**Етапи в развитието на гласа. Синергизъм в инструментариума на вокалната техника**

**Павлета Семова**

Във вокалното изкуство подготовката на професионалния глас започва от ранна *детска възраст - пред мутационния период* преминава през него и *след мутационния* период и се стига до същинската работа с *певческия глас*. Тези факти са известни в литературата за вокала, а новото в практиката на вокалните педагози за развиване на гласа и вокална постановка е приложението и съчетание на класическите методи с нестандартни и недотам популярни упражнения. Следователно е необходим специфичен подход в изграждането на вокална постановка и конкретно при обучението на певците. В тази връзка анализите и описаните редица практики разнородни на пръв поглед са обединени в един метод доказал своята резултатност – синергетичния. Той се базира на опитност придобита в области на различни методи и практики.

В допълнение на класически утвърдената схема на обучение и в синхрон с принципа на синергизма е използването на театрални и психофизични упражнения. Защото, пеенето е сложен високо диференциран психо-физичен процес свързан с физиологията на човешкото тяло. При гласовото възпроизвеждане звукът е свързан с емоционалния баланс, дишането, артериалното налягане, сърдечно-съдовата и ендокринната система. Следователно цялото тяло участва в този процес. „Правилното“ пеене създава усещане за емоционален комфорт, за „летене” на гласа.

За постигане на целта е необходимо в процеса на вокалното обучение да се работи с основните компоненти участващи в пеенето: звукооброзуване, дишане и контрол върху него, артикулация и психо-физически умения. Целесъобразно е да се приложи комплексен подход в процеса на практическите уроци. В лекция при гостуването си в НАТФИЗ „Кр. Сарафов“ през 2004 година Кристин Линклейтър[[1]](#footnote-1) - вокален педагог, режисьор и актриса казва: „*Аз самата мога лесно да докажа, че науката за гласа е наука за дъха, кръвта, психиката и душата. Това е, което преподавам и когато това действа се освобождава цялата природа на съзнанието. Свободата на гласа отключва интелигентността – интерпретацията не трябва вече да бъде изучавана и оформяна – тя излиза на повърхността, истинска за своя автор”[[2]](#footnote-2).*

**I.** В първия етап гласът се определя и третира като *детски* до настъпване на пубертета и обхваща периода от раждането до настъпването на мутацията и се дефинира като *пред мутационен*. Ранната подготовка на певчески глас в *детска възраст* трябва да протича внимателно и с отговорност, тъй като този етап е от важно значение за бъдещото изграждане на вокална постановка. Детският глас е *„асексуален“* т.е., няма хормонална „обагреност“.

В този период ако гласът се насилва и се работи в грешна посока последствията могат да бъдат: продължително увреждане на ларинкса, поява на певчески възли на гласните връзки, кръвоизливи. Всичко това би могло да доведе до психически дискомфорт, отказ и страх от пеене. Един от основните проблеми и при децата, но и при възрастните е вокалното напрежение в ларинкса, шията и раменния пояс които водят до бърза умора. В този период на физическо и психическо съзряване на детето са препоръчителни леки упражнения за развиване на детския глас и сваляне на напрежението от ларинкса с включване на игрови елементи:

1. Звукоизвличане със затворена уста с “м” в съчетание с гласни и вибрация с длан върху устните – упражнение „индианец“;

2. имитиране на диригент който подготвя оркестъра за начало – упражнение за „бърз дъх“;

3. с отворена уста имитиране сваляне на предмет от високо - упражнение за „бърз дъх“;

4. вдишване с активна прозявка, а издишване с дълбок гръден тон.

Подходящо за ранната и по-късна детска възраст е обучението в хор, детски ансамбъл или вокална група - според някои автори, като Робърт Саталов[[3]](#footnote-3) - вокален педагог, отоларинголог, фониатър. По този начин се развива хармоничен слух, въображение, памет и физическа кондиция. Репертоарът трябва да е съобразен с възрастовата и емоционална зрялост на детето. Също така в този период детето се социализира научава се да синхронизира работата си с другите и получава емоционална подкрепа.

**II.** По време на *мутационния период* протича сложен хормонален процес, който оказва влияние на гласа. При момчетата ларинкса нараства един път и половина. Образува се адамова ябълка хрущялите също нарастват, но не хармонично и това крие риск при вокално натоварване. Известен е факта, че през Средновековието се е прилагала кастрация за да се запази красотата на гласа който при кастратите е *миксов* - между детски и женски, с голям обхват стигащ до пет октави.

При момичетата този процес е плавен, гласът може да се промени до интервал „терца” в низходящ ред. При тях нарастването на ларинкса е постепенно. Желателно е през този период гласът да се щади и работата на обучаващия да се фокусира върху развиването на музикалния слух и натрупване на теоретични знания.

След приключване на мутацията на гласа след 18 годишна възраст може да започне активното вокално обучение.

**III.** При поставяне основите на вокална постановка *след пубертета* – *след мутационния* период, работата с гласа продължава да бъде деликатна и с повишено внимание. Някои от вече посочените практически упражнения могат да продължат да се използват като се добавят и други, а именно:

1. Изпяване на тон с мека атака през *усмивка* – дланта пред устните с усещане затопляне на ръката. Това води до сваляне на напрежението от ларинкса;

2. изключително благоприятен ефект има “*дъвкателния глас”* - имитиране отхапване на ябълка и дъвчене с “м” на различни тонове. Тези упражнения помагат на певеца да има бърз дъх и освобождават напрежението от ларинкса;

3. издишване с *високочестотни звукове* – с, ш, кс, тс, фсш и редуване на с-ш. Това упражнение спомага за овладяване на ниско коремното дишане и постигане на ясна артикулация;

4. активно вдишване през устата и издишване с ритмично ф, след това озвучено с гласни и звучна съгласна – ва, во, ву, ве, ви, въ.

**IV.** След приключване на мутационния период и физиологичните промени на гласа се навлиза в ранна зряла възраст[[4]](#footnote-4) за обучение. Правилната методика би могло да даде изключително добра основа за бъдеща професионална кариера - обучение без напрежение върху гласа с добре усвоени певчески навици, подобрение на музикалния слух, музикалната култура и вкус. Всичко тава води до емоционална зрялост на изпълнителя. Подпомага и определя съзнателния свободен избор на бъдещия артист-певец да развива таланта си във вокалното изкуство. От тази гледна точка критериите се различават. След като е приключил етапа на растежа на индивида методиките с които се работи се определят по критерии на *предварителните умения*. Обучаващите се във вокално изкуство биха могли да се класифицират в три групи по критериите на подготвеност:

* начинаещи – без никакъв опит във вокалното изкуство;
* певци след първо ниво на обучение – обхваща онези студенти, които са завършили музикална школа или училище. Те имат придобити определени базисни умения, но е необходимо доразвиване и понякога коригиране;
* концертиращи изпълнители – с вече установени вокални навици, но без необходимата професионална квалификация.

Ключов момент е индивидуалното обучение. Всички техники които се включват в обучението се прилагат индивидуално и са подчинени на индивидуалните дадености: качествата на гласа – диапазон, сила, блясък и тембър. Личностните особености на физиката и психиката, влиянието на социална и професионална среда също предопределят индивидуален подход при обучението.

**V.** В помощ на вокалното обучение се явява познанието за гласа което в исторически план търпи сериозно развитие. С годините се откриват нови знания за *анатомията* и функционирането на гласовия апарат, подкрепени от медицински анализи за *физиологията* на гласообразуването. Всички те съвкупно дават нови насоки в изследователското поле. Новооткритията осветляват:

* Структурата на гласовия апарат;
* откриват се връзки между емоционалното и психологическото състояние на певеца и глас;
* проследява се влиянието на физическото натоварване върху емоциите и положителния резултат от него.

Едно от откритията се отнася към структурата на *ларинкса*. Мускулът който участва в звукообразуването – *„мускулис вокалис“* е добре защитен. Върху него има няколко защитни слоя, които образуват така наречената *ламина проприя* - многослойна защита на вокалния мускул. Преди се е смятало, че *вокалисът* е покрит само с един слой, а се оказва че тази *ламина проприя* е многослойна. С това откритие се доказва, че ларинксът е добре защитен и може да бъде подложен на по-големи натоварвания. Това променя методологията на трениране на гласа.

* Следващ важен момент в обучението от ранна възраст е усвояване на лекото пеене, без напрежение. За постигане на това умение важна роля има звука и силата на въздушната струя. Плавната *фонация*[[5]](#footnote-5) се характеризира с ниско въздушно налягане и слаби аддукционни сили, които повишават интензитета на фундаменталната честота и правят гласа по-силен без усилие. Усъвършенстването на тази нагласа е основна за гласовата постановка и за формирането на певческа *форманта*[[6]](#footnote-6)*/[[7]](#footnote-7)* - съвкупност от ниски и високи обертонове от които зависят качествата на гласа и способността на певеца да се чуе над оркестъра. Високата форманта се появява около 2.500 - 3000 херца за всички гласни, а ниската форманта около 300 – 600 херца. Затова се работи за проектиране на гласа в по-големи пространства с упражнения свързани основно с дишането и фокусиране на гласа в дадена целева точка.
* Има голямо направление в изследване психологията на гласа което се занимава с *диагностика* на редица заболявания чрез високо технологично изследване на гласа. Чрез нея се доказва, че гласът променя своята характеристика под влияние на конкретното емоционално състояние на индивида. Диагностиката подпомага вокалния педагог в коригиране на работата.

Всички тези натрупани познания свързани с новооткритията дават основание да се пристъпи към доста по-широкообхватен подход в преподавателската практика. В зависимост от предназначението на обучението в смисъл на творческа и стилова изява на изпълнителя може да се предпочете съответната методика при вокалната работа.

**VI.** **Инструментариум**

За развиването на гласа и по-конкретно певческия глас, е необходимо да се работи на различни нива. Многообразният *инструментариум* на педагога е важен фактор за постигането на стабилни резултати в овладяването на гласовия апарат и за формиране на комфорт и увереност в обучаващия се при изпълнението на различни творчески задачи.

* По отношение на ***вокалните техники*** е известно, че вобучителнатапрактика доста вокални педагози не се ограничават с един вокален метод. Търсено или интуитивно те подхождат към разширен обхват на използване на ***различни вокални техники***. От друга страна преплитането им с други сфери на познанието от изкуството и науката и използването на различни принципи и методи води до усложняване на методологията на преподаване. Това затруднява ясното разграничение на използваните похвати.

Например за добра основа може да послужи ***белкантовата техника*** която развива гласовия диапазон, лекотата при звукоизвличане и изравняване на регистрите, полезни могат да бъдат прийоми от класическото пеене като начин на фразиране и интерпретиране на даден материал. Друга техника, като „***Speech level singing“*** (пеене от говорна позиция) допринася за постигане на по-добра артикулация и естествено звучене на гласообразуването.

* Обективният анализ показва, че друг вид техники, извън вокалните, използвани при обучението на певците се доближават до техники заимствани от *театралното изкуство*.

Може да се каже, че се работи се по три от критериите на театралното изкуство. Двата основни критерия са заимствани от системата на К. С. Станиславски – външна техника на актьора и вътрешна техника на актьорската игра. Трета техника – психофизическа, се явява продължение на класическата система на Станиславски, корените на която са заложени още през XIX век.

Към първите два критерия могат да се причислят методи на вокалното обучение касаещи развитието на различните умения на изпълнителя на физическо и на психологическо ниво:

1. Към *външната* спадат всички видове техники касаещи *физическата* активност и кондиция на тялото – пеене (вокал), дишане, различни видове танцови методи, сценично слово.
2. Към *вътрешната* се отнасят процесите на *съзнанието* и *подсъзнанието –* психологически нагласи, осмисляне и пресъздаване на възприятията и чувствата, воля, дишане,пеене.
3. При *психофизическата* техника се смесват методите от първите две техники и е резултат от търсенията за дешифриране сложния процес на изпълнителското изкуство с цел усъвършенстване на уменията на изпълнителя.

И най-общо казано методологията на преподаване на вокалното изкуство включва разширена система от принципи, модели и методи за натрупване на умения и за постигане на добри певчески и сценични познания и умения. От това следва да се заключи, че в завършения си вид моделът на вокалната техникасе отнася към сложната *психо-физическа техника* на актьора. В този контекст приложение намират психо-физическите техники на Александър[[8]](#footnote-8), Кристин Линклейтър[[9]](#footnote-9) и Ида Ролф[[10]](#footnote-10). Те обръщат внимание на връзката между емоциите, тялото и съзнанието. Фокусът е поставен върху постигането на правилна стойка на тялото, ясна артикулация и сваляне на напрежението от гласовия апарат което е предпоставка за добра вокална техника.

* Други методи са *психологическите* подходи които се изразяват в посока на индивидуалното отношение на педагога към обучаващия се - опознаване характера на певеца, неговите навици, мотивация, личностни качества, музикална култура. Това допълва и подкрепя работата на вокалния педагог чиято роля при постановката на гласа и развитието на вокалните качества е да намери правилен подход към обучаващия се и да разкрие и усъвършенства неговите природни дадености – подход, който да съчетава елементи от вече утвърдени вокални методи с похвати от различни психо-физически техники. Доказано е, че психологическият портрет на даден човек може да бъде допълнен и с неговата гласова характеристика.

**Заключение и изводи**

Всички елементи на обучението е добре да бъдат провеждани синхронизирано с оглед на паралелното развитие на различните умения на певеца или актьора в посока на свободно изразяване както и за пълноценна и многопластова изява в професионалната им реализация.

Отчитайки всички тези фактори трябва да се отбележи, че целта е да се формира певческо умение, вкус, радост и удоволствие от пеенето.

Основният метод на обучение който се прилага във вокалното изкуство без разлика за стила е *индивидуалния метод*.

**Библиография**

**на Кирилица**

ДИМОВ, Дичо, ГЕОРГИЕВ, Георги, 1998. *Ушни, носни, гърлени болести.* София: Издателство „Знание“

МAКСИМОВ, Иван, 1983. *Основи на фониатрията*. София: Медицина и физкултура

н.с.1 ЯНКОВА, Камелия. С*татии*, УМБАЛ „Царица Йоанна“ ИСУЛ, София

ЙОРДАНОВ, Крaсин, 2007. Психо-физически подходи в гласово-говорното възпитание на актьора. С. ISBN 978 – 954 – 737 – 667 – 0

СТАНИСЛАВСКИ, К. С., 1976. Моят живот в изкуството. С., Изд. „Наука и изкуство“

**на Латинеца**

LINKLATER, Kristin, 1976. *Freeing the Nature Voice Publisher*: New York: Drama Book Specialists

SATALOFF, Robert, 1998. *Vocal Health and Pedagogy*. Singular Publishing Group. ISBN 1565939638

SUNDBERG, Johan, 1989. *The Sience Of The Singing Voice.* Publisher Northern Illinois University Press. ISBN 9780875805429

1. Виж. Йорданов, Крaсин. Психо-физически подходи в гласово-говорното възпитание на актьора. С., 2007, с. 37-40. ISBN 978 – 954 – 737 – 667 - 0 [↑](#footnote-ref-1)
2. Йорданов, Крaсин. Психо-физически подходи в гласово-говорното възпитание на актьора. С., 2007, с. 196. ISBN 978 – 954 – 737 – 667 - 0 [↑](#footnote-ref-2)
3. <https://www.singers.com/vocal-coach/Robert-Sataloff/> [↑](#footnote-ref-3)
4. <http://www.dangelov.eu/%D0%BD%D0%B0%D0%B9-%D0%B2%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%BE-%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%82%D0%B0/> [↑](#footnote-ref-4)
5. **Фона́ция** в фонетиката – използва ларинкса за пораждането на звука, който по-късно се модифицира в процеса на артикулационни движения в гласовия тракт. Традиционно се е считало, че източникът на звука (т.е. инструмента на фонацията) се явява само ларинкса, но в последните години се появяват изследвания описващи типове фонация в други области на гласовия тракт (канал).

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F> [↑](#footnote-ref-5)
6. Звук или тон характерен за дадена гласна. <http://rechnik.info/formant> [↑](#footnote-ref-6)
7. Виж. Боварян, Алис. Вокално-постановъчна работа в жанровата музика. С., 2012, с. 40-47 [↑](#footnote-ref-7)
8. Виж. Йорданов, Крaсин. Психо-физически подходи в гласово-говорното възпитание на актьора. С., 2007, с. 49-54 ISBN 978 – 954 – 737 – 667 - 0 [↑](#footnote-ref-8)
9. Виж. Йорданов, Крaсин. Психо-физически подходи в гласово-говорното възпитание на актьора. С., 2007, с. 37-40 ISBN 978 – 954 – 737 – 667 - 0 [↑](#footnote-ref-9)
10. Виж. Йорданов, Крaсин. Психо-физически подходи в гласово-говорното възпитание на актьора. С., 2007, с. 55-72 ISBN 978 – 954 – 737 – 667 - 0 [↑](#footnote-ref-10)