

УДК 792+784.95

*Шкляр Надія Іванівна,
викладач Київської муніципальної академії
естрадного та циркового мистецтва,
здобувач Київського національного університету культури і мистецтва*

РОБОТА НАД ГОЛОСОМ ЯК ОСНОВНИМ ІНСТРУМЕНТОМ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ АРТИСТА-ВОКАЛІСТА ТА АКТОРА

У статті розглядаються поняття та особливості розвитку голосових даних артиста вокального жанру та актора. Охарактеризовано основні етапи роботи над процесом голосового звільнення та правильного розвитку голосу. Розкрито зміст роботи над голосом на прикладі методів Крістін Лінклейтер і Сіселі Бері.

Ключові слова: голос, актор, артист-вокаліст, діафрагмальне дихання, звільнення голосу.

В статье рассматриваются понятие и особенности развития голосовых данных артиста вокального жанра и актера. Охарактеризованы основные этапы работы над процессом голосового освобождения и правильного развития голоса. Раскрыто содержание работы над голосом на примере методов Кристин Линклейтер и Сисели Бери.

Ключевые слова: голос, актер, артист вокалист, диафрагмальное дыхание, освобождение голоса.

The article passes in review with the concept and characteristics of artist of vocal art genre and actor. Characterized the basic stages of voice liberation process and proper progress of the voice. Revealed the content of the work of voice on the example methods Christine Linkleyter and Siseli Bury.

Key words: voice, actor, actor-singer, diaphragmatic breathing, release voice.

У сучасному мистецтвознавстві існують питання, які стали центром наукових інтересів багатьох дослідників, але іманентно не втрачають своєї актуальності через багатоаспектність шляхів вирішення проблеми. Серед них – питання акторської підготовки артистів вокального жанру, що відповідає сучасним мистецьким запитам. При аналітичному погляді на дослідницькі пошуки можна спостерігати два основних підходи. Перший презентовано дослідженнями з музичного мистецтва, які зосереджені на аспектах виховання співочого голосу та формування у співака образно-художнього мислення для інтерпретації змісту музичного твору. І, як наслідок, у них природно постає питання щодо потреби розвитку акторської майстерності виконавця (наприклад, роботи А. Григорьєва [3], Л. Дмитрієва, [4], Н. Малишевої [7], С. Яковенка [10], автобіографічні спогади С. Лемешева [5], Ф. Шаляпіна [9] та ін.). Другий підхід презентовано в театрознавчих дослідженнях з підготовки актора, в яких важливу роль відведено розвитку голосових даних як одного з головних інструментів виразності. Природно для акторів розвивати діапазон і подачу звуку, про що свідчать, починаючи з виникнення

акторської майстерності, всі відомі акторські техніки. Меншою чи більшою мірою науковці та практики досліджували та розробляли методику роботи над голосом, і цей процес не припиняється (зокрема праці Л. В. Грачової [2], Крістін Лінклейтер [6], С. С. Сгібньової [8], Сіселі Беррі [1]).

Важливість пошуку збалансованої гармонійної системи акторської підготовки артистів вокального жанру зумовлена особливістю розвитку сучасного мистецтва, для якого характерним є поєднання, перетин, трансформація різних жанрів і напрямів, експериментування з художньою мовою, стилем та формою. У цьому контексті творчий потенціал артистів вокального жанру сприяє їх залученню до багатьох мистецьких заходів сучасного культурного простору, які виходять далеко за межі індивідуальної творчості співака. Тому побудова обґрунтованої системи акторської підготовки артиста-вокаліста, яка, з одного боку, враховує специфіку виконавської майстерності співака, а з іншого, відповідає рівню сучасних мистецьких технологій, є актуальною. Важливим етапом у побудові цієї системи є аналіз сформованих методик, тренінгових комплексів, експериментальних пошуків з точки зору доцільності та ефективності їх застосування.

Метою дослідження є визначення основних етапів у розвитку голосу як головного інструмента артиста вокального жанру та актора. Поставлена проблема потребує виконання наступних завдань:

- характеристики анатомічних особливостей утворення звуку;
- розкриття основ правильного дихання як запоруки природного голосоутворення;
- аналіз тренінгових комплексів зі звільнення голосу на прикладі методів Крістін Лінклейтер і Сіселі Беррі.

Матеріалом для створення звуків є видихуване повітря. За винятком феноменів у мовах готтентотів і бушменів (що територіально проживають у Південній Африці), в яких присутні звуки, що вимовляються навпаки, на вдиху. Створюються звуки при проходженні повітря через апарат і мовлення, внаслідок роботи апарату. До апарату мовлення належить увесь дихальний тракт і всі органи вздовж нього – від губ до легень. Слід додати, що утворення звуків є, так би мовити, побічним продуктом органів, призначених для дихання і прийняття їжі. Потреба в цьому «побічному продукті» видозмінила й удосконала відповідні органи. Гортань являє собою верхню, розширену частину трахеї і містить голосовий апарат. Каркасом для нього служать персневидний (знизу) і щитовидний (зверху) хрящі, що виконують охоронну функцію. На внутрішніх стінках щитовидного хряща знаходяться дві еластичні голосові складки, які прикріплені спереду до щитовидного, а ззаду до двох черпаловидних (пірамідальних) хрящів. Останні можуть зміщуватися, розходячись і сходячись. Внаслідок цього голосова щілина, що розташована між голосовими складками, може змінювати свою конфігурацію. Основна функція гортані полягає в голосоутворенні. Голосові складки можуть утворювати й шепіт, якщо при проходженні повітря вони зімкнені, але залишається невелика щілина між пірамідальними хрящами, протискуючись крізь яку повітря утворює шум, характерний для шиплячих звуків.

Щоб зрозуміти, що таке правильне дихання, спостерігайте за дитиною, яка спить, за маленькою пташкою, яка щебече, за котом, який природно муркоче та нявчить, не думаючи про силу звуку. Живіт малюка піднімається і опускається при кожному вдиху

і видиху, тому що задіяна його діафрагма – широкий м'яз, що розділяє легені і черевну порожнину. Доросла людина неусвідомлено намагається зафіксувати діафрагму. Можна перевірити власне дихання в цю ж мить і домогтися, щоб при глибокому вдиху живіт піднімався, а при видиху – опускався. Це і є дихання діафрагмою. Якщо діафрагмальне дихання виконувати правильно, то повітря потрапить у самий нижній відділ легень, де кисневий обмін найбільш ефективний. Фізіологічний ефект приголомшливий. Сповільнюється серцебиття, зменшується кров'яний тиск, посилюється травлення, розслабляються м'язи, проходить тривога, заспокоюється мозок. Будь-яка людина може використовувати діафрагмальне дихання для поліпшення сну, посилення кровообігу та підвищення пам'яті. Лікарями-фоніаторами спільно з вокальними педагогами протягом ряду років проводилися і проводяться дослідження з метою виявлення найкращого для співу типу дихання. У результаті цих робіт і співочої практики більшість вокальних шкіл прийшли до висновку, що найбільш правильним є природне глибоке дихання, яке отримало умовну назву «змішане» або «нижньореберно-діафрагмальне». Таке дихання, супроводжуване одночасним рухом діафрагми і нижніх ребер, дозволяє досягати значного збільшення ємності легень. Крім того, воно перестає бути поверхневим, а навпаки стає глибоким, об'ємним і, що особливо важливо, відповідає природному процесу дихання.

Про голос неможливо говорити загально, адже це явище індивідуальне. Голос – це засіб спілкування з самим собою і на його силу, подачу і звучання впливають як фізичні, так і психологічні фактори.

Голосом можна створити як правдиве, так і оманливе враження про людину. Цей механізм гри голосом є основним у професії артиста та актора. Існують голоси, що створюють враження цілеспрямованості людини, хоча насправді за ним ховається дитяча наївність, або, як приклад, жалісливий голос жінки, за допомогою якого вона вдало маніпулює чоловіком. І нарешті бувають виразні вільні глибокі голоси, що символізують впевненість, а насправді далеко не такі.

Артист чи актор взаємодіє з глядачем саме за допомогою голосу. Це своєрідна невидима нитка, яка впливає на слухові рецептори людини, що стимулює виникнення відповідних реакцій на почуте. Для повноцінного контакту артист та актор повинні бути абсолютно вільними як фізично, так і духовно і настільки емоційно відкритими, щоб глядач повірив і прийняв гру голосом за правду. Одним із таких методів є процес фізичного самопізнання в ході тренінгів, який допомагає стимулювати нові частини тіла, пробуджуючи їх до реакції у відповідь на різні імпульси кори головного мозку. У своїй праці «Звільнення голосу» Крістін Лінклейтер пропонує кілька основних шляхів, які допомагають розширити амплітуду процесу фізичного самопізнання, поширюючи його на все тіло. «Чим більше тіло розслабиться, тим більша кількість вібрацій звільниться. Необхідно зберегти образ звуку, що виходить з центру тіла. А таким голосовим центром є фізичне джерело звуку в центрі діафрагми, а імпульсний центр – в області сонячного сплетіння. Однак ця концепція не виключає сприйняття голосу або енергії, що беруть початок глибше і нижче» [6, с. 57].

Аналізуючи одну із праць Сіселі Беррі «Голос і актор» можна виділити три етапи у розвитку голосу. «Ви виконуєте вправи з релаксації, дихання і зміцнення м'язів губ і

язика, що робить вільним вас і ваш голос. Ви знаходите більше сили за менших умов, чуєте нові інтонації у вашому голосі, яких ви раніше не помічали, і це вас дивує. Це перший етап, мета якого вселити у вас впевненість. Це дуже важливо, оскільки підтверджує наявність у вашому голосі достатньої сили. Ви зможете відчутти користь цих вправ, бо ваш голос стає потужнішим і гнучкішим. На другому етапі ця свобода і гнучкість застосовується на практиці, і процес значно ускладнюється» [1, с. 3]. Якщо порівняти практику артиста та медика, то для них обох практика дорівнюватиме професійній придатності. «Щоб удосконалити голос, необхідно постійно практикуватися перед великою аудиторією (наприклад, у театрі) або перед теле- чи кінокамерою. Для закріплення отриманого навичку слід чергувати роботу в театрі та в телестудії» [1, с. 3].

Однак існують противники тренінгу, що покладаються на природну інтуїцію, і вважають, що люди співають і танцюють для задоволення, не займаючись ні фізичним, ні вокальним тренінгами. Чи не досить довіритися природі і діяти, покладаючись на природне? Гола «техніка» є міфом, так як в реальності не існує правильного голосу. Неправильне використання голосу призводить до неможливості висловити почуття, обмежує активність, притупляє виразність. Ці блокади множаться і є результатом набутих звичок, що доходять до автоматизму, непомічені невідомі вони стоять між акторським голосом, яким він є і яким би він міг бути. Ці блокади не зникнуть самі собою. Треба дати можливість для звільнення голосу. Виразність голосу залежить від емоцій, тому безбарвні й одноманітні технічні вправи не можуть бути успішними. За методикою Сіселі Беррі, мова є частиною цілого – вираженням внутрішнього життя. Вона наполягає на поезії, тому що гарні вірші викликають відлуння у декламатора і пробуджують такі почуття, які рідко викликаються щоденною мовою. На її заняттях актори не говорять про голос, але говорять про культуру людських відносин. Сіселі Беррі не намагається відокремити звуки слів від їх живого контексту. Для неї вони нероздільні. Іншими словами, у будь-якій ситуації ви не станете задавати собі питання: «Як мені це зробити?», а робите це мимовільно під час дії, бо ваш голос вільний. Вправи дають не технічність, а свободу і дають можливість більше дізнатися про себе і свою поведінку під час дії.

Правильне дихання, робота над природністю і водночас розвиток сили голосу і збільшення його можливостей важливі і для артиста вокального жанру навіть більше, ніж для актора. Голос, який створює мелодію, є автором виконання відомого музичного твору в унікальній особистій інтерпретації, повинен приносити задоволення слуху глядача. У першу чергу на сцені ми бачимо, а через слух сприймаємо і віримо артисту, якщо він зуміє зачепити струни душі. Сприйняття емоційне базується на правильному звучанні голосу, чим природніший він, тим більшою є відповідність між тим, що ми бачимо і чуємо. Тому важливо при роботі над голосом вокаліста дотримуватися розмовної позиції. Тобто як артист розмовляє у повсякденному житті, так повинен і співати. Якщо людина від природи має низький чи високий голос, то співати по-іншому вона не може, тому що це суперечитиме природі створення звуку.

Крістін Лінклейтер сверджує, що для артиста-вокаліста голос – продовження його самого – і вокальні можливості так само складні, як і сам артист – в цьому основна відмінність звуку від слова. Необхідно максимально відкрити і посилити звук, але таким

чином, щоб він, тим не менш, не переставав бути власним. Збільшивши діапазон і силу звуку, важливо вміти робити це завжди, коли знадобиться. Голос вельми чутливий до різного роду неспокійних станів психіки. У повсякденному житті, якщо нервувати або не в силах впоратися з ситуацією, то це неминуче відбивається на голосі. Звичайне почуття страху приводить у рух усі захисні системи організму, і в результаті виникає напруга, особливо у верхній частині тіла, шії і плечах. Артист добре усвідомлює залежність від свого голосу, і його свідомість змушує голос напружуватися. Нервово-м'язове програмування розвивається у відповідності зі звичками і м'язами, здатними в стані затиску перешкоджати безпосередньому зв'язку між емоцією і диханням. «Голос не може працювати відповідно до його реальних можливостей, якщо його енергетичний базис не підтримується диханням. До тих пір, поки ми емоційно захищені, наше дихання не може бути вільним. До тих пір, поки дихання не вільне, голос буде залежати від напруги в горлі і м'язах рота, компенсуючого цю слабкість дихання. Такі явища можливі в тому випадку, якщо напружені м'язи підключаються для вираження сильних почуттів. Впливаючи на виразність звучання, м'язи роблять звук монотонним. Напружуючись і стискаючись, вони впливають на голосові складки з такою силою, що ті труться одна об одну, втрачаючи свою еластичність, здатність до регулярної вібрації. На них утворюються маленькі вузлики. Наслідок цього – скрипучий, захриплий звук і втрата голосу. Напружені голосові складки, подібно до натягнутих струн, під великим тиском повітря вібрують і відіграють вирішальну роль в утворенні голосу різної сили і висоти. Розслаблені голосові зв'язки не мають такої здатності» [6, с. 6].

«При знаходженні правильного фізичного вокального балансу проблема буде вирішена – чим частіше відчуваєш голос, тим він доступніший. Коротше кажучи, у пошуках енергії в самих м'язах і після знаходження такої не доведеться витягувати її на поверхню – вона вийде сама. Не потрібно вихлюпувати емоції – вони вийдуть з голосом. Коли актор та артист навчаться зв'язувати це з практикою, то досягнуть єдності фізичної та емоційної енергій, що і буде переходом до третього етапу, завданням якого є тільки синтез і спрощення досягнень попередніх етапів» [1, с. 2]. Отож, стверджує Сіселі Беррі, вправи з релаксації, дихання і зміцнення м'язів губ і язика – основа впевненості в собі.

Ваш голос повинен бути точним, тобто відображати не лише, що ви думаєте і відчуваєте, але й ваші фізичні можливості. Ваше дихання базується на розміщенні ребер, положенні діафрагми і шлунка, що свідчить про розуміння вами, де починаються звуки і вже тому здатні управляти ними, бо тіло – це єдине ціле» [1, с. 3].

З викладеного вище можна зробити наступні висновки: вивчення анатомічних особливостей утворення звуків є початковим етапом у роботі над голосом. Правильне дихання є запорукою у природному вивільненні звука, що є важливим у професії і актора, і артиста-вокаліста. Правильне застосування тренінгових комплексів, запропонованих Крістін Лінклейтер і Сіселі Беррі дають можливість зрозуміти свій голос, відчути і відкрити його для себе та у професії. Досліджуючи та вивчаючи поступово у правильному порядку, синтезуючи вокальну техніку й акторську майстерність, через внутрішнє до зовнішнього, щоб вражати можливостями власного голосу та приносити задоволення – основна мета та місія артиста та актора нині.

Література:

1. Берри С. *Голос и актер* / С. Берри. – Москва : Московский фонд сохранения культуры, 1996.
2. Грачева Л. В. *Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала* / Л. В. Грачева. – Санкт-Петербург : Речь, 2005.
3. Григорьев А. А. *Осознанное пение: вокальная школа А. Ф. Мишуги и М. В. Микиши* / А. А. Григорьев. – Москва : ГИТИС, 1992. – 96 с.
4. Дмитриев Л. Б. *Основы вокальной методики* / Л. Б. Дмитриев. – Москва : Музыка, 2007. – 368 с.
5. Лемешев С. Я. *Путь к искусству* / С. Я. Лемешев. – Москва : Искусство, 1974. – 385 с.
6. Линклэйтер К. *Освобождение голоса* / К. Линклэйтер. – Москва, 1994.
7. Малышева Н. М. *О пении. Из опыта работы с певцами* / Н. М. Малышева. – Москва : Сов. Композитор, 1988. – 137 с.
8. Сгібнєва С. С. *Вокальна творчість актора драматичного театру: мистецтвознавчий та психолого-педагогічний аспекти* : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мистецтвознавства : спец. 17.00.03 «Музичне мистецтво» / Сгібнєва Сніжана Сергіївна ; Харківський держ. ун-т мистецтв ім. І. П. Котляревського. – Харків, 2009. – 17 с.
9. Шаляпин Ф. И. *Маска и душа* / Ф. И. Шаляпин. – Москва : СТД, 1990. – 157 с.
10. Яковенко С. Б. *Театр одного певца*. / С. Б. Яковенко. – Москва : Знание, 1982. – 58 с.