

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|-------------|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 11 |
| ВВЕДЕНИЕ | 13 |



ГЛАВА 1

ДЫХАНИЕ 15

| | |
|---|----|
| 1. ДИАФРАГМА | 16 |
| Петь от диафрагмы | |
| 2. КЛЮЧИЧНОЕ ДЫХАНИЕ | 18 |
| Не сдерживайтесь | |
| 3. АБДОМИНАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ — | 20 |
| ваш шанс! | |
| 4. РЕБЕРНОЕ ДЫХАНИЕ | 22 |
| Серьезные педагогические проблемы. | |
| 5. АППОДЖИО | 24 |
| «Дорогая дива!» | |
| 6. ОПОРНОЕ ДЫХАНИЕ | 26 |
| Слово-паразит у певцов... Или вроде того. | |
| 7. ШИПЯЩИЕ И ПОСТАНОВКА ДЫХАНИЯ | 28 |
| Шипение как фитнес. | |
| 8. СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ | 30 |
| тоже восходит | |
| 9. ПОДГЛОТОЧНОЕ ДАВЛЕНИЕ | 32 |
| Нужно... продержаться... | |
| 10. ПРЯМАЯ МЫШЦА ЖИВОТА & ВНУТРЕННИЕ МЕЖРЕБЕРНЫЕ МЫШЦЫ | 34 |
| Выдавливание снизу | |

ГЛАВА 2

ГОРТАНЬ 37

| | |
|--|-----------|
| 11. ГОРТАНЬ | 38 |
| А слона-то я и не приметил. | |
| 12. СТРУКТУРА ГОРТАНИ | 40 |
| Выглядит примерно как... | |
| 13. ГОЛОСОВЫЕ СКЛАДКИ | 42 |
| Блаженны те, кто незримы. | |
| 14. СЛОИ ГОЛОСОВЫХ СКЛАДОК | 44 |
| Пушистик и пять граней складок. | |
| 15. ЩИТОЧЕРПАЛОВИДНАЯ МЫШЦА | 46 |
| Два певца заходят в бар. | |
| 16. «ПЕРСТНЕЩИТОВИДНАЯ МЫШЦА — | 50 |
| мышца для взятия высоких нот?» | |
| 17. ЗАДНЯЯ ПЕРСТНЕЧЕРПАЛОВИДНАЯ МЫШЦА | 50 |
| Невоспетые герои. | |
| 18. ПЕРСТНЕЧЕРПАЛОВИДНАЯ И МЕЖЧЕРПАЛОВИДНАЯ МЫШЦЫ | 52 |
| Соберемся вместе прямо сейчас. | |
| 19. ЛОЖНЫЕ ГОЛОСОВЫЕ СКЛАДКИ | 54 |
| Правда или ложь. | |
| 20. ЭПИГЛОТИС | 56 |
| Не задохнись! | |

ГЛАВА 3

ГОЛОСОВОЙ РЕЗОНАНС & ТЕМБР

59

- | | |
|--|----|
| 21. ЗВУК НЕ ОТ МИРА СЕГО | 60 |
| 22. ВЫСОТА ЗВУКА Герцу не прикажешь! | 62 |
| 23. ТЕМБР Замена головы | 64 |
| 24. РЕЗОНАНС — голосуем ЗА | 66 |
| 25. ГЛАСНЫЕ И ФОРМАНТЫ А, Э, И, О У, а иногда «АЙ?!» | 68 |
| 26. ГОРТАНОГЛОТКА Пойте из горла! | 70 |
| 27. РОТОГЛОТКА Скажите «ААА!» | 72 |
| 28. НОСОГЛОТКА Удар по подушке и высокие ноты | 74 |
| 29. МЯГКОЕ НЁБО Это все по-гречески: Ми-Мэ-Ма-Мо-Му | 76 |
| 30. ЗВУК И НОСОВОЙ РЕЗОНАНС Носовой детектив | 78 |

ГЛАВА 4

ОСАНКА & РАВНОВЕСИЕ

81

- | | |
|--|-----|
| 31. СТУПНИ двойная угроза | 82 |
| 32. КОЛЕНИ Дурацкий рефлекс | 84 |
| 33. БЕДРА Двигайте, пока можете | 86 |
| 34. ПОЯСНИЦА Техника, чтобы не запариться | 88 |
| 35. ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ Звуки из массажного салона | 90 |
| 36. ПЛЕЧИ Ленивец, герой и дракон | 92 |
| 37. ГРУДИНА Секретный эликсир Стоуни для всех певцов. | 94 |
| 38. ГРУДИНО-КЛЮЧИЧНО-СОСЦЕВИДНАЯ МЫШЦА Шею не сверни! | 96 |
| 39. ШЕЯ Тройное лечение напряжения | 98 |
| 40. ГОЛОВА Труженик-Атлант | 100 |

ГЛАВА 5

ЯЗЫК, ЧЕЛЮСТЬ И РОТ

103

- | | |
|--|-----|
| 41. ПОЛОЖЕНИЕ ЯЗЫКА «NG» — король всех вокальных упражнений | 104 |
| 42. ВТЯГИВАНИЕ ЯЗЫКА Вокальный спелеолог | 106 |
| 43. СЖАТИЕ ЯЗЫКА Диета без пельмешек | 108 |
| 44. НЕЙТРАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ ЧЕЛЮСТИ Эээ-mmm | 110 |
| 45. ВЫДВИЖЕНИЕ ЧЕЛЮСТИ Ваш звук важнее прикуса | 112 |
| 46. ВЫПЯЧИВАНИЕ ЧЕЛЮСТИ Где квакают, там и горит | 114 |
| 47. РАЗДЕЛЕНИЕ ЧЕЛЮСТИ и языка Сообщники в вокальном преступлении | 116 |
| 48. ЧЕЛЮСТНОЙ АМБУШЮР Лучший духовой инструмент! | 118 |
| 49. ЯЗЫКОВОЙ АМБУШЮР Кошка за язык схватила? | 120 |
| 50. ГУБНОЙ АМБУШЮР Губы в помощь | 122 |

ГЛАВА 6

ВОКАЛЬНЫЕ РЕГИСТРЫ 125

- | | |
|--|-----|
| 51. ЧТО ТАКОЕ ВОКАЛЬНЫЕ РЕГИСТРЫ? | 126 |
| Да будут вокальные регистры! | |
| 52. ШТРОБАС (ФРАЙ) | 128 |
| Определение голоса | |
| 53. ГРУДНОЙ ГОЛОС | 130 |
| Сила исходит изнутри | |
| 54. ГОЛОВНОЙ ЗВУК | 132 |
| Все у вас в голове | |
| 55. МИКСТ (СМЕШАННЫЙ ГОЛОС) | 134 |
| Изюминка вокальной жизни | |
| 56. ФАЛЬЦЕТ | 136 |
| Регистр для всех времен года | |
| 57. ФЛАЖОЛЕТ | 138 |
| О мышцах и людях. | |
| 58. СВИСТКОВЫЙ РЕГИСТР | 140 |
| У каждого регистра свой день | |
| 59. БЭЛТИНГ | 142 |
| Пристегнитесь и за дело | |
| 60. ТИПЫ ГОЛОСОВ | 144 |
| Факты, FAQ и система FACH | |

ГЛАВА 7

КОНТРОЛЬ НАД ГОРТАНЬЮ И ГОЛОСОВЫМИ СКЛАДКАМИ 147

- | | |
|--|-----|
| 61. КОМПРЕССИЯ | 148 |
| СЛП — самая лучшая поддержка | |
| 62. ДЕКОМПРЕССИЯ | 150 |
| Кое-что, о чем стоит заявить | |
| 63. СБАЛАНСИРОВАННАЯ КОМПРЕССИЯ | 152 |
| Златовласка и три сопротивления голосовой щели | |
| 64. НЕЙТРАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ГОРТАНИ | 154 |
| Просто будь собой | |
| 65. ВЫСОКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ГОРТАНИ | 156 |
| Никогда не говори «никогда» | |
| 66. НИЗКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ГОРТАНИ | 158 |
| Моя гортань вас утомляет? | |
| 67. РАСЩЕПЛЕНИЕ 1 | 160 |
| Белоснежка и семь уномов расщепления | |
| 68. РАСЩЕПЛЕНИЕ 2 | 162 |
| Хей-хо, хей-хо! | |
| 69. РАСЩЕПЛЕНИЕ 3 | 164 |
| Свет мой, зеркальце... | |
| 70. ПРЯМОЙ ТЕМБР И ВИБРАТО | 166 |
| Противоположности притягиваются | |

ГЛАВА 8

ЗДОРОВЬЕ ГОЛОСА И РЕЧЬ 169

- | | |
|--|-----|
| 71. ГИДРАТАЦИЯ | 170 |
| Покажи им, из чего ты сделан | |
| 72. ПРО ЛОРОВ | 172 |
| Возвращение голоса. | |
| 73. ДИЕТА ПЕВЦОВ | 174 |
| Заварите-ка чайку | |
| 74. КУРЕНИЕ И АЛКОГОЛЬ | 176 |
| История двух сожалений | |
| 75. ВОКАЛЬНАЯ ФИТНЕС-СИСТЕМА | 178 |
| Спортом заниматься — сил для пения набираться | |
| 76. РАЗРАБОТКА ПЛАНА ЗАНЯТИЙ | 180 |
| Вам нужен поезд... «N»? | |
| 77. ВОКАЛЬНЫЙ ОТДЫХ | 182 |
| Отдыхая, совершенствуйтесь | |
| 78. ТОП-10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОЙ РЕЧИ | 184 |
| Не ждите Нового года, чтобы зазвучать по-новому! | |
| 79. ТОП-10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОЙ РЕЧИ | 186 |
| Часть 2. Не распускайте хвост, открывайте душу. | |
| 80. ТОП-10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОЙ РЕЧИ | 188 |
| Часть 3. Отпускаем старое. | |

ГЛАВА 9

ПОДАЧА ГОЛОСА И АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО 191

- 81. ВСЕ ПЕВЦЫ — АКТЕРЫ** 192
Молитва певца
- 82. ОПРЕДЕЛИТЬ ПАРТНЕРА
ПО СЦЕНЕ** 194
«Ты со мной говоришь?»
- 83. АКТЕРСКАЯ ИГРА** 196
Именно поэтому это называется
«актерским мастерством»
- 84. СЫГРАТЬ ОТ ОБРАТНОГО** 198
Эту главу читать не стоит!
- 85. ПЕСЕННЫЙ МОНОЛОГ** 200
Петь или не петь?
- 86. ДЫХАНИЕ В ПЕСНЯХ** 202
У меня дух захватывает!
- 87. ПОПЫТКИ ПРОИЗВЕСТИ
ВПЕЧАТЛЕНИЕ** 204
Тихий спокойный голос
- 88. ПЕТЬ ГЛАЗАМИ** 206
В глазах есть все
- 89. НЕРВЫ И ВОЛНЕНИЕ НА СЦЕНЕ** 208
Стресс и нагота
- 90. ЖИТЬ МГНОВЕНИЕМ** 210
Я не горю!

ГЛАВА 10

ПЕТЬ ВСЕЙ ДУШОЙ 213

- 91. СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ** 214
Забудьте, в чем разница
- 92. НЕ СЛИШКОМ ЛИ Я СТАР,
ЧТОБЫ ПЕТЬ?** 216
Старик и море... голосов
- 93. ПЕНИЕ КАК ВИД СПОРТА** 218
О музыка, ты пища для любви...
- 94. ВОКАЛЬНАЯ ДРУЖБА** 220
Для чего нужны друзья?
- 95. ВОКАЛЬНЫЕ ШРАМЫ** 222
Но голос всегда исцелит меня
- 96. ПЕРФЕКЦИОНИЗМ** 224
Благословите свой провал
- 97. ПЕНИЕ КАК ДАР** 226
Прецедент «хромой утки»
- 98. СТАТЬ УСПЕШНЫМ ПЕВЦОМ** 228
Если радость сияет...
- 99. ВОКАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ** 230
Практика рождает совершенство
- 100 . «ПОЙТЕ С РАДОСТЬЮ!»** 232
Найти себя, открывая новое

| | |
|-----------------|-----|
| ССЫЛКИ | 235 |
| БЛАГОДАРНОСТИ | 238 |
| ОБ АВТОРАХ | 239 |
| ОБ ИЛЛЮСТРАТОРЕ | 239 |

