

## ПРОБЛЕМА СПІВАЦЬКОГО ДИХАННЯ В СУЧАСНІЙ ВОКАЛЬНІЙ ПЕДАГОГІЦІ

*Виховання співацького дихання розглядається як одна з визначальних ланок у підготовці сучасних артистів-вокалістів.*

**Ключові слова:** вокальна педагогіка, співацьке дихання, типи дихання в співі, співацький видих, «центр» у співацькому диханні.

*Воспитание певческого дыхания рассматривается как одно из определяющих звеньев в подготовке современных артистов-вокалистов.*

**Ключевые слова:** вокальная педагогика, певческое дыхание, типы дыхания в пении, певческий выдох, «центр» в певческом дыхании.

*Education of the vocal breathing is studied as one of determining links in preparation of modern artists-vocalists.*

**Key words:** vocal pedagogic, vocal breathing, breathing types in singing, vocal exhalation, «center» in the vocal breathing.

Проблема сучасної фахової підготовки співаків як академічного, так і естрадного напрямів містить достатньо широкий спектр завдань і спеціальних дисциплін, кожна з яких має забезпечити, в кінцевому результаті, високий рівень вокальних можливостей майбутніх артистів вокального жанру. Чимало питань, серед іншого, упродовж усієї історії вокальної педагогіки, викликає проблема правильного співацького дихання. Представники різних європейських шкіл висловлювали і висловлюють власні, іноді суперечливі, міркування з цього приводу, розробляють численні педагогічні методики, які часто базуються саме на правильному (на їх думку) володінні співацьким диханням. Сучасна українська вокальна педагогіка вбирає в себе кращі методичні досягнення європейських вокальних шкіл минулого і сьогодення, зокрема з проблеми правильного співацького дихання. Саме на фундаменті кращих теоретичних і методологічних постулатів про якісне виховання співака базуються вимоги до навчання українських вокалістів. Отже, професійна підготовка співацького апарату є актуальною в будь-які часи і в будь-якій національній співацькій школі.

**Мета** дослідження — висвітлення та узагальнення думок відомих вокальних педагогів і видатних артистів-співаків щодо ролі дихання в процесі співу та застосування їх кращих досягнень у повсякденній роботі з учнями-співаками.

Якщо уважно придивитися, як користуються своїм диханням співаки-фахівці, можна відзначити значну розмаїтість видимих

дихальних рухів. Так, саме різноманітні суб'єктивні відчуття, що супроводжують процес дихання, і настільки ж суперечливі думки співаків про техніку і роль дихання в співі.

Є співаки і співачки, в яких набір подиху відбувається цілком непомітно. В інших грудна клітина дуже відчутно рухається. Іноді рухи грудної клітини використовуються настільки повно, що помітно, як піднімається її верхня частина в області ключиць. І сама кількість повітря, що набирається для співу, у співаків різниться.

Співаки по-різному ставляться до проблеми дихання взагалі, до типу і кількості повітря, необхідного для співу. Практично всі співаки вищої кваліфікації, зокрема солісти театру «La Scala», що брали участь в опитуванні, визнавали необхідність правильного подиху в співі, уміння розподіляти його на музичній фразі тощо. Але деякі з них вважали дихання головним чинником процесу звукоутворення, інші не надавали йому такого значення [1, с. 73].

Така ж ситуація характерна і для артистів інших вокальних шкіл. Так, одна з відомих вітчизняних артисток розповідала, що дихання є для неї головним у процесі утворення співочого голосу й у звуковеденні. Від того, як і куди набрати повітря, як затримати його і як витратити, залежать, на її думку, всі основні якості співацького звука. Інший співак зауважив, що, власне, ніколи про це серйозно не замислювався: «...дихаю, мабуть, як у промові, тільки беру повітря побільше, коли велика фраза» [5, с. 35]. Очевидно, для нього визначальним у керуванні співочим голосоутворенням є не подих, а інші співацькі відчуття, за допомогою яких він здійснює контроль.

Настільки ж суперечливими є судження про дихання італійських співаків. Д. Семіонато: «У своєму співі я завжди дотримувала і дотримую принципу природності. Не можна прищепити ніяких спеціальних способів дихання, необхідно лише наслідувати природу. Я можу сказати, що дихаю в співі так же натурально, як і в звичайній мові» [6, с. 185]. С. Брускантіні: «Спів — це зовсім не натуральна річ, як багато хто вважає. Це все є дуже штучне, неприродне. Тільки справжнє навчання забезпечує конкретні навички співу, тільки коли мене навчили користуватися диханням, я моментально відчув полегшення» [6, с. 179].

Неоднакове ставлення до питання про дихання, природно, спостерігається й у різних школах співу. У класах деяких співаків-педагогів навчання починається з показу правильного співочого дихання, в інших — педагог нічого не говорить про

дихання, якщо не бачить грубих помилок (перебору подиху, підняття плечей під час вдиху, зачинення подиху).

Але і серед тих, хто приділяє велику увагу диханню в процесі навчання, теж немає одностайності в питанні щодо кількості повітря, котре варто набирати, і про тип подиху, який варто використовувати. Деякі педагоги вважають, що непотрібно спеціально набирати повітря для співу, а пропонують лише добре видихнути перед вдихом. При цьому повітря саме потрапить у легені в необхідній кількості. Існує й протилежна точка зору про те, що необхідно набрати багато повітря, активно його утримувати, опирати: «повітря не може бути зайвим».

Те ж стосується типів дихання. Одні вважають, що під час співу груди мають бути піднятими, добре розвернутими, а живіт утягнений. Інші говорять, що необхідно набирати повітря вниз, у живіт, але потім перевести подих у груди, а живіт підібрати. Треті рекомендують робити вдих у боки, четверті — у спину, п'яті — тільки в живіт, виключаючи груди з його спрямування, шості — користуватися нижньочеревним диханням.

У ставленні до різних типів подиху явно простежується тенденція до пом'якшення однозначної жорсткої позиції. Так, педагоги першої чверті ХХ ст. майже в ультимативній формі вимагають певного типу дихання, причому цей тип у них варіюється від суто грудного — верхнього — до глибокого нижнього. Сучасні педагоги зазвичай не настільки ультимативні у своїх судженнях, хоча різні судження щодо рекомендації доцільного типу дихання зберігаються.

В італійському вокальному мистецтві ХVІІ і ХVІІІ ст., у так званій старій італійській школі, диханню в співі приділялася велика увага. У цю епоху, коли майстерність визначалася технікою рулад, трелей, пасажів і каденцій, співаки дивували слухачів винятково довгим співочим диханням. Володіння голосом ґрунтувалося на грудному типі дихання, що надавало можливості для тривалого подиху при вмінні його якнайдовше зберігати. Г. Манштейн: «Вдих має провадитися без поштовхів і без роздуття живота, а груди повинні підійматися й опускатися непомітно, щоб набраного повітря вистачило на можливо тривалий час» [6, с. 59].

У другій половині ХІХ ст. нова італійська школа проголосила інші правила: помірний набір повітря замінюється повнішим вдихом, а тип дихання стає нижчим. Ф. Ламперті: «Під час співу необхідно непомітно опускати плечі, розширювати грудочеревну перепону і мускули живота» [6, с. 111-112]. Цей грудодіафрагматичний тип дихання є характерним для вокальної тех-

ніки всіх національних шкіл, починаючи приблизно із середини минулого століття. Назвемо три основні постулати:

- історично характер дихання і характер звука, який використовували співаки, були тісно взаємозалежні один від одного;
- вокально-технічна досконалість може бути досягнута при будь-якому типі дихання;
- грудний тип подиху не є неправильним. На ньому можна досягти і значної тривалості звучання голосу, і значної вокально-технічної майстерності.

У повсякденному житті люди використовують змішаний тип дихання, в якому бере участь і грудна клітина, і діафрагма в різному їхньому співвідношенні. У співі, де більшість виконавців, пристосовуючись до особливих завдань співочого голосоутворення, шукають найкращої дихальної підтримки, традиційно виокремлюються такі типи дихання:

Суто грудний тип (реберний костальний) і його різновид — ключичне клавікулярне, верхньогрудне)	Подих здійснюється завдяки розширенню і підняттю головним чином верхньої частини грудної клітини, а діафрагма пасивно слідує за її рухами, тобто виключена зі своєї активної вдихальної функції. Живіт при цьому типі вдиху втягується, а верхня частина грудної клітини, ключиці й іноді плечі помітно піднімаються
Грудобрюшний тип — 1 (реберно-діафрагматичний, костоабдомінальний)	У вдиху рівномірно беруть участь і грудні стінки, і діафрагма
Грудобрюшний тип — 2 (нижньореберно-діафрагматичний, костоабдомінальний)	Те ж, але з переважанням черевного подиху
Суто черевний тип (діафрагматичний, абдомінальний)	Грудна клітина нерухома. Вдих здійснюється тільки опусканням діафрагми, і живіт при цьому подається вперед

Є педагоги, що вважають важливою для співу роботу так званої тазової діафрагми (м'язове дно таза, що закриває вихід із нього). Проте тазова діафрагма ніякої ролі в подиху не відіграє. Думка про роль тазової діафрагми в співі могла виникати в деяких співаків і педагогів як результат суб'єктивних відчут-

тів, що виникають у цій області від сильного підняття внутрішньочеревного тиску під час співу.

Історія вокального мистецтва і сучасна практика засвідчують, що гарне професіональне звучання можливе при будь-якому із названих типів співу. Адже завдання дихальних органів під час співу — це точно скоординоване з іншими відділами голосового апарату подання дихання — натренованість, виробленість співоного видиху. Вибір типу дихання має зумовлюватися розумінням зручності і якості звучання, а не упередженою думкою про необхідність розвивати визначений, нібито найвигідніший тип дихання. Досвідчений співак дихання витрачає економно. Воно може бути подане за допомогою будь-якого відділу видихальних м'язів. Проте одна умова завжди має виконуватися: координацію дихання зі звуком необхідно досягати поступово, послідовно й в одному напрямі: не можна сьогодні співати на черевному подихові, а завтра — на ключичному.

Є підстави вважати, що нижньореберно-діафрагматичне дихання створює оптимальні умови для діяльності діафрагми: при цьому типі дихання площа прикріплення діафрагми збільшується, унаслідок чого її тонус підвищується. Більшість співаків співають на цьому типі дихання.

Крім того, дихання може варіюватися в межах виробленого типу в кожного співака, залежно від характеру звучання твору. Ліричний стиль виконання звичайно потребує вищого типу дихання. Драматичні твори потребують низького, щільнішого дихання.

Часто співак сам не знає, який тип дихання він використовує, і його уявлення про це може відрізнятись від спостережень за диханням, зафіксованих за допомогою апаратури.

При гарному голосоутворенні не варто руйнувати складну систему рефлексів, якими воно досягається. Наприклад, якщо учень використовує при співі грудодіафрагматичне дихання, навіряд чи має сенс навчати його особливого типу вдиху, щоб поліпшити голосоутворення. При правильному тренуванні в співі при цьому типі дихання можна досягнути високого рівня професіоналізму.

Не стільки важливий тип вдиху, скільки організація видиху. Тут вироблені загальні правила:

- по закінченні фрази надлишок подиху корисно видихнути раніше, ніж розпочати новий вдих;
- видих має бути активним.

Існує величезна різниця між розслабленням заради розслаблення, що спричиняє млявість, і релаксацією заради справи.

Завдання полягає в тому, щоб зняти непотрібне напруження м'язів, котрі могли б вільно реагувати на імпульс, не влаштовуючи звичних «коротких замикань».

Досягнувши за допомогою дослідження хребта стадії фізичного самоусвідомлення і релаксації, ми можемо вивчати процес дихання. Апарат дихання настільки складний, що було б нерозумним робити поспішні висновки про його роботу. Простежимо за ним, не контролюючи цю роботу. Відмовимося від звичного м'язового контролю і дозволимо дихальному процесові тривати мимоволі. Наш розум може бути інформованим про функціонування нервової системи без втручання в її діяльність. Щоправда, цей шлях для нас незвичний. Спостерігаючи за процесом дихання, нескладно звернути увагу: коли ви набираєте повітря — ваш живіт надувається; коли видихаєте — він опадає. У зв'язку з цим у вас може виникнути бажання регулювати подих за допомогою м'язів живота. Втягуючи живіт, ви сприятимете виходові повітря, а виштовхуючи м'язи живота вперед — переміщенню подиху всередину. Але займатися цим — значить зловживати своїми спостереженнями. Дихальні м'язи, що не підпорядковуються контролю нашої свідомості, складні, «тендітні» і перебувають у глибині тіла. М'язи, що контролюються свідомістю, — «незграбні», великі і розміщені на деякій відстані від легенів. Свідомий контроль дихання руйнує його сприйнятливості до зміни душевного стану й обмежує рефлекторний зв'язок із дихальним і емоційним імпульсами. Не слід забувати, що рефлекторні реакції зімітувати неможливо. Рефлекторним є тільки дихання. Єдине, що можна зробити для того, щоб відновити рефлекторний потенціал дихання, це прибрати м'язові затискачі, які перешкоджають йому, а також у процесі дихання займати певні пози, які б цей процес стимулювали.

Лежачий стан, а також підвішування вниз головою (у США деякі педагоги, що працюють за системою Лінклейтер, використовують спеціально обладнані столи, за допомогою яких студент може висіти вниз головою), стимулює глибоке рефлекторне дихання. Порівняйте глибину подиху в цих позиціях із глибиною подиху в позиції стоячи. Виявиться, що перші дві позиції викликають глибші рефлекторні дії дихального апарату, ніж ті звичні пози, які супроводжують наше щоденне життя. Далі Лінклейтер пропонує вправи, спрямовані на звільнення дихання, усвідомлення процесу дихання, загальну релаксацію [3, с. 41-43].

Сполучна ланка між подихом і внутрішньою енергією виникає разом із розвитком здатності до сприйнятливості. Наведемо

основні властивості акторського голосу. Це: діапазон, розмаїтість, краса, чистота, сила, обсяг і, нарешті, сприйнятливість — якість, що ратифікує всі інші, які самі по собі «нудні» доти, поки не починають відображати діапазон почуттів, розмаїтість мислення, ясність уяви, емоційну силу, потяг до спілкування. Якщо спілкування від внутрішнього до зовнішнього відверте, правдиве, то енергія, що наповнює голосові м'язи, співзвучна енергії, яка породжена психікою. Коли зміст наповнений потужною енергією, він може бути донесений ошадливіше і виявлений правдивіше.

Ідею роботи зсередини при мінімальних витратах м'язових зусиль слід практикувати впродовж наших занять. Коли процес фізичного самоусвідомлення вдосконалиється, його можна використовувати грамотніше і повніше. У наступному кроці, працюючи над концепцією «центру», можна досягти більшої економності у витраті зусиль для вираження почуттів.

Ідея центральної точки купола діафрагми, якої досягає звук, уже була надана. Після цього слово центр усе частіше використовувалося в значенні дихального центру, емоційного центру, енергетичного центру, центру тіла. Тепер Лінклейтер пропонує два взаємовиключні трактування поняття центру. Одне полягає в тому, щоб точно зорієнтувати вас на те місце внизу, де цей центр розміщений. Інший же підхід, навпаки, стирає всі орієнтири можливого знаходження центру, іншими словами, центр може бути скрізь.

Вимовляючи слово «центр», ми часом потрапляємо в пастку слів, припускаючи, що маємо конкретні пізнання. Цінність цього слова для нас полягає в тому, що в якому б місці тіла не знаходився «центр», головне — вести пошук від нього, як так званого вихідного пункту, прояснюючи свідомість і фокусуючи енергію. З точки зору фізіології, вигідніше формувати голос у вібраційному центрі, тому що в цьому разі подих надає руху голозовим складкам економніше, що поліпшує звучання. Занадто велике дихання, що роздуває складки, викликає «придих» у голосі. Проте економність не має означати стримування. Використання вдиху полегшення майже в усіх дихальних вправах має на меті звільнити свідомість від тенденції до стримування подиху. Отже, припускаючи, що на цьому етапі свідомі настанови нами вже закладені, можна сподіватися на економніше використання дихання, не побоюючись його стримування.

Розглянувши основні положення, що стосуються співацького подиху, підсумуємо висловлені вище тези: співацький подих є суто індивідуальною характеристикою кожного співака, і лише

грамотна робота над ним як викладача, так і учня-співака може привести до важливих позитивних результатів, які стосуватимуться поліпшення всього співацького апарату майбутніх артистів-вокалістів.

Перспективи подальшого дослідження пов'язані з подальшим теоретичним узагальненням практичного досвіду з проблем співацького дихання видатних вокалістів та вокальних педагогів.

### **Список літератури**

1. Дмитриев Л. Б. О воспитании певцов в центре усовершенствования оперных артистов в театре La Skala / Л. Б. Дмитриев // Вопросы вокальной педагогики / ред.-сост. Л. Б. Дмитриев. — М. : Музыка, 1976. — Вып. 5. — С. 61–89.
2. Ирис Корадетти о мастерстве вокалиста (литер. обработка и комментарий. Л. Б. Дмитриева) / И. Корадетти // Вопросы вокальной педагогики / ред.-сост. Л. Б. Дмитриев. — М. : Музыка, 1976. — Вып. 5. — С. 91–109.
3. Ковнер Ю. А. Тренировочные упражнения в развитии певческого голоса / Ю. А. Ковнер // Вопросы вокальной педагогики / ред.-сост. Л. Б. Дмитриев. — М. : Музыка, 1976. — Вып. 5. — С. 39–60.
4. Кочнева И. Вокальный словарь / И. Кочнева, А. Яковлева. — Л. : Музыка, 1986. — 70 с.
5. Микиша М. Практичні основи вокального мистецтва / Літературний виклад Михайла Головащенко / М. Микиша. — К. : Муз. Україна, 1971. — 90 с.
6. Назаренко И. К. Искусство пения: Очерки и материалы по истории, теории и практике художественного пения : хрестоматия / И. К. Назаренко. — 3-е изд., доп. — М. : Музыка, 1968. — 622 с.

*Надійшла до редколегії 15.03.2010 р.*