем поднимитесь к ротовому и, запрокинув голову назад, "уроните" звук в область грудной клетки. Повторите упражнение, окрашивая звук в разные оттенки или воображая ситуации, требующие определенного звучания определенных резонаторов. (Приблизительно 3 минуты.)

Освобождение себя в звуке. Крикните, освобождая себя в крике: "Хэ—э—э—эй". Вытряхните": "Хэй", потряхивая плечами, коленями, всем телом.

Перекатите голову на крике.

Крикните: "Хэ—э—э—эй", "уронив" свой позвоночник и повиснув вниз головой.

(Приблизительно 2 минуты.)

Работа на полу. Лягте на спину, а затем перевернитесь на живот. Повторите любые из вышеназванных упражнений на полу для достижения большей релаксации.

(Приблизительно 2 минуты.)

СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ГОЛОСОВОГО ДИАПАЗОНА

Мы сейчас переходим к наиболее сложной и интересной части голосового диапазона. Она находится на полпути резонаторной лестницы, в среднем регистре. Это, может быть, наиболее используемая повседневно часть голосового диапазона. Резонаторные "коридоры" в среднем регистре — это лабиринты по сравнению с простыми проходами груди, горла и полости рта. Вам надо рассмотреть строение черепа, чтобы оценить, как различны по форме проходы и полости внутри маски лица. Некоторые из них "выдолблены" в твердой кости, у других стенки образованы из прозрачных хрящей и имеют ширину в один миллиметр. При такой множественности форм и разнообразии материи существует бесконечное количество потенциальных вариантов резонирования. Однако большинство людей, используя для звучания средний регистр, обходятся одной — двумя нотами. Иногда это "скрипучие" ноты, иногда — с оттенком гнусавости. Даже если звук приятен для слуха, потому что он "хорошо расположен" и легко переходит из одной тональности в другую, человеку, обладающему хорошо поставленным голосом, удается многое скрыть в себе.

Мысль, содержащая множество утонченных нюансов, проявляется благодаря многовариантности резонаторных свойств. Из-за нежелания раскрыть себя перед другими, человек редко обнаруживает эти самые нюансы. Предохранительные механизмы, развивающиеся с раннего детства, наилучшим образом защищают эту наиболее обнаруживающую человеческую личность часть голоса. Голосовая "защитная сетка", возникающая в ходе перекрещивающихся психофизических процессов, создающих гармонию между высотой звука и резонансом, сопровождается напряжением лицевых мышц. Некоторые из защитных реакций инстинктивны и спонтанны. Часть из них со временем входят в привычку, другие — полусознательно выбираются личностью или имитируются. В результате защитных реакций мышц посыл звука не попадает в определенные резонаторные полости, и вибрации отводятся в другие резонаторы. Первичная резонаторная реакция приостанавливается, а вторичная сопровождает искаженное сообщение.

Приведу пример. В реплике: "Дорогой, мне думается, что ты ведешь машину слишком быстро!" — первичный импульс, вызывающий чувство страха, модифицируется в характерную особенность сохранять спокойствие в кризисной ситуации. Энергия, стимулируемая страхом, при отсутствии защитной реакции активизирует дыхание и голосовые складки для того, чтобы произвести вибрации сравнительно высокой частоты, которые, в свою очередь, усилятся резонаторами средней и верхней части лица.

Миллиарды микроскопических мышц в тканях, выстилающих поверхность гортани, мягкого нёба и верхних гайморовых полостей, подхватят энергию первоначального импульса, создавая большее количество вибраций высокой частоты. Таким образом голос моментально обнаруживает первичное чувство. Вторичный импульс, искажающий непосредственное проявление личности, часто зависит либо от характера человека, либо от внешних влияний. Он перенаправляет первичный импульс. Например, в случае с "неосторожным" водителем последовательность психофизических реакций у пассажира может быть следующей:

1. "Панический удар" в солнечное сплетение первичного импульса страха, стимулируя поспешное поглощение дыхания, в то же время почти незаметно приводит к напряжению мышц височной области, глазных впадин, черепа и верхней части гортани.

2. Таким образом обуславливается быстрое решение ничем не проявить паники. Происходит привычный зажим корня языка, чтобы создать проход в нижний, глубокий и спокойный резонаторный район груди.

3. Происходит подмена в психофизической реакции мышц гортани и нижнего регистра в ответ на энергию, стимулируемую страхом. В результате этой подмены теплым и глубоким тоном голоса высказывается предположение, что лучше быть невредимым, чем несчастным. Лучше опоздать, чем умереть. Или что-нибудь в этом роде, что может убедить водителя снизить скорость.

Существует другая возможность защитной реакции при изменении первичного импульса, стимулируемого страхом, при котором страх легко переходит в высокий хихикающий смех.

На одном этом простом примере может быть разыграно бесчисленное множество вариантов, причем в ряду предполагаемых обстоятельств следует еще учесть и интеллект водителя, и взаимоотношения между двумя людьми в машине, реальность опасности и т.д. Видоизмененные реакции на первичный импульс встречаются чаще, чем непроизвольное выражение каких-либо эмоций. До тех пор, пока актерский голос не сможет выразить чистые, несфальсифицированные эмоции, нельзя полагаться на то, что он сможет тщательно выразить сложную гамму чувств.

Вы можете обращаться с голосом, как с музыкальным инструментом, независимо от эмоций либо "обвенчать" звук с эмоциями, либо позволить им обоюдно стимулировать друг друга.

Следующие упражнения помогут Вам изучить все резонаторы маски. Не думайте, что это маска из итальянской комедии. Я говорю о маске лица. Для того чтобы ощутить ее, необходимо сосредоточиться на внутренних измерениях. Ее глубина — за носом и костные "катакомбы" — за лицевыми мышцами.

Сначала Вы должны **активизировать и размять все мышцы лица** по вертикали, горизонтали и диагонали. Они могут быть либо подвижными и помочь процессу общения, либо неподвижными и блокировать его.

Физическая подготовка в работе над средней частью голоса. Изоляция мышц лица

Несколько раз приподнимите и опустите правую бровь. Несколько раз приподнимите и опустите левую бровь. Несколько раз приподнимите и опустите правую щеку. Несколько раз приподнимите и опустите левую щеку. Несколько раз приподнимите и опустите верхнюю губу. Несколько раз приподнимите и опустите нижнюю губу. Оттяните правый угол рта в сторону и отпустите его. Оттяните левый угол рта в сторону и отпустите его. Чередуйте растягивание правого и левого угла рта. Сморщите переносицу и отпустите ее. Подвигайте переносицей вверх и вниз. Зажмурьте правый глаз. Расширьте правый глаз. Зажмурьте левый глаз. Расширьте левый глаз.

По очереди открывайте и закрывайте правый и левый глаз. Одновременно приподнимите левую бровь и оттяните правый угол рта. Отпустите.

Одновременно приподнимите правую бровь и оттяните левый угол рта. Отпустите.

Придумайте любую комбинацию движений, которая помогает вытянуть мышцы лица по всем направлениям: вертикально, горизонтально, диагонально. Проверьте в зеркале, насколько Вам удаются задуманные движения.

В заключение сожмите все мышцы лица. Растяните все лица как можно шире (глаза и рот широко открыты). "Потрясите" кожей лица. Помассируйте лицо руками.

Средние гайморовы резонаторы.

Под гайморовыми полостями подразумевается пустое пространство в кости, являющееся безупречным резонатором. Дальнейшая работа будет в большей степени концентрироваться на двух наиболее известных гайморовых полостях, расположенных по обеим сторонам носа, которые я буду называть средними гайморовыми полостями. Другие полости, расположенные над носом и бровями, я буду называть верхними гайморовыми полостями.

Шаг первый.

С помощью пальцев прощупайте форму своего лица от носа к скулам. Между двумя костистыми холмами носа и щек Вы обнаружите небольшую полость. Осторожно помассируйте эту область кончиками пальцев, двигая ими вверх и в стороны от ноздрей.

Подвигайте мышцами в районе средних гайморовых полостей. Это движение похоже на то, которым пользуются, чтобы подтолкнуть соскользнувшие очки назад к переносице.

Шаг второй.

Дайте возможность своему рту приоткрыться настолько, чтобы автоматически сформировать беззвучное "хииии" в момент, когда дыхание освобождается сквозь узкое пространство во рту. Для того чтобы это произошло спонтанно, язык должен быть свободен и в какой-то степени продвинут вперед в полости рта. На высоте среднего регистра, приблизительно между "фа" и верхним "до" первой октавы, выдохните через рот непрерывный звук "хииии", массируя средние гайморовы полости кончиками пальцев. Дайте возможность дыханию опуститься назад, в центр, и тоном выше освободите другой звук "хииии". Продолжайте массировать гайморовы полости. Повторите упражнения по диапазону.

Выдохните другой звук "хииии" (поднимаясь по диапазону до тех пор, пока не почувствуете напряжение, после чего начните спускаться опять вниз) и в это время с помощью мышц лица подвигайте кожей в области средних гайморовых полостей. Представьте, что с помощью этого движения "передвигаются" очки, соскользнувшие с переносицы. Сморщивание переносицы похоже на сморщивание носа при реакции на незнакомый запах. На непрерывном звуке "хиииии" сморщите переносицу, расслабьте, сморщите, расслабьте.

Чередуйте массаж мышц гайморовых полостей с упражнениями, тренирующими эти мышцы с помощью сморщивания — расслабления. Как только на более высоких нотах Вам станет труднее Дышать или Вы почувствуете напряжение в горле, начните опускаться вниз по диапазону.

Вы должны внимательно следить за прохождением звука "хиииии" через рот, не давая звуку переместиться в гайморовы полости, несмотря на то, что Вы пробуждаете вибрации именно в этой области. Если же Вы нацелите звук туда, он прибудет в нос и это мешает Вам изучить качественно другие вибрации, окружающие нос.

Жизненно важным объектом в этом упражнении является язык. Корень языка, как объяснялось выше, обычно начинает напрягаться. Когда голос поднимается выше, напряженные мышцы языка замещают собой работу дыхания. Питая голос своей резонаторной силой, гайморовы полости способствуют трансформации зависимости голоса от корня языка. Чем больше язык расслаблен, тем большей поддержки будет требовать голос от дыхания. Голос сам сможет найти для себя правильные резонаторы.

Для того чтобы удостовериться, что язык не поддерживает своими мышцами звучание в верхнем регистре, сделайте упражнение в шаге третьем с кончиком языка, свободно лежащим на нижней губе. Положите большой палец в мягкую ложбинку под нижнюю челюсть и убедитесь в том, что, когда Вы поднимаетесь выше по диапазону, корень языка не напряжен.

Шаг третий.

Дайте возможность языку, толстому и свободному, "выскользнуть" изо рта. Если он действительно свободен, он будет широким, касающимся углов рта, толстым и неподвижным. Если какой-то участок языка будет напряжен, он либо попытается втянуться назад в рот, либо станет заостренным и утончится. Выдохните "хiiiiii" изо рта, направляя звук поверх языка, через образовавшееся сейчас очень узкое пространство между поверхностью языка и верхними зубами.

Поднимаясь по диапазону на "хiiiiii" и двигая мышцами в области гайморовых полостей, следите за тем, чтобы язык в это время оставался совершенно свободным. Расслабьтесь для нового дыхания. Используйте серию восходящих по диапазону "хiiiiii", чтобы отметить соотнесенность между языком и дыханием. Если корень языка под нижней челюстью становится жестким, продолжая звучать, помассируйте его под нижней челюстью, чтобы он опять расслабился. Вы можете нажимать пальцами довольно интенсивно. При любой высоте звука ткани под нижней челюстью должны быть такими же мягкими, как если бы Вы молчали. Когда язык напрягается, попробуйте выдыхать с чувством большей свободы.

Работая над освобождением голоса, не забывайте правило: поднимаясь по диапазону, дышите глубже.

А теперь, ни о чем не думая, свободно крикните легким и долгим звуком "хэ—э—э—эй". "Потрясите" звук всем телом.

Причина, по которой необходимо, поднимаясь по диапазону, брать более глубокий вдох, состоит в том, чтобы разрушить привычный условный рефлекс в поведении мышц, толкающих звук на высоких нотах. Психофизическая реакция на необходимость высокого звучания может повлечь за собой разное поведение: излишнее старание, отказ от высоких нот, желание "взять звук" или желание "подпереть звук" с помощью мышц языка и горла.

Если же Вы осознанно придете к решению, каждый раз, поднимаясь по диапазону, вдыхать с нарастающим чувством глубокого облегчения, результат будет таков:

- а) поскольку сочетать напряжение дыхательных мышц с глубоким дыханием невозможно, Вы устраните напряжение мышц дыхательного аппарата;
- б) увеличившийся порыв дыхания поддержит необходимую высоту тона;
- в) Вы избавитесь от привычки подталкивать звук и преодолеете синдром "я не могу", заменив его чувством глубокого облегчения.

Каждый раз, поднимаясь по диапазону, Вы сможете сочетать вздох облегчения с чувством удовлетворения. Это породит соответствующую энергию, большого объема дыхание и новое отношение к высоким нотам, что облегчит их извлечение.

Не переживайте, если на этом этапе звучания качество звука не доставит Вам эстетического удовольствия. В ответ на намерение прозвучать выше, сфокусируйте свое внимание на освобождении мышц лица, горла, языка и челюсти, а также на свободном дыхании. Сначала результаты звучания могут показаться несколько странными. В этом случае помните, что Ваши старые эстетические представления должны уступить место новым. В той фазе тренинга, где речь идет о процессе освобождения, эстетический критерий, как правило, тормозит процесс. К нему стоит прибегнуть, когда фаза мышечной релаксации усовершенствуется.

До тех пор, пока Вы будете полагаться на критерии слухового восприятия, делая про себя критические замечания, типа: "Этот звук — идиотский", или "это не мой голос", или "когда я пою, я звучу много лучше", — Ваше внимание будет лишь частично направлено на физические и сенсорные аспекты работы и ее результаты еще не удовлетворительны. Психофизическая перестройка, удовлетворяющая Ваши потребности в высоком звучании, предполагает не только открытие верхней части голосового диапазона или развитие возможностей певческого голоса, хотя произойдет и то и другое. Она предполагает изменение психофизической реакции всего организма от физических усилий к эмоциональному освобождению.

НОСОВОЙ РЕЗОНАТОР

Должно быть установлено четкое различие между понятием носового резонанса и понятием гнусавости. Когда Вы не можете четко представить себе звуковой проход во рту, звук с примесью гнусавости выходит через нос. Слабые мышцы мягкого нёба касаются корня языка, который из-за мышечного напряжения зачастую направляет звук в полость носа. Гнусавость неизбежно сопровождает вялое дыхание. Ее можно услышать и в низких голосах, в голосах, звучащих высоко, а также среднем регистре. Это означает, что носовой резонанс довлеет над всем, что произносится. Когда в глубоком голосе слышится гнусавость, он имеет тенденцию к монотонности и свидетельствует о наличии аденоидов. Гнусавость в среднем регистре также сопровождается интонационным однообразием. Высокий голос зачастую имеет агрессивно-резкое звучание. Носовой звук в высоком регистре звучит пронзительно и монотонно.

Тем не менее, носовой резонатор — это жизненно необходимая часть целой резонаторной системы. Он придает голосу яркость, силу и является главным компонентом резонанса маски. Но эта сила должна быть сбалансирована, так как носовой резонатор легко доминирует над другими и искажает звук. Многие актеры, направляя звук в костистую область щек и носа, считают, что таким образом могут быть легко слышны и в последнем ряду балкона. Но быть услышанным — это всего лишь треть победы. Часто до зрителей доходят пусть и красивые голоса, но лишенные мысли и чувства.

Как и другие резонаторы, носовая полость должна быть определена и ее возможности должны быть развиты.

Прежде всего осознайте форму носовой кости и представьте, что вибрации, прибывающие в этот точно сформированный свод, будут озвучиваться с огромной интенсивностью. Допустим, Вы стоите в углу комнаты и издаете звук, обращенный непосредственно в угол. Ответный резонирующий звук будет большей силы, чем от того, который был бы направлен к плоской стене.

Шаг первый.

Пальцем прижмите правую ноздрю. Вдохните через другую ноздрю, втянув воздух коротко, быстро и энергично. Достаточно пяти или шести вдохов через левую ноздрю. Затем выдохните через рот "ффффф".

Теперь так же заткните левую ноздрю и пять - шесть раз вдохните правой ноздрей. Затем выдохните через рот "ффффф".

Повторите это упражнение для каждой ноздри несколько раз, ощущая холодный воздух в носовых проходах и за мягким нёбом.

Шаг второй.

Втянув несколько раз воздух каждой ноздрей, отдохните. Ощутите прохладные участки, по которым стремительно пронеслось ваше дыхание. Затем закройте правую ноздрю и издайте "хамм" на средней высоте, представляя себе вибрации, вытекающие исключительно через левую ноздрю и согревающие охлажденные места. Заткните левую ноздрю и, звуча на "хамм", почувствуйте вибрации, вытекающие сквозь правую ноздрю.

Повторите это упражнение несколько раз, постепенно поднимаясь по диапазону.

Проделайте то же самое, в большей степени сфокусировав звук на переносице и сморщивая ее на "хамм".

Нацельте "хамм" в сморщенную переносицу. Во время звучания кончиками пальцев помассируйте ноздри небольшими круговыми движениями по часовой стрелке. Повторите это движение, поднимаясь по диапазону на "хамм". Звук становится более сильным и, благодаря массажу, в большей степени фокусируется в носу.

Сейчас, полностью нацеливая звук в нос, дайте возможность звуко сочетанию "хамм" перейти от сфокусированного "мммммм" в узкое "миииииии". Повторите "мии—мии—мии", нацеливая звук в область переносицы и осознавая, что звук поступает в нос из-за мягкого нёба. Звук ни в коем случае не поступает в рот.

Расслабьтесь. Опустите позвоночник. "Перекатите" голову.

Повторите звук "мии", направляя его в нос и поднимаясь по диапазону. Начните упражнение с ноты "ля". Произнесите "мии—мии—мии" высоким речевым голосом. Почувствуйте в носу гудение вибраций.

Расслабьтесь. Опустите позвоночник. "Выстройте" его. Растяните и расслабьте язык. Вдохните и выдохните шепотом "каа", чтобы освободить мышцы мягкого нёба. Затем, забыв все, чем Вы занимались в предыдущих упражнениях, прокричите "хэ—э—эй" долгим звуком, идущим из центра. Потрясите всем телом звук "хэ—э—эй".

Помня, что существует взаимосвязь между увеличивающейся внутренней энергией и высотой звука, не оттягивайте назад сильные и интенсивно звенящие вибрации, которые отзвучиваются костью носа. Поначалу Вы можете почувствовать, что для того, чтобы достаточно точно сфокусировать звук, мышцы глотки совершают небольшой нажим. Но мысленное видение прохода в носовую полость укрепляется, забота о звуке увеличивается, способность обходить во время звучания горло стороной развивается.

Я бы хотела прокомментировать здесь следующее, что позже повторю по другому поводу. Человеческий голос очень эластичен.

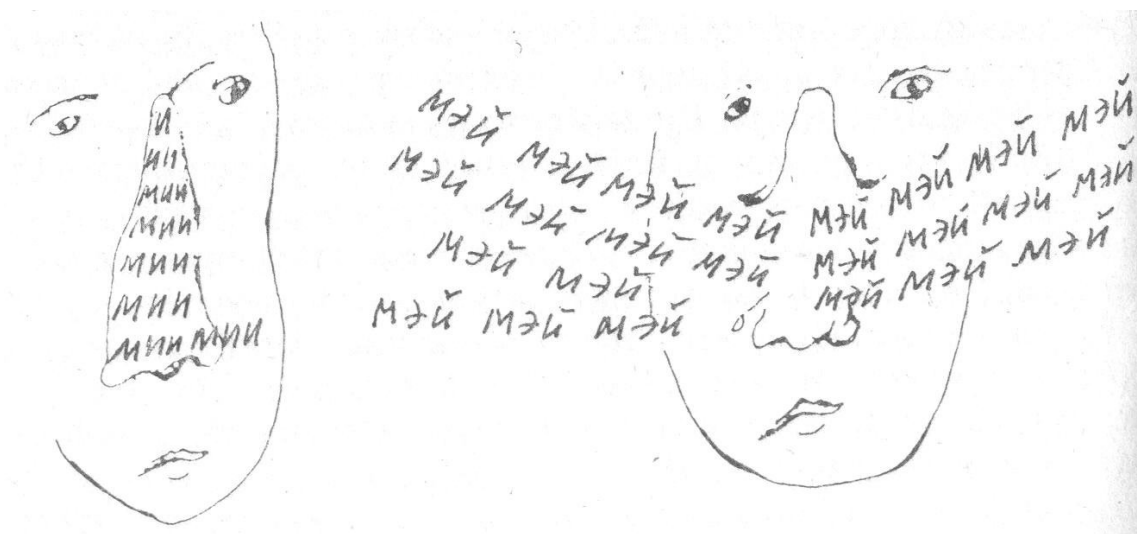
И если, экспериментируя, Вы всегда будете бояться переутомить его, то никогда не разовьете свой голосовой диапазон. Думая, что бережно обращаетесь с голосом, Вы только проявляете физическую осторожность и тем самым существенно сдерживаете энергию, которая снабжает необходимым "топливом" Ваш голос. Таким образом может создаться порочный круг. Сейчас Вам нужно рискнуть и, преодолев все опасения, открыть своему голосу новые возможности. Вы уже обладаете достаточными знаниями для того, чтобы суметь восстановить свой голос в случае его переутомления. Если же это произойдет, повторите все основные упражнения на релаксацию, придавая особенное значение освобождению мышц языка и глотки. Затем спокойно "перекатите" голову на "хамм", опустите позвоночник, помассируйте лицо и т. д. Звучание на "хамм" обеспечивает естественный массаж голосовых складок. Этот уход за утомленным голосом, полезный сразу после эксперимента, гораздо лучше молчания. Он нужен и с психологической точки зрения, так как избавляет от страха "потерять голос".

Шаг третий.

Сморщите переносицу и, втягивая воздух носом, опять подготовьте проход для звука в носовую полость.

Пошлите гудящий звук "мии—мии—мии" в нос.

Положите пальцы на переносицу и вообразите, что Вы можете с помощью пальцев растянуть вибрации от переносицы в разные стороны через кости скулы. Дайте возможность звуку слегка растянуться от "мии—мии—мии" к узкому "мэй—мэй—мэй". Этот звук также должен пройти через нос, но сейчас он окажется под влиянием увеличенной резонаторной поверхности. Через гребень костей скулы звучание будет веером расходиться в разные стороны от переносицы. Освободите горло, мягкое нёбо и язык и, как обычно, "вытряхните" звук из всего тела.



Шаг четвертый.

Сейчас Вам надо будет перенаправить вибрации из носа в рот. Задача состоит в том, чтобы интенсивно скопившиеся вибрации в носу освободить через рот, а не через нос. Для этого необходимо, чтобы опустившиеся мышцы мягкого нёба, отводящие звук через нос, в соответствующий момент "взлетели", открывая канал в ротовую полость.

Направьте звук "мии", как прежде, в область переносицы. Как прежде, распространите вибрации через скуловые, кости на "мэй". Затем (когда мышцы мягкого нёба, "взлетев", откроют канал) сознательно направьте вибрации через рот на звук "ма—ма—ма".

Расслабьтесь — дышите.

Поднимаясь по диапазону, повторите всю последовательность на одном дыхании:

мии—мии—мии—мэй—мэй—мэй—МА—МА—МА—МАААА
(нос) (скулы) (рот)

Подберите такую высоту звука, которая вызывала бы у Вас наиболее сильную обратную резонаторную связь в каждой из этих частей тела. Этот звук будет достаточно высоким. Произнесите всю звуковую последовательность высоким речевым голосом, используя тот же резонанс. Звук может быть несколько выше в носу и ниже во рту, но убедитесь, что Вы остались на той же высоте, которая максимально отражается носовым резонатором. Найдите высоту звука, соответствующую этому характерному резонатору, и освободите его через рот. Легко совершить ошибку, опустив звук на высоту, соответствующую резонатору ротовой полости или ниже.

Освободитесь от напряжения. Дышите. Освободитесь от любого звука в себе, встряхнувшись всем телом.

Эта часть голосового диапазона малодоступна для осознания. Она находится на пути от наиболее активно используемого среднего резонатора к очень высокому и резонирует в возбудимой части черепа для выражения сверх-эмоциональных ситуаций, вплоть до истерики. В процессе развития диапазона голоса ступени резонаторной лестницы, ведущие от переносицы ко лбу, весьма "шатки". А ведь именно в этой части голосового диапазона происходит нередко случающийся с певцами "срыв голоса".

В моем представлении эта часть голосового диапазона особенно ранима. Она выражает наиболее искренние, открытые, уязвимые мысли и чувства, вызывающие в нас трепет и дрожь, страх, удивление, восхищение. Поразительно, с какими незатейливыми восходящими модуляциями задаются некоторые вопросы. Вслушайтесь в них, и Вы обнаружите, как много ответов скрыто в них. Как сфера особо тонкая, эта часть голосового регистра обладает защитными реакциями. Импульсы перенаправляются оттуда в другие резонаторы. Звук часто находит более безопасный резонанс в носовом регистре, либо наполовину ослабляется уменьшившимся объемом дыхания.

Когда энергетические импульсы "обрываются" в носовой полости, голос звучит пронзительно и неприятно. Ослабление напряжения посылаемых импульсов является своеобразной системой защиты от прямой реакции на определенную ситуацию. Другая система, предохраняющая эту часть голосового регистра, связана с реакцией дыхания. При уменьшенном объеме дыхания слова едва слышны. "Посмотрите, как я слаба и незащищена. Я не в состоянии даже выразить свои мысли в полный голос. И Вы недостаточно хорошо расслышите то, что я Вам говорю."

Чтобы показать на примере, что я имею в виду, опишу три варианта одной и той же сцены.

Двое влюбленных, не видевшихся друг с другом десять лет, неожиданно встречаются. Чтобы описать в связи с этим возможные реакции поведения, подготовим фразы: "Как замечательно, что я встретила тебя! Ты знал, что я должна быть здесь?" Используя защитные системы, о которых говорилось выше, предлагаю Вам три возможных варианта психофизического поведения:

Первый вариант.

1. При появлении бывшего любовника адреналин попадает в кровь, колени слабеют, дыхание и сердцебиение учащаются.

2. Мысли: "Я не могу позволить ему (ей) увидеть, насколько я потрясена".

3. Психофизическая реакция: Дополнительная энергия, сопровождающая светскую манеру общения, делает поведение человека несколько неестественным. Чрезмерное и неуместное выражение восторга активизирует мышцы гортани и лица в большей степени, чем дыхательные мышцы.

4. Результат: Мышцы звукового канала направляют звук в нос, создавая высокую степень восторга, которая подавляет изначальное чувство уязвимости.

"Как ЗАМЕ^{ЧАТЕЛЬ}НО, что я ВСТРЕТИЛА тебя: ты ЗНАЛ, что я должна быть ЗДЕСЬ?"

Удивление и восторг преувеличены. В вопросе, безопасно скрывающем мысли и чувства, заключен ответ "да".

Второй вариант.

1. При виде бывшего любовника адреналин стремительно попадает в кровь, колени слабеют, дыхание и сердцебиение учащаются.

2. Мысли. "Хотела бы я знать, чувствует ли он (она) то же, что и я. До тех пор, пока я не узнаю это, я не осмелюсь выразить свои чувства слишком определенно, иначе я могу навредить себе."

3. Психофизическая реакция. Дайте возможность Вашему дыханию, наполненному эмоциями, стремительно выйти наружу. Эмоционально опустошенное дыхание, проходя через голосовые складки, несет вялый импульс, вызывая полуголос-полушепот, который уменьшает вибрационную энергию, стимулирующую обратную резонаторную связь или яркость голосовых модуляций.

4. Результат. Полушепот: "Как замечательно, что я встретила тебя! Ты знал, что я должна быть здесь".

Монотонная речь перекладывает всю ответственность на слушающего. Предполагается: он (она) найдут желаемый ответ в завуалированных фразах.

Третий вариант.

В случае открытого выражения эмоций психофизическое поведение сводится к следующему.

1. При виде бывшего любовника адреналин стремительно попадает в кровь, колени слабеют, дыхание и сердцебиение учащаются.

2. Возбужденные волнением, мышцы глотки регулируют голосовые складки. Таким образом возбужденное дыхание, возбужденные голосовые складки создают вибрации высокой частоты. Они подхватываются и одновременно усиливаются мышцами верхней части гортани и верхней части лица.

3. Высота звука "подпрыгивает", и в легком, высоко резонирующем ответе бывший любовник слышит и удивление, и полуиспуг, и восторг, и неподдельное стремление узнать, разыскивал ли он (она) ее (его) или пришел сюда случайно.

Шаг пятый.

Полностью повторите шаги первый и второй, ощущая часть голосового диапазона, идущего от среднего резонатора вверх.

Начните с "мии—мии—мии", перейдите на "мэй—мэй—мэй" и на этот раз освободите звук через рот на "май—май—май— май".

Повторите эту последовательность звукосочетаний еще раз и, простодушно задавая вопрос, закончите на этот раз последовательность идущей вверх интонацией на "ма—а— и".

мии—мии—мии мэй—мэй—мэй МА—А—А—А—Й?

Постарайтесь не перейти на фальцет.

Проследите за тем, чтобы вслед за намерением задать вопрос Ваши брови не начали подниматься. В противном случае Ваш голос будет не в состоянии подниматься на высоту, на которую он способен. (Брови имеют тенденцию заменять собой работу мышц мягкого нёба.) Еще раз повторите всю последовательность звукосочетаний с вопрошающим "ма — а — и" на том же дыхании. В том же резонансе и на той же высоте: " Что — о — о? Когда — а — а? Сейча — а — ас? Который ча — а — ас?"

ча—а—ас?"

МИИМИИМИИМЭЙМЭЙМЭЙМАЙМААААЙ ЧТО О О?

Произнося "что — о — о?", направьте звук через скулы.

Повторите: "Миимииимииимэйимэйимэймай? Что?", — и затем добавьте: "Когда?" "Сейчас?" (дыхание) "Который час?", — сочетая энергию высоты, резонатора и энергию, заключенную в вопросе с настоятельной необходимостью дожидаться ответа.

Шаг шестой.

Представьте себе, что Вы стоите на вершине горы, которую разделяет с другой горой узкий и глубокий овраг. Небо безоблачно. Воздух чист и свеж. На другой вершине стоит Ваш друг.

Дайте возможность этому зрелищу изнутри подействовать на Вас. Из самого центра, оживленного необычностью встречи, в сторону вершины противоположной горы крикните: "Хэ — э — эй" долгим и высоким звуком с интонационным изгибом.

Тот же пейзаж. Те же эмоции. То же желание окликнуть друга. На этот раз произнесите шепотом: "Хэ — э — эй". Импульс в центре даст энергию дыханию, вылетающему через широкий канал горла: "Хэ — э — эй".

Снова крикните "хэ — э — эй" в полный голос.

Здесь Вы питаете свое воображение такой картиной, которая помогает стимулировать дополнительную энергию. Для того чтобы суметь удовлетворительно выразить себя в самой верхней части голосового диапазона, голос нуждается в этой энергии. Вся техническая сторона работы в верхнем регистре должна быть сведена к автоматизму. Импульс, рождающий крик, беспрепятственно достигает диафрагмы. Чтобы снабдить импульс достаточным дыханием, диафрагма спонтанно сокращается и освобождает дыхание и импульс с энергией, соответствующей Вашей потребности. К этому времени мышцы горла, мягкого нёба и челюсти обретают присущую им проворность и живость для того, чтобы "разлететься", создавая путь для крика, который попадает в самые верхние резонаторы, увеличивающие вибрации. Таким образом Вы установите контакт с Вашим другом, стоящим на противоположной вершине.

Мы подошли к важному моменту. Вы начинаете создавать простые воображаемые сценки, в которых можете чередовать техническую, сознательно направленную работу, развивающую, настраивающую и усиливающую Ваш голос, с работой образной. Прежде, чем создать в воображении ту или иную сценку, пошлите образный импульс. Начните питать свой голос из центра, освободите его из центра и посмотрите, что из этого получится. Если Вы где-нибудь ошибетесь, прибегните вновь к технической работе над голосом. Потом опять вернитесь к творчеству. Переходите от техники к творчеству, снова возвращаясь к технике, но не пытайтесь комбинировать эти две энергии. Иначе они потеряют свою силу.

ДИАПАЗОН ГОЛОСА

Внутри конструкции резонаторной лестницы Вам остается изучить только верхнюю часть головы. Вершина резонаторной лестницы являет собой великолепную акустическую форму и текстуру. Звуки высокой частоты отражаются в ней легко и сильно. Но пока Вы не начнете тренировать свой голос на высоте сопрано, тенора или в обычном крике, Вы не почувствуете черепного резонанса. Чтобы выразить свои эмоции на этом резонаторном

уровне, в центре должен сформироваться звук огромной энергии. Для развития черепного резонанса легче всего начинать с простой работы над голосом по всему диапазону. Упражнения позволят свойственной высоким резонаторам энергии генерироваться естественным образом, а потом уже "штурмовать" верхнюю часть голосового диапазона. Теоретически работа над голосом должна начинаться с области черепа. Практически же гораздо полезнее это делать с упражнений по всему диапазону. Чтобы освободить Ваш голос в максимально широком диапазоне, упражнения будут опираться на четкое представление резонаторной лестницы.

Шаг первый.

Стоя свободно и ощущая, как скелет поддерживает Ваше тело, закройте глаза и направьте свое внимание вовнутрь.

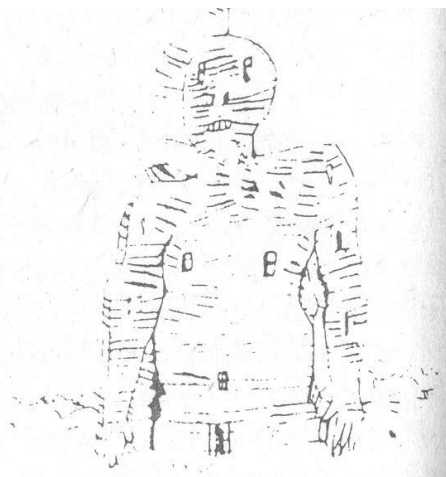
Представьте такую аналогию: Ваше тело — это дом. Пусть подвал воображаемого дома будет расположен под грудной клеткой, бельэтаж — в области грудной клетки, первый этаж — в полости рта, второй — между полостью рта и глазами, третий — от бровей до линии волос и, наконец, чердак — в верхней части черепа.

Представьте себе свой голос по аналогии с движущимся лифтом, электрический механизм которого находится в подвале. Используя для выявления голоса (лифта) длинное "хэ—э—эй", начните движение из "подвального помещения" к "чердаку", "навешая" по дороге все верхние регистры — то есть этажи-резонаторы.

Заметьте: когда лифт работает — дом не двигается (позвольте рту приоткрыться, ни в коем случае не разрешая плечам, подбородку, языку, губам или бровям помогать движению голоса (лифта)).

После того, как Вы прибыли на "чердак", позвольте дыханию переместиться и вновь совершите движение вниз, убеждаясь в том, что Вы не проскакиваете ни один этаж и что "лифт" идет с той же скоростью по дороге вниз. (При отсутствии контроля за равномерностью движения "лифта" вниз существует тенденция к его пробуксовке, "перепрыгивание" через "этажи" и расходование большого количества времени на "бельэтаже".)

Вообразите свое тело в виде дома.



Повторите упражнение несколько раз.

При этом учтите следующее.

Энергия, приводящая в движение "лифт", исходит из "подвального помещения" вне зависимости от того, откуда "лифт" начинает свое движение.

Если Вы почувствуете, что на полпути "лифта" вверх или вниз Вы устали, не пытайтесь продолжать движение из последних сил. Воспользуйтесь энергетической поддержкой снизу.

Дайте возможность своему вниманию сосредоточиться на предложенном образе и на чувственном восприятии резонанса. Пусть высота звука будет побочным продуктом в упражнении.

Шаг второй.

Вновь "посещая" резонаторные полости своего тела, "распределитесь" в них на этот раз более свободно и беззаботно по своему голосовому диапазону.

Быстро опустите позвоночник и также быстро "выстройте" его вверх. Движение вниз состоит из двух неравнозначных частей: внезапно тяжело падает голова, а затем быстро "разрушается" позвоночник. (Убедитесь, что колени у Вас чуть согнуты, иначе Вы можете потерять равновесие.) "Выстраивание" начинается от толчка, который быстро поднимает позвоночник вверх с головой, "всплывающей" на вершине.

Начните движение голоса (лифта) на "хэй", используя нижнюю часть голосового диапазона, в районе подвала-живота. Опустите голову и, поднимаясь по диапазону вверх, опускайте позвоночник, ускоряя движение таким образом, чтобы неожиданный толчок внизу способствовал освобождению верхней точки голосового диапазона сквозь макушку головы. Возьмите новое дыхание. На этот раз, звуча на "хэй", начните с верхней части диапазона. Выстраивая позвоночник вверх, опускайтесь по диапазону вниз.

Пусть "лифт" (голос) опять вернется в пространство "подвала", помещенного Вашим воображением в животе, а голова "всплывет" на вершину позвоночника.

Поднимайтесь вверх по диапазону в то время, как позвоночник опускается, и опускайтесь по диапазону вниз в то время, как позвоночник поднимается.

Воспользуйтесь преимуществом, которое дает гравитация, чтобы, опуская позвоночник, позволить себе каждый раз подниматься на новую высоту звучания. Мысленно представьте, что звук как бы выпадает из Вашего черепа.

Будьте расслаблены, свободны и беззаботны. В результате неожиданного толчка от падения вниз звук должен "вытряхнуться" вверх. Не тяните звук на самой высокой ноте. Позвольте ему легкомысленно вылететь.

Не относитесь к упражнению слишком серьезно, иначе Вы исказите его смысл.

Представьте себе, что при том, когда Вы опускаете позвоночник, звук начинает свое путешествие в области копчика, поднимаясь по позвоночнику вверх к голове и "вытекая" через ее вершину. Когда же голова находится внизу, звук начинается как бы из-под земли и струится от головы к копчику в течение всего времени, тюка Вы поднимаете свой позвоночник.

Шаг третий.

Лягте на пол на спину и медленно совершите движение по всему звуковому диапазону, экзаменуя все ступени резонаторной лестницы. Здесь опять может быть полезна игра воображения. Лежа на спине, представьте себе на этот раз позвоночник в виде железной дороги, а звук в виде поезда, держащего свой путь из депо (копчика) к конечной остановке (верхнему позвонку) и наоборот.

Сейчас Вы в действительности можете удостовериться, что передвигаясь по всему голосовому диапазону, Вы используете только свои умственные способности и дыхание. Вам ни к чему раскрывать рот шире, когда Вы поднимаетесь по диапазону или открывать его в меньшей степени, когда опускаетесь. Вы не нуждаетесь в том, чтобы мышцы гортани подталкивали звук, помогая ему достичь высокой ноты. Вам не нужно задирайте подбородок или поднимать брови. Мысль и дыхание — вот все, на чем Вы основываетесь.

Шаг четвертый.

Встаньте и стоя повторите шаг первый и шаг второй, используя процесс самоосознания.

РЕЗОНАТОРЫ ЧЕРЕПА

Шаг первый в этой главе будет посвящен процессу освобождения голоса по всему голосовому диапазону в соединении с упражнениями, направленными на изучение черепа. Я собираюсь познакомить Вас в этой части книги со своей концепцией, которая может стать полезной, если будет точно схвачена. В предыдущей главе, в шаге втором, в результате неожиданного падения туловища вниз головой, звук устремлялся вверх без всяких очевидных усилий со стороны мышц. В этом случае брюшные мышцы должны быть полностью расслаблены, так как, благодаря силе гравитации, Вы не нуждаетесь в больших дополнительных мышечных усилиях для поддержки высокого звука. Тем не менее потребность в дополнительной энергии существует. Попробуйте повторить этот шаг еще раз, находясь в вертикальном положении. Сразу же после падения туловища вниз головой повторите "хэй", стоя прямо и сознательно трансформируя физическую энергию в психическую.

Физическая энергия, порожденная в ответ на силы гравитации движением тела в пространстве, — огромна. Сознание может использовать опыт подобного освобождения физической энергии для выработки психической энергии, которая так же велика как и физическая энергия.

Это означает, что высокие звуки могут извлекаться при очень небольшой дополнительной работе со стороны брюшных мышц. Высокие ноты извлекаются путем увеличивающегося воздушного давления между дыханием и голосовыми складками, — давления, создаваемого путем увеличения напряжения в дыхательных мышцах и мышцах гортани. Опасность состоит в том, что подобная осведомленность добавляет еще большее напряжение при формировании сознательной поддержки со стороны брюшных мышц, таким образом нарушая энергетический баланс. Экономная затрата усилий — основа правильных результатов. Иными словами, как только мышцы живота втягиваются, выдвигаются вперед или делают что-то сознательно для того, чтобы форсировать звук, они подменяют психическую энергию физической. Что касается верхней части голосового диапазона, психическая энергия обычно подразумевает эмоциональную энергию, таким образом, подмена эмоциональной энергии физической может оказаться критической.

Шаг первый.

Быстро опустите вниз позвоночник, поднявшись по диапазону на "хэй". Зафиксируйте самый высокий звук, который "вылетает" через "чердак", когда Вы находитесь в положении вниз головой. Он должен звучать высоким фальцетом у мужчин и у женщин. Все еще продолжая находиться в положении вниз головой, позвольте новому дыханию войти и освободите высоким фальцетом звук "киии" на той же высоте. ("Кииии" может чем-то напоминать тирольский звук и не должен тянуться на одной ноте слишком долго.) Расслабьтесь и медленно "выстройте" позвоночник. Когда Вы будете стоять вертикально, опять повторите фальцетом: "Кииии". Вы должны почувствовать, что звук звенит в куполе черепа.

Образец упражнения:



Мужчины должны начинать немного ниже, но они могут подниматься в своем звучании на те высоты, которые были мною предложены.

Как вариант для большей подвижности, вообразите следующий пример в виде быстрых и легких вибраций, освобождающихся на фальцете.



В ответ на оживленную психическую энергию, необходимую для извлечения этих звуков, в центре Вы почувствуете оживленную реакцию дыхания. Позвольте этому процессу совершиться и не пытайтесь добавлять лишнее напряжение со стороны внешних мышц брюшины. Брюшная стенка будет перемещаться, но пассивно.

Ее будет тянуть за собой диафрагма, а не необходимость активно подтолкнуть дыхание. Нужно знать разницу между сильным физическим движением, которое возникает в результате нервно-мышечной реакции на сознательном уровне, и сильным физическим движением, возникающим в результате реакции на произвольном уровне. Внутренняя дыхательная мускулатура приводится в активность и стимулируется сильными импульсами. Таким образом, генерируется энергия другого качества, нежели порождаемая усилиями больших, внешних мышц.

Шаг второй.

Повторяя шаг первый, но на этот раз шепотом, мысленно "вспрысните" мощный импульс в высокий, фальцетом звучащий звук "киии—ии". Мощный импульс повлечет за собой активную реакцию со стороны центра диафрагмы, освобождая дыхание большой силы, с шипением "вытекающее" сквозь передние зубы.

Несколько раз прошепчите "киии—ии", мысленно концентрируясь на высоком, фальцетном его воспроизведении, позволяя телу с соответствующей энергией реагировать на импульс. Мысленно вновь воспроизведенный импульс — это каждый раз новый дыхательный импульс.

"Распределившись" между импульсом, дыханием и внутренней энергией, озвучьте упражнение, позволяя звуку быть побочным продуктом этого процесса.

Повторите упражнение, поднимаясь по диапазону и чередуя произнесенное шепотом и в полный голос звучащее "киии— ии".

Чередую произнесение "киии—и" шепотом и в полный голос, Вы работаете над генерированием коммуникативной энергии в зависимости от определенного повода.

Шаг третий.

Опустите звук глубоко вниз к "подножью" голосового диапазона и, освободив сознание и дыхание, исторгните "громыхающий", резонирующий глубоко в груди звук "хэй".

Вы можете обнаружить, что в результате звук стал значительно глубже, чем раньше, так как голосовые складки расслабились после непривычного растяжения более полно.

Шаг четвертый.

Потренируйте свой голос в крике на "хэй", поднимаясь по диапазону насколько это для Вас возможно, но не переходя на фальцет. Вы можете ощутить звенящий звук в куполе черепа. Его легко удержать в условиях глоточной свободы и при наличии связи с соответствующей силы энергией, исходящей из центра.

Женщины должны упражняться с высоким, фальцетом звучащим "киии—иии", растягивая свой диапазон буквально до мышинного писка. Делайте упражнение легко и игриво, внезапно устремляя звуки вниз, никогда не задерживаясь ни на последней ноте, ни

на первой, позволяя энергии вырываться из центра, подобно детской игрушке, когда при снятии крышки из волшебной коробочки пружинисто выскакивают фигурки.

Первая задача в работе над освобождением голоса от зажимов на верхних нотах состоит в том, чтобы избавиться от сомнений, страха и чувства неизвестности. Качество звука здесь не существенно, хотя вытягиванием голосовых складок и освобождением мышц горла Вы развиваете голос и тем самым обогащаете звук.

Прибегая к фальцету, Вы содействуете большей эластичности и прочности голосовых складок и дыхательных мышц. Это одинаково полезно как для мужских, так и женских голосов. Мужчины зачастую не расположены экспериментировать с фальцетом, к которому не привыкли, подсознательно протестуя против него, считая это не мужественным. Одновременно многие женщины подсознательно предпочитают женственные и привлекательные, по их мнению, верхние регистры не подходящему для них, как им кажется, грудному резонатору. На самом деле мужчина может легко состязаться с женским сопрано и развить по крайней мере две октавы сочным фальцетом, не насилуя свой голос.

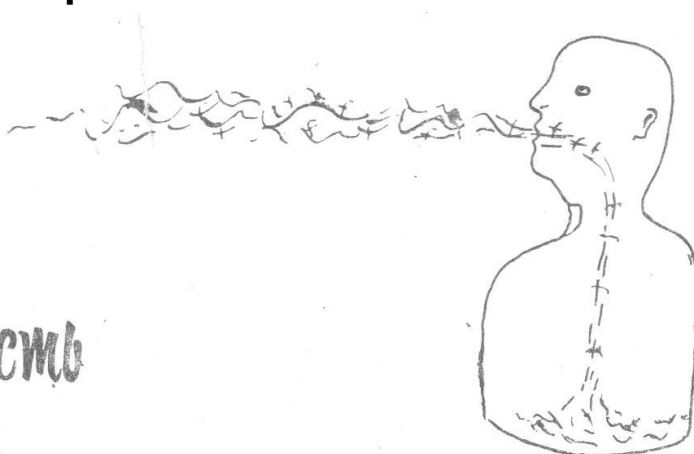
Как у мужчин, так и у женщин работа фальцетом в верхних резонаторных частях черепа развивает силу голоса и интонационное разнообразие во всех остальных частях голосового диапазона. Эта работа устраняет препятствия для звука, освобождает мощные энергии и знакомит с сильными эмоциональными вибрациями, что позволяет чрезмерным эмоциям выразить себя без напряжения и не травмируя голос.

Вы не должны погружаться полностью ни в один из этих звуков, принадлежащих вершине резонаторной лестницы, до тех пор, пока тщательно не "разомнете" свой голос.

Настоятельно рекомендую соблюдать последовательность упражнений, предусматривающих процесс самоосознания и физической релаксации, описанный в предыдущих главах в той же голосовой прогрессии. Поначалу эта последовательность может показаться неорганичной для Вас. Не исключено, что тело и голос будут противиться тем или иным упражнениям, не желая перемен. Очень легко отдать предпочтение резонансу груди или резонансу маски, даже фальцету. Если Вы уделите больше внимания и времени какому-либо участку в ущерб другим, то в результате придете к разбалансированному и негибкому голосу, оставшемуся в плену старых привычек.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Восприимчивость и сила.

*восприимчивость
и сила голоса*



СИЛА ДЫХАНИЯ

До сих пор я сознательно не говорила о том, что диафрагма - это мышца, подчиняющаяся интересам дыхания. Во время вдоха диафрагма опускается, желудок, а за ним и кишечник подталкиваются книзу, давая таким образом диафрагме возможность опуститься. Следовательно, для того, чтобы не препятствовать входящему дыханию, область живота должна быть свободна от зажимов. Нетрудно вообразить, что дыхание само по себе опускается в живот. Диафрагма становится плоской, а легкие заполняются воздухом.

Я придавала большое значение явлению релаксации в процессе дыхания. Потребуется немало времени для того, чтобы состояние глубокой релаксации стало для Вас таким же органичным, как и развивающийся процесс самоосознания.

Большая эмоциональность и необходимость общения предполагают большой объем дыхания и более активную работу дыхательных мышц. Большой объем легких еще не обеспечивает потребности речевого взаимодействия.

Любые попытки поддержать звук путем сохранения дыхания создают мышечное напряжение. Вот почему упражнения старого образца, нацеленные на сдерживание дыхания грудной клеткой, так непродуктивны. Усилия, направленные на создание дыхательной опоры для звука, вызывают напряжение, которое препятствует образованию естественного объема воздуха. Внутренняя дыхательная мускулатура расширяется и сжимается в ритме произвольного дыхания. Принуждая мышцы к неестественной попытке удерживать грудную клетку расширенной, мы будем способствовать уничтожению глубокой инстинктивной связи эмоций и дыхания. Сдерживая мышцы, Вы сдерживаете свои эмоции. Эластичность дыхательных мышц — основа эмоциональной подвижности. Напряжение не заменит собой изолированные психофизические процессы.

Теперь мы постепенно подходим к такого рода упражнениям, которые испытают Вашу способность к самоосознанию. Обратите внимание на то, как звучит Ваш голос. Выразительно или всего лишь громко?

Дыхательный аппарат составляют три группы дыхательных мышц: брюшные, диафрагмальные и межреберные. В процессе релаксации и растяжения мы будем использовать межреберные мышцы, делая их подвижными и эластичными, а впоследствии "удлиняя" их. Они и создадут внутри грудной клетки большую полость, которую смогут занять расширившиеся легкие.

Очень важно, чтобы Вы сейчас научились посылать сигналы, стимулирующие активность работы межреберных мышц изолировано от мышц брюшных. Но нельзя забывать, что работа только над одной частью дыхательного аппарата может привести к негативным последствиям для других составляющих. Следовательно, необходима тренировка всех трех групп мышц.

Одна из обязанностей межреберных мышц — удерживать вес ребер на некотором расстоянии от легких. На минуту вообразите себе вес двадцати четырех ребер, составляющих грудную клетку, и представьте, что этот вес опускается на поверхность ваших легких. Когда межреберные мышцы бездействуют, легкие похожи на две шероховатые "губки". Конечно, верхняя часть позвоночника играет более важную роль в поддержке грудной клетки, нежели межреберные мышцы, роль которых вторична. Если верхняя часть позвоночника между лопатками и дальше ослаблена, это непременно скажется на грудной клетке: либо верхняя часть грудной клетки станет вогнутой, а нижние ребра "пропадут", когда на них начнет давить позвоночник; либо поддержку грудной клетки возьмут на себя межреберные мышцы. При такой реакции межреберные мышцы будут не в состоянии накачивать воздух в легкие.

Работая над последующими упражнениями, помните, что межреберные мышцы, непосредственно "накачивающие" воздух в легкие, находятся на внутренних стенках

грудной клетки. Для стимуляции подвижности этого пласта мышц от Вас потребуется немалое воображение.

Шаг первый.

Встаньте и начните вытягивать руки к потолку, особое внимание уделяя спине. Почувствуйте, как растягивается спина, когда локти передвигаются вперед, а затем наверх. Ощутите свою спину растягивающейся сначала по горизонтали, а затем по восходящей диагонали.

Обратите внимание на то, как подмышкой, между поднимающейся рукой и стороной грудной клетки образовывается треугольник. Когда Ваши руки поднимаются выше, этот треугольник расширяется.

Изучите связь между движением рук и растяжением мышц боковых сторон грудной клетки. Движение в ребрах происходит в ответ на вытягивание рук.

Вытягивая руки к небу, зевните. Почувствуйте, как тянутся в длинном зевке Ваши руки. Почувствуйте растяжение в задней части глотки. Почувствуйте, как растягивается вместе с зевком задняя часть грудной клетки.

Дайте опуститься запястьям, "уроните" предплечья, обе руки, голову. А теперь очень медленно опускайтесь через часть позвоночника между лопатками. В этой области не так легко налаживается специфичный контакт с позвонками, как, например, в пояснице или задней части шеи. Если же Вы ясно вообразите себе структуру скелета и позволите грудной клетке "рассыпаться", убирая позвонок за позвонком, то ощутите связь ребер с позвоночником.

Когда Вы повиснете вниз головой, положите руки на середину спины и глубоко вздохните, чувствуя реакцию ребер спины. В этой позиции легче почувствовать, как дыхание проникает в спину, поскольку в вертикальной позе это движение мало заметно. "Выстройте" позвоночник, удерживая в сознании картину широкой поверхности спины и ее подвижность.

Конечно, грудная клетка обладает большей подвижностью спереди и сбоку, но это при условии, что спина свободна от напряжения. Иногда боковые ребра берут на себя в процессе дыхания слишком большую нагрузку. Они эффективно нагнетают воздух, но при этом уменьшается их способность восприимчивости при взаимодействии с диафрагмой — солнечным сплетением.

Шаг второй.

Стоя, нащупайте кончиками пальцев нижний край грудной клетки по всему периметру. Погрузите пальцы в основание ребер спины, чтобы ясно представить себе место их расположения. Представьте себе, что короткий и крепкий кусок резинки соединяет нижний край ребер поясницы с локтевыми точками. Поднимите локти на уровне плеч вверх и слегка разведите от грудной клетки, ощущая ответную реакцию ребер задней части грудной клетки на растяжение воображаемой резинки. Силой своего воображения установите связь между локтями и ребрами. Пусть локти опустятся. Поднимайте опять локти по обе стороны грудной клетки пока они не достигнут уровня плеч. Это движение должно эффективно потянуть Вашу спину и боковые ребра. Итак, Вы полностью растянули мышцы задней части грудной клетки. Теперь сведите локти по направлению друг к другу и потяните спину еще сильнее.

Передвиньте локти назад, позволяя межреберным мышцам спины немного расслабиться.

Передвиньте локти вперед, чтобы растянуть межреберные мышцы спины.

Передвиньте их назад, чтобы расслабить межреберные мышцы. Опустите руки вдоль тела, и пусть мышцы спины расслабятся.

А теперь повторите тот же самый процесс растяжения для передней части грудной клетки, натягивая и расслабляя передние межреберные мышцы.

Представьте себе, что короткий и крепкий кусок резинки прикреплен от локтей к основанию передней части грудной клетки. Поднимите руки на высоту плеч, растягивая в обе стороны основание грудной клетки, обращая особое внимание на ее переднюю часть.

Передвиньте локти немного назад, чтобы сильнее потянуть переднюю часть грудной клетки.

Передвиньте локти вперед, чтобы расслабить межреберные мышцы. Натяните мышцы, а затем расслабьте их.

Опустите руки по обеим сторонам туловища, полностью освободив межреберные мышцы.

Плавное поднимите локти на высоту плеч.

Передвиньте их вперед, вытягивая мышцы и широко открывая заднюю часть грудной клетки.

Оставьте заднюю часть грудной клетки в этом положении и передвиньте локти назад, растягивая мышцы и открывая переднюю часть грудной клетки.

Сейчас Вы должны чувствовать дискомфорт от растянутой, как бочонок, грудной клетки.

Извивающимися движениями поднимите грудную клетку вверх, одновременно растягивая ее в ширину. Грудная клетка в таком положении кажется похожей на открытый зонт.



Сохраните грудную клетку в том же положении, уронив руки и освободив плечи.

Вы по-прежнему должны остаться в гротесковой позиции с расширенной грудной клеткой, поднятой и растянутой в ширину. В этой позиции дыхание становится затрудненным. Сейчас подумайте о том, чтобы слегка отпустить нижние передние ребра и позволить себе дышать, но позвоночник держите вытянутым. Не позволяйте задним ребрам "рухнуть".

Затем пусть "рухнет" вся грудная клетка таким образом, как будто бы Вы опустили все Ваши ребра в живот.

Повторите всю последовательность упражнений без финального "разрушения" грудной клетки. Может получиться, что поднятые локти потянут за собой вперед или вверх плечи. Движение плеч может быть нейтрализовано повышенным вниманием к нижней части грудной клетки. Плечи должны оставаться свободными, на протяжении всего упражнения. По восходящей диагонали растяжение должно идти от основания грудной клетки по сторонам вверх, а горизонтальное растяжение — по нижней стороне поднятых рук к локтям.

Убедитесь в том, что в процессе растяжения Вы не изгибаете дугой поясницу. Чтобы избежать этого, держите колени несколько согнутыми. Негнущиеся колени и изогнутая дугой поясница почти всегда сопутствуют друг друга.

Растягивая и расслабляя межреберные мышцы независимо от ритма дыхания, Вы можете создать новые условия для дыхания. В противном случае появится тенденция вдыхать и выдыхать тогда, когда мышцы растягивают переднюю или заднюю часть грудной клетки. Если же Вы сможете наладить контакт с мышцами, используя работу воображения и ясно представляя свою грудную клетку, то Вы будете тренировать эти мышцы независимо от привычных образцов дыхания. Таким образом, это упражнение создает новые пространства для дыхания и приводит к изменению привычного дыхания.

Шаг третий.

Лягте на живот лицом к полу, положите лоб на руки. Живот и ребра на жестком полу станут неподвижными. Это откроет возможность для дыхания в области спины.

Опустите Ваше дыхание к самому основанию Вашего позвоночника.

Представьте, что легкие расположены в ягодицах.

Перевернитесь на спину и представьте свое туловище в виде прямоугольной коробки с шестью сторонами:

- 1) задняя сторона распространяется от затылка до копчика;
- 2) передняя начинается от ключицы и доходит до лобковой кости;
- 3) и 4) проходит от подмышек до тазобедренного сустава;
- 5) пятая сторона — это Ваш плечевой пояс;
- 6) шестая — это Ваш тазовый пояс. Вообразите себе, что коробка сделана из

эластичного материала и может быть приведена в движение изнутри в любом направлении.

Возьмите глубокий вздох облегчения, чтобы заполнить все пространство в шестиугольной эластичной коробке. Итак, вздох облегчения приводит к следующему:

- а) Ваш таз сдвигается к ногам;
- б) задняя сторона шестиугольника вдавливаются в пол;
- в) передняя сторона поднимается к потолку;
- г) боковые стороны расширяются в горизонтальном направлении;
- д) Ваш плечевой пояс сдвигается в сторону головы.

Позвольте вздоху облегчения бесконтрольно "выпасть" из Вас. Эластичные стенки шестиугольника (грудной клетки) в полном коллапсе "рухнут" по направлению друг к другу.

Перекатитесь на правый бок, лишая его подвижности в контакте с неподвижным полом. Возьмите вдох в левый бок.

Перекатитесь на левый бок, лишая его подвижности. Возьмите вдох в правый бок.

Перевернитесь на спину и возьмите вдох всем своим шестиугольным дыхательным аппаратом, обращая внимание на готовность тела к большому дыханию.

Шаг четвертый.

Встаньте свободно. Наблюдая за процессом дыхания, изучите ритм своего нормального, ежедневного, естественного дыхания (несколько неторопливых вдохов), пользуясь представлениями о дыхательном аппарате по аналогии с шестиугольной коробкой.

Эти наблюдения полезны для больших и малых вдохов. При малых вдохах движения эластичного шестиугольника грудной клетки намного тоньше.

Стоя вертикально, пошлите в центр постепенно увеличивающиеся импульсы, вызывающие вздох облегчения. Для того чтобы предоставить дыханию больше пространства в вертикальной позиции, используйте свои наблюдения за спиной, поясницей и боковыми сторонами грудной клетки, которые Вы вели, лежа на полу. Особое внимание уделите взаимосвязи дыхания с тазовым поясом.

Используйте концепцию шестиугольника, положив ее в основу процесса самоосознавания для всего комплекса голосовых упражнений.

Для стимуляции растяжения дыхательного аппарата используйте образ дышащей коробки в структуре знакомых упражнений, расширяя познания о перемещающемся звуке. Отодвиньте партнера, с которым Вы взаимодействуете, на некоторое расстояние от себя. Растяните фразу, состоящую из разных звукосочетаний, произнося ее как можно дольше. Например, вместо "хаа—хаа—хаа, ха—ха—ха, хии—хии—хии" — растяните: — "Хаааа—хаааа— хаааа— хаааа—хаааа", с удовольствием "барахтаясь" в урчаниях, происходящих в грудной клетке: "Ха—ха—ха—ха—ха—ха", разбрасывая оживленные звуки вокруг рта: "Хии— хии—хии—хии—хии— хии", "сверля" свои зубы вибрациями.

Опираясь на воображение, используйте энергию импульса для того, чтобы растянуть дыхательную мускулатуру.

Образ эластичного шестиугольника нужен для того, чтобы помочь создать ощущение огромного внутреннего пространства. Чтобы дыхание могло удовлетворить сильные эмоции, объем его должен увеличиться. На сцене мы зачастую тратим большие усилия для выражения сильных эмоций. Большие усилия вызывают большое напряжение. Напряжение же сокращает мышцы, что, в свою очередь, уменьшает объем дыхания. В этом наше поражение. Если же все внутри Вашего тела будет открыто и готово принять мощный эмоциональный импульс, Вы будете на полпути к свободному владению сильными эмоциями.

Воспроизводя глубокий вздох облегчения с желанием расширить пространство шестиугольника, вообразите себе, что чувство облегчения сначала ощущается в тазовом поясе, а затем наполняет Вас целиком наподобие того, как вода наполняет кувшин от самого дна до горлышка. Тут нет необходимости уточнять, в каких именно дыхательных мышцах должна происходить ответная реакция на импульс. Убедитесь лишь в том, что вне реакции не оставлен ни один участок.

Мысль о том, что связь с дыханием существует на всем пути вплоть до паха, может быть встречена с удивлением. Еще более удивительным покажется, вероятно, и следующее. Если Вы, сидя в кресле и расслабив мышцы ягодиц и мышцы живота кашляете, то почувствуете движение в анальном отверстии. Реагируя на большие эмоции в условиях зажима, возможно, Вы обнаружите мышечные зажимы не только в области живота, но также и в области поясницы. Возможно, произойдет и сдавливание сфинктеров. Других же путей, по которым энергия могла бы свободно изливаться, нет.

Очередное упражнение, использующее силу безусловных рефлексов, предполагает энергичную стимуляцию дыхательного аппарата настолько, насколько это возможно.

Назовем это упражнение "вакуумизацией легких". Отчасти потому, что в процессе упражнения возникает чувство "извлечения легких", но главным образом по той причине, что естественная вакуумная сила стимулирует активность дыхательных мышц.

Итак, прочтите сначала все инструкции, а потом быстро, шаг за шагом, проделайте всё упражнение.

Вам надо полностью освободить легкие от воздуха, подобно тому, как Вы выжимаете воду из губки. Вы сделаете это без промедления, если будете выдувать воздух (на "фффф"), а затем "выжмете" последние "капли" воздуха, чувствуя, что внутри ничего не осталось. Не тратьте на это слишком много времени. Быстро закройте рот и пальцами

зажмите ноздри, чтобы воздух не попал в легкие. Затем создайте подобие огромного вакуума внутри. Лучший способ добиться этого — попытаться вдохнуть через все еще зажатый пальцами нос, позволяя межреберным мышцам реагировать на потребность расширить грудную клетку. Отметьте в эту минуту разреженное пространство внутри грудной клетки. Затем, держа рот закрытым, отпустите свой нос. Воздух хлынет через нос, чтобы заполнить вакуум. Не помогайте себе, беря вдох. Пусть дыхание всосется в соответствии с природным законом, не терпящим пустоты.

Стойте свободно.

Освободите легкие на "фффффф".

Зажмите нос, закройте рот.

Попытайтесь вдохнуть. Ваши ребра расширятся настолько, насколько это возможно (положение открытого зонта).

Представьте себе созданное Вами внутри вакуумное пространство.



...вакуумизация легких.

Держа рот закрытым, отпустите нос, и пусть ворвавшийся воздух наполнит легкие.

Вернитесь к обычному дыханию.

Ощущая внутри вакуум, некоторые люди впадают в панику, так как условия для дыхания очень необычны. Но помните, что опасным было бы находиться без воздуха, если бы эти условия контролировались кем-то другим, а не Вами. Если Вы чувствуете дискомфорт, откройте рот, и все встанет на свои места. Один раз ознакомившись с основной формой, Вы можете расширять осознание этого упражнения, практикуя его.

Воображая, что легкие заполняют собой все туловище, проделайте вакуумизацию, представляя себе дыхательный аппарат в виде шестиугольной коробки.

Выдуйте весь воздух. Ощутите, как все эластичные стенки шестиугольной коробки передвинулись навстречу друг к другу.

Зажмите нос, закройте рот.

Расширьте шестиугольную коробку по всем направлениям, чтобы создать вакуум во всем туловище.

Отпустите нос и ощутите воздух, врывающийся в область тазового пояса, в бока, в спину и в переднюю часть грудной клетки.

Расслабьтесь и вернитесь к обычному дыханию.

Возможно, от дополнительного кислорода, врывающегося в легкие, Вы почувствуете головокружение. Если же этого не случится, значит, упражнение не делается в полную силу, либо Ваш дыхательный аппарат уже натренирован. Не бойтесь головокружений, но и не переусердствуйте, снова и снова повторяя вакуумизацию легких. Отдохните, сделайте другие упражнения, а затем опять вернитесь к этому. При дальнейшем развитии дыхательного аппарата явления головокружений исчезнут.

В голосовой разминке вакуумизация легких применяется после работы над грудным резонатором и резонатором рта. Это активизирует энергию до того, как Вы продолжите свой путь к средней и верхней части голосового диапазона. Вакуумируйте легкие три или четыре раза. Иногда медленно, иногда быстро. Упражнение действует оживляюще на весь организм. Оно полезно для здоровья в целом. Но в данном случае главной его задачей является растяжение дыхательной мускулатуры путем использования естественных рефлекторных движений. Развивая "глубокое дыхание", чтобы увеличить силу мышц, Вы тем самым создаете мышечный контроль, который не благоприятствует спонтанному общению. Работая с дыханием, Вам важно сохранить связь с импульсом. Когда Вы переходите к более энергичным упражнениям, не предавайте мышечной энергии чрезмерное значение. Взаимосвязь с импульсом необходима для того, чтобы голосовой и эмоциональный аппарат актера развивались одновременно. Если же голос развивает свою силу независимо от эмоций, звук может начать подменять собою чувство. Нет ничего более вредного для актера, чем сознательное культивирование голосовой энергии, которая более доступна в обращении, нежели эмоциональная. И наоборот. Развивая эмоциональный аппарат быстрее, чем голосовой, актер может устроить в своем "доме" (организме) короткое замыкание, "сорвав голос". Было бы идеальным предполагать, что во время творческого процесса актер в состоянии поддерживать строгий баланс в работе над голосом и телом. И тем не менее, в некоторой степени такая возможность существует.

Актеры, обладающие "хорошими голосами" и перевозносимые за это окружающими, иногда бывают удивлены, если не шокированы, когда я соболезную им по этому поводу. Почти всегда эти актеры, эмоционально маловыразительны. С другой стороны, актеры со слабыми голосами, работающие над голосом, приходят к замечательным результатам. Их голос постепенно совершенствуется для выражения внутренней жизни на сцене.

В следующем упражнении Вы должны будете представить дыхательный аппарат в виде дышащей коробки с шестью сторонами — межреберными мышцами и диафрагмой. В конце концов Вы достигнете большого объема грудной клетки в сочетании с возросшей гибкостью межреберных мышц. Поэтому следующим объектом нашего внимания еще раз станет диафрагма.

Шаг пятый.

Подготовкой здесь будет растяжение, релаксация, вращение головой и так далее. Успех следующего упражнения зависит от Вашей способности изначально приводить тело в нейтральное состояние. В упражнении Вам необходимо идти от импульса и позволять происходящему воздействовать на Ваше тело.

Вам надо вызвать один за другим, без промедления, четыре сильных импульса для четырех вдохов облегчения — глубоко прочувствованных, приятных вдохов облегчения — в шестиугольную дышащую коробку. Не торопитесь, но и не делайте пауз между вдохами.

Пусть импульс движет дыханием, а дыхание движет Вашим телом. Отнеситесь к вздоху облегчения с наслаждением, как если бы эта необходимость возникла в упражнении по актерскому мастерству. Подумайте о чем-то плохом, что вот-вот должно было случиться, но не случилось, оставляя Вас с огромным чувством облегчения.

Если Вы запрограммируете это в своем воображении раз-другой, то будете уже брать этот вздох осмысленно.

Возьмите подряд четыре глубоких вдоха, а затем отдохните. Большое число таких вдохов может привести к обморочному состоянию. Мысленно можно представить себе диафрагму во время этих вдохов как трамплинную доску, рассекающую дыхательную "коробку" под напором ветра, вызванного импульсом. При сильных вдохах Ваши внутренние органы будут сотрясаться. Внешние стенки живота из-за внутреннего сотрясения ничем не контролируемых мышц будут напоминать что-то вроде желе.

Повторите четыре глубоких вдоха облегчения.

Отдохните.

Сейчас Вам надо воспроизвести шесть импульсов для вдохов облегчения. На этот раз они будут несколько короче предыдущих, и в большей степени направлены в центр купола диафрагмы. И только на самом последнем вздохе дышащая "коробка" должна "рухнуть", поддаваясь чувству глубокого облегчения, освобождающемуся наружу.

Это дыхание сейчас может показаться затрудненным. Постоянно создавайте и воссоздавайте взаимосвязь движения мышц с импульсом до тех пор, пока не будете уверены, что мышцы приводят в движение импульс так же, как импульс приводит в движение мышцы.

Обратите внимание на свой позвоночник. Он должен оставаться вытянутым (Прим, перев.)

Развивайте в себе способность воссоздавать повторяющиеся импульсы облегчения, не превращая их в поверхностные, бессмысленные, механистичные.

Повторите четыре сильных вдоха.

Впустите шесть более коротких вдохов по направлению к центру диафрагмы.

А теперь в самый центр диафрагмы впустите несколько быстрых, легких и приятных импульсов ожидания. Пусть ожидание, стимулирующее дыхание, "взбудоражит" центр купола диафрагмы. Позвольте дыханию свободно и быстро влетать, вылетать и, наконец, освободиться в финальном вздохе облегчения.

Сохраните мышцы торса свободными. Приходя в движение, они не должны подвергаться ни малейшему напряжению. Дыхание входит и выходит равномерно, поэтому в ходе упражнения не нужно ни чрезмерно наполнять легкие, ни опустошать их. Теоретически Вы могли бы поддерживать это быстро входящее и выходящее дыхание длительное время, потому что каждый раз объем входящего дыхания равен объему выходящего. Практически же, чем быстрее Вы дышите, тем вероятнее напряжение мышц. Поэтому делайте упражнение понемногу.

Итак, упражнение заключается в следующем: необходимо воспроизвести десять легких импульсов ожидания, а затем освободить дыхание, послав в центр диафрагмы импульс вдоха облегчения. Ожидание — облегчение, ожидание — облегчение. Чем быстрее и легче будут вдохи, чем больше будут сконцентрированы в центре диафрагмы, тем лучше.

Цель первой части упражнения, в которой повторяются четыре сильных вдоха облегчения, состоит в том, чтобы в случае большой необходимости суметь быстро снабдить дыханием всю дыхательную полость, а затем также быстро и бесконтрольно

освободить дыхание. Вторая часть упражнения в большей степени способствует генерированию энергии. Дыхательные мышцы проходят проверку на эластичность. В третьей части скорость дыхания увеличивается, податливость мышц становится насущной необходимостью. При изменении процесса дыхания во время усиления эмоций задача упражнения заключается в том, чтобы тело было свободно от зажима. Здесь слово "зажим" используется в простейшем значении "сдерживать". Эмоциональная энергия во многом стимулирует активность мышц. Обуславливая этот процесс, Вы должны позволять энергии "литься", не давая мышцам возможности сдерживать прилив этой энергии, сжимать и приостанавливать ее течение.

Часто приходится напоминать актерам о том, чтобы они не сдерживали эмоций. Когда актера в процессе действия переполняют чувства, ощущения в этот момент настолько приятны, что актер, желая продлить в себе жизнь этих эмоций, удерживая их, в сущности умерщвляет их. Если актеру хватает мужества свободно отпустить пришедшие эмоции, этим создаются определенные условия, при которых чувства генерируются естественным образом. Мышцы, сдерживая эмоции, убивают их. Руководствуясь же этими эмоциями с помощью нервно-мышечной системы, мышцы помогают чувствам, способствуют их выявлению.

Упражнения на "учащенное дыхание", проделанные в союзе разума и тела, не только готовят дыхательную мускулатуру для "обслуживания" эмоций, но и могут быть использованы для стимулирования чистой энергии при физической вялости и невосприимчивости к другим стимулам.

Сейчас я попрошу Вас повторить предыдущее упражнение. Пусть вздохи облегчения сменяют вздохи, наполненные чувством приятного ожидания. Выбор этого рода эмоций, стимулирующих дыхание, обусловлен тем, что легче реагировать на возрастающую энергию в сочетании с позитивным и оптимистическим содержанием, нежели с неприятным. Разрушение привычных защитных мышечных реакций и перестраивание процесса получения и передачи энергии без задержки этой энергии со стороны мышц реализуется быстрее при благоприятных обстоятельствах. Однако окончательно эта перестройка должна произойти в целях обмена всем эмоциональным опытом человека, который включает в себя чувство страха, боли, страдания, гнева, паники, депрессии, сомнения, ненависти. Было бы безответственно с моей стороны предложить в книге освобождение сильных человеческих эмоций в негативном плане.

Предлагаю Вам историю, которая может быть использована в упражнении с "учащенным дыханием", чтобы проиллюстрировать определенный образ действия. Хорошо, если вы сможете найти кого-нибудь, кто расскажет вам эту историю шаг за шагом. В любом случае тренируйте в себе способность представлять каждое событие в точной последовательности, не забегая вперед, даже если заранее Вам все известно.

Условие.

Утром Вы получили анонимное таинственное письмо. В нем говорится, что в пять часов вечера Вам надо сесть в поезд (или автобус, метро) и направиться до определенной станции за город (или на окраину города). Там Вы должны выйти, повернуть налево и дойти до конца дороги. В стороне от дороги, в глубине сада должен стоять большой дом. Вам сообщено, что дом этот будет пуст, а дверь не заперта. Вам надо войти в этот дом, подняться по лестнице, пройти по длинному коридору налево и ждать в комнате, находящейся в самом конце коридора.

Все это Вы мысленно исполнили.

Сейчас Вы в ожидании, в пустой комнате пустого дома при сгущающихся сумерках.

Упражнение.

Предположите, что Вы находитесь в состоянии ожидания. Позвольте этому ожиданию возбудить дыхание достаточно произвольно, в ритме свободного "учащенного дыхания", которое только что исследовалось. Отныне что бы ни случилось внутри Вас, все Ваши чувства должны исходить прямо из центра, где происходит "учащенное дыхание".

Вы стоите посредине комнаты и вслушиваетесь. Вдруг Вы слышите, как внизу хлопнула входная дверь. (Слушайте это, подключив дыхание.) Вы слышите шаги, медленно пересекающие холл внизу. (Дайте этому обстоятельству воздействовать на ваш дыхательный центр — не позволяйте мышцам напрячься — лишь позвольте дыханию ускориться.) Кто-то медленно поднимается по лестнице. Наконец, шаги слышны уже в коридоре. ("Учащенное дыхание" должно возбуждаться по-прежнему из центра.) Оставьте внешние мышцы свободными. Постепенно шаги приближаются. Вдруг они затихают у двери Вашей комнаты. (Очень быстрое свободное "учащенное дыхание".) Дверь открывается, и перед Вами стоит Ваш самый лучший друг. (Освободите дыхание со вздохом облегчения, полным огромного удовольствия.)

Не относясь слишком строго к этой незатейливой истории, используйте ее для того, чтобы чувственно представить себе центр диафрагмы. Тайнственные события в этой истории провоцируют эмоции, которые усиливаются. "Учащенное дыхание" не позволяет мышцам сокращаться. Сокращение мышц препятствует продуктивной реакции дыхательного аппарата. "Учащенное дыхание", покидая ваше тело, уносит эмоции. Происходит спонтанное взаимодействие между импульсом, эмоцией и дыханием.

Убедитесь в том, что Вы действительно почувствовали переход от ожидания к чувству облегчения в момент, когда Вы видите своего друга. В течение этой сцены у Вас могут возникнуть на каждое новое событие самые разные реакции. Реагируйте так, как Вам захочется, но пусть Ваша реакция будет на учащенном дыхании и вздохе облегчения при переходе от одного состояния к другому.

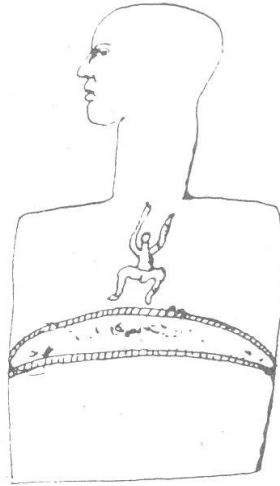
Главная задача здесь в том, чтобы "разрушить" тот нервно-мышечный процесс, который вызывает напряжение мышц, и перестроить нервно-мышечную реакцию на освобождение сильных эмоций. Другими словами, Вам надо научиться развивать психическую энергию без физического напряжения.

Шаг шестой.

Попрактикуйте исходящее из центра дыхание, наполненное ожиданием, — на этот раз со звуком. Вообразите, что диафрагма как доска трамплина подвешена к нижней части грудной клетки. Представьте себе звук в виде маленького человечка, пружинисто подпрыгивающего вверх и вниз на середине этого трамплина. Дыхание входит между каждым звуком "ха", независимо от быстроты пружинистых прыжков "человечка". Пусть "человечек" подпрыгнет пять или шесть раз, а затем совершит большой прыжок с трамплина и вылетит через рот, пересекая комнату:

ха Ø ха Ø ха Ø ха Ø

ха — а — а — а — а



Шаг седьмой.

Повторите историю посещения уединенного дома со звуком.

ЦЕНТР

Связующее звено между дыханием и внутренней энергией возникает вместе, с развитием способности к восприимчивости. Перечислим основные свойства актерского голоса. Это: диапазон, разнообразие, красота, чистота, сила, объем и, наконец, восприимчивость — качество, которое ратифицирует все остальные, которые сами по себе "скучны" до тех пор, пока не начинают отражать диапазон чувств, разнообразие мышления, ясность воображения, эмоциональную силу, жажду общения. Если общение от внутреннего к внешнему откровенно правдиво, то энергия, питающая голосовые мышцы, созвучна энергии, порождаемой психикой. Когда содержание наполнено мощной энергией, оно может быть донесено более экономно и выявлено более правдиво.

Идею работы изнутри при минимальных затратах мышечных усилий нужно практиковать на всем протяжении наших занятий. Когда процесс физического самоосознавания усвершенствуется, его можно использовать более искусно. В следующем шаге, работая над концепцией "центра", можно достигнуть большей экономичности в затрате усилий для выражения чувств.

Идея **центральной точки купола диафрагмы**, которой касается звук, уже была представлена. После этого слово центр все более и более часто использовалось в значении дыхательного центра, эмоционального центра, энергетического центра, центра тела. Теперь я хочу предложить два взаимоисключающих хода к понятию центра. Один состоит в том, чтобы точно сориентировать Вас на то место внизу, где этот центр находится. Другой же подход, напротив, стирает все ориентиры возможного местонахождения центра, иными словами, центр может быть везде.

Произнося слово "центр", мы порой попадаем в ловушку слов, предполагая, что обладаем конкретными познаниями. Оно, например, имеет одно значение для М. Грэхэма, другое — для М. Чехова. Ценность этого слова для нас состоит в том, что в каком бы месте тела "центр" ни находился, главное — вести поиск от него как некоего исходного пункта, проясняя сознание и фокусируя энергию. С точки зрения физиологии, более выгодно формировать голос в вибрационном центре, так как в этом случае дыхание

приводит в движение голосовые складки более экономичным путем, что улучшает звучание. Слишком большое дыхание, раздувающее складки, вызывает "придыхание" в голосе. Однако экономичность не должна означать сдерживание. Использование вдоха облегчения почти во всех дыхательных упражнениях вплоть до настоящего момента имеет целью освободить сознание от тенденции к сдерживанию дыхания. Итак, предполагая, что на данном этапе сознательные установки нами уже заложены, мы можем надеяться на более экономичное использование дыхания, не опасаясь его сдерживания.

В конце предыдущей части учащенное дыхание, связанное с ожиданием, происходило в центре диафрагмы. Когда Вы начнете звучать, ощущая центр, из которого исходит учащенное дыхание, то обнаружите, что затраты усилий на дыхание сокращаются. Дыхание, используемое Вами, перемещается с большей легкостью, чем раньше. Все движения, с помощью которых издается звук, могут убавиться, в то время как звук будет оставаться таким сильным, каким ему необходимо быть по Вашему разумению.

Следующее упражнение интеллектуального порядка направлено на то, чтобы в будущем использовать центр, перенося большую ответственность за звучание в область сознания.

Шаг первый.

Позвольте быстрому учащенному дыханию из центра перемещаться таким образом, чтобы Вы могли отчетливо слышать входящее и выходящее дыхание. Особенное внимание обратите на входящее дыхание, которое имеет тенденцию к быстрому исчезновению и является индикатором для собирающей напряжении диафрагмы.

А теперь закройте рот и так быстро и легко воспроизведите учащенное дыхание, чтобы дрожание в центре едва нарушало дыхание в целом. Затем отпустите диафрагму.

Трепет диафрагмы – освобождение – трепет – освобождение. Представьте свою грудную полость в виде клетки с поющей. Скорость Вашего учащенного дыхания такого же свойства, как быстрое трепетание крыльев поющей птицы. Когда вы освобождаетесь от трепета, птица исчезает.

Откройте рот и вызовите то же трепетание мышц в центре диафрагмы. Попробуйте проделать это, опустив голову вниз и повиснув от копчика, чтобы диафрагма полностью расслабилась. Сохраняя свободу мышц, вновь "выстройте" свой позвоночник. Коснитесь звука в центре диафрагмы.

Сейчас Вы направитесь от центра диафрагмы во внутренний центр. Упражнение приведет Вас к месту, расположенному, по всей видимости, более глубоко, чем дыхание. Следуя инструкциям, апеллирующим к воображению, вы придете к более экономичному использованию своего голоса.

Прежде, чем делать упражнение, прочтите содержание всех шагов.

Сначала позвольте легкому трепету возникнуть в центре диафрагмы, а затем опустите диафрагму так, чтобы почти полностью дыхание покинуло ваше тело (однако не подталкивайте его мышцами и не выжимайте остатки воздуха из лёгких, как при вакуумизации). Не беря нового дыхания подумайте о более глубоком расслаблении. А теперь в это пространство, находящееся глубже дыхательного центра, опустите звук "ха".

Проделайте последовательно: трепет, освобождение диафрагмы, погрузите звук глубже дыхательного центра, расслабьтесь и позвольте дыханию вновь погрузиться в Вас, чтобы заполнить дыхательный центр. Повторите в той же последовательности.

Уточните место в глубине Вашего тела, где обосновался звук. Это место может находиться против позвоночника, за солнечным сплетением. Отметьте его в своем сознании как определенно существующее место и назовите его "внутренним центром". Повторите последовательность: трепет; освобождение диафрагмы; погрузите мысль о звуке глубже внутрь и затем обретите звук "ха" во внутреннем центре; освободите диафрагму, позволяя дыханию переместиться. Сейчас вновь коснитесь звука во внутреннем центре, не используя нового дыхания.

У вас должно быть впечатление, что, касаясь звука во внутреннем центре, при формировании этого звука нет никакой необходимости в очередном дыхании. Только тогда Вы расслабитесь, прекратив звучание, часть дыхания переместится, свидетельствуя о том, что дыхание частично использовано.

Попробуйте еще раз. Трепет, погрузите мысль о звуке глубже внутрь, уступите место звуку глубоко во внутреннем центре — освободитесь, чтобы дыхание переместилось, не используя дыхание. Скажите еще раз из внутреннего центра "ха-ха". Расслабьтесь и ясно представьте себе, что какая-то часть дыхания была использована, хотя бы Вы не брали для этого дыхание как таковое. Опять произнесите из внутреннего центра "ха-ха". Расслабьтесь, и дыхание войдет в Вас.

Условия этого упражнения переводят физические усилия в область психической энергии. Для того чтобы общение содержало в себе большую свободу, все что Вам нужно, - это оставаться в контакте с внутренним центром и снабжать его большей энергией со стороны Вашего сознания.

Шаг второй:

Свяжитесь с внутренним центром на "ха", а за тем поменяйте звук на "хэй". Повторите "хэй-хэй-хэй". Пусть дыхание вновь опустится внутрь, но примите решение не использовать его, чтобы позволить "хэй" опять сформироваться во внутреннем центре. После каждого "хэй" расслабьтесь внутри и пусть дыхание переместится. Освойте интеллектуальный процесс, который гласит: "Я не собираюсь использовать дыхание для звука, но я позволю дыханию переместится после звука".

С этого момента вы образуете союз намерения и голоса, в котором дыхание перестает быть посредником.

Пройдите всю последовательность предварительных упражнений, направленных на работу с внутренним центром. Затем, восклицая "хэй", постепенно создайте силу и объем звука в зависимости от увеличивающегося импульса, а не мышечных затрат. Освободитесь, чтобы дыхание переместилось. Интенсивность звучания будет зависеть от внутренней энергии, оставляющей наружные мышцы почти совершенно свободными.

Попробуйте проделать упражнение, чтобы уяснить разницу между внешними усилиями и внутренней энергией. Крикните "хэй", напрягая мышцы живота изо всех сил. Наружными мышцами живота сделайте сильное движение вовнутрь, выталкивая наружу громкое "хэй".

Теперь, оставив внешнюю брюшную стенку свободной, пошлите во внутренний центр сильный импульс, вызывающий восклицание "хэй".

Попеременно переходите от внешних мышечных усилий к внутренней необходимости.

Повторите этот переход несколько раз для того, чтобы получить практическое знание изменяющегося процесса и разные результаты.

Шаг третий.

Проделайте весь комплекс голосовых упражнений с точки зрения внутреннего центра, меняя интенсивность силы звучания.

Шаг четвертый.

Исследование связи между способностью к восприимчивости и силой голоса посредством воображения. Встаньте в двенадцати шагах от стены, воображая, что стена — это огромный холст (до двадцати шагов в ширину), на котором Вы собираетесь нарисовать морской пейзаж. Сначала прочтите инструкции.

Через весь холст горизонтальной линией нарисуйте ярко-синие волны.

Нарисуйте примитивный большой корабль красного цвета.

Нарисуйте мачту и два больших белых паруса на корабле.

Нарисуйте круглое желтое солнце.

Нарисуйте лучи, исходящие от него.

Нарисуйте разных размеров белые пушистые облака.

Нарисуйте летающих вокруг корабля маленьких чаек.

Поставьте свое имя в нижней части картины.

Ваше дыхание "фффф" — это Ваша краска. Каждый новый образ рождает новый импульс дыхания. В этой картине есть образы, требующие большого дыхания (изображение горизонта, корабля), образы, которые нуждаются в среднем дыхании (паруса, солнце, облака), а также нуждающиеся в коротком дыхании (чайки, лучи солнца и пр.). Все импульсы связаны с дыханием во внутреннем центре. И вместе с дыханием выходят наружу через все туловище на "фффф".

Последние инструкции перед началом: соедините вдохновение с насущной необходимостью быстро нарисовать картину на холсте. Вперед.

Существуют две вещи, на которые надо обратить внимание прежде, чем повторить этот пейзаж или нарисовать собственный ландшафт, портрет или натюрморт. Обратите внимание на то, что Ваш дыхательный аппарат функционирует по типу шестиугольной коробки и внутреннего центра. Если Вы с большим вдохновением отреагируете на внушительный размер холста и синеву волн, то используете почти все дыхание, находящееся внутри, чтобы нарисовать линию горизонта. Как только Вы до конца проведете линию горизонта, позвольте быстрому импульсу подготовить Вас к изображению корабля. Для того чтобы удовлетворить этот импульс, дыхание влетит в Вас почти так же, как при вакуумизации легких. Когда Вы будете быстро продвигаться от облака к облаку и от чайки к чайке, импульсы должны активизировать мышцы в большей степени.

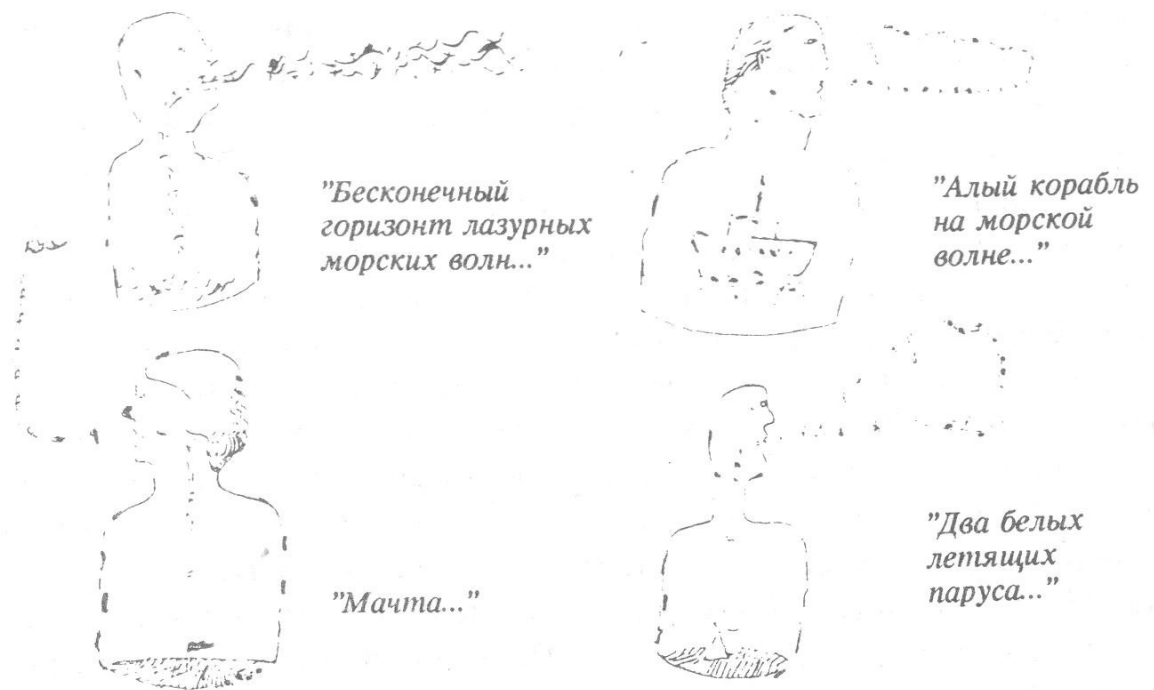
Если Вам для эффекта захочется добавить летящие от волн брызги, Вы можете для этого спровоцировать учащенное дыхание. Внутренний центр — это своего рода электрическая розетка, в которую, как штепсель, вставляется импульс образа. Обратите внимание, что перед Вами основной образец импульсов дыхания-намерения, используемый в речи. По крайней мере, этот образец должен быть использован в случае, когда гарантирована связь намерения-голоса. Каждое изменение мысли влечет за собой изменение дыхания. Если изменения мысли и дыхания происходят одновременно, то голос неизбежно звучит на новой высоте при каждой новой мысли. Когда свобода голоса связана с изменениями в процессе мышления, речь приходит к естественному разнообразию. В этой главной связи — суть всего процесса общения. Дыхание, вовлеченное глубоко вовнутрь, вовлекает актера в самые глубины творческого процесса. Мышление становится органичным, а процесс общения — значительным. Иначе говоря, глубина, в которую текст вовлекает актера, порождается глубиной, в которой дыхание движет телом.

Попробуйте вновь нарисовать предложенную картину и проследите, какие чувства возникают у Вас по поводу каждого образа. Не думайте о том, что Вы чувствуете. Позвольте каждому образу воздействовать непосредственно на центр. Существует разница между солнцем и чайкой, и достоинства этих образов изменяют Ваши чувства.

Пустой холст воздействует на Ваше сознание. Сознание рождает образы, стимулирующие дыхание и эмоциональную энергию. Чтобы раскрасить холст образами, энергия освобождается из тела.

Еще раз изобразите морской пейзаж с теми же образами и представьте описание этих образов в словах, длящихся ровно столько, сколько длится дыхание.

Мысль: "Бесконечный горизонт лазурных морских волн..."



Здесь Ваш интерес будет заключаться в том, чтобы следить за рождающимися образами. Дайте возможность чувствам реагировать на эти образы. Позвольте словам попасть под воздействие этих образов. Если Вам безразлична картина моря, корабля и чаек, тогда нарисуйте картину на тему, которая Вам более близка. Если Вас угнетают нарисованные изображения, пусть это чувство отразится на Вашем сознании. Если Вы почувствуете, что выглядите глупо, дайте возможность этому чувству обнаружиться в дыхании и воздействовать на слова, которые Вы произносите в уме.

Шаг пятый.

Когда Вы будете рисовать свою собственную картину, Вы можете сначала создать образ, а потом облечь его в слова. Эмоции быстрее реагируют на образ, чем на слова. Когда же Вы читаете текст на странице, Ваша реакция идет от слов.

Я предлагаю Вам очень простой путь, соединяющий слова с дыхательным эмоциональным процессом.

Джек и Джил поднялись на холм
Принести ведро воды.

Джек — упал,
Разбив свою макушку,
И Джил кувыркнулась за ним.

С помощью дыхания, выдыхая на "ффф", мысленно создайте на основе текста короткий и ясный фильм, проецируя перед собой, будто на экране, следующие пять "кадров".

Маленькие мальчик и девочка поднимаются на холм.

Они наполняют ведро водой из источника.

Маленький мальчик спотыкается, когда они начинают спускаться с холма.

Он скатывается с холма и повреждает себе голову.

Маленькая девочка тоже падает и, кувыркаясь, летит к подножию холма.

Позвольте своему дыханию быть под воздействием этих "кадров", а не слов, инспирирующих их.

Просмотрите "фильм" еще раз и позвольте словам войти в Ваше сознание. Пусть каждая строка длится столько, сколько длится каждый кадр и каждое дыхание, сопровождающее этот кадр. Не позволяйте словам долететь над изображением. Позвольте

им подхватить эмоции, рожденные этими образами, и быть предметом воздействия этих эмоций. Ваши чувства должны попасть под влияние образов, а не под влияние слов.

Снова просмотрите "фильм". Соедините изображение на экране с чувствами.

Пусть Ваше дыхание-чувство в результате меняющегося изображения на экране осторожно выльется в слова, произносимые шепотом.

Еще раз "прокрутите фильм" в своем воображении, позволив на этот раз чувствам и изображению соединиться со звуком, который сформируется во рту в слова, "обслуживающие" изображение и чувства.

Этот текст не очень наполнен, но каким бы тривиальным он ни был, надеюсь, он вызовет у Вас эмоциональную реакцию и будет способствовать более содержательному произнесению текста.

Впоследствии в Вашей работе можно использовать более существенный текст, требующий от Вас большей отдачи. К примеру, возьмите тексты из образной поэзии японских танки, или хоры из "Генриха V".

В соответствии с текстами, Вы будете прибегать к внутреннему взору и внутреннему слуху в совокупности с различными психическими ощущениями. Пусть "экран" в Вашем воображении займет все пространство вокруг Вас. И пусть впечатления, которые Вы получаете, глядя на "экран", воздействуют на Вас так же, как и прежде. Из сферы сознания они попадут во внутренний центр, где распространят свое влияние, воздействуя на нервные окончания, превратившись в эмоции. Эмоции начнут стимулировать дыхание, которое покинет тело, "вынося" эмоции. Проходя через рот, дыхание будет формироваться в слова, создавая на внешнем "экране" сцену, увиденную внутренним взором. Изнутри услышанную и прочувствованную.

Предлагая взять для работы хоры из "Генриха V", я бы хотела в связи с этим избавить Вас от старого представления о том, что, играя Шекспира, необходимо уметь говорить двенадцать строк его текста на одном дыхании. Это не так. Иногда для развития эмоциональной выносливости, может быть, и необходимо не переводить дыхание после стихотворной строки, эмоционально стимулируя тем самым двенадцать, шестнадцать, тридцать строк подряд. Но внутри этих строк заложена масса меняющихся мыслей, и дыхание, так же меняясь, должно их "обслуживать". Речь, движимая эмоциями, требует от дыхательной мускулатуры хорошей формы. Быстро и неуловимо изменяясь, дыхательные мышцы должны поддерживать живость мысли и быть столь же интенсивными, сколь интенсивны эмоции. Эмоционально ничего не стоит высказать на одном дыхании длинную фразу. Это не является каким-то физическим подвигом. Но результат такого произнесения текста принадлежит стилю, популярному на сцене лет сорок назад. Теперь этот стиль отошел в прошлое.

Опыт работы со звуком, исходящим из внутреннего центра, может помочь голосу наладить контакт с чувством. Из этого опыта Вы сможете извлечь пользу для работы над любым характером, любой сценой, раскрывая глубочайшие и правдивейшие начала в самом себе, извлекая их для выстраивания образа. Продолжая работу в этом направлении, Вы, возможно, обнаружите, что существуют аспекты чувств или характера, удаляющие Вас от точно найденного центра, ниже или выше его. Вы сможете заметить, что говорите и двигаетесь от сакральной области или от разума. В соответствии с особенностями создаваемого характера, центр специфично поселяется то в одну часть Вашего тела, то в другую. Характер зажимов, подавлений и привычек, имеющихся у Вас, смещается, освободив место свойствам, характерным для человека, портрет которого Вы создаете. Может случиться, что в определенный момент, начав сцену, Вы почувствуете тепло стремительной энергии, разливающейся от кончиков пальцев на ногах по всему телу, а к концу сцены вдруг отметите холод, сконцентрировавшийся в затылке. Центры смешаются и будут постоянно смещаться, тогда как Ваше самоосознание фиксирует изменяющуюся концентрацию энергии.

Опираясь на практику, я оспариваю точку зрения существования единого неподвижного центра. Центр подвижен и может находиться в зависимости от характера человека в разных пространствах тела.

АРТИКУЛЯЦИЯ

Слово "артикуляция" означает "сочленение", "соединение".

Это сверхупрошенная оценка комплексной деятельности организма, при которой мысли трансформируются в слова. И многое здесь зависит от индивидуальности. Индивидуальность содействует этому процессу, и ей должны быть открыты самые широкие возможности. Речь — это "акт произнесения, естественное упражнение голосовых органов, произнесение слов или предложений, устное выражение мысли и чувства" (Оксфордский английский словарь). В свободном проявлении такого естественного качества не нужно сковывать себя правилами речи. Пока восприимчивость является связующим звеном между сознанием и органами речи, естественные качества речи совершенствуются во время того, как совершенствуется сознание.

Рассмотрим предлагаемые здесь упражнения именно с этой точки зрения. Мышцы, с помощью которых совершается артикуляция, должны быть свободны от ограничивающих их обстоятельств, легко реагировать и быть достаточно "проворными", чтобы отразить быстроту намерений. Никакой образцовой, скорректированной речи. В живом общении теряется смысл образцовой речи. Многие из того, что в прошлом называлось американским вариантом английского языка и производным от него канадским вариантом, или британской орфоэпической нормой (RP) было отражением классового сознания и, как попытка некоего эстетического правила, потерпело неудачу.

Чтобы отказ от "образцовой" речи не выглядел анархией, замечу, что общение с помощью речи вовлекает в свой процесс не только говорящего, но и слушающего. Но если высказываемое непонятно слушающему, удовлетворяя только говорящего, сам процесс общения между двумя личностями претерпевает крах. Все должно быть подчинено интересам абсолютного понимания сказанного — будь это индивидуальный ритм, идущий вразрез с ритмом текста, голосовая манерность или говор, отвлекающие от содержания. Либо упивающийся своей красотой голос, искажающий смысл высказываемого. Для того чтобы справиться с подобными возможными в процессе общения искажениями, необходимо развивать свою способность к восприимчивости.

Любой отрывок хорошо написанного текста имеет свой осязаемый ритм, свою структуру, свой стиль. Восприимчивый интерпретатор позволит этому ритму изменить свой собственный, персональный ритм. Он вберет в себя другую речевую ткань, и его голос приобретет другую речевую окраску. Такой интерпретатор позволит литературному стилю сформировать и трансформировать передачу текста. А самый сильный региональный говор со временем адаптируется без утраты индивидуальности говорящего.

Развитие артикуляционных мышц произошло под влиянием определенной среды. Без учета этой среды крайняя степень говора будет неизбежно модифицирована, как только новая среда будет основательно изучена. И однажды, изменившись стилистически, голос с диапазоном в три октавы выразит все свои потенциальные возможности. Какие-либо ограничения могут быть связаны только со степенью таланта, отсутствием воображения или жизненного опыта.

Следующий раздел, посвященный артикуляции, предполагает наиболее экономичное использование артикуляционной мускулатуры. С подвижностью губ и языка приходит свобода от привычных зажимов в артикуляционных мышцах. Существует один критерий для ясной речи — это ясное мышление. Артикуляционные поверхности

Это прежде всего передняя часть языка, его середина, задняя часть языка и поверхности, которых эти части касаются. Две губы в разнообразном соприкосновении

друг с другом и возможные соприкосновения между верхними зубами и нижней губой обеспечивают всю остальную артикуляцию.

Для того чтобы все слова могли быть сформированы в небольшом пространстве рта, артикуляционные мышцы должны совершать свою работу с энергией, педантичностью и согласованностью акробатической труппы. Координация движений дыхательных мышц и мышц горла, формирующих гласные, при переходе к формированию согласных слишком утончена и сложна, чтобы сознательное манипулирование этими мышцами было эффективнее, чем координация их на подсознательном уровне. В интересах отражения индивидуального мышления мы должны предоставить мышцам свободу от напряжения, сделать их гибкими и послушными в игре импульсов, сопровождающих мыслительный процесс.

Согласные

Шаг первый.

Используйте зеркало, чтобы быть уверенными, что посылаемые Вами установки достигают цели. Полностью сфокусируйте свое внимание на верхней губе и подвигайте ею вверх и вниз. Представьте, что при усмешке Ваша верхняя губа поднимается, приоткрывая верхние зубы, затем делает остановку и вновь опускается вниз.

Оставьте нижнюю губу свободной, изолировав ее от действий верхней губы.

Повторите несколько раз. (Мышцы, двигающие в усмешке верхнюю губу, расположены ниже ноздрей.)

Пусть верхняя губа расслабится, а Вы переведите свое внимание на нижнюю губу. Чтобы лишить челюсть каких бы то ни было полномочий, сомкните зубы и потяните нижнюю губу вниз, выставив нижние зубы. Затем расслабьте мышцы, чтобы позволить губе отскочить вверх. (Действующие мышцы сбегают к подбородку.) Челюстная кость должна остаться неподвижной в течение этого упражнения и во всех последующих, предназначенных для губ и языка.

Выдуйте сквозь губы, чтобы расслабить их.

Повторите несколько раз.

Верхняя губа: поднимите, опустите; поднимите* опустите; поднимите, опустите.

Нижняя губа: потяните вниз, расслабьте; потяните вниз, расслабьте.

Выдуйте сквозь губы.

Шаг второй.

Растяните губы в стороны как можно шире, "оскалив рот". Затем продвиньте их вперед, максимально "надув губы". Растяните в стороны, продвиньте вперед, держа зубы сомкнутыми, а губы особняком.

Повторите эти движения несколько раз, а затем выдуйте через губы, чтобы раскрепостить их.

Приложите указательные пальцы к углам рта и растяните их в разные стороны.

Отпустите углы рта наподобие того, как Вы отпускаете растянутую резинку.

Выдуйте сквозь губы.

Повторите несколько раз шаг первый и шаг второй.

Эти упражнения развивают податливость наиболее специфичной группы мышц верхней и нижней губы, обычно участвующих в формировании согласных. Развитие независимого функционирования этих мышц от движений челюсти является первой необходимостью. Когда зубы сомкнуты и челюсть неподвижна, артикулирующие мышцы работают помимо неподвижной челюсти.

Для развития независимой реакции мышц губ повторите шаг первый и шаг второй, на этот раз то смыкая зубы, то размыкая их. Делая упражнение при разомкнутых

зубах, знайте, что в то время когда мышцы поднимают и опускают губы, мышцы челюстного сустава совершенно свободны.

Шаг третий необходимо предварить упражнениями на "хамм" и упражнениями на гайморовы полости. "Хамм" и вращение головой помогают свободному движению вибраций, а резонанс маски сосредоточивает вибрации впереди на губах.

Важно, чтобы Ваша внутренняя концентрация на артикуляции не лишила Вас ощущения центра. Во время работы над артикуляцией существует тенденция к утрате свободно струящегося дыхания и вибраций. Звук фактически начинается там, где находится Ваше внимание, — во рту. Артикуляция должна вовлечь в свой процесс развивающееся самосознание, задача которого окружить заботой источник звука, во время того, как артикуляционные мышцы формируют речь. Иначе это не артикуляция, а серия изолированных стыков. Случается, что актеры с безупречной дикцией остаются непонятыми, несмотря на то, что каждое произнесенное ими слово звучит кристально ясно. Сверхразвитые мышцы губ и языка нарушают баланс между голосом и артикуляцией, баланс в средствах общения.

Шаг третий.

Выдохните "хамм", двигая вокруг "хамм" губами, как бы пробуя вибрации на вкус. Задержите их и отпустите, чтобы изучить это чувство вибраций на губах: ммммм—аммм—а м—а ммммм—амм—а—мммм—а—м—а мамамамама.

Набирая темп, вибрации отскакивают от губ.

А теперь поменяйте форму потока вибраций в момент, когда они покидают Ваши губы:

ммм—ии ммм—ии.

Убедитесь, что "и—и" выходит через рот. "М"— носовой согласный звук. У Вас может возникнуть тенденция к тому, что и сопутствующие ему гласные будут также направляться в нос. Этой тенденции может противодействовать ясное представление вибраций, струящихся вперед изо рта. Вам необходимо позаботиться и о том, чтобы язык был свободен. Снова поменяйте форму потока вибраций:

мм—ээ мм—ээ мм—ээ мм—ии мм—ии мм—ии мм—ээ мм—ээ мм—ээ,

И еще раз поменяйте форму ускользящих вибраций: мм—аа мм—аа мм—аа мм—ии мм—ии мм—ии мм—ээ мм—ээ мм—ээ мм—аа мм—аа мм—аа .

Обратите внимание на то, что губы не должны менять своего поведения, если происходит смена гласных. Они по-прежнему могут подниматься и опускаться, собирать вибрации и отправлять их дальше. Звуки "и—и", "э—э", "а—а" формируются автоматически, когда Вы эти звуки себе представляете (задняя часть языка искусно передвигается в относительно высокой позиции вперед к мягкому нёбу на "ии" и плашмя ложится, расслабившись, на "а—а"). Через некоторое время позвольте гласным самим следить за собой, а свое внимание сфокусируйте на сенсорном постижении согласных.

Потренируйте медленное, чувственное сочленение между расслабленными губами и вибрациями: ммммииии ммммииии ммммииии мммммэ—э—э мммммэ—э—э мммммэ—э—э ммммммаааааа ммммммаааааа ммммммаааааа.

Исследуйте связь между поверхностью губ и вибрациями. Не представляйте себе "согласные". Не вслушивайтесь в них. Пусть мокрые поверхности губ соприкоснутся. Вовлечение мышц, стимулируемых вибрациями, должно быть минимальным. Не совершайте никаких ненужных усилий, которые могут вызвать напряжение губ и этим убить вибрации.

Теперь, изменяя энергию, ускорьте темп: мии—мии—мии мээ—мээ—мээ маа—маа—маа. А затем используйте разные размеры ("мии"— обозначает слабую долю; "мии"— обозначает сильную долю). мии мии мии мээ мээ мээ маа маа маа

мии мии мии мээ мээ мээ маа маа маа (повторите три раза) мии мии мии мии
мии мээ мээ мээ мээ мээ

маа маа маа маа маа (повторите три раза) мии мии мии мии мии мии мии мээ мээ
мээ мээ мээ мээ мээ маа маа маа маа маа маа (повторите три раза) и т.д.

Создайте любые ритмические образцы, которые Вы смогли бы повторять ясно и точно. Поиграйте с этими образцами столько, сколько Вам захочется.

Все другие части тела должны быть по-прежнему совершенно расслаблены. Это необходимо для того, чтобы губы научились брать на себя ответственность в управлении вибрациями, и для того, чтобы ясно обозначить путь от разума к губам.

Шаг четвертый проведет Вас через похожий образец упражнений на "б".

В соприкосновение вовлечена та же часть губ, что и на "м", но с другим качеством отношения к вибрациям. Найдите точное место столкновения вибрации с поверхностью губ на "б". Это столкновение вызывает как бы небольшой взрыв вибраций.

Шаг четвертый.

Дайте губам коснуться друг друга. Не ожидайте звука. Ощутите на губах полную релаксацию (зубы держите разомкнутыми, язык полностью расслабленным, челюсть свободной).

А теперь представьте себе звук "б". Какие мышцы тут же начинают реагировать? Представьте звук, но еще не произносите его. Если Вы проделаете это достаточно медленно, то заметите несколько нежелательных предварительных реакций в других частях рта. Например, не исключено, что основание языка уплотнится, чтобы стать своего рода плацдармом для "б". Это значит, что при извлечении представляемого в Вашем сознании согласного мышцы работают не очень экономично. Потренируйтесь, представляя себе звук "б" прямо на губах. Теперь легко прошепчите звук "б". Дыхание должно "взорваться" вперед от губ, не встретив на своем пути никаких препятствий.

Прислушайтесь к прибывающему дыханию. Если дыхание затрудненное и хриплое, это говорит о напряжении в звуковом канале. Качество беспрепятственного дыхания при произнесении звука шепотом обуславливает свободное звучание. Какое бы то ни было напряжение мышц звукового канала помешает прозрачности дыхания, которое, струясь через пространства горла и рта, как бы вовсе не должно касаться их стенок. Дыхание должно освободиться из центра, чтобы прибыть к губам, ни с чем не соприкасаясь на своем пути.

Позвольте вибрациям распространиться по пути, по которому только что перемещалось чистое дыхание, и произнесите вслух "б". Почувствуйте маленький "шар" вибраций, "взрывающийся" вперед от губ. Поиграйте с этим "шаром": баа—баа—баа.

Измените форму шара на что-нибудь плоское и тонкое: бии—бии—бии.

Снова измените форму: бээ—бээ—бээ,

И еще раз: баа—баа—баа.

Оставьте губы свободно реагировать на Ваши намерения. Не заставляйте их работать чрезмерно.

Поиграйте с взрывными вибрациями таким образом: бии—бии—бии бээ—бээ—
бээ баа—баа—баа.

А теперь, взяв за основу описанные выше упражнения на звук "м", ускоряя темп и используя разные размеры, проделайте упражнения со звуком "б".

В шаге пятом пусть Ваше внимание перейдет к передней части языка. Наиболее эффективно используемыми частями артикуляционного аппарата, с помощью которых образуются звуки "д", "т", "с", "з", является поверхность языка, находящаяся как раз за кончиком языка, и верхние альвеолы, которые представляют собой твердую кость между верхними передними зубами и куполом рта.

Для того чтобы изолировать переднюю часть языка и укрепить ее, в этой главе есть несколько упражнений, преимущественно использующих работу мышц языка за пределами рта. В результате этих упражнений, артикулируя звуки в полости рта, язык действует с большей легкостью.

Шаг пятый.

Пусть Ваш язык свободно скользнет вперед, так, чтобы его кончик лег на нижнюю губу. Воспользуйтесь зеркалом, чтобы убедиться в том, что он широкий, толстый и может лежать спокойно. Если же он узкий, а где-то тонкий и двигается — значит, он не свободен от зажимов.

Поднимите переднюю часть языка, дав ему возможность коснуться верхней губы, а потом согните язык книзу, чтобы он коснулся нижней губы.

Подвигайте языком из стороны в сторону за пределами рта, касаясь его углов. Убедитесь, что при этом движении не раскачивается Ваша челюсть.

Несколько раз чередуйте движения, описанные в последних двух параграфах.

Оставив кончик языка за нижними зубами, вытяните язык, как это было описано ранее.

Расслабьте переднюю часть языка, еще раз опустив язык на нижнюю губу. Затем, как прежде, поднимите переднюю часть языка, дав ей соприкоснуться с верхней губой. Пусть поток вибраций между губой и языком образуется в звук "л", а язык касается нижней губы после каждого "л".

Получается, будто Вы разговариваете с помощью передней части языка, находящейся вне полости рта, произнося: "Лаа—лаа—лаа". Повторите это движение языка к каждой губе вне полости рта, пройдя через всю последовательность формообразующих гласных, используемую с согласными "м" и "б": лии—лии—лии лээ—лээ—лээ лаа—лаа—лаа,

Пусть язык скользнет внутрь полости рта, и Вы быстро и легко повторите эту последовательность, "похлопывая" на этот раз языком по верхним альвеолам для образования "л": лии—лии—лии лээ—лээ—лээ лаа—лаа—лаа.

Чередуйте выше рекомендуемые упражнения вне полости рта — в медленном темпе, внутри рта — в быстром темпе.

Вам будет казаться, что после опыта преувеличенного растяжения языка вне полости рта звук "л", возникающий в полости рта, образовывается при полной релаксации мышц языка.

Постепенно увеличивая скорость и меняя ритмы, создайте возможность для быстрой и энергичной реакции языка по примеру упражнений, вызывающих энергичную реакцию губ на звуки "м" и "б".

Используйте предыдущие инструкции для образования звука "д": дии—дии—дии дээ—дээ—дээ даа—даа—даа.

Растяжение языка на "д" укрепляет язык и делает его даже более гибким, чем на "л", из-за сталкивающихся артикуляционных поверхностей, вынужденных "взорвать" вибрации для столь сильного согласного.

Отметьте схожесть обращения с вибрациями на "б" и "д". Для верхнего результата весьма важно, чтобы Вы действительно чувствовали вибрации между соприкасающимися поверхностями. Нетрудно добиться подвижности губ и языка, чтобы произвести "тяжелые" звуки "п" и "т", пока вибрации остаются "скованными" на своем пути.

Следуйте тем же самым инструкциям, для того, чтобы изучить звук "ннн".

Этот согласный, так же, как "ммм", — носовой. Край языка, соединяясь с верхними альвеолами в передней части рта, блокирует выход изо рта, и поэтому звук выходит через нос.

Как только передняя часть языка опускается, гласный, следующий за согласным, может и должен выйти через рот.

Поиграйте со звуковой последовательностью "мии—мии—мии" и со звуковой последовательностью "нии—нии—нии".

Шаг шестой.

Для дальнейших упражнений Вы должны изолированно ощутить заднюю часть языка и заднюю часть твердого нёба, как раз перед гландами. Вы будете работать над соприкосновением этих поверхностей. При подготовке повторите кое-что из упражнений для мягкого нёба.

Затем зевните и во время зевка поднимите заднюю часть языка вверх, чтобы коснуться мягкого нёба. Прервав зевок, произнесите с помощью задней части языка и мягкого нёба "нг".

Продолжая звучать, уберите заднюю часть языка от мягкого нёба. Звучание автоматически перейдет в "аааа".

Фактически не зевая, используйте растяжение мышц, которое происходит при зевке, и повторите со звуком движения задней части языка вверх и вниз:

нгнг—аааа—нгнг—аааа и т. д.

Звук "н" образуется при соприкосновении задней части языка и мягкого нёба; звук "г" не артикулируется и едва слышен; звук "аааа"- формируется при отталкивании названных поверхностей.

Расслабьте рот. В этот раз задней частью языка легко и энергично ударяя в твердое нёбо, прямо перед мягким нёбом, "взорвите" вибрации действием того же качества, которое Вы использовали для образования "б" и "д". Если Вы будете следовать указаниям спокойно и точно, то они приведут Вас к образованию согласного "г", который принадлежит к тому же "взрывному семейству", что "б" и "д".

Последуйте знакомому образцу упражнений: гаа—гаа—гаа гии—гии—гии гээ—гээ—гээ гаа—гаа—гаа.

Кончик языка — за нижними зубами, без всякого напряжения.

Убедитесь в том, что челюсть во время движения задней части языка совершенно неподвижна.

Шаг седьмой.

И, наконец, используйте всю серию упражнений вместе, переходя от губ к передней части языка, потом к середине языка, а затем к задней его части. Для того, чтобы весь комплекс артикуляционных мышц содержать подвижным, эти упражнения необходимо повторять так же регулярно, как Вы чистите зубы.

От губ к передней части языка: ба—да—ба—да—ба—да.

От передней части языка к губам: да—ба—да—ба—да—ба.

Начинайте в медленном темпе, но постепенно наращивайте скорость.

Чередование согласных первый раз начинается от губ, а в другой раз — с языка.

От задней част языка к передней его части: га—да—га—да—га—да.

От передней части языка к задней его части: да—га—да—га—да—га.

Сначала сделайте упражнение в медленном темпе, а затем начните прибавлять скорость. Пусть упражнение каждый раз начинается то с задней части языка, то с передней части.

От губ к передней части языка и к задней части языка: ба—да—га—да—ба—да—га—да—ба—да—га—да.

От задней части языка к передней его части и к губам: га—да—ба—да—га—да—ба—да—га—да—ба—да.

Медленно обрабатывайте согласные, ощущая их через всю серию упражнений. Постепенно увеличьте скорость. Критериями в этих упражнениях является точность и ясность.

Для того чтобы мышцы рта могли управлять звуком, необходимо поддерживать устойчивый поток вибраций. На протяжении всего упражнения для поддержания устойчивого потока звука обильно выдыхайте вибрации из центра. Если Вы будете уделять внимание связи голоса с артикуляционными поверхностями, согласные легко могут оказаться "зажатыми в клещах" и умерщвленными. При более близком знакомстве со звуками "бдгд" Вы можете придти к ритму, схожему с ритмом движущегося поезда. Продолжайте развивать этот или любой другой ритмический образец. Это поможет Вам оживить упражнение.

Поиграйте со звуками "бдгд", используя гаммы, арпеджио и песни, каждый раз осознавая, что во время процесса артикуляции звук освобождается из центра. В этом случае ничто не будет сдерживать согласные.

Изучите свой диапазон от грудного резонатора до фальцета, используя "бдбд", "дбдб", "гдгд", "дгдг", "бдгд" и "гдбд", выдыхая эти согласные наружу и не пропуская ни единой ступени резонаторной лестницы.

Сымпровизируйте беседы, используя только звуки "бд", "дб", "гд", "дг", "бдгд" и "гдбд". Тематами сцен могут быть: вопросы и ответы, политические новости, любовные сцены, поход за покупками и прочее. При этом выражайте все свои намерения исключительно с помощью этих звуков.

Делая эти импровизации, время от времени с помощью партнера или зеркала проверяйте, не проявляют ли Ваши брови ненужную активность. Оставьте брови расслабленными.

Может обнаружиться, что энергия, предназначенная для артикуляционных мышц, перенаправляется в область бровей, или рук, или плеч. На этот период работы все движения этого рода должны рассматриваться как посторонние. Импульс, вызывающий чувства, должен быть направлен исключительно в центр, а затем перенесен в полость рта. Я не имею в виду, в конечном счете, что голова, руки и плечи не должны участвовать в общении, но для того, чтобы подчеркнуть ответственность губ и языка в артикуляционном процессе, остальные зоны должны оставаться совершенно свободными. Как я упоминала прежде, движение бровей почти всегда подменяет собой артикуляционную четкость или произвольную реакцию мягкого нёба на импульс. Только несколько специфичных эмоций, как правило, сопровождаются движением бровей при экспрессии: крайне недоверчивый вопрос, неожиданный сюрприз, хмурый взгляд неодобрения. Чрезмерно поднятые брови всегда "обкрадывают" голос. Вместо самого голоса поднимаются брови.

Шаг восьмой.

Следуйте за образцами, описанными в шаге пятом, в сочетании с носовыми согласными: ма—на—ма—на—ма—на на—ма—на—ма—на—ма нга—на—нга—на—нга—на.

(Сочетание "нга" произносится так, как было описано в шаге шестом):

на—нга—на—нга—на—нга

ма—на—нга—на—ма—на—нга—на—ма—на—нга—на нга—на—ма—на—нга—на—ма—на—нга—на—ма—на.

Все звуки "а" посылайте через рот. Носовыми являются только согласные.

Шаг девятый.

Следуя тем же образцам и ритмическим упражнениям, произнесите шепотом "п", "т" и "к". Эти согласные — беззвучные эквиваленты "б", "д" и "г", "взрывающие" на этот раз вместо вибраций дыхание.

Только шепотом:

па—та—па—та—па—та—па—та та—па—та—па—та—па—та—па ка—та—ка
—та—ка—та—ка—та та—ка—та—ка—та—ка—та—ка па—та—ка—та—па—та—ка—та
—па—та—ка—та ка—та—па—та—ка—та—па—та—ка—та—па—та.

С помощью этого упражнения Вы точно можете проверить, свободно ли Ваше дыхание. Оно неощутимо в горле, легко и прозрачно "смахивается" с артикуляционных поверхностей. Не должно быть никакого намека на сдерживание дыхания. Полностью и непринужденно выдохните из центра, настойчиво требуя, чтобы губы и язык ловили дыхание.

Здесь я приведу краткое описание других согласных, которые не мешают губам и языку развивать свободу и присущую им силу. Для тех, кто хочет сам проверить их эффективное использование, я объясню, где обычно они образуются. Другие звонкие согласные и их глухие эквиваленты.

"Ф" и "В"

Согласный "вввв" формируется между нижней губой и верхними зубами, когда звук обретает путь через вибратор, образующийся в результате соприкосновения нижней губы с зубами.

Согласный "фффф" — это шепотом произнесенный эквивалент звонкому "вввв", но на этот раз при более легком соприкосновении нижней губы с верхними зубами. Дыхание вызывает более искусную мышечную реакцию, чем вибрации.

"З" и "С"

Согласный "зззз" принадлежит к тому же семейству звуков, что и "вввв". Он формируется между передней частью языка и верхними альвеолами.

Чтобы издать по-настоящему твердый звук "зззз", не старайтесь "приклеить" переднюю часть языка к альвеолам, оставьте кончик языка легко касающимся нижних зубов. Пусть Ваше намерение произнести "зззз" проложит путь для вибраций между соприкасающимися поверхностями передней части языка и альвеол. Возможно, сначала у Вас получится звук "дззз". Используйте этот результат, чтобы создать сильные вибрации, а затем уберите "д".

Согласный "сссс" — это шепотом произнесенный (глухой) эквивалент "зззз". Если язык свободен, нет никакой причины, чтобы при соответствующем намерении этот звук не сформировался естественным образом. Свистящий "с" обычно образуется в результате напряжения мышц языка. Напряжение толкает язык к передним зубам, где через щелочки между зубами поток воздуха зачастую производит свист, отвлекающий внимание говорящего и слушающего.

Во рту не существует единого места, корректирующего формирование "с". Каждый человек имеет свою собственную, индивидуальную структуру рта. Для того чтобы решить, в каком месте рта образовавшийся звук "сссс" звучит лучше, необходимо подключить к этому процессу собственное ухо. Начните с того, что Ваш свободный толстый язык лежит у основания рта. Если оставить кончик языка свободным и освободить сильный поток дыхания между поверхностями языка и альвеолами, результатом явится чистый звук "сссс". Если этого не получится, — поупражняйте твердый, длиннозвучающий звук "зззз".

Затем, намереваясь произнести звук "зззз", произнесите шепотом "ззззи", "ззззэ", "зззза". Вслушайтесь в твердый звук "сссс", который прозвучит в ответ на Ваше намерение.

Теперь, добавив вибрации к гласным "и", "э", "а", продолжайте шепотом произносить согласный "зззз", и Вы должны будете придти к твердому:

ссси сссэ ссса — с необычно для Вас звучащим "с".

Ваша забота — установить, в чем причина этой разницы. Связана ли она с работой сознания, с конструкцией рта или с дыханием.

Для образования звуков: "р", "ж", "ц", "ч", "ш", "щ", используйте те же методы работы, что и с другими согласными.

Мышцы лица пересекают друг друга по вертикали, по горизонтали и диагонали. Так же, как и другим мышцам тела, им необходимо сохранить подвижность и восприимчивость к двигательному импульсу, чтобы при необходимости легко среагировать на этот импульс. Экспрессии, обнаруживающие себя на человеческих лицах, во многом характеризуют людей. На лицах остаются следы, свидетельствующие об отношении этих людей к чему-либо. Это приводит к развитию одних мышц и бездействию других. Для того чтобы все артикуляционные мышцы были полностью подвержены быстрой реакции, необходимо пробудить горизонтальные и диагональные мышцы лица в той же степени, что и вертикальные, изученные в шаге первом.

Шаг десятый.

Подготавливается с помощью повторения шага второго.

Подтолкните свои губы вперед в положение "надутых губ". Представьте прибывающие вибрации в виде маленького шара, который можно держать в надутых губах. Позволив вибрациям прозвучать, легко сжимая их губами, слегка освобождая и снова сжимая, поиграйте с ощущением вибраций на губах ("уу—а").

Теперь, для того, чтобы "метнуть" звук от лица вперед, Вы будете использовать губы, как рогатку.

Вытяните губы вперед, а затем быстро и сильно растяните углы рта. Пусть губы отрывисто "выстрелят" вибрациями вперед: "Уэ".

Посмотрите в зеркало для того, чтобы проследить за диагональным растяжением, образующимся, когда Вы толкаете губы вперед. Диагональное растяжение мышц проходит от скул к углам рта.

Представьте себе движение губ в стороны как освобождение мышц после растяжения по аналогии с сильно натянутой, а затем внезапно отпущенной эластичной рогаткой.. Когда Вы освобождаете мышцы, обратите внимание на то, что щеки смещаются к глазам. В результате сильного движения губ должен возникнуть сильный звук. Не считайте, что Вы должны кричать, но считайте, что сильный и быстрый звук — результат сильного и быстрого движения.

Несколько раз повторите на одном дыхании: "Уэ". Вперед — "уу", в стороны — "э"... вперед в стороны вперед в стороны вперед в стороны, —

Уу э уу э уу э

поддерживая осязаемый контакт между вибрациями и губами.

Вы обнаружите, что пользуетесь серединой резонаторного пространства. Ваши губы словно "поднимаются" резонатором маски.

Выдуйте через губы, чтобы освободить их.

Произнося "уэ", пройдите по всему диапазону от грудного резонатора черепа.

Используйте в упражнении зеркало, чтобы убедиться в том, что губы по-прежнему совершают движение вперед и в стороны. Не позволяйте себе вовлекать в это движение челюсть.

Снова поднимитесь и опуститесь по диапазону на "уэ", на раз слегка сомкнув зубы, чтобы обеспечить полную неподвижность челюсти.

Повторите упражнение, сомкнув зубы.

Используя те же самые движения губ, измените звуки: будете ли вы будете ли вы
будете ли вы.

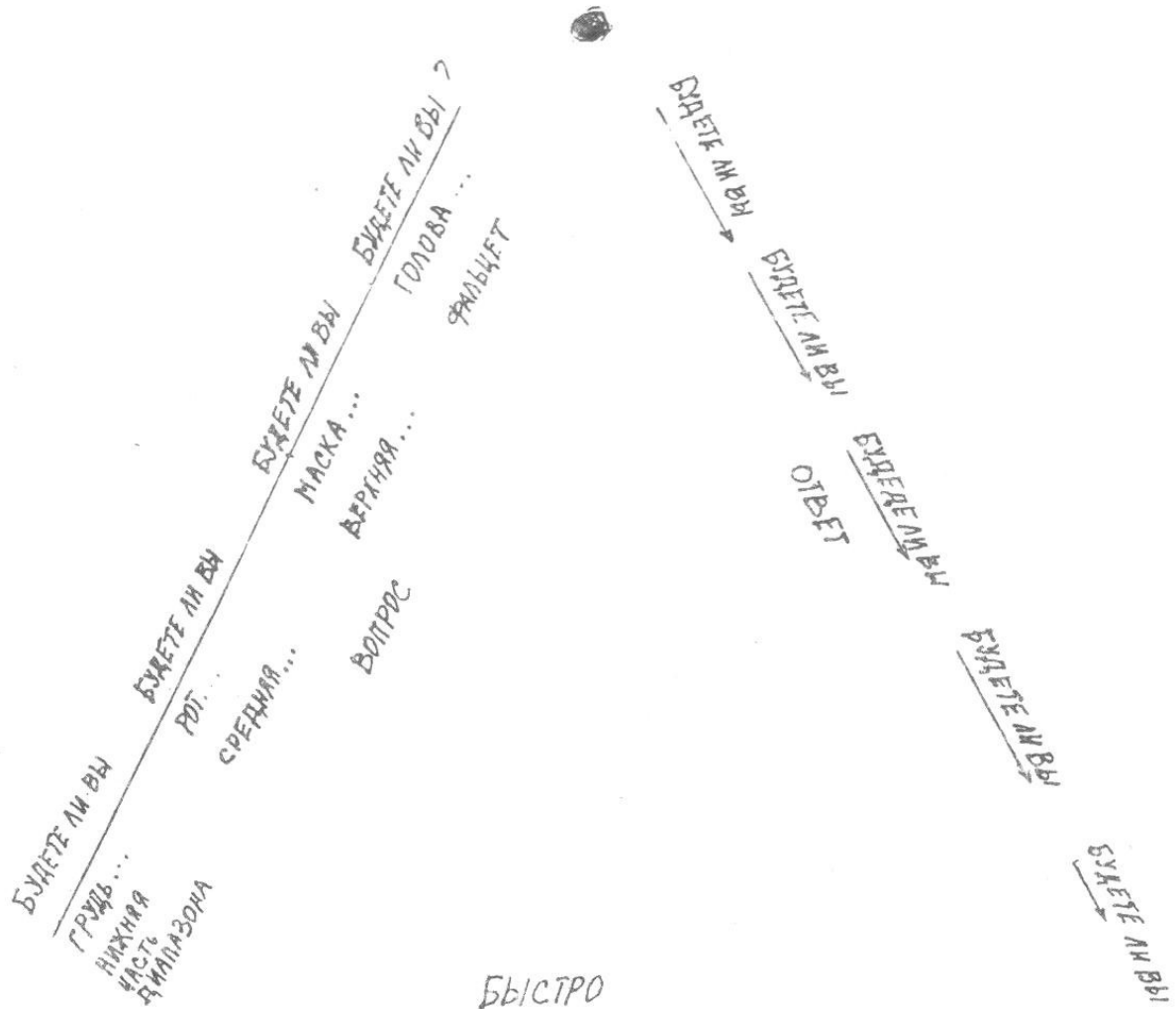
То же самое диагональное растяжение мышц щек происхс двумя путями: мышцы активно растягиваются вперед на слов "будете" и освобождаются после растягивания мышц в стороны словах "ли вы".

Чередуя "оскалившийся" рот и "надутые" губы, изучите свс голосовой диапазон снизу доверху и опять вниз на: будетеливыбудетеливыбудетеливыбудетеливыбудетеливы будете ли вы на улице будетеливынаулицебудетеливынаулице будете ли вы на улице на улице две курицы будетеливы наулиценаулицедвекурицыбудетеливынаулиценаулицедвекурицы будете ли вы на улице на улице две курицы с петухом дерутся будетеливынаулиценаулицедвекурицыспетухомдерутся и т. д., постепенно ускоряя и развивая подвижность мышц. При ускорении слегка ослабьте растяжение мышц. Позвольте углам рта совершать быстрые движения.

Используйте повышение диапазона, чтобы задать многословный вопрос, а понижение для ответа на него.

Повторите образец вопроса и ответа, распространяя по всему диапазону: будете ли вы будете ли вы на улице будете ли вы на улице на улице две курицы будете ли вы на улице на улице две курицы с петухом дерутся.

Каждый образец текста повторяется столько раз, сколько необходимо для того, чтобы заполнить весь голосовой диапазон при увеличивающейся скорости.

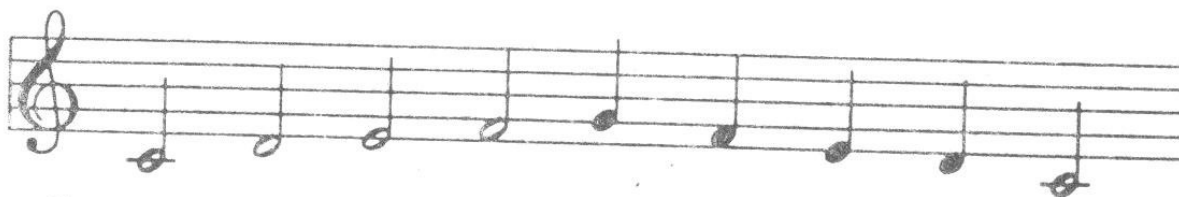


Шаг одиннадцатый сообщит Вам несколько идей для игр, помогающих ускорить произнесение, что будет способствовать виртуозности артикуляции. Содержание текстов умышленно игровое.

Шаг одиннадцатый.

Поднимитесь и опуститесь по диапазону на следующей фразе.

Бык тупогуб — тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.



Бык тупогуб — тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.

Представьте себе быка; вообразите его губу; придумайте про него историю. Повышая скорость, дайте возможность кадрам Ваших видений чередоваться быстрее. Задача упражнения не в том, чтобы при ускорении произнесения текста перейти к механическому повторению слов, а в том, чтобы увеличить энергию мысли, не отделяя слов от их значения.

С каждым повторением поднимайтесь по диапазону выше.

Найдите кого-нибудь, кто бы в конце каждой фразы мог задать следующие вопросы. Ответьте на них без промедления:

"Это был бык?" "Бык был тупогуб?" "Какая губа была у быка?" "У кого была бела губа?" Эта игра может утомить Ваш ум, но она должна на скорости стимулировать Ваше сознание.

По тому же принципу поупражняйте мышцы задней части языка и кончика языка на следующих фразах:

сшит колпак не по-колпаковски, вылит колокол не по-колоколов-ски,

до ре ми фа,

надо колпак переколпаковать перевыколпаковать,

соль фа,

надо колокол переколоковать перевыколоковать,

ми ре до,

добавив простые вопросы: "Что сшито не по-колпаковски?" "Что вылито не по-колоколовски?" "Что надо сделать с колпаком?" "Что надо сделать с колоколом?" и т. д.

Смешно, но полезно.

Оправдывая увеличение скорости, найдите в себе пути для пробуждения большей энергии мысли. Таким образом, подвижность Ваших артикуляционных мышц будет обусловлена живостью мыслительного процесса. Для того чтобы сохранить свободу во всем теле, стимулируя Ваше сознание, дыхание, губы и язык, Вы должны мыслить достаточно быстро. Чем большей физической релаксации Вы достигаете, тем более сосредоточенным должно быть Ваше сознание.

Гласные

Сначала я буду вести разговор о гласных с помощью воображения.

Моя задача — вызвать почтение к гласным и пробудить восприимчивость к этим звукам. Это избавит от безликого физиологического подхода к ним.

Физическая природа гласных изначально музыкальна. Источником этого служит сближение голосовых складок, предполагающее образование соответствующих форм гласных по сигналам из коры головного мозга. Этим сближением изменяется

резонаторная высота гласных на дыхании или с вибрациями. Представим модель этого процесса.

Вытяните губы вперед, "надув" их, и выдохните. Прислушайтесь к высоте тона. А теперь растяните губы, образуя "оскал" выдохните через этот "оскал" рта. Убедитесь в том, что Ваш язык полностью свободен и дыхание попадает прямо на губы. Вы должны будете уловить низкий тон, содержащийся в дыхании при вытягивании губ вперед, и высокий тон при растягивании их в стороны. В ответ на возникшую в Вашем сознании необходимость сформировать звук "о" голосовые складки образуют круглую форму, напоминающую "надутые губы", воспроизводя в миниатюре низко резонирующий звук. В ответ на необходимость образовать звук "и—и" голосовые складки притягиваются друг к другу, а воздух или вибрации, проходящие через образовавшееся в результате этого притяжения узкое пространство, несут в себе гласный звук более высокого тона. Основные категории гласных изменяют свои очертания между голосовыми складками, создавая изначальную разницу в высоте тона, заложенную в них природой. Для более утонченного различия гласные нуждаются в поверхностях мягкого нёба, стенках зева, языке и губах, мускулы которых, видоизменяясь, также участвуют в образовании этих гласных. Формирование гласных на голосовых складках глубоко уходит своими истоками в процессы, регулируемые произвольной нервной системой. В интересах сохранения присущих гласным музыкальных качеств все последующие изменения, связанные с образованием гласных, должны основываться на высокой восприимчивости артикуляционных мышц. Всякое напряжение, перехватывающее дыхание, изменяет высоту тона, внутренне присущую каждому гласному звуку. Обнаружить эту высоту можно лишь благодаря свободному голосу.

Высота тона, заложенная при формировании гласного, вовсе не означает, что "и" не может быть сказано низким тоном, а "о" — высоким. Предпочтение определенной высоты при формировании гласного или влияние настроения, диктующего другую высоту, способствует выразительности голоса, привлекающего внимание собеседника.

Попробуйте сказать слово "спи" так, словно говорите его ребенку: легко, умеренно высоко и напевно. В голосовом диапазоне есть место, где происходит свободное слияние звука "и" со средним-верхним резонансом голоса. "И" — единственный звук, образующийся при этом слиянии. А теперь произнесите слово "спи" так, будто гипнотическое действие, внушаемое этим словом, для эффективности должно питаться из глубины грудного резонатора. Прислушайтесь к низкочастотному грудному резонатору в гармонии с другой частотой, присущей гласному. В этом выражается естественное богатство и текстура речи. Легче всего услышать гармонические волны там, где высота гласного при произнесении и высота, присущая ему от природы, совпадают. Чтобы гармонии других гласных были услышаны так же определенно, необходим хороший тренинг слуха. Попробуйте сказать слово "ум" сначала медленно, сонно и низко. Затем повторите быстро и возбужденно. Высота, присущая "у", — низкая. Гармонические волны приходят с энергичностью речи, которая повышает голос. Работа здесь сводится к тому, чтобы помочь восприимчивым мышцам без напряжения подхватить двигательный импульс коры головного мозга, а затем оставить эти мышцы функционировать произвольно.

Критерием эффективности образования гласных звуков должна быть экономичность в затрате мышечных усилий. Без этого теряется мышечная способность к восприимчивости и, в свою очередь, та музыкальность, которая присуща природе гласных. Весь мой практический опыт показывает: если гласные могут быть сформированы без привлечения к этому процессу челюсти, — это только к лучшему, потому что способствует большему резонированию этих гласных. При участии челюсти в образовании гласных тратится больше энергии, чем при участии мышц языка и губ.

Изоляция губ и языка от челюсти очень важна для ясности произнесения. Для того чтобы во время дикционных упражнений для губ и языка держать рот хорошо открытым, а челюсть неподвижной, студента просят положить между зубами небольшую пробку и прикусить ее. Чтобы создать большее препятствие, пробку иногда используют в длину. Я слышала однажды, как реплика из Шекспира была подвергнута этому насильственному испытанию. Результат — грубое гримасничанье, лишаящее речь музыкальности.

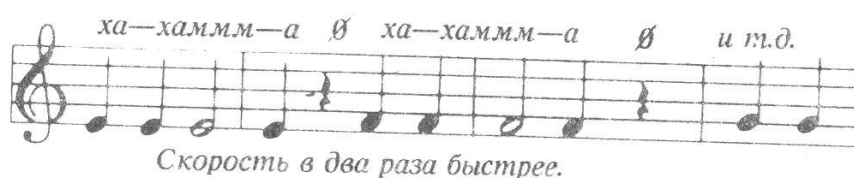
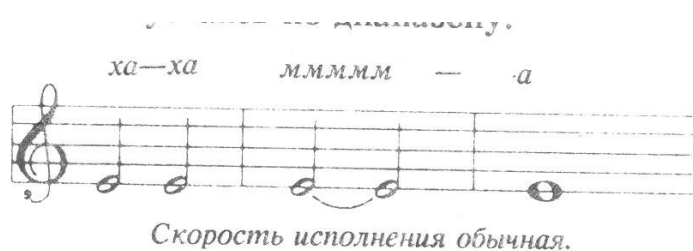
Основополагающим в работе над гласными является прежде всего процесс освобождения голоса и развитие способности к восприимчивости. На этом новом этапе способность к физическому самоосознанию соединяется с практическим опытом ощущения себя через свой голос. Теперь можно обратиться к собственному слуху, чтобы точно услышать, выбрать и воспроизвести звук, не имитируя его. Вы можете развить в себе способность к этому отбору в той мере, в какой нуждается Ваше воображение.

Примечательно, что голос, приобретая свободу, уменьшает необходимость специфической работы над гласными. Поэтому я не стала здесь развивать всю серию упражнений, направленных на образование гласных.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Перед Вами путь, охватывающий всю серию упражнений в работе над голосом. Этот комплекс объединяет в себе все, что преподавалось мною до сих пор:

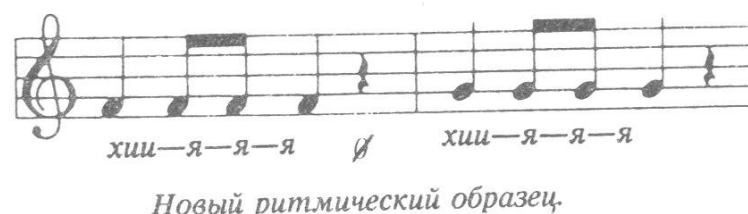
1. Всеобщая релаксация и физическое самоосознание.
2. Увеличение грудной клетки.
3. Вакуумизация легких.
4. 4 больших вдоха; 6 средних вдохов; учащенное дыхание, направленное в центр диафрагмы.
5. Осознание процесса непроизвольного дыхания. Уделите около десяти минут исключительно дыханию, используя перечисленные упражнения — со второго по пятое.
6. Касание звука.
 - 4) "Ха—хамммма" — на этот раз в два раза быстрее, чем обычно, поднимаясь и опускаясь по диапазону.



Дайте возможность дыханию каждый раз быстро опускаться, ощущая пружинящий центр при возросшей скорости перемещения дыхания.

8. Вращение головой на "хамм". Быстрое вращение в одном направлении, быстрое освобождение брюшных мышц для входящего дыхания, быстрое вращение в другом направлении. Ускорение вызвано большой свободой мышц шеи и несколькими дополнительными вращениями на одном дыхании.

9. Опускание позвоночника на "хамм". На одном дыхании быстро опуститесь и поднимитесь, освободив звук наверху. Опускайтесь, уступая силе гравитации, и "рикошетом отскакивайте" наверх. Повторите упражнение несколько раз.
10. Упражнения для языка. В два раза увеличьте скорость при новом ритме.



11. Опустите позвоночник вниз и повисните вниз головой. Прделайте упражнения для языка, поднимаясь по голосовому диапазону.
12. Продолжая находиться в той же позиции, начните применять свободное, учащенное дыхание.
13. Начните медленно "выстраивать" позвоночник, тренируя язык на "хи—я—я—я". После каждой ритмической фразы быстро освобождайте мышцы живота для нового дыхания.
14. Отдых.
15. Повторите всю последовательность дыхательных упражнений в медленном темпе, в среднем, в быстром темпе.
16. Мягкое нёбо. На вдохе и на выдохе, вдыхая и выдыхая со средней скоростью, шепотом произнесите: "Каа". Во время этого упражнения для мягкого нёба диафрагма ведет себя так же, как при шести вдохах облегчения, производимых в среднем темпе. Ищите пути взаимодействия между источником дыхания и звуковым каналом.
17. Используя внутреннюю энергию, приобретенную в предыдущем упражнении, крикните через воображаемую долину: "Хэ—э—эй".
18. Запрокиньте голову назад, горло свободно. Произнося шепотом "Хаа", медленно "оросите" потолок своим дыханием, "окрашивая" его в какой-нибудь цвет. Поднимите голову, на учащенном дыхании со средней скоростью произнесите шепотом: "Ха". Дайте возможность порывам дыхания направляться от дыхательного центра к верхнему нёбу.
- Опустив голову вперед, шепотом произнесите: "Хи". Даш возможность дыханию переместиться из центра точно к зубам.
- Поменяйте положение головы. Занимаясь "живописью" сквозь изменяющиеся формы голосового канала, опустите голову вперед, поднимите ее вверх, запрокиньте назад.
19. Грудной резонанс: хаааа—хаааа—хаааа. Ротовой резонанс: ха—ха—ха. Зубной резонанс: хии—хии—хии.
- Поменяйте порядок и несколько раз повторите это упражнение, чередуя его с восемнадцатым упражнением.
20. Крикните, освободив себя в крике: "Хэ—э—эй". "Вытряхните" из себя этот звук.
21. Резонанс гайморовых пазух (синусов). Делайте это упражнение то массируя синусы пальцами, то приводя в движение мышцы синусов вверх и вниз, попеременно

опуская и поднимая голову. Высота Вашего звучания — в диапазоне от среднего до верхнего регистра.

22. Носовой резонанс. С чувством приятного ожидания проделайте упражнение учащенного дыхания в быстром темпе. Используйте порожденную этим упражнением энергию, чтобы "прогудеть" вибрации сквозь носовую кость, через скулы и свободно выпустить их изо рта.

23. Вновь проделайте всю последовательность дыхательных упражнений.

24. Вакуумизация легких.

25. Используйте энергию, порожденную в 23 и 24 упражнениях, фальцетом посылая голос в полость черепа: "Киии—иии".

26. Быстрое, взволнованное, учащенное дыхание.

27. После быстрого подъема голоса по диапазону, наращивая возбуждение, освобождайте мышцы для входящего дыхания.

28. Глубокое звучание в грудном резонаторе: "Хэ—э—эй".

29. Голосовой диапазон. Используя звучание на "хэ—э—эй", поднимитесь по диапазону снизу вверх и опуститесь сверху вниз. Освободите язык на "ха—я—я—я", поднимаясь снизу вверх и опускаясь сверху вниз. Освободите челюсть на звуке по всему диапазону с помощью рук. Свободно потрясите всем телом, перемещая звук из "подвала" на "чердак" и опять возвращаясь в "подвал". Несколько раз опустите и поднимите позвоночник на одном дыхании.

30. Артикуляция. Беззвучно разомните мышцы губ и языка. Вытяните углы губ вперед и в стороны на "уэ", "будете ли вы", "будете ли вы на улице".

Диапазон. Поднимитесь по диапазону снизу вверх и опуститесь сверху вниз:

бадабадабада дабадабадаба гадагадагада дагадагадага бадагадабадагадабадагада гадабадагадабадагадабада.

Произнесите эти звукосочетания речевым голосом. Сначала нараспев, поднимаясь и опускаясь по диапазону. Затем в медленном темпе, а потом в самом быстром, на который Вы способны. Используйте эти звукосочетания в импровизациях. Произнесите шепотом: пататапатата тапатапатата катакатаката такатаката патакатапатакатаката катапатакатапатакатапата.

Добавьте остальные артикуляционные упражнения.

31. Прочтите стихи; спойте песню.

Когда разминка для голоса будет Вами освоена, соедините ее с разминкой всего тела.

Этот комплекс упражнений должен вызвать в Вас прилив энергии, но ни в коем случае не утомить. Если же Вы устали, это означает, что Вы делали упражнения с усилием, игнорируя внутреннюю энергетику рефлекторных процессов. Никогда не "вдыхайте" — это изнуряет. И в упражнениях с учащенным дыханием Ваше дыхание должно перемещаться с присущей ему непринужденностью и развивать природную подвижность мышц, восстанавливая скорость естественных рефлекторных процессов.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. Связующее звено к тексту и игре на сцене.

связующее звено
к тексту и игре
на сцене



СЛОВА

В искусстве слова я различаю "форму", необходимую для осуществления речи, и "содержание", в котором проявляются интеллект и эмоциональность. Баланс между тем "что" говорится и "как" говорится — редок. Сегодня, казалось бы, мы можем поведать о себе все, что думаем, но не всегда способны выразить это в голосе. Наши желания, фантазии, ненависть, любовь, безрассудная страсть, вспышки духовного прозрения — доступное содержание для театра. Но наши слова, как правило, не адекватны нашим чувствам.

По всей видимости, проблема здесь в том, что слова сегодня слишком отдалены от своей изначальной сути, они попросту превратились в наименования.

В истории культуры можно назвать два периода, когда слово проявлялось в своем наивысшем значении и полноте. Это театр Древней Греции и театр эпохи Елизаветы. Тогда слово было наполнено той нравственной силой, которая соответствовала высокому духу общества. К сожалению, впоследствии слово стало эксплуатироваться вне какого-либо морального контекста. Результатом явилось снижение его ценности, его качества. Сегодня за риторикой часто скрывается искусственное, показное, ложное. Во времена греков и королевы Елизаветы искусство слова было свободно от каких бы то ни было уничижительных характеристик.

Два аспекта истории этих культур имеют для меня особый смысл. Первый — без связи "морали" с риторикой речевой тренинг бессмыслен. И второй — греческий и Елизаветинский театры были не только вершинами в культуре запада, но и сущностью жизни, как народа, так и аристократии.

Язык

Гласные и согласные

Эволюция языка предопределена эволюцией процесса мышления. Гласные и согласные в той или иной форме существовали, может быть, сотни тысяч лет и относительно недавно перешли из устной культуры в письменную. Постепенно влияние печати усиливалось, и язык был "отлучен" от органов чувств. Можно сказать, что язык, отрехнувшийся от эмоций и чувственного питания, стал анемичным. И это поставило актера в тупик перед трудностями, особенно при исполнении классики. Для того чтобы на сцене, например, передать Шекспира во всей полноте его эмоционального, интеллектуального и

философского содержания, слова должны быть результатом взаимосвязи интеллекта, эмоций, тела и голоса актера.

Никто не знает, как язык начинался. Может быть, он начинался в ответ на инстинктивную потребность в еде, или это было связано с воспроизведением потомства, что так или иначе привело к работе органов речи, необходимой для произнесения звуков. Эти органы речи и сформировали рычащий звук с помощью разных поверхностей рта, которые до сих пор использовались для удовлетворения инстинктивных потребностей.

Думаю, ближе к истине в вопросе о происхождении языка Льюис Томас — художник, одаренный богатым воображением и проницательностью. В книге "И так далее" есть такой эпизод, где Томас размышляет, глядя на двухсотлетнее старое каштановое дерево, растущее у него во дворе: "Если бы я был первобытным человеком и не владел еще языком, чтобы найти название моему дереву, я пошел бы искать ребенка и спросил его, что это. Ребенок бы сказал мне слово, которое я прежде никогда не слышал. В пылу энтузиазма от моего внимания он произнес бы его, показывая пальцем на дерево. В этом слове был бы звук "ай", но нежное дыхание, сопровождающее этот звук, превращало его в "аю", и этот звук более подходил для моего дерева. Потом это слово я передал бы моим друзьям, и тысячи поколений в будущем использовали бы его, чтобы описать чувство, которое было содержанием этого удивительного дерева. Санскрит внес бы его в слово, означающее жизнь ("аюя"). Варвары использовали бы его для слова "вечность" ("аюэс"). Латиняне включили бы его в слова "эвэм", "этас", объединяющие идеи возраста и вечности. Греки выразили бы его в "аион", что значит "жизненная энергия", а к нам бы оно пришло в слове "зон" — "эра". Немцы бы назвали это чувство "эвиг", и оно прозвучало бы у Малера в "Песне о земле". А в иных языках, для выражения надежды, добавился бы звук "ю" в начале слова, и новый звук создал бы слова "юность", "юношеский", "юноша". К этому времени исчезли бы все следы от старого каштана". Л. Томас — ученый и художник — напоминает нам, что слова связывают нас с природным миром так же тесно, как и друг с другом.

Мне кажется, что язык должен отвечать одной необходимости: чувство в слове должно укорениться, как ген.

Некоторые ученые доказывают, что все органы тела излучают частоту и что форма тела утверждается звуком. Это и нам помогает понять, что "слово образуется плотью". Это не метафора, а реальность. Голос — посредник мысли и тела — может привести к возврату древнего союза языческого и духовного.

Красота гласного заключается во внутренней музыкальности, в чувственности, выразительности. Гласные образуются вибрациями человеческого голоса, которые формируют голосовой канал. В зависимости от сужения и расширения голосового канала меняется форма и высота звука, создавая мелодику речи.

В конструкции слова гласные — эмоциональный компонент, а согласные — интеллектуальный. Это подход несколько упрощенный, но имеющий определенный смысл. Гласные формируются при открытом канале на пути от источника дыхания через рот. Согласные же образуются смыканием некоторых поверхностей рта, создавая взрывные, шипящие, свистящие звуки.

Благодаря прямой и непрерывной связи с дыхательным центром, гласные могут быть напрямую связаны с эмоциями в случае, если источник дыхания находится так же глубоко, как и диафрагма. В цепи нервной системы солнечное сплетение первым получает эмоциональные импульсы и посылает их дальше.

Многие люди, дышащие верхней частью грудной клетки, не могут познать гласные, несущие в себе эмоциональное содержание. Равно и многие актеры. Но тот, кто может позволить дыханию опуститься в глубину тела, осознает, что гласный звук является эмоциональным компонентом слова.

Согласные сопровождают чувственный опыт, который формирует настроение. Они помогают определить точное значение эмоций. Эффективная речь — это баланс между эмоциональностью и интеллектом. Если в речи доминирует интеллект, она становится сухой и скучной, если берут верх эмоции, речь теряет свое смысловое содержание. К индивидуальным привычкам речи относится "сглатывание согласных". Обычно речь такого рода отражает недостаток ясного мышления. Часто речь, где преобладают гласные, обладает излишней сентиментальностью.

Произнесение классических текстов требует интеллектуального и эмоционального баланса. Достигается такое равновесие постепенно. Сначала необходимо уравновесить интеллектуальное и эмоциональное в структуре слова, а затем уже в сочетаниях слов.

Дальнейшее упражнение позволит Вам физически ощутить эмоциональное содержание гласных и согласных. Задача упражнения состоит в том, чтобы найти пути, позволяющие звуку воздействовать на Вас даже физически. Поэтому подготовьте себя к этому. Вы можете работать лежа, стоя или сидя. Положение на полу может способствовать большей восприимчивости к звуку, так как оно приводит к большей релаксации. Стоя, Вы можете достигнуть более энергичного результата. Делать упражнения сидя очень приятно. Подготовка

Возьмите глубокий вздох облегчения, который откроет дыханию весь путь вниз к тазовому поясу, а затем позвольте вздоху облегчения на свободном дыхании без звука "выпасть" из Вас. Возьмите следующий глубоко прочувствованный вздох облегчения, на этот раз позвольте ему освободиться с помощью голоса и тела на звуковых вибрациях.

Представьте внутри себя пространство, проходящее через все тело — от головы через грудную полость и тазовый пояс к пальцам на ногах.

Почувствуйте дыхание, которое в своем собственном ритме входит внутрь и выходит наружу.

Представьте себе солнечное сплетение в виде теплого солнца, чьи лучи несут энергию Вашего дыхания и Вашей мысли вниз — сквозь ноги и ступни наружу. А также вверх — сквозь руки, ладони и голову.

Упражнение:

Сначала только представьте себе звук "уууууу" и дайте возможность образу этого звука начать автономно передвигаться внутри Вашего тела. Посмотрите, не предпочел ли он какую-нибудь определенную часть Вашего тела остальному пространству.

Позвольте образу звука "ууууу" обрести голосовые вибрации.

Позвольте самому звуку "ууууу" обрести эмоции, которые ему соответствуют, настроение, которое ему хочется выразить, цвет — ему подходящий.

Позвольте звуку "уууууу" воздействовать на движение Вашего тела.

А теперь изгоните из Вашего тела и сознания всякую мысль о звуке "ууууу", умышленно выдувая его сильными порывами дыхания.

А теперь представьте звук "иииии". Позвольте образу этого звука самому обрести место в Вашем теле, где бы этот звук чувствовал себя, как дома.

Позвольте образу звука "иииии" обрести голос.

Дайте возможность вибрациям возбудить любые ассоциации и эмоции, которые им захочется.

Позвольте звуку "ииии" воздействовать на Ваши движения.

Проделайте ту же процедуру для звука "ааааа".

Обратите внимание на то, что звук "аааа" для своего полного воплощения нуждается в широко открытом горле. Если горло открывается недостаточно, зевните шире.

Вновь вернитесь к звуку "ууууу". Представьте себе его фиолетовым, обитающим в нижней части Вашего тела. Изучите этот звук чувственно. Вообразите, что он имеет фактуру вельвета. Позвольте звуку воздействовать на движения Вашего тела.

Позвольте звуку "ииии" вселиться в Ваше тело. Вообразите, что он имеет цвет серебра. Позвольте ему, сверкая и искрясь, стремительно вознестись к голове на самых высоких голосовых вибрациях. Представьте себя катающимся на коньках и высоким голосом возбужденно выкрикивающим "ииии".

Подготовьте себя для звука "аааа". Позвольте любым чувствам, которые в Вас возникнут, беспрепятственно пройти через широкий звуковой канал. Широко разведите руки. Почувствуйте, как расширяется Ваша грудь. Вообразите, что вибрации через сердце уходят за горизонт. Представьте, что звук "аааа" — сочного, красного цвета.

После исследования каждого нового звука дайте дыханию опуститься в живот, а потом освободиться.

Импульс мысли-эмоции воодушевляет дыхание. Дыхание создает звук. Звук движет телом.

А теперь дайте простор своему воображению, играя со звуками "е", "я", "ё", "ю". Этим звукам присуща краткость. Найдите в их природе различие. Излучают ли они разные энергии? Найдите для них разные цвета. Если образ звука не предстает перед Вами сразу в определенном цвете, возьмите бледно-желтый для "е", цвет травы — для "я", цвет небес — для "ё" и розовый — для "ю".

Пусть эти звуки сами найдут место обитания в разных частях Вашего тела: "е" — любит звенеть в середине щек, "я" — вибрировать почти у кончика языка, "ё" — возникает у основания грудной клетки, в области солнечного сплетения, "ю" — в пространстве тазового пояса.

Заметьте тончайшую разницу чувств, выражающих себя в каждом из этих звуков. Может быть, они вызывают удивление, презрение, агрессивность, азарт, восхищение, наслаждение. Возможно, эти короткие и энергичные звуки вызовут отрывистые, угловатые и быстрые движения.

Теперь перейдите к исследованию звука "о". Сначала представьте, а потом произнесите его, чувствуя в своем теле. Дайте ему вызвать любые эмоции. Имеет ли он цвет? Если нет, придайте ему темно-синюю окраску.

А теперь исследуйте звук, беззаботно "вылетающий" сквозь скулы в воздух. Какие эмоции он вызывает в Вас? Не подходит для него оранжевый цвет? Выше звука "ё", но несколько ниже "аааа" обитает короткий и сильный звук "ы". Возможно, его цвет — ярко-алый.

И, наконец, выдохните звуковые вибрации через рот, на этот раз не придавая им никакой формы. Эти вибрации легко выльются наружу в достаточно неопределенном потоке звука. Возможно, этот звуковой поток будет нести в себе облегчение, или просьбу, или удовлетворение. С помощью мягких плавающих движений он будет волнообразно воздействовать на движения Вашего тела.

Перед Вами представлена незамысловатая схема гласных звуков. Каждый из них имеет свою высоту. Рот и горло выполняют роль духового инструмента, изменяющего высоту музыкального тона с помощью увеличения и уменьшения отверстий, через которые выпускается дыхание. Каждый гласный имеет установленную частоту и свою внутреннюю музыкальную высоту. В случаях, когда мышцы горла и рта свободны от привычных зажимов, искажающих органическое формирование гласных, музыка является естественным компонентом речи, покрывающим по меньшей мере две октавы. Когда же корень языка и горло напряжены, музыка становится вялой и монотонной. Диапазон сужается до двух-трех нот. Важно помнить, что эта музыка возникает в процессе освобождения. Вы не должны ни заставлять, ни побуждать ее к возникновению.

Согласные. Того же рода исследования могут быть предприняты с согласными звуками. Наш эксперимент будет состоять в том, чтобы обнаружить отличительную особенность в произнесении согласных в случае, когда звуки выражают свое содержание через тело, создавая разные настроения. Вибрации, образующие согласные, перемещаются

сквозь кожу, мышцы и кости, в то время, как гласные нацеливаются на солнечное сплетение, незамедлительно окрашивающее их эмоциональным содержанием.

Характеры согласных многообразны. В целях сознательного наслаждения языком поэзии я предлагаю Вам определенную серию экспериментов с согласными. Опыт обращен к Вашему сознанию и воображению.

"Гимнастический зал" рта предлагает для упражнения согласных две губы, легко поворачивающийся язык, зубы, купол рта и заднюю часть твердого нёба. Разнообразие взаимоотношений между ними приводит к тому, что эти несколько поверхностей обеспечивают создание удивительного спектра звуков.

Характер согласных определяют две большие категории звуков — "взрывные" и "фрикативные". Краткие и длинные. Например: "б" — взрывной звук, "м" — фрикативный, он длится дольше. Подкатегории характеризуют звук, как носовой или сонорный, глухой или звонкий, шипящий или свистящий. Для нас эти категории не важны. Мы же доверимся произвольным процессам, которые свойственны этим звукам органически.

Последующие упражнения во многом те же, что и для гласных. Задача их в том, чтобы восстановить циркулирующее движение произвольного процесса, в результате которого образуются слова.

Эти упражнения лучше всего делать стоя. Попытайтесь не быть в них сторонним наблюдателем. Заставьте себя, свое тело физически формироваться с помощью звука.

Подготовка

Потрясите телом, чтобы освободиться от напряжения. Вообразите, что Ваше тело состоит из звуковых вибраций и "вытряхните" их сквозь каждую часть своего тела, воссоздавая при этом дыхание — импульс.

Каждой части Вашего тела свойственна собственная частота вибраций, и если Вы дадите своему телу свободу, каждая его часть будет выражать себя по-своему. Постарайтесь не изобретать и не демонстрировать звуки. Лучше дайте возможность звуку быть возбудителем движения. Упражнение

Пусть образ согласного звука "м" войдет в Ваше сознание. Пусть этот образ формируется в Вас до тех пор, пока Вы не почувствуете изменение Ваших губ при появлении этого звука.

Помедлите с осуществлением звука "м" до тех пор, пока Вы не почувствуете, что не можете больше противостоять желанию этого появления.

Возьмите долгий звук "мммм", наслаждаясь распространяющимися вибрациями во время того, как они "перетекают" от губ к другим частям тела.

Дайте звуку такую силу, чтобы он смог воздействовать на движение Вашего тела. Позвольте активизировать себя с помощью звука. Почувствуйте его характер. Он — теплый, спокойный, приятный, противный? Позвольте звуку, словно горячему в моторе, "двигать" Вами по комнате.

Изучите звук согласного "н", так же как и звук "м", приме чая, какие поверхности рта выбирает этот согласный при его произнесении. (Переднюю часть языка и альвеолы.) Изучите настроение и характер этого согласного.

Постарайтесь не навязывать свои идеи звукам. Дайте им возможность самим "рассказать" о себе.

Пройдите тот же путь с согласным "б". Позвольте образу согласного звука "б" предстать перед Вашим внутренним взором. Пусть Ваше воображение растет до тех пор, пока Вы не почувствуете, что Ваши губы не в состоянии более противостоять осуществлению этого звука, и тогда уступите своему желанию. Постарайтесь не побуждать звук к возникновению.

Этот звук "взорвет" поверхность губ. Он обладает силой.

Позвольте взрывной энергии усиливаться, воздействуя на другие части тела, до тех пор, пока энергия звука "б" не заставит Вас подпрыгнуть.

Пусть характер этого звука повлияет на Вас. Он — агрессивный, смешной, неожиданный, гордый? Ваши мышцы с помощью этого звука могут приобрести дополнительную силу.

Изучите звучание согласных "д" и "г" тем же путем, что и "б". В чем Вы видите сходство и различие в характере этих звуков и способе воздействия их на Ваше тело?

Эти взрывные согласные нуждаются в сильной мускулатуре губ и языка, способных на соответствующую реакцию в ответ на требование речевого центра коры головного мозга. Если вы будете этому процессу навязывать свое желание или заниматься изобретательством, может появиться опасность давления на звук с последующим переутомлением горла. Формирование каждого звука осознаваемо деятельностью коры головного мозга.

Следующие звуки, с которыми Вам придется работать, создают трение между поверхностями рта в месте их образования, в результате чего вибрации легко передвигаются из рта сквозь все тело.

Следуйте рекомендациям для предыдущих звуков, представляя себе звучание согласного "в". Пусть образ этого звука ширится и крепнет до тех пор, пока не возникнет непреодолимое желание осуществить этот звук между нижней губой и верхними зубами.

Пусть длинный, гудящий звук "ввввв" начнет воздействовать на движение Вашего тела. Дайте ему всколыхнуть чувство, разбудить ассоциации.

"Вытряхните" звук "ввввв" из своего тела и перейдите к звуку "зззз". Дайте ему поиграть Вами.

"Вытряхните" звук "зззз" из своего тела, перейдя к согласному "жжжж".

Все звуки, описанные выше, для того, чтобы состояться, нуждаются в вибрациях.

Они — звонкие.

Другая группа звуков — глухие. Те же самые поверхности рта, что участвовали в образовании звонких согласных, формируют и глухие, но на этот раз в процессе больше участвует дыхание, а не вибрации.

Представьте себе звучание согласного "п". Позвольте ему осуществиться.

Вы обнаружите, что он активизирует губы так же, как и "б", но без звуковых вибраций. Небольшой порыв дыхания будет перехвачен губами, а потом освободится, став причиной небольшого взрывного звука. Это глухой, как бы шепотом произнесенный звук "п".

Дайте возможность этому звуку проявить свой характер. Пусть его энергия воздействует на те части тела, на которые он реагирует.

Займитесь изучением "т" и "к".

Каждый из них имеет точную характеристику и вызывает разные реакции.

"Б" — "п", "д" — "т", "г" — "к" — парные звонкие и глухие согласные.

Глухие эквиваленты звуков "в", "з", "ж" — звуки "ф", "с", "ш". Позвольте звуку "фффф", затем звуку "сссс" и звуку "шшшш" так же свободно воздействовать на Вас физически, чувственно, эмоционально. Тот же процесс лежит в основе изучения согласных "л", "р", "ч", "ц", "щ".

Перед Вами быстрая и энергичная разминка гласных и согласных. Далее Вы пройдете через всю шкалу гласных с присоединенными к ним согласными, начиная с самого низкого звука Вашего голосового диапазона и заканчивая самым высоким. Каждый звук

будет связан с определенной частью тела. В Ваших интересах позволить каждому звуку вызвать в Вас любую энергию, настроение, чувства, которые только этот звук захочет, проходя сквозь Ваше тело и активизируя его движение.

Используйте руки, чтобы сформировать, поддержать звук, словно Ваши руки тоже говорят.

Позвольте звучащему сочетанию "ззуу" передвинуться в ноги и привести их в движение. "Ю" способен вращать область таза. А теперь представьте себе свой живот в виде огромного рта, звучащего на "вооо" и движущего серединой Вашего тела. Представьте себе место соединения солнечного сплетения, диафрагмы и основания грудной клетки и выпустите звук "ё". Положите один кулак поверх грудной кости на середину грудной клетки, а другой — сзади, между лопатками. Ощущая звук, "прорывающийся" сквозь грудную клетку, выпустите наружу сильный "гы".

Приложите обе руки к верхней части груди. Начните звучание с долгого "мммм", постепенно разводя руки на широком, теплом звуке "аааа". Ваше сердце как бы освобождает вибрации через широкое горло, раскрытые руки и ладони.

Приложите пальцы к губам и, как бы послав легкий и быстрый воздушный поцелуй, "сдуньте" быстрый звук "я".

А сейчас освободите определенный, ясный, достаточно уверенный звук "е", несущий в себе или отрицание или пренебрежение.

Передвиньте пальцы к твердой резонирующей кости скул по обеим сторонам переносицы и резко "смахните" с языка сочетание "дэ", которое весело и беззаботно "отлетит" от скул вверх, пружиня в воздухе.

И последнее звукосочетание на самой вершине диапазона, винтообразно вылетающее из макушки головы, полное энтузиазма и энергии, — "ррррииии". Оно может прозвучать глупо, иступленно, трепетно. Прыжок в воздухе и улыбка на лице помогут Вам "выпустить" этот самый высокий звук.

Еще раз пройдите путь гласных по всему диапазону вверх и вниз. Пусть каждый звук разбудит в Вас разные энергии, вызовет разные настроения.

*Последовательность размещения звуков
в разных частях тела при передвижении голоса
по диапазону вверх и вниз.*

	макушка головы	
	РРИИИИ	
	Дэ скулы Дэ	
	Е середина щек Е	
	Я рот Я	
	МААА сердце МААА	
	ГЫ центр груди ГЫ	
Ё	солнечное сплетение	Ё
ВООО	живот	ВООО
Ю	тазовый пояс	Ю
ЗЗУУ	ноги	ЗЗУУ

Перед каждым новым звуком дайте возможность новому дыхательному импульсу стимулировать Ваше дыхание. Познакомившись ближе со всей последовательностью размещения звуков в теле, Вы можете соединить звуки в группы, составляя из них фразы.

ззуу ю дыхание, вооо ё гы дыхание
мааа я е дыхание, дэ ррии дыхание
рии дэ дыхание, е я мааа дыхание
гы ё воо дыхание ю ззуу.

Следующая группа может быть такой:

ззуу ю вооо ё гы дыхание
мааа я е дэ ррии дыхание
рии дэ е я мааа дыхание гы ё вооо ю ззуу.

И, наконец, на одном дыхании:

ззуу ю вооо ё гы мааа я е дэ ррии
дыхание
рии дэ е я мааа гы ё вооо ю ззуу.

Этот широкий спектр звуков и их разная высота должны Вас хорошо размять. Но голосовая разминка — это не главное. Звуки соединены с энергией и с настроением, что создает определенный нюанс в звучании. В диапазоне самобытности человеческой природы звуки разные. Предложенная Вам шкала звуков — это своеобразная аэробика для выражения Вашего внутреннего желания в общении. Этими простыми звукосочетаниями Вы можете оживить все части тела в соответствии с расположением гласных в масштабе голосового диапазона.

А теперь позвольте себе погрузиться в звуковую стихию поэзии А. С. Пушкина на примере стихотворения "Эхо". Пусть гласные продиктуют Вам чувства, заложенные в этом стихотворении. Звуки могут воздействовать на Ваши движения. Это件лезно для того, чтобы упрочить связь разума - тела. В период этого эксперимента забудьте о логике. Когда вернется необходимость "нормального общения", логика может быть вновь легко восстановлена. Пример.

Если Вы берете за основу шкалу "ззуу ю вооо", как "путеводитель" по первым шести строкам, то процесс познания гласных в словах будет постоянно перемещать звуки в Вашем теле, сквозь него освобождая звуковую энергию. Шкала выглядит так: макушка головы скулы

середина щек рот сердце центр груди солнечное сплетение живот
тазовый пояс ноги.

Первые шесть строчек стихотворения "Эхо" звучат так:

"Ревет ли зверь в лесу глухом,
Трубит ли рог, гремит ли гром,
Поет ли дева за холмом —
На всякий звук
Свой отклик в воздухе пустом
Родишь ты вдруг".

Энергия гласных передвигает слова по шкале, возможно, следующим образом:

Ревет (солнечное сплетение) ли (макушка головы) зверь (середина щек) в лесу
(ноги)
глухом (живот) Трубит (макушка головы) ли (макушка головы)
рог (живот)

гремит (макушка) ли (макушка)
гром (живот)
Поёт (солнечное сплетение) ли (макушка)
дева (середина щек) за (сердце)
холмом (живот) на (сердце)
всякий (губы)
звук (ноги)
Свой (живот) отклик (живот)
в воздухе (живот) пустом (живот) Родишь (макушка) ты (центр груди) вдруг (ноги).

Вам необходимо найти точные основания для этого упражнения. Делайте его для того, чтобы "растянуть" диапазон своего голоса и освободить разные энергии. Не стремитесь к буквальному повторению высоты. Думайте о том, что Вы говорите.

Если Вы только будете следовать "непогрешимой схеме", столь тщательно расписанная схема может превратиться в догму. Высота наверху и внизу должна быстро сменяться, быстро освобождаться. Гласные должны оживить Вас, их энергия должна двигать Вашим телом. Согласные, которые "выносят" гласные из Вашего тела, должны стать своего рода сопровождающими этих гласных: рвт (ревет) звр (зверь) влс (в лесу).

Интересно пронаблюдать за стихией чувств при скачущей высоте гласных. Высокие энергии, фокусирующиеся в лице и голове в гласных "е", "и", стремительно летят вниз — в ноги ("в лесу"), в живот ("глухом"). Совершая головокружительный прыжок, энергия вновь поднимается в запредельность ("трубит ли"), посылая свой вызов через времена и расстояния, и снова обретает себя в нижних мирах, в пространстве живота ("рог"). После еще одного стремительного прыжка и падения "гремит ли" "гром" энергия начинает себя проявлять, находя новые пространства в теле. Вопрошая, "штопором" вылетает из области солнечного сплетения ("поет"), устремляется через середину лица в воздух ("дева")— и, не найдя себе ответа, вновь кружит в нижних частях тела ("холмом").

Предполагается, что психические затраты повлекут за собой воображение, которое обычно приходит следом и утверждает себя в звуках и образах.

Идя по этому пути, исследуйте остальные шесть строк стихотворения
"Эхо":

"Ты внемлешь грохоту громов
И гласу бури и валов,
И крику сельских пастухов —
И шлешь ответ;
Тебе ж нет отзыва... Таков
И ты, поэт!"

Я заканчиваю главу предостережением. Осознавание гласных и согласных может стать слишком соблазнительным. Иногда это способствует такому "блестящему чтению" строк, что читающий перестает мыслить и впадает в образцы интонирования, модуляций. Начинается "пение" текста. Однако это упражнение дает благоприятную возможность расширить диапазон Вашего голоса.

ТЕКСТЫ

В этой книге сознательно рассматриваются лишь вопросы работы над голосом, которая в идеале должна органически претвориться в актерской игре, в произнесении текста на сцене или в обычном общении. Если техника, направленная на освобождение голоса, полностью освоена, человек становится свободнее, человек и голос сливаются воедино. Во многих случаях это соединение происходит естественно.

Существуют способы, с помощью которых актер может сознательно перейти от чисто голосовых упражнений к игре благодаря особой работе с текстом. Остановлюсь лишь на основных принципах работы с голосом, рассмотренных в этой книге, применительно к тексту.

Так как всякий произносимый текст через каждого человека раскрывается по-разному, то педагогу нет смысла показывать, как данный текст должен быть произнесен. Однако очень важно, чтобы каждая деталь текста была абсолютно понятна говорящему. Быть может, я немного преувеличиваю, но из своего опыта знаю, что половина актеров, играющих, скажем, Шекспира, понимают из того, что произносят, менее 20%, а на 80% — лишь интонируют. Я против того, чтобы упражнять голос и дыхание на тексте пьес. В один прекрасный день Вы должны будете сыграть героя, на репликах которого тренировали ухо, губы и язык. И вот тогда-то Вам будет чрезвычайно тяжело заставить Вашего героя не быть "экспертом" по дикции.

Однажды я работала с очень хорошей актрисой, которая играла Виолу в "Двенадцатой ночи". В драматической школе она потратила год, изучая "кольцевую" речь Виолы как упражнение для голосовой подвижности, фонетической четкости и точной ритмики речи. И хотя часть роли была сыграна ею хорошо, как только она доходила до "кольцевой" речи, игра ее становилась абсолютно безжизненной. Актриса показала мне, по какой книге занималась. Это был чисто научный подход, освещающий проблему точных голосовых переходов при коммуникации. Авторские замечания теоретически были безукоризненны, но для творческой практики актера неприемлемы. И потому у актрисы, работавшей над ролью Виолы, звуки были настолько отработаны и правильны, что техническая сторона перекрывала творческую.

Анализируя поэтический текст или возвышенную прозу, актер должен знать о метрическом размере стиха, ритме, рифме, игре слов, гиперболизации, о коротких и длинных звуках, звонких и глухих согласных, о скорости, объеме, высоте голоса и т.д. Но все это должно быть лишь средством в достижении одной цели — углубить, расширить понимание текста, а не определить его произнесение.

Я не сторонница учебников, где используется высокая поэзия в виде упражнений для развития брюшных мышц, увеличения грудной клетки или тренировки артикуляционной "акробатики". Во-первых, для меня это святотатство. Во-вторых, если Вы будете заняты вдохами и выдохами в соответствии с пометками на стихотворении, сам текст останется у Вас без внимания. В-третьих, если Ваш интеллектуальный, эмоциональный, дыхательный аппарат объединен и сосредоточен на центре, Ваше дыхание будет согласовываться только с эмоциональной линией, а изменение мысли и дыхания будут происходить спонтанно.

Теперь рассмотрим несколько практических советов в работе над текстом.

Текст — это напечатанное слово, а напечатанное слово, в первую очередь, воздействует на органы зрения. Для актера необходимо сознательное толкование увиденного слова — умом и сердцем. Произносимое слово — подвижно, звонко и может свободно передвигаться на звуковых волнах, активно воздействуя на разные части тела. Печатное слово статично, "сковано" во времени и пространстве буквами алфавита.

Еще раз заметим, что печатному слову в наше время отдается большее почтение, чем произносимому. Вот типичная фраза, свидетельствующая о том, что сила устного слова заметно убывает: "Я охотнее читаю Шекспира, чем слушаю его произведения". То есть мы потеряли способность воплощать слова Шекспира, давать им жизнь в звуке и движении.

Итак, наша практическая задача — трансформировать печатный текст в звуковой. Эта книга иллюстрирует взаимоотношение между эмоциями, инстинктивными импульсами, обдуманной реакцией, физическим и голосовым действием. Задача интеллекта — подключить импульсы, эмоции, чувства и звуки к мозговому центру, обеспечивая им равные права в процессе речи. На первой ступени работа с текстом должна быть медитативной.

Чтобы подойти к этой первой стадии в работе над текстом, повторите упражнения на релаксацию, описанные раньше. Затем, лежа на полу и держа текст перед собой, исследуйте в каждом предложении, фразе и слове все образы и идеи. Последовательность Ваших шагов может быть такова.

1. Посмотрите на страницу и найдите фразу (не обязательно первую).
 2. Закройте глаза.
 3. Не произнося фразу, постарайтесь увидеть ее перед глазами, а затем послать ее в Ваш дыхательный центр.
 4. Пусть слова "обрастут" видениями, возникающими перед Вашим мысленным взором.
 5. Позвольте этим видениям вызвать в Вас эмоции и разные ассоциации.
 6. Выдохните, освободив себя от эмоций.
 7. Произнесите шепотом слова выбранной фразы, дав свободу возникшему внутри Вас чувству.
- 5) Позвольте словам и чувствам обрести Ваш голос.

Таким образом, не стремясь произносить текст по порядку, исследуйте всю фразу, не вникая в ее значение.

Постепенно в тексте Вам откроется более глубокий смысл, чем если бы Вы пришли к нему путем умственных усилий. Искушение состоит в том, что Вам захочется еще раз услышать, как произнесенная Вами фраза звучала на первой ступени работы с текстом, и повторить ее, вместо того, чтобы вновь воссоздать весь процесс мышления. Вот почему частое повторение сцены легко может привести Вашу игру к механической. Единственный способ предотвратить это при частом повторе сцены — не "подключать" голос на репетиции, чтобы еще раз убедиться в реальности мыслительного процесса и переживаний.

Опишу работу над "речью", что также относится и к работе с партнером на сцене.

1. Произнесите свой текст полностью.
2. Стоя осуществите процесс релаксации.
3. Шепотом произнесите первые несколько строк или весь отрывок. Дыхание должно быть свободным и легким, исходящим из центра. Проследите, чтобы Ваш голос не стал помехой осознанию смысла того, что Вы говорите.
4. Остановитесь. Снова расслабьтесь. Вернитесь к началу и шепотом произнесите весь абзац еще раз. При повторном произнесении текста позвольте возникнуть новым мыслям и чувствам. Почувствуйте, что теперь Вы можете действовать с большей свободой. Забота о голосе больше не тревожит Вас.
5. Остановитесь. Расслабьтесь. Пройдитесь, встряхнитесь всем телом. Произнесите шепотом тот же самый отрывок в третий раз. Вы должны забыть, как звучал Ваш голос в прошлый раз, и полностью углубиться во внутренние процессы, движущие Вашей речью.
6. После того, как Вы в третий раз шепотом произнесли все тот же отрывок, вернитесь к началу текста и произнесите его вслух еще раз. Не слушайте свой голос. Все Ваше внимание должно быть обращено на мысли и чувства, которые Вы освобождаете своим голосом.
7. Проработайте весь текст по частям в том же порядке. Не произносите шепотом длинные абзацы. Это приведет Вас к пассивности. Ваша задача — перестроить процесс произнесения текста. Вы трансформируете энергию, а не изгоняете ее. Все это время Вы должны чувствовать себя актером, а не просто исполнителем упражнения. Умственная и эмоциональная энергии должны компенсировать недостаток голосовой энергии, которая продолжит генерироваться при восстановлении голоса.

"Работать над текстом" означает дать возможность словам явиться, возникнуть. Позвольте тексту эмоционально наполнить Ваше воображение. На этом этапе процесс физического самоосознавания, новые открытия, связанные с освобождением голоса,— тот фундамент, на котором строятся речь, сцена, характер и вся роль.