

ПОЙ

КАК НИКОГДА

РАНЬШЕ



The background is a vibrant blue sky with soft, white clouds. Sunbeams radiate from the top center. Several musical notes and staves are scattered across the scene, some appearing to float or be part of a larger melody. Three stylized birds, resembling doves or swans, are depicted in flight. One is in the top right corner, another is in the bottom left, and a third is in the bottom right. The overall aesthetic is clean, modern, and artistic.

# ПОЙ КАК НИКОГДА РАНЬШЕ

**Джастин Стоуни**

**Вокальные техники  
в простом изложении**

**Иллюстрированный гид**



**БОМБОРА**

издательство

Москва 2023





### **МЭННИ**

Верный кот,  
чьи благородные уши терпеливо  
вытерпели больше уроков  
вокала, чем уши любого другого  
кота в истории.

Ты — навсегда король моего сердца.

### **КАРОЛИН**

Величайший дар, воплощение  
дружбы, любви, веры,  
и приключений.

Ты — моя песня, полная радости.

### **МАМЕ**

Благодаря тому, что ты  
гордишься моими небольшими  
усилиями, мои самые великие  
достижения становятся возможными.

Ты — причина моей любви.



# 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 незрими.
- 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** 50  
**ПЕРСТНЕЧЕРПАЛОВИДНАЯ МЫШЦА**  
Невоспетые герои.
- 18. ПЕРСТНЕЧЕРПАЛОВИДНАЯ** 52  
**И МЕЖЧЕРПАЛОВИДНАЯ МЫШЦЫ**  
Соберемся вместе прямо сейчас.
- 19. ЛОЖНЫЕ ГОЛОСОВЫЕ** 54  
**СКЛАДКИ**  
Правда или ложь.
- 20. ЭПИГЛОТИС** 56  
Не задохнись!

## ГЛАВА 3

### ГОЛОСОВОЙ РЕЗОНАНС & ТЕМБР

59

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

## ГЛАВА 4

### ОСАНКА & РАВНОВЕСИЕ

81

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

## ГЛАВА 5

### ЯЗЫК, ЧЕЛЮСТЬ И РОТ

103

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

## ГЛАВА 6

### ВОКАЛЬНЫЕ РЕГИСТРЫ 125

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

## ГЛАВА 7

### КОНТРОЛЬ НАД ГОРТАНЬЮ И ГОЛОСОВЫМИ СКЛАДКАМИ 147

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

## ГЛАВА 8

### ЗДОРОВЬЕ ГОЛОСА И РЕЧЬ 169

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



## ГЛАВА 9

### ПОДАЧА ГОЛОСА И АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО 191

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

## ГЛАВА 10

### ПЕТЬ ВСЕЙ ДУШОЙ 213

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

ССЫЛКИ	235
БЛАГОДАРНОСТИ	238
ОБ АВТОРАХ	239
ОБ ИЛЛЮСТРАТОРЕ	239





Я был слеп, но теперь  
зритель

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Я СОВЕРШЕННО не считаю себя певцом... ни даже актером, который поет. Конечно, было несколько (крайних) случаев, когда я переступал через себя и проходил прослушивания для мюзикла. Однако, что неудивительно, ничем хорошим это не заканчивалось. По правде говоря, я с самого раннего возраста понял, что пение — это не мое и, скорее всего, никогда не станет моей профессией. В школе я был тем самым ребенком — вы знаете каким. Ребенком, на которого учителя музыки указывали прямо перед выступлением хора с душераздирающим вердиктом: «Тони, ты просто произносишь слова». Но мое унижение в те моменты всегда отступало на второй план по сравнению со смущением, потому что я, вероятно, считал, что довольно-таки хорош. К тому же я действительно любил петь! И хотя эта любовь никогда не исчезала, из-за обретенной неуверенности в себе мои вокальные эксперименты довольно быстро раз и навсегда ушли в подполье. Так что, к счастью (?), на протяжении всей тридцатипятилетней карьеры мне в основном удавалось уклоняться, уходить в сторону, уваливать, уворачиваться и иным образом избегать шансов заново испытать свой детский конфуз. Несколько лет назад по причинам, которые я никогда не пойму, мне предложили роль Тевфика Закарии в новом мюзикле «Визит группы». Придя в себя, игнорируя недоумение и вежливо отказавшись, я пообещал им, что с радостью составлю список из девяти или десяти других актеров, которых они могли бы рассмотреть на эту роль. Артисты мюзиклов. Певцы! Актеры, которые поют. Певцы, которые играют. Актеры-певцы, которые одновременно и играют, и поют — и делают это очень хорошо. Меня не стали слушать. Я сказал, что, как бы мне ни нравился материал, я просто. Не. Могу. Этого. Сделать. На первой читке мне дали имя и номер телефона педагога по вокалу, который назначил мне занятие.

Это был Джастин Стоуни. И...

Вся моя жизнь изменилась. Эта книга — тоже грандиозный прорыв. Подход Джастина прекрасно структурирован. В основе его лежит радость. Физиологические/анатомические аспекты объясняются и демонстрируются в доступной форме, развеивающей мифы, а затем интегрируются в психологические и эмоциональные. Для меня это равносильно здоровому, давно напрашивавшемуся изменению хода мыслей. Ужас уступил место динамичности. Напряжение превратилось в новое состояние. Из техники мистера Стоуни можно извлечь невероятное множество ценных уроков и найти нечто новое.

Не к последним из них относится его терпение. К нам, к нашим коллегам, к нашему развитию, к нашему становлению и к нашим целям. Благодаря автору и моему наставнику Джастину Стоуни я достиг цели, которую никогда не мог себе даже представить: Премия «Тони»... за лучшую роль в мюзикле «Визит группы»! Кто мог подумать?!



ТОНИ ШАЛУБ

Актер и певец

Лауреат премий «Тони» и «Эмми»



# ВВЕДЕНИЕ

Каждый, кто когда-либо решался петь, знает, что это одно из самых приятных для души, вдохновляющих и бесконечно волнующих занятий, известных человечеству. Как и любое прекрасное занятие, пение дарит столько же удовольствия, сколько приносит трудностей. Я знаю, что вы испытывали подобное, иначе вы бы никогда не взяли в руки книгу «Пой как никогда раньше».

Обнаружив в себе данное богом призвание преподавать вокал, я понял, что нашел нечто, чему стоит посвятить всю свою жизнь: я захотел помочь как можно большему количеству людей преобразиться благодаря пению. За свою карьеру я дал десятки тысяч уроков вокала бесчисленному количеству певцов и преподавателей со всего мира. И если я что-то и понял из наших совместных занятий, так это что наши вокальные пути тесно связаны с нашими внутренними процессами. Мне стало совершенно ясно, что возможности человеческого голоса находятся в удивительном единстве с ритмами человеческой души. Их невозможно разделить, не стоит даже пытаться. Если вы похожи на меня, то вы не только любите петь, но и любите учиться петь. Однако зачастую при попытках разобраться в многочисленных сложностях пения мы опускаем руки. Большая часть радости, страсти, творчества, юмора, веселья и жизни, которые привлекли нас к пению в самом начале, теряется.

Я прекрасно понимал это, когда начинал шестилетний путь написания книги «Пой как никогда раньше». Зная, что затея амбициозна, я понимал, что книга по пению в идеале не должна ограничиваться только техническими аспектами. Она должна представить множество разнообразных компонентов, из которых складывается весь целостный певческий опыт. Вот почему я надеюсь, что в этой книге вы найдете:

**ТЕХНИЧЕСКИЕ** аспекты, которые улучшат детали и нюансы вашей вокальной техники.

**НАУЧНЫЕ** принципы, которые расширят ваше понимание того, как работает голос.

**ВИЗУАЛЬНЫЕ** иллюстрации, благодаря которым вокальные концепции оживают.

**КРЕАТИВНЫЕ** образы, истории и анекдоты, которые сделают идею пения запоминающимися.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ** советы, которые рассматривают конкретные нюансы, на которых следует сосредоточиться во время практики.

**ЮМОРИСТИЧЕСКИЕ** сценки, которые добавляют смех и веселье в вашу певческую жизнь.

**ДУШЕВНЫЕ** отрывки, которые добавляют вдохновения, мудрости и будут подбадривать вас в вокальном путешествии.

Прочитайте эту книгу от корки до корки, если хотите. Или переходите к темам, которые интересуют вас больше всего. Уверен, вы будете использовать данную книгу как справочник, как ресурс для практики и как источник мотивации в течение многих лет. Единственное, о чем я прошу: пожалуйста, никогда не отказывайтесь от радости и страсти к пению. Если хотя бы несколько глав этой книги помогут вам глубже познать себя и свой голос, значит, вы помогли мне достичь главной цели в жизни. В конце концов, эта книга написана для ВАС. Она создавалась с энтузиазмом, просыпающимся на рассвете, среди бодрящих глотков утреннего кофе в кофейне в Верхнем Вест-Сайде. Создавалась с бессонным упорством, среди косых взглядов на одинокого писателя, сидящего в нью-йоркских пабах с крафтовым пивом. И в любое время суток она создавалась под взглядом кота мейн-куна, закатывающего глаза и гадающего, что же там может быть такого важного. В каждую из этих минут я думал о вас. И я бы отдал очень многое, чтобы увидеть, как вы «Поете как никогда раньше».



ДЖАСТИН СТУОНИ



# ГЛАВА 1

## ДЫХАНИЕ

