

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Восприимчивость и сила.

восприимчивость
и сила голоса



СИЛА ДЫХАНИЯ

До сих пор я сознательно не говорила о том, что диафрагма - это мышца, подчиняющаяся интересам дыхания. Во время вдоха диафрагма опускается, желудок, а за ним и кишечник подталкиваются книзу, давая таким образом диафрагме возможность опуститься. Следовательно, для того, чтобы не препятствовать входящему дыханию, область живота должна быть свободна от зажимов. Нетрудно вообразить, что дыхание само по себе опускается в живот. Диафрагма становится плоской, а легкие заполняются воздухом.

Я придавала большое значение явлению релаксации в процессе дыхания. Потребуется немало времени для того, чтобы состояние глубокой релаксации стало для Вас таким же органичным, как и развивающийся процесс самоосознания.

Большая эмоциональность и необходимость общения предполагают большой объем дыхания и более активную работу дыхательных мышц. Большой объем легких еще не обеспечивает потребности речевого взаимодействия.

Любые попытки поддержать звук путем сохранения дыхания создают мышечное напряжение. Вот почему упражнения старого образца, нацеленные на сдерживание дыхания грудной клеткой, так непродуктивны. Усилия, направленные на создание дыхательной опоры для звука, вызывают напряжение, которое препятствует образованию естественного объема воздуха. Внутренняя дыхательная мускулатура расширяется и сжимается в ритме непроизвольного дыхания. Принуждая мышцы к неестественной попытке удерживать грудную клетку расширенной, мы будем способствовать уничтожению глубокой инстинктивной связи эмоций и дыхания. Сдерживая мышцы, Вы сдерживаете свои эмоции. Эластичность дыхательных мышц — основа эмоциональной подвижности. Напряжение не заменит собой изоощренные психофизические процессы.

Теперь мы постепенно подходим к такого рода упражнениям, которые испытывают Вашу способность к самоосознанию. Обратите внимание на то, как звучит Ваш голос. Выразительно или всего лишь громко?

Дыхательный аппарат составляют три группы дыхательных мышц: брюшные, диафрагмальные и межреберные. В процессе релаксации и растяжения мы будем использовать межреберные мышцы, делая их подвижными и эластичными, а впоследствии "удлиняя" их. Они и создадут внутри грудной клетки большую полость, которую смогут занять расширившиеся легкие.

Очень важно, чтобы Вы сейчас научились посылать сигналы, стимулирующие активность работы межреберных мышц изолировано от мышц брюшных. Но нельзя забывать, что работа только над одной частью дыхательного аппарата может привести к негативным последствиям для других составляющих. Следовательно, необходима тренировка всех трех групп мышц.

Одна из обязанностей межреберных мышц — удерживать вес ребер на некотором расстоянии от легких. На минуту вообразите себе вес двадцати четырех ребер, составляющих грудную клетку, и представьте, что этот вес опускается на поверхность ваших легких. Когда межреберные мышцы бездействуют, легкие похожи на две шероховатые "губки". Конечно, верхняя часть позвоночника играет более важную роль в поддержке грудной клетки, нежели межреберные мышцы, роль которых вторична. Если верхняя часть позвоночника между лопатками и дальше ослаблена, это непременно скажется на грудной клетке: либо верхняя часть грудной клетки станет вогнутой, а нижние ребра "пропадут", когда на них начнет давить позвоночник; либо поддержку грудной клетки возьмут на себя межреберные мышцы. При такой реакции межреберные мышцы будут не в состоянии накачивать воздух в легкие.

Работая над последующими упражнениями, помните, что межреберные мышцы, непосредственно "накачивающие" воздух в легкие, находятся на внутренних стенках грудной клетки. Для стимуляции подвижности этого пласта мышц от Вас потребуется немалое воображение.

Шаг первый.

Встаньте и начните вытягивать руки к потолку, особое внимание уделяя спине. Почувствуйте, как растягивается спина, когда локти передвигаются вперед, а затем наверх. Ощутите свою спину растягивающейся сначала по горизонтали, а затем по восходящей диагонали.

Обратите внимание на то, как подмышкой, между поднимающейся рукой и стороной грудной клетки образовывается треугольник. Когда Ваши руки поднимаются выше, этот треугольник расширяется.

Изучите связь между движением рук и растяжением мышц боковых сторон грудной клетки. Движение в ребрах происходит в ответ на вытягивание рук.

Вытягивая руки к небу, зевните. Почувствуйте, как тянутся в длинном зевке Ваши руки. Почувствуйте растяжение в задней части глотки. Почувствуйте, как растягивается вместе с зевком задняя часть грудной клетки.

Дайте опуститься запястьям, "уроните" предплечья, обе руки, голову. А теперь очень медленно опускайтесь через часть позвоночника между лопатками. В этой области не так легко налаживается специфичный контакт с позвонками, как, например, в пояснице или задней части шеи. Если же Вы ясно вообразите себе структуру скелета и позволите грудной клетке "рассыпаться", убирая позвонок за позвонком, то ощутите связь ребер с позвоночником.

Когда Вы повиснете вниз головой, положите руки на середину спины и глубоко вздохните, чувствуя реакцию ребер спины. В этой позиции легче почувствовать, как дыхание проникает в спину, поскольку в вертикальной позе это движение мало заметно. "Выстройте" позвоночник, удерживая в сознании картину широкой поверхности спины и ее подвижность.

Конечно, грудная клетка обладает большей подвижностью спереди и сбоку, но это при условии, что спина свободна от напряжения. Иногда боковые ребра берут на себя в процессе дыхания слишком большую нагрузку. Они эффективно нагнетают воздух, но при этом уменьшается их способность восприимчивости при взаимодействии с диафрагмой — солнечным сплетением.

Шаг второй.

Стоя, нащупайте кончиками пальцев нижний край грудной клетки по всему периметру. Погрузите пальцы в основание ребер спины, чтобы ясно представить себе место их расположения. Представьте себе, что короткий и крепкий кусок резинки соединяет нижний край ребер поясницы с локтевыми точками. Поднимите локти на уровне плеч вверх и слегка разведите от грудной клетки, ощущая ответную реакцию ребер задней части грудной клетки на растяжение воображаемой резинки. Силой своего воображения установите связь между локтями и ребрами. Пусть локти опустятся. Поднимайте опять локти по обе стороны грудной клетки пока они не достигнут уровня плеч. Это движение должно эффективно потянуть Вашу спину и боковые ребра. Итак, Вы полностью растянули мышцы задней части грудной клетки. Теперь сведите локти по направлению друг к другу и потяните спину еще сильнее.

Передвиньте локти назад, позволяя межреберным мышцам спины немного расслабиться.

Передвиньте локти вперед, чтобы растянуть межреберные мышцы спины.

Передвиньте их назад, чтобы расслабить межреберные мышцы. Опустите руки вдоль тела, и пусть мышцы спины расслабятся.

А теперь повторите тот же самый процесс растяжения для передней части грудной клетки, натягивая и расслабляя передние межреберные мышцы.

Представьте себе, что короткий и крепкий кусок резинки прикреплен от локтей к основанию передней части грудной клетки. Поднимите руки на высоту плеч, растягивая в обе стороны основание грудной клетки, обращая особое внимание на ее переднюю часть.

Передвиньте локти немного назад, чтобы сильнее потянуть переднюю часть грудной клетки.

Передвиньте локти вперед, чтобы расслабить межреберные мышцы. Натяните мышцы, а затем расслабьте их.

Опустите руки по обеим сторонам туловища, полностью освободив межреберные мышцы.

Плавно поднимите локти на высоту плеч.

Передвиньте их вперед, вытягивая мышцы и широко открывая заднюю часть грудной клетки.

Оставьте заднюю часть грудной клетки в этом положении и передвиньте локти назад, растягивая мышцы и открывая переднюю часть грудной клетки.

Сейчас Вы должны чувствовать дискомфорт от растянутой, как бочонок, грудной клетки.

Извивающимися движениями поднимите грудную клетку вверх, одновременно растягивая ее в ширину. Грудная клетка в таком положении кажется похожей на открытый зонт.



Сохраните грудную клетку в том же положении, уронив руки и освободив плечи.

Вы по-прежнему должны остаться в гротесковой позиции с расширенной грудной клеткой, поднятой и растянутой в ширину. В этой позиции дыхание становится затрудненным. Сейчас подумайте о том, чтобы слегка отпустить нижние передние ребра и позволить себе дышать, но позвоночник держите вытянутым. Не позволяйте задним ребрам "рухнуть".

Затем пусть "рухнет" вся грудная клетка таким образом, как будто бы Вы опустили все Ваши ребра в живот.

Повторите всю последовательность упражнений без финального "разрушения" грудной клетки. Может получиться, что поднятые локти потянут за собой вперед или вверх плечи. Движение плеч может быть нейтрализовано повышенным вниманием к нижней части грудной клетки. Плечи должны оставаться свободными, на протяжении всего упражнения. По восходящей диагонали растяжение должно идти от основания грудной клетки по сторонам вверх, а горизонтальное растяжение — по нижней стороне поднятых рук к локтям.

Убедитесь в том, что в процессе растяжения Вы не изгибаете дугой поясницу. Чтобы избежать этого, держите колени несколько согнутыми. Негнущиеся колени и изогнутая дугой поясница почти всегда сопутствуют друг друга.

Растягивая и расслабляя межреберные мышцы независимо от ритма дыхания, Вы можете создать новые условия для дыхания. В противном случае появится тенденция вдыхать и выдыхать тогда, когда мышцы растягивают переднюю или заднюю часть грудной клетки. Если же Вы сможете наладить контакт с мышцами, используя работу воображения и ясно представляя свою грудную клетку, то Вы будете тренировать эти мышцы независимо от привычных образцов дыхания. Таким образом, это упражнение создает новые пространства для дыхания и приводит к изменению привычного дыхания.

Шаг третий.

Лягте на живот лицом к полу, положите лоб на руки. Живот и ребра на жестком полу станут неподвижными. Это откроет возможность для дыхания в области спины.

Опустите Ваше дыхание к самому основанию Вашего позвоночника.

Представьте, что легкие расположены в ягодицах.

Перевернитесь на спину и представьте свое туловище в виде прямоугольной коробки с шестью сторонами:

- 1) задняя сторона распространяется от затылка до копчика;
- 2) передняя начинается от ключицы и доходит до лобковой кости;
- 3) и 4) проходит от подмышек до тазобедренного сустава;
- 5) пятая сторона — это Ваш плечевой пояс;

б) шестая — это Ваш тазовый пояс. Вообразите себе, что коробка сделана из эластичного материала и может быть приведена в движение изнутри в любом направлении.

Возьмите глубокий вздох облегчения, чтобы заполнить все пространство в шестиугольной эластичной коробке. Итак, вздох облегчения приводит к следующему:

- а) Ваш таз сдвигается к ногам;
- б) задняя сторона шестиугольника вдавливаются в пол;
- в) передняя сторона поднимается к потолку;
- г) боковые стороны расширяются в горизонтальном направлении;
- д) Ваш плечевой пояс сдвигается в сторону головы.

Позвольте вздоху облегчения бесконтрольно "выпасть" из Вас. Эластичные стенки шестиугольника (грудной клетки) в полном коллапсе "рухнут" по направлению друг к другу.

Перекатитесь на правый бок, лишая его подвижности в контакте с неподвижным полом. Возьмите вдох в левый бок.

Перекатитесь на левый бок, лишая его подвижности. Возьмите вдох в правый бок.

Перевернитесь на спину и возьмите вдох всем своим шестиугольным дыхательным аппаратом, обращая внимание на готовность тела к большому дыханию.

Шаг четвертый.

Встаньте свободно. Наблюдая за процессом дыхания, изучите ритм своего нормального, ежедневного, естественного дыхания (несколько неторопливых вдохов), пользуясь представлениями о дыхательном аппарате по аналогии с шестиугольной коробкой.

Эти наблюдения полезны для больших и малых вдохов. При малых вдохах движения эластичного шестиугольника грудной клетки намного утонченнее.

Стоя вертикально, пошлите в центр постепенно увеличивающиеся импульсы, вызывающие вздох облегчения. Для того чтобы предоставить дыханию больше пространства в вертикальной позиции, используйте свои наблюдения за спиной, поясницей и боковыми сторонами грудной клетки, которые Вы вели, лежа на полу. Особое внимание уделите взаимосвязи дыхания с тазовым поясом.

Используйте концепцию шестиугольника, положив ее в основу процесса самоосознания для всего комплекса голосовых упражнений.

Для стимуляции растяжения дыхательного аппарата используйте образ дышащей коробки в структуре знакомых упражнений, расширяя познания о перемещающемся звуке. Отодвиньте партнера, с которым Вы взаимодействуете, на некоторое расстояние от себя. Растяните фразу, состоящую из разных звукосочетаний, произнося ее как можно дольше. Например, вместо "хаа—хаа—хаа, ха—ха—ха, хии—хии—хии" — растяните: — "Хаааа—хаааа—хаааа—хаааа—хаааа", с удовольствием "барахтаясь" в урчаниях, происходящих в грудной клетке: "Ха—ха—ха—ха—ха—ха", разбрасывая оживленные звуки вокруг рта: "Хии—хии—хии—хии—хии—хии", "сверля" свои зубы вибрациями.

Опираясь на воображение, используйте энергию импульса для того, чтобы растянуть дыхательную мускулатуру.

Образ эластичного шестиугольника нужен для того, чтобы помочь создать ощущение огромного внутреннего пространства. Чтобы дыхание могло удовлетворить сильные эмоции, объем его должен увеличиться. На сцене мы зачастую тратим большие

усилия для выражения сильных эмоций. Большие усилия вызывают большое напряжение. Напряжение же сокращает мышцы, что, в свою очередь, уменьшает объем дыхания. В этом наше поражение. Если же все внутри Вашего тела будет открыто и готово принять мощный эмоциональный импульс, Вы будете на полпути к свободному владению сильными эмоциями.

Воспроизводя глубокий вздох облегчения с желанием расширить пространство шестиугольника, вообразите себе, что чувство облегчения сначала ощущается в тазовом поясе, а затем наполняет Вас целиком наподобие того, как вода наполняет кувшин от самого дна до горлышка. Тут нет необходимости уточнять, в каких именно дыхательных мышцах должна происходить ответная реакция на импульс. Убедитесь лишь в том, что вне реакции не оставлен ни один участок.

Мысль о том, что связь с дыханием существует на всем пути вплоть до паха, может быть встречена с удивлением. Еще более удивительным покажется, вероятно, и следующее. Если Вы, сидя в кресле и расслабив мышцы ягодиц и мышцы живота кашляете, то почувствуете движение в анальном отверстии. Реагируя на большие эмоции в условиях зажима, возможно, Вы обнаружите мышечные зажимы не только в области живота, но также и в области поясницы. Возможно, произойдет и сдавливание сфинктеров. Других же путей, по которым энергия могла бы свободно изливаться, нет.

Очередное упражнение, использующее силу безусловных рефлексов, предполагает энергичную стимуляцию дыхательного аппарата настолько, насколько это возможно.

Назовем это упражнение "вакуумизацией легких". Отчасти потому, что в процессе упражнения возникает чувство "извлечения легких", но главным образом по той причине, что естественная вакуумная сила стимулирует активность дыхательных мышц.

Итак, прочтите сначала все инструкции, а потом быстро, шаг за шагом, проделайте всё упражнение.

Вам надо полностью освободить легкие от воздуха, подобно тому, как Вы выжимаете воду из губки. Вы сделаете это без промедления, если будете выдувать воздух (на "ффффф"), а затем "выжмете" последние "капли" воздуха, чувствуя, что внутри ничего не осталось. Не тратьте на это слишком много времени. Быстро закройте рот и пальцами зажмите ноздри, чтобы воздух не попал в легкие. Затем создайте подобие огромного вакуума внутри. Лучший способ добиться этого — попытаться вдохнуть через все еще зажаты пальцами нос, позволяя межреберным мышцам реагировать на потребность расширить грудную клетку. Отметьте в эту минуту разреженное пространство внутри грудной клетки. Затем, держа рот закрытым, отпустите свой нос. Воздух хлынет через нос, чтобы заполнить вакуум. Не помогайте себе, беря вдох. Пусть дыхание всосется в соответствии с природным законом, не терпящим пустоты.

Стойте свободно.

Освободите легкие на "ффффффф".

Зажмите нос, закройте рот.

Попытайтесь вдохнуть. Ваши ребра расширятся настолько, насколько это возможно (положение открытого зонта).

Представьте себе созданное Вами внутри вакуумное пространство.



...вакуумизация легких.

Держа рот закрытым, отпустите нос, и пусть ворвавшийся воздух наполнит легкие.

Вернитесь к обычному дыханию.

Ощущая внутри вакуум, некоторые люди впадают в панику, так как условия для дыхания очень необычны. Но помните, что опасным было бы находиться без воздуха, если бы эти условия контролировались кем-то другим, а не Вами. Если Вы чувствуете дискомфорт, откройте рот, и все встанет на свои места. Один раз ознакомившись с основной формой, Вы можете расширять осознание этого упражнения, практикуя его.

Воображая, что легкие заполняют собой все туловище, проделайте вакуумизацию, представляя себе дыхательный аппарат в виде шестиугольной коробки.

Выдуйте весь воздух. Ощутите, как все эластичные стенки шестиугольной коробки передвинулись навстречу друг к другу.

Зажмите нос, закройте рот.

Расширьте шестиугольную коробку по всем направлениям, чтобы создать вакуум во всем туловище.

Отпустите нос и ощутите воздух, врывающийся в область тазового пояса, в бока, в спину и в переднюю часть грудной клетки.

Расслабьтесь и вернитесь к обычному дыханию.

Возможно, от дополнительного кислорода, врывающегося в легкие, Вы почувствуете головокружение. Если же этого не случится, значит, упражнение не делается в полную силу, либо Ваш дыхательный аппарат уже натренирован. Не бойтесь головокружений, но и не переусердствуйте, снова и снова повторяя вакуумизацию легких. Отдохните, сделайте другие упражнения, а затем опять вернитесь к этому. При дальнейшем развитии дыхательного аппарата явления головокружений исчезнут.

В голосовой разминке вакуумизация легких применяется после работы над грудным резонатором и резонатором рта. Это активизирует энергию до того, как Вы продолжите свой путь к средней и верхней части голосового диапазона. Вакуумируйте легкие три или четыре раза. Иногда медленно, иногда быстро. Упражнение действует оживляюще на весь организм. Оно полезно для здоровья в целом. Но в данном случае главной его задачей является растяжение дыхательной мускулатуры путем использования естественных рефлекторных движений. Развивая "глубокое дыхание", чтобы увеличить силу мышц, Вы тем самым создаете мышечный контроль, который не благоприятствует спонтанному общению. Работая с дыханием, Вам важно сохранить связь с импульсом.

Когда Вы переходите к более энергичным упражнениям, не предавайте мышечной энергии чрезмерное значение. Взаимосвязь с импульсом необходима для того, чтобы голосовой и эмоциональный аппарат актера развивались одновременно. Если же голос развивает свою силу независимо от эмоций, звук может начать подменять собою чувство. Нет ничего более вредного для актера, чем сознательное культивирование голосовой энергии, которая более доступна в обращении, нежели эмоциональная. И наоборот. Развивая эмоциональный аппарат быстрее, чем голосовой, актер может устроить в своем "доме" (организме) короткое замыкание, "сорвав голос". Было бы идеальным предполагать, что во время творческого процесса актер в состоянии поддерживать строгий баланс в работе над голосом и телом. И тем не менее, в некоторой степени такая возможность существует.

Актеры, обладающие "хорошими голосами" и превозносимые за это окружающими, иногда бывают удивлены, если не шокированы, когда я соболезную им по этому поводу. Почти всегда эти актеры, эмоционально маловыразительны. С другой стороны, актеры со слабыми голосами, работающие над голосом, приходят к замечательным результатам. Их голос постепенно совершенствуется для выражения внутренней жизни на сцене.

В следующем упражнении Вы должны будете представить дыхательный аппарат в виде дышащей коробки с шестью сторонами — межреберными мышцами и диафрагмой. В конце концов Вы достигнете большого объема грудной клетки в сочетании с возросшей гибкостью межреберных мышц. Поэтому следующим объектом нашего внимания еще раз станет диафрагма.

Шаг пятый.

Подготовкой здесь будет растяжение, релаксация, вращение головой и так далее. Успех следующего упражнения зависит от Вашей способности изначально приводить тело в нейтральное состояние. В упражнении Вам необходимо идти от импульса и позволять происходящему воздействовать на Ваше тело.

Вам надо вызвать один за другим, без промедления, четыре сильных импульса для четырех вдохов облегчения — глубоко прочувствованных, приятных вдохов облегчения — в шестиугольную дышащую коробку. Не торопитесь, но и не делайте пауз между вдохами.

Пусть импульс движет дыханием, а дыхание движет Вашим телом. Отнеситесь к вздоху облегчения с наслаждением, как если бы эта необходимость возникла в упражнении по актерскому мастерству. Подумайте о чем-то плохом, что вот-вот должно было случиться, но не случилось, оставляя Вас с огромным чувством облегчения.

Если Вы запрограммируете это в своем воображении раз-другой, то будете уже брать этот вздох осмысленно.

Возьмите подряд четыре глубоких вдоха, а затем отдохните. Большое число таких вдохов может привести к обморочному состоянию. Мысленно можно представить себе диафрагму во время этих вдохов как трамплинную доску, рассекающую дыхательную "коробку" под напором ветра, вызванного импульсом. При сильных вдохах Ваши внутренние органы будут сотрясаться. Внешние стенки живота из-за внутреннего сотрясения ничем не контролируемых мышц будут напоминать что-то вроде желе.

Повторите четыре глубоких вдоха облегчения.

Отдохните.

Сейчас Вам надо воспроизвести шесть импульсов для вздохов облегчения. На этот раз они будут несколько короче предыдущих, и в большей степени направлены в центр купола диафрагмы. И только на самом последнем вздохе дышащая "коробка" должна "рухнуть", поддаваясь чувству глубокого облегчения, освобождающемуся наружу.

Это дыхание сейчас может показаться затрудненным. Постоянно создавайте и воссоздавайте взаимосвязь движения мышц с импульсом до тех пор, пока не будете уверены, что мышцы приводят в движение импульс так же, как импульс приводит в движение мышцы.

Обратите внимание на свой позвоночник. Он должен оставаться вытянутым (Прим, перев.)

Развивайте в себе способность воссоздавать повторяющиеся импульсы облегчения, не превращая их в поверхностные, бессмысленные, механистичные.

Повторите четыре сильных вдоха.

Впустите шесть более коротких вдохов по направлению к центру диафрагмы.

А теперь в самый центр диафрагмы впустите несколько быстрых, легких и приятных импульсов ожидания. Пусть ожидание, стимулирующее дыхание, "взбудоражит" центр купола диафрагмы. Позвольте дыханию свободно и быстро влетать, вылетать и, наконец, освободиться в финальном вздохе облегчения.

Сохраните мышцы торса свободными. Приходя в движение, они не должны подвергаться ни малейшему напряжению. Дыхание входит и выходит равномерно, поэтому в ходе упражнения не нужно ни чрезмерно наполнять легкие, ни опустошать их. Теоретически Вы могли бы поддерживать это быстро входящее и выходящее дыхание длительное время, потому что каждый раз объем входящего дыхания равен объему выходящего. Практически же, чем быстрее Вы дышите, тем вероятнее напряжение мышц. Поэтому делайте упражнение понемногу.

Итак, упражнение заключается в следующем: необходимо воспроизвести десять легких импульсов ожидания, а затем освободить дыхание, послав в центр диафрагмы импульс вдоха облегчения. Ожидание — облегчение, ожидание — облегчение. Чем быстрее и легче будут вздохи, чем больше будут сконцентрированы в центре диафрагмы, тем лучше.

Цель первой части упражнения, в которой повторяются четыре сильных вдоха облегчения, состоит в том, чтобы в случае большой необходимости суметь быстро снабдить дыханием всю дыхательную полость, а затем также быстро и бесконтрольно освободить дыхание. Вторая часть упражнения в большей степени способствует генерированию энергии. Дыхательные мышцы проходят проверку на эластичность. В третьей части скорость дыхания увеличивается, податливость мышц становится насущной необходимостью. При изменении процесса дыхания во время усиления эмоций задача упражнения заключается в том, чтобы тело было свободно от зажима. Здесь слово "зажим" используется в простейшем значении "сдерживать". Эмоциональная энергия во многом стимулирует активность мышц. Обуславливая этот процесс, Вы должны позволять энергии "литься", не давая мышцам возможности сдерживать прилив этой энергии, сжимать и приостанавливать ее течение.

Часто приходится напоминать актерам о том, чтобы они не сдерживали эмоций. Когда актера в процессе действия переполняют чувства, ощущения в этот момент настолько приятны, что актер, желая продлить в себе жизнь этих эмоций, удерживая их, в сущности умерщвляет их. Если актеру хватает мужества свободно отпустить пришедшие

эмоции, этим создаются определенные условия, при которых чувства генерируются естественным образом. Мышцы, сдерживая эмоции, убивают их. Руководствуясь же этими эмоциями с помощью нервно-мышечной системы, мышцы помогают чувствам, способствуют их выявлению.

Упражнения на "учащенное дыхание", сделанные в союзе разума и тела, не только готовят дыхательную мускулатуру для "обслуживания" эмоций, но и могут быть использованы для стимулирования чистой энергии при физической вялости и невосприимчивости к другим стимулам.

Сейчас я попрошу Вас повторить предыдущее упражнение. Пусть вздохи облегчения сменяют вздохи, наполненные чувством приятного ожидания. Выбор этого рода эмоций, стимулирующих дыхание, обусловлен тем, что легче реагировать на возрастающую энергию в сочетании с позитивным и оптимистическим содержанием, нежели с неприятным. Разрушение привычных защитных мышечных реакций и перестраивание процесса получения и передачи энергии без задержки этой энергии со стороны мышц реализуется быстрее при благоприятных обстоятельствах. Однако окончательно эта перестройка должна произойти в целях обмена всем эмоциональным опытом человека, который включает в себя чувство страха, боли, страдания, гнева, паники, депрессии, сомнения, ненависти. Было бы безответственно с моей стороны предложить в книге освобождение сильных человеческих эмоций в негативном плане.

Предлагаю Вам историю, которая может быть использована в упражнении с "учащенным дыханием", чтобы проиллюстрировать определенный образ действия. Хорошо, если вы сможете найти кого-нибудь, кто расскажет вам эту историю шаг за шагом. В любом случае тренируйте в себе способность представлять каждое событие в точной последовательности, не забегая вперед, даже если заранее Вам все известно.

Условие.

Утром Вы получили анонимное таинственное письмо. В нем говорится, что в пять часов вечера Вам надо сесть в поезд (или автобус, метро) и направиться до определенной станции за город (или на окраину города). Там Вы должны выйти, повернуть налево и дойти до конца дороги. В стороне от дороги, в глубине сада должен стоять большой дом. Вам сообщено, что дом этот будет пуст, а дверь не заперта. Вам надо войти в этот дом, подняться по лестнице, пройти по длинному коридору налево и ждать в комнате, находящейся в самом конце коридора.

Все это Вы мысленно исполнили.

Сейчас Вы в ожидании, в пустой комнате пустого дома при сгущающихся сумерках.

Упражнение.

Предположите, что Вы находитесь в состоянии ожидания. Позвольте этому ожиданию возбудить дыхание достаточно произвольно, в ритме свободного "учащенного дыхания", которое только что исследовалось. Отныне что бы ни случилось внутри Вас, все Ваши чувства должны исходить прямо из центра, где происходит "учащенное дыхание".

Вы стоите посередине комнаты и вслушиваетесь. Вдруг Вы слышите, как внизу хлопнула входная дверь. (Слушайте это, подключив дыхание.) Вы слышите шаги, медленно пересекающие холл внизу. (Дайте этому обстоятельству воздействовать на ваш дыхательный центр — не позволяйте мышцам напрячься — лишь позвольте дыханию ускориться.) Кто-то медленно поднимается по лестнице. Наконец, шаги слышны уже в коридоре. ("Учащенное дыхание" должно возбуждаться по-прежнему из центра.) Оставьте внешние мышцы свободными. Постепенно шаги приближаются. Вдруг они затихают у двери Вашей комнаты. (Очень быстрое свободное "учащенное дыхание".) Дверь

открывается, и перед Вами стоит Ваш самый лучший друг. (Освободите дыхание со вздохом облегчения, полным огромного удовольствия.)

Не относясь слишком строго к этой незатейливой истории, используйте ее для того, чтобы чувственно представить себе центр диафрагмы. Таинственные события в этой истории провоцируют эмоции, которые усиливаются. "Учащенное дыхание" не позволяет мышцам сокращаться. Сокращение мышц препятствует продуктивной реакции дыхательного аппарата. "Учащенное дыхание", покидая ваше тело, уносит эмоции. Происходит спонтанное взаимодействие между импульсом, эмоцией и дыханием.

Убедитесь в том, что Вы действительно почувствовали переход от ожидания к чувству облегчения в момент, когда Вы видите своего друга. В течение этой сцены у Вас могут возникнуть на каждое новое событие самые разные реакции. Реагируйте так, как Вам захочется, но пусть Ваша реакция будет на учащенном дыхании и вздохе облегчения при переходе от одного состояния к другому.

Главная задача здесь в том, чтобы "разрушить" тот нервно-мышечный процесс, который вызывает напряжение мышц, и перестроить нервно-мышечную реакцию на освобождение сильных эмоций. Другими словами, Вам надо научиться развивать психическую энергию без физического напряжения.

Шаг шестой.

Попрактикуйте исходящее из центра дыхание, наполненное ожиданием, — на этот раз со звуком. Вообразите, что диафрагма как доска трамплина подвешена к нижней части грудной клетки. Представьте себе звук в виде маленького человечка, пружинисто подпрыгивающего вверх и вниз на середине этого трамплина. Дыхание входит между каждым звуком "ха", независимо от быстроты пружинистых прыжков "человечка". Пусть "человечек" подпрыгнет пять или шесть раз, а затем совершит большой прыжок с трамплина и вылетит через рот, пересекая комнату:

ха Ø ха Ø ха Ø ха Ø
ха — а — а — а — а



Шаг седьмой.

Повторите историю посещения уединенного дома со звуком.

ЦЕНТР

Связующее звено между дыханием и внутренней энергией возникает вместе, с развитием способности к восприимчивости. Перечислим основные свойства актерского голоса. Это: диапазон, разнообразие, красота, чистота, сила, объем и, наконец, восприимчивость — качество, которое ратифицирует все остальные, которые сами по себе "скучны" до тех пор, пока не начинают отражать диапазон чувств, разнообразие мышления, ясность воображения, эмоциональную силу, жажду общения. Если общение от внутреннего к внешнему откровенно правдиво, то энергия, питающая голосовые мышцы, созвучна энергии, порождаемой психикой. Когда содержание наполнено мощной энергией, оно может быть донесено более экономно и выявлено более правдиво.

Идею работы изнутри при минимальных затратах мышечных усилий нужно практиковать на всем протяжении наших занятий. Когда процесс физического самоосознавания усовершенствуется, его можно использовать более искусно. В следующем шаге, работая над концепцией "центра", можно достигнуть большей экономичности в затрате усилий для выражения чувств.

Идея **центральной точки купола диафрагмы**, которой касается звук, уже была представлена. После этого слово центр все более и более часто использовалось в значении дыхательного центра, эмоционального центра, энергетического центра, центра тела. Теперь я хочу предложить два взаимоисключающих хода к понятию центра. Один состоит в том, чтобы точно сориентировать Вас на то место внизу, где этот центр находится. Другой же подход, напротив, стирает все ориентиры возможного местонахождения центра, иными словами, центр может быть везде.

Произнося слово "центр", мы порой попадаем в ловушку слов, предполагая, что обладаем конкретными познаниями. Оно, например, имеет одно значение для М. Грэхэма, другое — для М. Чехова. Ценность этого слова для нас состоит в том, что в каком бы месте тела "центр" ни находился, главное — вести поиск от него как некоего исходного пункта, проясняя сознание и фокусируя энергию. С точки зрения физиологии, более выгодно формировать голос в вибрационном центре, так как в этом случае дыхание приводит в движение голосовые складки более экономичным путем, что улучшает звучание. Слишком большое дыхание, раздувающее складки, вызывает "придыхание" в голосе. Однако экономичность не должна означать сдерживание. Использование вдоха облегчения почти во всех дыхательных упражнениях вплоть до настоящего момента имеет целью освободить сознание от тенденции к сдерживанию дыхания. Итак, предполагая, что на данном этапе сознательные установки нами уже заложены, мы можем надеяться на более экономичное использование дыхания, не опасаясь его сдерживания.

В конце предыдущей части учащенное дыхание, связанное с ожиданием, происходило в центре диафрагмы. Когда Вы начнете звучать, ощущая центр, из которого исходит учащенное дыхание, то обнаружите, что затраты усилий на дыхание сокращаются. Дыхание, используемое Вами, перемещается с большей легкостью, чем раньше. Все движения, с помощью которых издается звук, могут убавиться, в то время как звук будет оставаться таким сильным, каким ему необходимо быть по Вашему разумению.

Следующее упражнение интеллектуального порядка направлено на то, чтобы в будущем использовать центр, перенося большую ответственность за звучание в область сознания.

Шаг первый.

Позвольте быстрому учащенному дыханию из центра перемещаться таким образом, чтобы Вы могли отчетливо слышать входящее и выходящее дыхание. Особенное внимание обратите на входящее дыхание, которое имеет тенденцию к быстрому исчезновению и является индикатором для собирающей напряженности диафрагмы.

А теперь закройте рот и так быстро и легко воспроизведите учащенное дыхание, чтобы дрожание в центре едва нарушало дыхание в целом. Затем отпустите диафрагму.

Трепет диафрагмы – освобождение – трепет – освобождение. Представьте свою грудную полость в виде клетки с поющей. Скорость Вашего учащенного дыхания такого же свойства, как быстрое трепетание крыльев поющей птицы. Когда вы освобождаетесь от трепета, птица исчезает.

Откройте рот и вызовите то же трепетание мышц в центре диафрагмы. Попробуйте проделать это, опустив голову вниз и повиснув от копчика, чтобы диафрагма полностью расслабилась. Сохраняя свободу мышц, вновь "выстройте" свой позвоночник. Коснитесь звука в центре диафрагмы.

Сейчас Вы направитесь от центра диафрагмы во внутренний центр. Упражнение приведет Вас к месту, расположенному, по всей видимости, более глубоко, чем дыхание. Следуя инструкциям, апеллирующим к воображению, вы придете к более экономичному использованию своего голоса.

Прежде, чем делать упражнение, прочтите содержание всех шагов.

Сначала позвольте легкому трепету возникнуть в центре диафрагмы, а затем опустите диафрагму так, чтобы почти полностью дыхание покинуло ваше тело (однако не подталкивайте его мышцами и не выжимайте остатки воздуха из лёгких, как при вакуумизации). Не беря нового дыхания подумайте о более глубоком расслаблении. А теперь в это пространство, находящееся глубже дыхательного центра, опустите звук "ха".

Проделайте последовательно: трепет, освобождение диафрагмы, погрузите звук глубже дыхательного центра, расслабьтесь и позвольте дыханию вновь погрузиться в Вас, чтобы заполнить дыхательный центр. Повторите в той же последовательности.

Уточните место в глубине Вашего тела, где обосновался звук. Это место может находиться против позвоночника, за солнечным сплетением. Отметьте его в своем сознании как определенно существующее место и назовите его "внутренним центром". Повторите последовательность: трепет; освобождение диафрагмы; погрузите мысль о звуке глубже внутрь и затем обретите звук "ха" во внутреннем центре; освободите диафрагму, позволяя дыханию переместиться. Сейчас вновь коснитесь звука во внутреннем центре, не используя нового дыхания.

У вас должно быть впечатление, что, касаясь звука во внутреннем центре, при формировании этого звука нет никакой необходимости в очередном дыхании. Только тогда Вы расслабитесь, прекратив звучание, часть дыхания переместится, свидетельствуя о том, что дыхание частично использовано.

Попробуйте еще раз. Трепет, погрузите мысль о звуке глубже внутрь, уступите место звуку глубоко во внутреннем центре — освободитесь, чтобы дыхание переместилось, не используя дыхание. Скажите еще раз из внутреннего центра "ха-ха". Расслабьтесь и ясно представьте себе, что какая-то часть дыхания была использована, хотя бы Вы не брали для этого дыхание как таковое. Опять произнесите из внутреннего центра "ха-ха". Расслабьтесь, и дыхание войдет в Вас.

Условия этого упражнения переводят физические усилия в область психической энергии. Для того чтобы общение содержало в себе большую свободу, все что Вам нужно, - это оставаться в контакте с внутренним центром и снабжать его большей энергией со стороны Вашего сознания.

Шаг второй:

Свяжитесь с внутренним центром на "ха", а за тем поменяйте звук на "хэй". Повторите "хэй-хэй-хэй". Пусть дыхание вновь опустится внутрь, но примите решение не

использовать его, чтобы позволить "хэй" опять сформироваться во внутреннем центре. После каждого "хэй" расслабьтесь внутри и пусть дыхание переместится. Освойте интеллектуальный процесс, который гласит: "Я не собираюсь использовать дыхание для звука, но я позволю дыханию переместиться после звука".

С этого момента вы образовываете союз намерения и голоса, в котором дыхание перестает быть посредником.

Пройдите всю последовательность предварительных упражнений, направленных на работу с внутренним центром. Затем, восклицая "хэй", постепенно создайте силу и объем звука в зависимости от увеличивающегося импульса, а не мышечных затрат.

Освободитесь, чтобы дыхание переместилось. Интенсивность звучания будет зависеть от внутренней энергии, оставляющей наружные мышцы почти совершенно свободными.

Попытайтесь проделать упражнение, чтобы уяснить разницу между внешними усилиями и внутренней энергией. Крикните "хэй", напрягая мышцы живота изо всех сил. Наружными мышцами живота сделайте сильное движение вовнутрь, выталкивая наружу громкое "хэй".

Теперь, оставив внешнюю брюшную стенку свободной, пошлите во внутренний центр сильный импульс, вызывающий восклицание "хэй".

Попеременно переходите от внешних мышечных усилий к внутренней необходимости.

Повторите этот переход несколько раз для того, чтобы получить практическое знание изменяющегося процесса и разные результаты.

Шаг третий.

Прделайте весь комплекс голосовых упражнений с точки зрения внутреннего центра, меняя интенсивность силы звучания.

Шаг четвертый.

Исследование связи между способностью к восприимчивости и силой голоса посредством воображения. Встаньте в двенадцати шагах от стены, воображая, что стена — это огромный холст (до двадцати шагов в ширину), на котором Вы собираетесь нарисовать морской пейзаж. Сначала прочтите инструкции.

Через весь холст горизонтальной линией нарисуйте ярко-синие волны.

Нарисуйте примитивный большой корабль красного цвета.

Нарисуйте мачту и два больших белых паруса на корабле.

Нарисуйте круглое желтое солнце.

Нарисуйте лучи, исходящие от него.

Нарисуйте разных размеров белые пушистые облака.

Нарисуйте летающих вокруг корабля маленьких чаек.

Поставьте свое имя в нижней части картины.

Ваше дыхание "фффф" — это Ваша краска. Каждый новый образ рождает новый импульс дыхания. В этой картине есть образы, требующие большого дыхания (изображение горизонта, корабля), образы, которые нуждаются в среднем дыхании (паруса, солнце, облака), а также нуждающиеся в коротком дыхании (чайки, лучи солнца и пр.). Все импульсы связаны с дыханием во внутреннем центре. И вместе с дыханием выходят наружу через все туловище на "фффф".

Последние инструкции перед началом: соедините вдохновение с насущной необходимостью быстро нарисовать картину на холсте. Вперед.

Существуют две вещи, на которые надо обратить внимание прежде, чем повторить этот пейзаж или нарисовать собственный ландшафт, портрет или натюрморт. Обратите внимание на то, что Ваш дыхательный аппарат функционирует по типу

шестиугольной коробки и внутреннего центра. Если Вы с большим вдохновением отреагируете на внушительный размер холста и синеву волн, то используете почти все дыхание, находящееся внутри, чтобы нарисовать линию горизонта. Как только Вы до конца проведете линию горизонта, позвольте быстрому импульсу подготовить Вас к изображению корабля. Для того чтобы удовлетворить этот импульс, дыхание влетит в Вас почти так же, как при вакуумизации легких. Когда Вы будете быстро продвигаться от облака к облаку и от чайки к чайке, импульсы должны активизировать мышцы в большей степени.

Если Вам для эффекта захочется добавить летящие от волн брызги, Вы можете для этого спровоцировать учащенное дыхание. Внутренний центр — это своего рода электрическая розетка, в которую, как штепсель, вставляется импульс образа. Обратите внимание, что перед Вами основной образец импульсов дыхания-намерения, используемый в речи. По крайней мере, этот образец должен быть использован в случае, когда гарантирована связь намерения-голоса. Каждое изменение мысли влечет за собой изменение дыхания. Если изменения мысли и дыхания происходят одновременно, то голос неизбежно звучит на новой высоте при каждой новой мысли. Когда свобода голоса связана с изменениями в процессе мышления, речь приходит к естественному разнообразию. В этой главной связи — суть всего процесса общения. Дыхание, вовлеченное глубоко вовнутрь, вовлекает актера в самые глубины творческого процесса. Мышление становится органичным, а процесс общения — значительным. Иначе говоря, глубина, в которую текст вовлекает актера, порождается глубиной, в которой дыхание движет телом.

Попробуйте вновь нарисовать предложенную картину и проследите, какие чувства возникают у Вас по поводу каждого образа. Не думайте о том, что Вы чувствуете. Позвольте каждому образу воздействовать непосредственно на центр. Существует разница между солнцем и чайкой, и достоинства этих образов изменяют Ваши чувства.

Пустой холст воздействует на Ваше сознание. Сознание рождает образы, стимулирующие дыхание и эмоциональную энергию. Чтобы раскрасить холст образами, энергия освобождается из тела.

Еще раз изобразите морской пейзаж с теми же образами и представьте описание этих образов в словах, длящихся ровно столько, сколько длится дыхание.

Мысль: "Бесконечный горизонт лазурных морских волн..."



Здесь Ваш интерес будет заключаться в том, чтобы следить за рождающимися образами. Дайте возможность чувствам реагировать на эти образы. Позвольте словам попасть под воздействие этих образов. Если Вам безразлична картина моря, корабля и чаек, тогда нарисуйте картину на тему, которая Вам более близка. Если Вас угнетают нарисованные изображения, пусть это чувство отразится на Вашем сознании. Если Вы почувствуете, что выглядите глупо, дайте возможность этому чувству обнаружиться в дыхании и воздействовать на слова, которые Вы произносите в уме.

Шаг пятый.

Когда Вы будете рисовать свою собственную картину, Вы можете сначала создать образ, а потом облечь его в слова. Эмоции быстрее реагируют на образ, чем на слова. Когда же Вы читаете текст на странице, Ваша реакция идет от слов.

Я предлагаю Вам очень простой путь, соединяющий слова с дыхательным эмоциональным процессом.

Джек и Джил поднялись на холм
Принести ведро воды.

Джек — упал,
Разбив свою макушку,
И Джил кувыркнулась за ним.

С помощью дыхания, выдыхая на "ффф", мысленно создайте на основе текста короткий и ясный фильм, проецируя перед собой, будто на экране, следующие пять "кадров".

Маленькие мальчик и девочка поднимаются на холм.

Они наполняют ведро водой из источника.

Маленький мальчик спотыкается, когда они начинают спускаться с холма.

Он скатывается с холма и повреждает себе голову.

Маленькая девочка тоже падает и, кувыркаясь, летит к подножию холма.

Позвольте своему дыханию быть под воздействием этих "кадров", а не слов, инспирирующих их.

Просмотрите "фильм" еще раз и позвольте словам войти в Ваше сознание. Пусть каждая строка длится столько, сколько длится каждый кадр и каждое дыхание, сопровождающее этот кадр. Не позволяйте словам долететь над изображением. Позвольте

им подхватить эмоции, рожденные этими образами, и быть предметом воздействия этих эмоций. Ваши чувства должны попасть под влияние образов, а не под влияние слов.

Снова просмотрите "фильм". Соедините изображение на экране с чувствами.

Пусть Ваше дыхание-чувство в результате меняющегося изображения на экране осторожно выльется в слова, произносимые шепотом.

Еще раз "прокрутите фильм" в своем воображении, позволив на этот раз чувствам и изображению соединиться со звуком, который сформируется во рту в слова, "обслуживающие" изображение и чувства.

Этот текст не очень наполнен, но каким бы тривиальным он ни был, надеюсь, он вызовет у Вас эмоциональную реакцию и будет способствовать более содержательному произнесению текста.

Впоследствии в Вашей работе можно использовать более существенный текст, требующий от Вас большей отдачи. К примеру, возьмите тексты из образной поэзии японских танки, или хоры из "Генриха V".

В соответствии с текстами, Вы будете прибегать к внутреннему взору и внутреннему слуху в совокупности с различными психическими ощущениями. Пусть "экран" в Вашем воображении займет все пространство вокруг Вас. И пусть впечатления, которые Вы получаете, глядя на "экран", воздействуют на Вас так же, как и прежде. Из сферы сознания они попадут во внутренний центр, где распространят свое влияние, воздействуя на нервные окончания, превратившись в эмоции. Эмоции начнут стимулировать дыхание, которое покинет тело, "вынося" эмоции. Проходя через рот, дыхание будет формироваться в слова, создавая на внешнем "экране" сцену, увиденную внутренним взором. Изнутри услышанную и прочувствованную.

Предлагая взять для работы хоры из "Генриха V", я бы хотела в связи с этим избавить Вас от старого представления о том, что, играя Шекспира, необходимо уметь говорить двенадцать строк его текста на одном дыхании. Это не так. Иногда для развития эмоциональной выносливости, может быть, и необходимо не переводить дыхание после стихотворной строки, эмоционально стимулируя тем самым двенадцать, шестнадцать, тридцать строк подряд. Но внутри этих строк заложена масса меняющихся мыслей, и дыхание, так же меняясь, должно их "обслуживать". Речь, движимая эмоциями, требует от дыхательной мускулатуры хорошей формы. Быстро и неуловимо изменяясь, дыхательные мышцы должны поддерживать живость мысли и быть столь же интенсивными, сколь интенсивны эмоции. Эмоционально ничего не стоит высказать на одном дыхании длинную фразу. Это не является каким-то физическим подвигом. Но результат такого произнесения текста принадлежит стилю, популярному на сцене лет сорок назад. Теперь этот стиль отошел в прошлое.

Опыт работы со звуком, исходящим из внутреннего центра, может помочь голосу наладить контакт с чувством. Из этого опыта Вы сможете извлечь пользу для работы над любым характером, любой сценой, раскрывая глубочайшие и правдивейшие начала в самом себе, извлекая их для выстраивания образа. Продолжая работу в этом направлении, Вы, возможно, обнаружите, что существуют аспекты чувств или характера, удаляющие Вас от точно найденного центра, ниже или выше его. Вы сможете заметить, что говорите и двигаетесь от сакральной области или от разума. В соответствии с особенностями создаваемого характера, центр специфично поселяется то в одну часть Вашего тела, то в другую. Характер зажимов, подавлений и привычек, имеющихся у Вас, смещается, освободив место свойствам, характерным для человека, портрет которого Вы создаете. Может случиться, что в определенный момент, начав сцену, Вы почувствуете тепло стремительной энергии, разливающейся от кончиков пальцев на ногах по всему телу, а к концу сцены вдруг отметите холод, сконцентрировавшийся в затылке. Центры смешаются и будут постоянно смещаться, тогда как Ваше самоосознание фиксирует изменяющуюся концентрацию энергии.

Опираясь на практику, я оспариваю точку зрения существования единого неподвижного центра. Центр подвижен и может находиться в зависимости от характера человека в разных пространствах тела.

АРТИКУЛЯЦИЯ

Слово "артикуляция" означает "сочленение", "соединение".

Это сверхупрошенная оценка комплексной деятельности организма, при которой мысли трансформируются в слова. И многое здесь зависит от индивидуальности. Индивидуальность содействует этому процессу, и ей должны быть открыты самые широкие возможности. Речь — это "акт произнесения, естественное упражнение голосовых органов, произнесение слов или предложений, устное выражение мысли и чувства" (Оксфордский английский словарь). В свободном проявлении такого естественного качества не нужно сковывать себя правилами речи. Пока восприимчивость является связующим звеном между сознанием и органами речи, естественные качества речи совершенствуются во время того, как совершенствуется сознание.

Рассмотрим предлагаемые здесь упражнения именно с этой точки зрения. Мышцы, с помощью которых совершается артикуляция, должны быть свободны от ограничивающих их обстоятельств, легко реагировать и быть достаточно "проворными", чтобы отразить быстроту намерений. Никакой образцовой, скорректированной речи. В живом общении теряется смысл образцовой речи. Многие из того, что в прошлом называлось американским вариантом английского языка и производным от него канадским вариантом, или британской орфоэпической нормой (RP) было отражением классового сознания и, как попытка некоего эстетического правила, потерпело неудачу.

Чтобы отказ от "образцовой" речи не выглядел анархией, замечу, что общение с помощью речи вовлекает в свой процесс не только говорящего, но и слушающего. Но если высказываемое непонятно слушающему, удовлетворяя только говорящего, сам процесс общения между двумя личностями претерпевает крах. Все должно быть подчинено интересам абсолютного понимания сказанного — будь это индивидуальный ритм, идущий вразрез с ритмом текста, голосовая манерность или говор, отвлекающие от содержания. Либо упивающийся своей красотой голос, искажающий смысл высказываемого. Для того чтобы справиться с подобными возможными в процессе общения искажениями, необходимо развивать свою способность к восприимчивости.

Любой отрывок хорошо написанного текста имеет свой осязаемый ритм, свою структуру, свой стиль. Восприимчивый интерпретатор позволит этому ритму изменить свой собственный, персональный ритм. Он вберет в себя другую речевую ткань, и его голос приобретет другую речевую окраску. Такой интерпретатор позволит литературному стилю сформировать и трансформировать передачу текста. А самый сильный региональный говор со временем адаптируется без утраты индивидуальности говорящего.

Развитие артикуляционных мышц произошло под влиянием определенной среды. Без учета этой среды крайняя степень говора будет неизбежно модифицирована, как только новая среда будет основательно изучена. И однажды, изменившись стилистически, голос с диапазоном в три октавы выразит все свои потенциальные возможности. Какие-либо ограничения могут быть связаны только со степенью таланта, отсутствием воображения или жизненного опыта.

Следующий раздел, посвященный артикуляции, предполагает наиболее экономичное использование артикуляционной мускулатуры. С подвижностью губ и языка приходит свобода от привычных зажимов в артикуляционных мышцах. Существует один критерий для ясной речи — это ясное мышление. Артикуляционные поверхности

Это прежде всего передняя часть языка, его середина, задняя часть языка и поверхности, которых эти части касаются. Две губы в разнообразном соприкосновении

друг с другом и возможные соприкосновения между верхними зубами и нижней губой обеспечивают всю остальную артикуляцию.

Для того чтобы все слова могли быть сформированы в небольшом пространстве рта, артикуляционные мышцы должны совершать свою работу с энергией, педантичностью и согласованностью акробатической труппы. Координация движений дыхательных мышц и мышц горла, формирующих гласные, при переходе к формированию согласных слишком утончена и сложна, чтобы сознательное манипулирование этими мышцами было эффективнее, чем координация их на подсознательном уровне. В интересах отражения индивидуального мышления мы должны предоставить мышцам свободу от напряжения, сделать их гибкими и послушными в игре импульсов, сопровождающих мыслительный процесс.

Согласные

Шаг первый.

Используйте зеркало, чтобы быть уверенными, что посылаемые Вами установки достигают цели. Полностью сфокусируйте свое внимание на верхней губе и подвигайте ее вверх и вниз. Представьте, что при усмешке Ваша верхняя губа поднимается, приоткрывая верхние зубы, затем делает остановку и вновь опускается вниз.

Оставьте нижнюю губу свободной, изолировав ее от действий верхней губы.

Повторите несколько раз. (Мышцы, двигающие в усмешке верхнюю губу, расположены ниже ноздрей.)

Пусть верхняя губа расслабится, а Вы переведите свое внимание на нижнюю губу. Чтобы лишить челюсть каких бы то ни было полномочий, сомкните зубы и потяните нижнюю губу вниз, выставив нижние зубы. Затем расслабьте мышцы, чтобы позволить губе отскочить вверх. (Действующие мышцы сбегают к подбородку.) Челюстная кость должна остаться неподвижной в течение этого упражнения и во всех последующих, предназначенных для губ и языка.

Выдуйте сквозь губы, чтобы расслабить их.

Повторите несколько раз.

Верхняя губа: поднимите, опустите; поднимите* опустите; поднимите, опустите.

Нижняя губа: потяните вниз, расслабьте; потяните вниз, расслабьте.

Выдуйте сквозь губы.

Шаг второй.

Растяните губы в стороны как можно шире, "оскалив рот". Затем продвиньте их вперед, максимально "надув губы". Растяните в стороны, продвиньте вперед, держа зубы сомкнутыми, а губы особняком.

Повторите эти движения несколько раз, а затем выдуйте через губы, чтобы раскрепостить их.

Приложите указательные пальцы к углам рта и растяните их в разные стороны.

Отпустите углы рта наподобие того, как Вы отпускаете растянутую резинку.

Выдуйте сквозь губы.

Повторите несколько раз шаг первый и шаг второй.

Эти упражнения развивают податливость наиболее специфичной группы мышц верхней и нижней губы, обычно участвующих в формировании согласных. Развитие независимого функционирования этих мышц от движений челюсти является первой необходимостью. Когда зубы сомкнуты и челюсть неподвижна, артикулирующие мышцы работают помимо неподвижной челюсти.

Для развития независимой реакции мышц губ повторите шаг первый и шаг второй, на этот раз то смыкая зубы, то размыкая их. Делая упражнение при разомкнутых

зубах, знайте, что в то время когда мышцы поднимают и опускают губы, мышцы челюстного сустава совершенно свободны.

Шаг третий необходимо предварить упражнениями на "хамм" и упражнениями на гайморовы полости. "Хамм" и вращение головой помогают свободному движению вибраций, а резонанс маски сосредоточивает вибрации впереди на губах.

Важно, чтобы Ваша внутренняя концентрация на артикуляции не лишила Вас ощущения центра. Во время работы над артикуляцией существует тенденция к утрате свободно струящегося дыхания и вибраций. Звук фактически начинается там, где находится Ваше внимание, — во рту. Артикуляция должна вовлечь в свой процесс развивающееся самосознание, задача которого окружить заботой источник звука, во время того, как артикуляционные мышцы формируют речь. Иначе это не артикуляция, а серия изолированных стыков. Случается, что актеры с безупречной дикцией остаются непонятыми, несмотря на то, что каждое произнесенное ими слово звучит кристально ясно. Сверхразвитые мышцы губ и языка нарушают баланс между голосом и артикуляцией, баланс в средствах общения.

Шаг третий.

Выдохните "хамм", двигая вокруг "хамм" губами, как бы пробуя вибрации на вкус. Задержите их и отпустите, чтобы изучить это чувство вибраций на губах: ммммм—аммм—а м—а ммммм—амм—а—мммм—а—м—а мамамамама.

Набирая темп, вибрации отскакивают от губ.

А теперь поменяйте форму потока вибраций в момент, когда они покидают Ваши губы:

мм—ии ммм—ии.

Убедитесь, что "и—и" выходит через рот. "М"— носовой согласный звук. У Вас может возникнуть тенденция к тому, что и сопутствующие ему гласные будут также направляться в нос. Этой тенденции может противодействовать ясное представление вибраций, струящихся вперед изо рта. Вам необходимо позаботиться и о том, чтобы язык был свободен. Снова поменяйте форму потока вибраций:

мм—ээ мм—ээ мм—ээ мм—ии мм—ии мм—ии мм—ээ мм—ээ мм—ээ,

И еще раз поменяйте форму ускользящих вибраций: мм—аа мм—аа мм—аа мм—ии мм—ии мм—ии мм—ээ мм—ээ мм—ээ мм—аа мм—аа мм—аа .

Обратите внимание на то, что губы не должны менять своего поведения, если происходит смена гласных. Они по-прежнему могут подниматься и опускаться, собирать вибрации и отправлять их дальше. Звуки "и—и", "э—э", "а—а" формируются автоматически, когда Вы эти звуки себе представляете (задняя часть языка искусно передвигается в относительно высокой позиции вперед к мягкому нёбу на "ии" и плашмя ложится, расслабившись, на "а—а"). Через некоторое время позвольте гласным самим следить за собой, а свое внимание сфокусируйте на сенсорном постижении согласных.

Потренируйте медленное, чувственное сочленение между расслабленными губами и вибрациями: ммммииии ммммииии ммммииии мммммэ—э—э мммммэ—э—э мммммэ—э—э ммммммаааааа ммммммаааааа ммммммаааааа.

Исследуйте связь между поверхностью губ и вибрациями. Не представляйте себе "согласные". Не вслушивайтесь в них. Пусть мокрые поверхности губ соприкоснутся. Вовлечение мышц, стимулируемых вибрациями, должно быть минимальным. Не совершайте никаких ненужных усилий, которые могут вызвать напряжение губ и этим убить вибрации.

Теперь, изменяя энергию, ускорьте темп: мии—мии—мии мээ—мээ—мээ маа—маа—маа. А затем используйте разные размеры ("мии"— обозначает слабую долю; "мии"— обозначает сильную долю). мии мии мии мээ мээ мээ маа маа маа

мии мии мии мээ мээ мээ маа маа маа (повторите три раза) мии мии мии мии
мии мээ мээ мээ мээ мээ

маа маа маа маа маа (повторите три раза) мии мии мии мии мии мии мии мээ мээ
мээ мээ мээ мээ мээ маа маа маа маа маа маа маа (повторите три раза) и т.д.

Создайте любые ритмические образцы, которые Вы смогли бы повторять ясно и точно. Поиграйте с этими образцами столько, сколько Вам захочется.

Все другие части тела должны быть по-прежнему совершенно расслаблены. Это необходимо для того, чтобы губы научились брать на себя ответственность в управлении вибрациями, и для того, чтобы ясно обозначить путь от разума к губам.

Шаг четвертый проведет Вас через похожий образец упражнений на "б".

В соприкосновение вовлечена та же часть губ, что и на "м", но с другим качеством отношения к вибрациям. Найдите точное место столкновения вибрации с поверхностью губ на "б". Это столкновение вызывает как бы небольшой взрыв вибраций.

Шаг четвертый.

Дайте губам коснуться друг друга. Не ожидайте звука. Ощутите на губах полную релаксацию (зубы держите разомкнутыми, язык полностью расслабленным, челюсть свободной).

А теперь представьте себе звук "б". Какие мышцы тут же начинают реагировать? Представьте звук, но еще не произносите его. Если Вы проделаете это достаточно медленно, то заметите несколько нежелательных предварительных реакций в других частях рта. Например, не исключено, что основание языка уплотнится, чтобы стать своего рода плацдармом для "б". Это значит, что при извлечении представляемого в Вашем сознании согласного мышцы работают не очень экономично. Потренируйтесь, представляя себе звук "б" прямо на губах. Теперь легко прошепчите звук "б". Дыхание должно "взорваться" вперед от губ, не встретив на своем пути никаких препятствий.

Прислушайтесь к прибывающему дыханию. Если дыхание затрудненное и хриплое, это говорит о напряжении в звуковом канале. Качество беспрепятственного дыхания при произнесении звука шепотом обуславливает свободное звучание. Какое бы то ни было напряжение мышц звукового канала помешает прозрачности дыхания, которое, струясь через пространства горла и рта, как бы вовсе не должно касаться их стенок. Дыхание должно освобождаться из центра, чтобы прибыть к губам, ни с чем не соприкасаясь на своем пути.

Позвольте вибрациям распространиться по пути, по которому только что перемещалось чистое дыхание, и произнесите вслух "б". Почувствуйте маленький "шар" вибраций, "взрывающийся" вперед от губ. Поиграйте с этим "шаром": баа—баа—баа.

Измените форму шара на что-нибудь плоское и тонкое: бии—бии—бии.

Снова измените форму: бээ—бээ—бээ,

И еще раз: баа—баа—баа.

Оставьте губы свободно реагировать на Ваши намерения. Не заставляйте их работать чрезмерно.

Поиграйте с взрывными вибрациями таким образом: бии—бии—бии бээ—бээ—
бээ баа—баа—баа.

А теперь, взяв за основу описанные выше упражнения на звук "м", ускоряя темп и используя разные размеры, проделайте упражнения со звуком "б".

В шаге пятом пусть Ваше внимание перейдет к передней части языка. Наиболее эффективно используемыми частями артикуляционного аппарата, с помощью которых образуются звуки "д", "т", "с", "з", является поверхность языка, находящаяся как раз за кончиком языка, и верхние альвеолы, которые представляют собой твердую кость между верхними передними зубами и куполом рта.

Для того чтобы изолировать переднюю часть языка и укрепить ее, в этой главе есть несколько упражнений, преимущественно использующих работу мышц языка за пределами рта. В результате этих упражнений, артикулируя звуки в полости рта, язык действует с большей легкостью.

Шаг пятый.

Пусть Ваш язык свободно скользнет вперед, так, чтобы его кончик лег на нижнюю губу. Воспользуйтесь зеркалом, чтобы убедиться в том, что он широкий, толстый и может лежать спокойно. Если же он узкий, а где-то тонкий и двигается — значит, он не свободен от зажимов.

Поднимите переднюю часть языка, дав ему возможность коснуться верхней губы, а потом согните язык книзу, чтобы он коснулся нижней губы.

Подвигайте языком из стороны в сторону за пределами рта, касаясь его углов. Убедитесь, что при этом движении не раскачивается Ваша челюсть.

Несколько раз чередуйте движения, описанные в последних двух параграфах.

Оставив кончик языка за нижними зубами, вытяните язык, как это было описано ранее.

Расслабьте переднюю часть языка, еще раз опустив язык на нижнюю губу. Затем, как прежде, поднимите переднюю часть языка, дав ей соприкоснуться с верхней губой. Пусть поток вибраций между губой и языком образуется в звук "л", а язык касается нижней губы после каждого "л".

Получается, будто Вы разговариваете с помощью передней части языка, находящейся вне полости рта, произнося: "Лаа—лаа—лаа". Повторите это движение языка к каждой губе вне полости рта, пройдя через всю последовательность формообразующих гласных, используемую с согласными "м" и "б": лии—лии—лии лээ—лээ—лээ лаа—лаа—лаа,

Пусть язык скользнет внутрь полости рта, и Вы быстро и легко повторите эту последовательность, "похлопывая" на этот раз языком по верхним альвеолам для образования "л": лии—лии—лии лээ—лээ—лээ лаа—лаа—лаа.

Чередуйте выше рекомендуемые упражнения вне полости рта — в медленном темпе, внутри рта — в быстром темпе.

Вам будет казаться, что после опыта преувеличенного растяжения языка вне полости рта звук "л", возникающий в полости рта, образовывается при полной релаксации мышц языка.

Постепенно увеличивая скорость и меняя ритмы, создайте возможность для быстрой и энергичной реакции языка по примеру упражнений, вызывающих энергичную реакцию губ на звуки "м" и "б".

Используйте предыдущие инструкции для образования звука "д": дии—дии—дии дээ—дээ—дээ даа—даа—даа.

Растяжение языка на "д" укрепляет язык и делает его даже более гибким, чем на "л", из-за сталкивающихся артикуляционных поверхностей, вынужденных "взорвать" вибрации для столь сильного согласного.

Отметьте схожесть обращения с вибрациями на "б" и "д". Для верхнего результата весьма важно, чтобы Вы действительно чувствовали вибрации между соприкасающимися поверхностями. Нетрудно добиться подвижности губ и языка, чтобы произвести "тяжелые" звуки "п" и "т", пока вибрации остаются "скованными" на своем пути.

Следуйте тем же самым инструкциям, для того, чтобы изучить звук "ннн".

Этот согласный, так же, как "ммм", — носовой. Край языка, соединяясь с верхними альвеолами в передней части рта, блокирует выход изо рта, и поэтому звук выходит через нос.

Как только передняя часть языка опускается, гласный, следующий за согласным, может и должен выйти через рот.

Поиграйте со звуковой последовательностью "мии—мии—мии" и со звуковой последовательностью "нии—нии—нии".

Шаг шестой.

Для дальнейших упражнений Вы должны изолированно ощутить заднюю часть языка и заднюю часть твердого нёба, как раз перед гландами. Вы будете работать над соприкосновением этих поверхностей. При подготовке повторите кое-что из упражнений для мягкого нёба.

Затем зевните и во время зевка поднимите заднюю часть языка вверх, чтобы коснуться мягкого нёба. Прервав зевок, произнесите с помощью задней части языка и мягкого нёба "нг".

Продолжая звучать, уберите заднюю часть языка от мягкого нёба. Звучание автоматически перейдет в "аааа".

Фактически не зевая, используйте растяжение мышц, которое происходит при зевке, и повторите со звуком движения задней части языка вверх и вниз:

нгнг—аааа—нгнг—аааа и т. д.

Звук "н" образуется при соприкосновении задней части языка и мягкого нёба; звук "г" не артикулируется и едва слышен; звук "аааа"- формируется при отталкивании названных поверхностей.

Расслабьте рот. В этот раз задней частью языка легко и энергично ударяя в твердое нёбо, прямо перед мягким нёбом, "взорвите" вибрации действием того же качества, которое Вы использовали для образования "б" и "д". Если Вы будете следовать указаниям спокойно и точно, то они приведут Вас к образованию согласного "г", который принадлежит к тому же "взрывному семейству", что "б" и "д".

Последуйте знакомому образцу упражнений: гаа—гаа—гаа гии—гии—гии гээ—гээ—гээ гаа—гаа—гаа.

Кончик языка — за нижними зубами, без всякого напряжения.

Убедитесь в том, что челюсть во время движения задней части языка совершенно неподвижна.

Шаг седьмой.

И, наконец, используйте всю серию упражнений вместе, переходя от губ к передней части языка, потом к середине языка, а затем к задней его части. Для того, чтобы весь комплекс артикуляционных мышц содержать подвижным, эти упражнения необходимо повторять так же регулярно, как Вы чистите зубы.

От губ к передней части языка: ба—да—ба—да—ба—да.

От передней части языка к губам: да—ба—да—ба—да—ба.

Начинайте в медленном темпе, но постепенно наращивайте скорость.

Чередование согласных первый раз начинается от губ, а в другой раз — с языка.

От задней част языка к передней его части: га—да—га—да—га—да.

От передней части языка к задней его части: да—га—да—га—да—га.

Сначала проделайте упражнение в медленном темпе, а затем начните прибавлять скорость. Пусть упражнение каждый раз начинается то с задней части языка, то с передней части.

От губ к передней части языка и к задней части языка: ба—да—га—да—ба—да—га—да—ба—да—га—да.

От задней части языка к передней его части и к губам: га—да—ба—да—га—да—ба—да—га—да—ба—да.

Медленно обрабатывайте согласные, ощущая их через всю серию упражнений. Постепенно увеличьте скорость. Критериями в этих упражнениях является точность и ясность.

Для того чтобы мышцы рта могли управлять звуком, необходимо поддерживать устойчивый поток вибраций. На протяжении всего упражнения для поддержания устойчивого потока звука обильно выдыхайте вибрации из центра. Если Вы будете уделять внимание связи голоса с артикуляционными поверхностями, согласные легко могут оказаться "зажатыми в клещах" и умерщвленными. При более близком знакомстве со звуками "бдгд" Вы можете придти к ритму, схожему с ритмом движущегося поезда. Продолжайте развивать этот или любой другой ритмический образец. Это поможет Вам оживить упражнение.

Поиграйте со звуками "бдгд", используя гаммы, арпеджио и песни, каждый раз осознавая, что во время процесса артикуляции звук освобождается из центра. В этом случае ничто не будет сдерживать согласные.

Изучите свой диапазон от грудного резонатора до фальцета, используя "бдбд", "дбдб", "гдгд", "дгдг", "бдгд" и "гдбд", выдыхая эти согласные наружу и не пропуская ни единой ступени резонаторной лестницы.

Сымпровизируйте беседы, используя только звуки "бд", "дб", "гд", "дг", "бдгд" и "гдбд". Тематами сцен могут быть: вопросы и ответы, политические новости, любовные сцены, поход за покупками и прочее. При этом выражайте все свои намерения исключительно с помощью этих звуков.

Делая эти импровизации, время от времени с помощью партнера или зеркала проверяйте, не проявляют ли Ваши брови ненужную активность. Оставьте брови расслабленными.

Может обнаружиться, что энергия, предназначенная для артикуляционных мышц, перенаправляется в область бровей, или рук, или плеч. На этот период работы все движения этого рода должны рассматриваться как посторонние. Импульс, вызывающий чувства, должен быть направлен исключительно в центр, а затем перенесен в полость рта. Я не имею в виду, в конечном счете, что голова, руки и плечи не должны участвовать в общении, но для того, чтобы подчеркнуть ответственность губ и языка в артикуляционном процессе, остальные зоны должны оставаться совершенно свободными. Как я упоминала прежде, движение бровей почти всегда подменяет собой артикуляционную четкость или произвольную реакцию мягкого нёба на импульс. Только несколько специфичных эмоций, как правило, сопровождаются движением бровей при экспрессии: крайне недоверчивый вопрос, неожиданный сюрприз, хмурый взгляд неодобрения. Чрезмерно поднятые брови всегда "обкрадывают" голос. Вместо самого голоса поднимаются брови.

Шаг восьмой.

Следуйте за образцами, описанными в шаге пятом, в сочетании с носовыми согласными: ма—на—ма—на—ма—на на—ма—на—ма—на—ма нга—на—нга—на—нга—на.

(Сочетание "нга" произносится так, как было описано в шаге шестом):

на—нга—на—нга—на—нга

ма—на—нга—на—ма—на—нга—на—ма—на—нга—на нга—на—ма—на—нга—на—ма—на.

Все звуки "а" посылайте через рот. Носовыми являются только согласные.

Шаг девятый.

Следуя тем же образцам и ритмическим упражнениям, произнесите шепотом "п", "т" и "к". Эти согласные — беззвучные эквиваленты "б", "д" и "г", "взрывающие" на этот раз вместо вибраций дыхание.

Только шепотом:

па—та—па—та—па—та—па—та та—па—та—па—та—па—та—па ка—та—
ка—та—ка—та—ка—та та—ка—та—ка—та—ка—та—ка па—та—ка—та—па—та—ка—
та—па—та—ка—та ка—та—па—та—ка—та—па—та—ка—та—па—та.

С помощью этого упражнения Вы точно можете проверить, свободно ли Ваше дыхание. Оно неощутимо в горле, легко и прозрачно "смахивается" с артикуляционных поверхностей. Не должно быть никакого намека на сдерживание дыхания. Полностью и непринужденно выдохните из центра, настойчиво требуя, чтобы губы и язык ловили дыхание.

Здесь я приведу краткое описание других согласных, которые не мешают губам и языку развивать свободу и присущую им силу. Для тех, кто хочет сам проверить их эффективное использование, я объясню, где обычно они образуются. Другие звонкие согласные и их глухие эквиваленты.

"Ф" и "В"

Согласный "вввв" формируется между нижней губой и верхними зубами, когда звук обретает путь через вибратор, образующийся в результате соприкосновения нижней губы с зубами.

Согласный "фффф" — это шепотом произнесенный эквивалент звонкому "вввв", но на этот раз при более легком соприкосновении нижней губы с верхними зубами. Дыхание вызывает более искусную мышечную реакцию, чем вибрации.

"З" и "С"

Согласный "зззз" принадлежит к тому же семейству звуков, что и "вввв". Он формируется между передней частью языка и верхними альвеолами.

Чтобы издать по-настоящему твердый звук "зззз", не старайтесь "приклеить" переднюю часть языка к альвеолам, оставьте кончик языка легко касающимся нижних зубов. Пусть Ваше намерение произнести "зззз" проложит путь для вибраций между соприкасающимися поверхностями передней части языка и альвеол. Возможно, сначала у Вас получится звук "дззз". Используйте этот результат, чтобы создать сильные вибрации, а затем уберите "д".

Согласный "сссс" — это шепотом произнесенный (глухой) эквивалент "зззз". Если язык свободен, нет никакой причины, чтобы при соответствующем намерении этот звук не сформировался естественным образом. Свистящий "с" обычно образуется в результате напряжения мышц языка. Напряжение толкает язык к передним зубам, где через щелочки между зубами поток воздуха зачастую производит свист, отвлекающий внимание говорящего и слушающего.

Во рту не существует единого места, корректирующего формирование "с". Каждый человек имеет свою собственную, индивидуальную структуру рта. Для того чтобы решить, в каком месте рта образовавшийся звук "сссс" звучит лучше, необходимо подключить к этому процессу собственное ухо. Начните с того, что Ваш свободный толстый язык лежит у основания рта. Если оставить кончик языка свободным и освободить сильный поток дыхания между поверхностями языка и альвеолами, результатом явится чистый звук "сссс". Если этого не получится, — поупражняйте твердый, длиннозвучающий звук "зззз".

Затем, намереваясь произнести звук "зззз", произнесите шепотом "ззззи", "ззззэ", "зззза". Вслушайтесь в твердый звук "сссс", который прозвучит в ответ на Ваше намерение.

Теперь, добавив вибрации к гласным "и", "э", "а", продолжайте шепотом произносить согласный "зззз", и Вы должны будете придти к твердому:

ссси сссэ ссса — с необычно для Вас звучащим "с".

Ваша забота — установить, в чем причина этой разницы. Связана ли она с работой сознания, с конструкцией рта или с дыханием.

Для образования звуков: "р", "ж", "ц", "ч", "ш", "щ", используйте те же методы работы, что и с другими согласными.

Мышцы лица пересекают друг друга по вертикали, по горизонтали и диагонали. Так же, как и другим мышцам тела, им необходимо сохранить подвижность и восприимчивость к двигательному импульсу, чтобы при необходимости легко среагировать на этот импульс. Экспрессии, обнаруживающие себя на человеческих лицах, во многом характеризуют людей. На лицах остаются следы, свидетельствующие об отношении этих людей к чему-либо. Это приводит к развитию одних мышц и бездействию других. Для того чтобы все артикуляционные мышцы были полностью подвержены быстрой реакции, необходимо пробудить горизонтальные и диагональные мышцы лица в той же степени, что и вертикальные, изученные в шаге первом.

Шаг десятый.

Подготавливается с помощью повторения шага второго.

Подтолкните свои губы вперед в положение "надутых губ". Представьте прибывающие вибрации в виде маленького шара, который можно держать в надутых губах. Позволив вибрациям прозвучать, легко сжимая их губами, слегка освобождая и снова сжимая, поиграйте с ощущением вибраций на губах ("уу—а").

Теперь, для того, чтобы "метнуть" звук от лица вперед, Вы будете использовать губы, как рогатку.

Вытяните губы вперед, а затем быстро и сильно растяните углы рта. Пусть губы отрывисто "выстрелят" вибрациями вперед: "Уэ".

Посмотрите в зеркало для того, чтобы проследить за диагональным растяжением, образующимся, когда Вы толкаете губы вперед. Диагональное растяжение мышц проходит от скул к углам рта.

Представьте себе движение губ в стороны как освобождение мышц после растяжения по аналогии с сильно натянутой, а затем внезапно отпущенной эластичной рогаткой.. Когда Вы освобождаете мышцы, обратите внимание на то, что щеки смещаются к глазам. В результате сильного движения губ должен возникнуть сильный звук. Не считайте, что Вы должны кричать, но считайте, что сильный и быстрый звук — результат сильного и быстрого движения.

Несколько раз повторите на одном дыхании: "Уэ". Вперед — "уу", в стороны — "э"... вперед в стороны вперед в стороны вперед в стороны, —

УУ э уу э уу э

поддерживая осязаемый контакт между вибрациями и губами.

Вы обнаружите, что пользуетесь серединой резонаторного пространства. Ваши губы словно "поднимаются" резонатором маски.

Выдуйте через губы, чтобы освободить их.

Произнося "уэ", пройдите по всему диапазону от грудного резонатора черепа.

Используйте в упражнении зеркало, чтобы убедиться в том, что губы по-прежнему совершают движение вперед и в стороны. Не позволяйте себе вовлекать в это движение челюсть.

Снова поднимитесь и опуститесь по диапазону на "уэ", на раз слегка сомкнув зубы, чтобы обеспечить полную неподвижность челюсти.

Повторите упражнение, сомкнув зубы.

Используя те же самые движения губ, измените звуки: будете ли вы будете ли вы
будете ли вы.

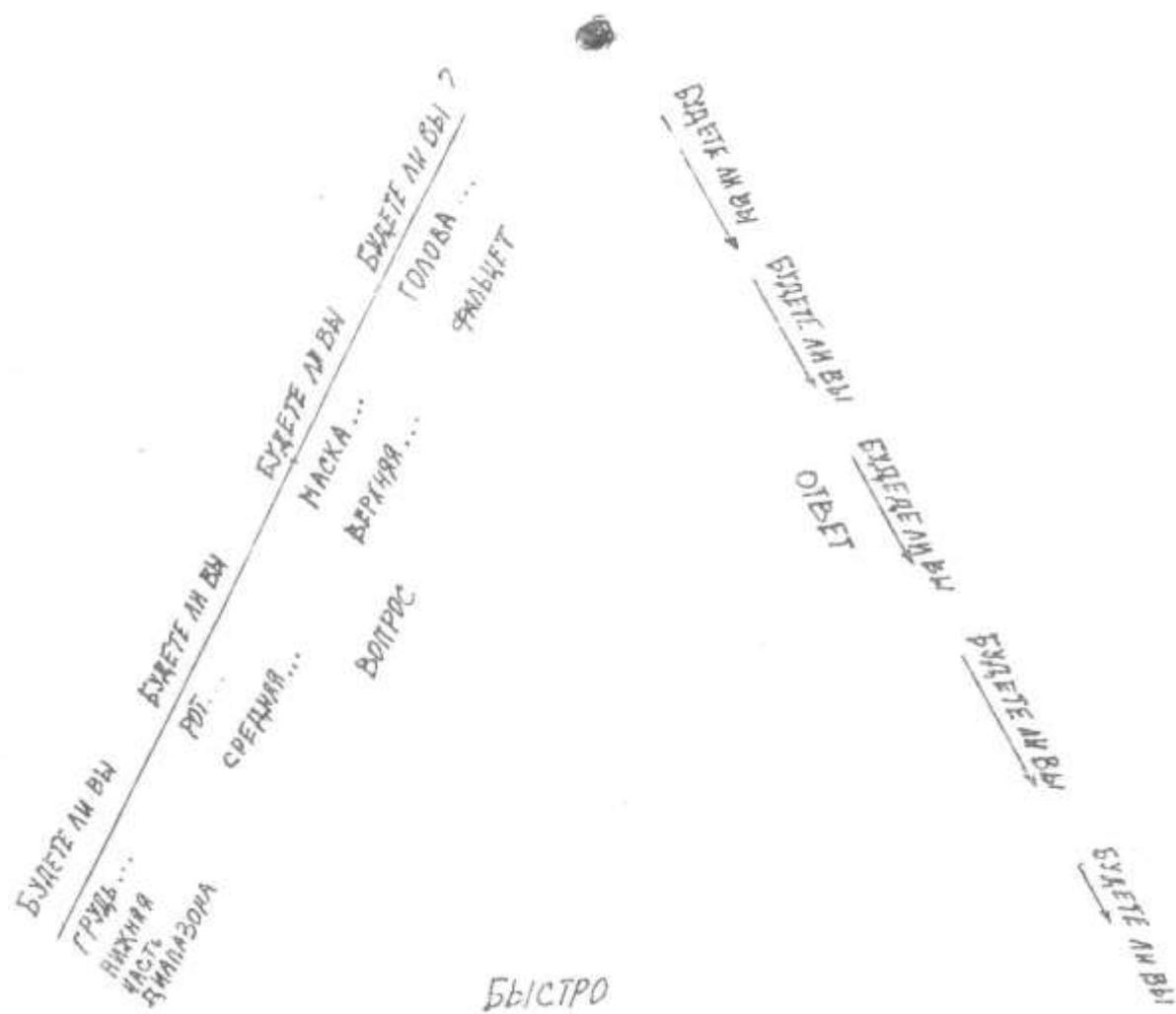
То же самое диагональное растяжение мышц щек происходит двумя путями: мышцы активно растягиваются вперед на слов "будете" и освобождаются после растягивания мышц в стороны словах "ли вы".

Чередую "оскалившийся" рот и "надутые" губы, изучите свс голосовой диапазон снизу доверху и опять вниз на: будетеливыбудетеливыбудетеливыбудетеливыбудетеливы будете ли вы на улице будетеливынаулицебудетеливынаулице будете ли вы на улице на улице две курицы будетеливы наулиценаулицедвекурицыбудетеливынаулиценаулицедвекурицы будете ли вы на улице на улице две курицы с петухом дерутся будетеливынаулиценаулицедвекурицыспетухомдерутся и т. д., постепенно ускоряя и развивая подвижность мышц. При ускорении слегка ослабьте растяжение мышц. Позвольте углам рта совершать быстрые движения.

Используйте повышение диапазона, чтобы задать многословный вопрос, а понижение для ответа на него.

Повторите образец вопроса и ответа, распространяя по всему диапазону: будете ли вы будете ли вы на улице будете ли вы на улице на улице две курицы будете ли вы на улице на улице две курицы с петухом дерутся.

Каждый образец текста повторяется столько раз, сколько необходимо для того, чтобы заполнить весь голосовой диапазон при увеличивающейся скорости.



Шаг одиннадцатый сообщит Вам несколько идей для игр, помогающих ускорить произнесение, что будет способствовать виртуозности артикуляции. Содержание текстов умышленно игровое.

Шаг одиннадцатый.

Поднимитесь и опуститесь по диапазону на следующей фразе.

Бык тупогуб — тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.



Бык тупогуб — тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.

Представьте себе быка; вообразите его губу; придумайте про него историю. Повышая скорость, дайте возможность кадрам Ваших видений чередоваться быстрее. Задача упражнения не в том, чтобы при ускорении произнесения текста перейти к механическому повторению слов, а в том, чтобы увеличить энергию мысли, не отделяя слов от их значения.

С каждым повторением поднимайтесь по диапазону выше.

Найдите кого-нибудь, кто бы в конце каждой фразы мог задать следующие вопросы. Ответьте на них без промедления:

"Это был бык?" "Бык был тупогуб?" "Какая губа была у быка?" "У кого была бела губа?" Эта игра может утомить Ваш ум, но она должна на скорости стимулировать Ваше сознание.

По тому же принципу поупражняйте мышцы задней части языка и кончика языка на следующих фразах:

сшит колпак не по-колпаковски, вылит колокол не по-колоколов-ски,

до ре ми фа,

надо колпак переколпаковать перевыколпаковать,

соль фа,

надо колокол переколоколовать перевыколоколовать,

ми ре до,

добавив простые вопросы: "Что сшито не по-колпаковски?" "Что вылито не по-колоколовски?" "Что надо сделать с колпаком?" "Что надо сделать с колоколом?" и т. д.

Смешно, но полезно.

Оправдывая увеличение скорости, найдите в себе пути для пробуждения большей энергии мысли. Таким образом, подвижность Ваших артикуляционных мышц будет обусловлена живостью мыслительного процесса. Для того чтобы сохранить свободу во всем теле, стимулируя Ваше сознание, дыхание, губы и язык, Вы должны мыслить достаточно быстро. Чем большей физической релаксации Вы достигаете, тем более сосредоточенным должно быть Ваше сознание.

Гласные

Сначала я буду вести разговор о гласных с помощью воображения.

Моя задача — вызвать почтение к гласным и пробудить восприимчивость к этим звукам. Это избавит от безликого физиологического подхода к ним.

Физическая природа гласных изначально музыкальна. Источником этого служит сближение голосовых складок, предполагающее образование соответствующих форм гласных по сигналам из коры головного мозга. Этим сближением изменяется резонаторная высота гласных на дыхании или с вибрациями. Представим модель этого процесса.

Вытяните губы вперед, "надув" их, и выдохните. Прислушайтесь к высоте тона. А теперь растяните губы, образуя "оскал" выдохните через этот "оскал" рта. Убедитесь в том, что Ваш язык полностью свободен и дыхание попадает прямо на губы. Вы должны будете уловить низкий тон, содержащийся в дыхании при вытягивании губ вперед, и высокий тон при растягивании их в стороны. В ответ на возникшую в Вашем сознании необходимость сформировать звук "о" голосовые складки образуют круглую форму, напоминающую "надутые губы", воспроизводя в миниатюре низко резонирующий звук. В ответ на необходимость образовать звук "и—и" голосовые складки притягиваются друг к другу, а воздух или вибрации, проходящие через образовавшееся в результате этого притяжения узкое пространство, несут в себе гласный звук более высокого тона. Основные категории гласных изменяют свои очертания между голосовыми складками, создавая изначально разницу в высоте тона, заложенную в них природой. Для более утонченного различия гласные нуждаются в поверхностях мягкого нёба, стенках зева, языке и губах, мускулы которых, видоизменяясь, также участвуют в образовании этих гласных. Формирование гласных на голосовых складках глубоко уходит своими истоками в процессы, регулируемые произвольной нервной системой. В интересах сохранения присущих гласным музыкальных качеств все последующие изменения, связанные с образованием гласных, должны основываться на высокой восприимчивости артикуляционных мышц. Всякое напряжение, перехватывающее дыхание, изменяет высоту тона, внутренне присущую каждому гласному звуку. Обнаружить эту высоту можно лишь благодаря свободному голосу.

Высота тона, заложенная при формировании гласного, вовсе не означает, что "и" не может быть сказано низким тоном, а "о" — высоким. Предпочтение определенной высоты при формировании гласного или влияние настроения, диктующего другую высоту, способствует выразительности голоса, привлекающего внимание собеседника.

Попробуйте сказать слово "спи" так, словно говорите его ребенку: легко, умеренно высоко и напевно. В голосовом диапазоне есть место, где происходит свободное слияние звука "и" со средним-верхним резонансом голоса. "И" — единственный звук, образующийся при этом слиянии. А теперь произнесите слово "спи" так, будто гипнотическое действие, внушаемое этим словом, для эффективности должно питаться из глубины грудного резонатора. Прислушайтесь к низкочастотному грудному резонатору в гармонии с другой частотой, присущей гласному. В этом выражается естественное богатство и текстура речи. Легче всего услышать гармонические волны там, где высота гласного при произнесении и высота, присущая ему от природы, совпадают. Чтобы гармонии других гласных были услышаны так же определенно, необходим хороший тренинг слуха. Попробуйте сказать слово "ум" сначала медленно, сонно и низко. Затем повторите быстро и возбужденно. Высота, присущая "у", — низкая. Гармонические волны приходят с энергичностью речи, которая повышает голос. Работа здесь сводится к тому, чтобы помочь восприимчивым мышцам без напряжения подхватить двигательный импульс коры головного мозга, а затем оставить эти мышцы функционировать произвольно.

Критерием эффективности образования гласных звуков должна быть экономичность в затрате мышечных усилий. Без этого теряется мышечная способность к восприимчивости и, в свою очередь, та музыкальность, которая присуща природе гласных. Весь мой практический опыт показывает: если гласные могут быть сформированы без привлечения к этому процессу челюсти, — это только к лучшему,

потому что способствует большему резонированию этих гласных. При участии челюсти в образовании гласных тратится больше энергии, чем при участии мышц языка и губ.

Изоляция губ и языка от челюсти очень важна для ясности произнесения. Для того чтобы во время дикционных упражнений для губ и языка держать рот хорошо открытым, а челюсть неподвижной, студента просят положить между зубами небольшую пробку и прикусить ее. Чтобы создать большее препятствие, пробку иногда используют в длину. Я слышала однажды, как реплика из Шекспира была подвергнута этому насильственному испытанию. Результат — грубое гримасничанье, лишаящее речь музыкальности.

Основополагающим в работе над гласными является прежде всего процесс освобождения голоса и развитие способности к восприимчивости. На этом новом этапе способность к физическому самоосознаванию соединяется с практическим опытом ощущения себя через свой голос. Теперь можно обратиться к собственному слуху, чтобы точно услышать, выбрать и воспроизвести звук, не имитируя его. Вы можете развить в себе способность к этому отбору в той мере, в какой нуждается Ваше воображение.

Примечательно, что голос, приобретая свободу, уменьшает необходимость специфической работы над гласными. Поэтому я не стала здесь развивать всю серию упражнений, направленных на образование гласных.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Перед Вами путь, охватывающий всю серию упражнений в работе над голосом. Этот комплекс объединяет в себе все, что преподавалось мною до сих пор:

1. Всеобщая релаксация и физическое самоосознавание.
2. Увеличение грудной клетки.
3. Вакуумизация легких.
4. 4 больших вдоха; 6 средних вдохов; учащенное дыхание, направленное в центр диафрагмы.
5. Осознание процесса непроизвольного дыхания. Уделите около десяти минут исключительно дыханию, используя перечисленные упражнения — со второго по пятое.
6. Касание звука.
7. "Ха—хамммма" — на этот раз в два раза быстрее, чем обычно, поднимаясь и опускаясь по диапазону.



Дайте возможность дыханию каждый раз быстро опускаться, ощущая пружинящий центр при возросшей скорости перемещения дыхания.

8. Вращение головой на "хамм". Быстрое вращение в одном направлении, быстрое освобождение брюшных мышц для входящего дыхания, быстрое

вращение в другом направлении. Ускорение вызвано большой свободой мышц шеи и несколькими дополнительными вращениями на одном дыхании.

9. Опускание позвоночника на "хамм". На одном дыхании быстро опуститесь и поднимитесь, освободив звук наверху. Опускайтесь, уступая силе гравитации, и "рикошетом отскакивайте" наверх. Повторите упражнение несколько раз.

10. Упражнения для языка. В два раза увеличьте скорость при новом ритме.



11. Опустите позвоночник вниз и повисните вниз головой. Прodelайте упражнения для языка, поднимаясь по голосовому диапазону.

12. Продолжая находиться в той же позиции, начните применять свободное, учащенное дыхание.

13. Начните медленно "выстраивать" позвоночник, тренируя язык на "хи—я—я—я". После каждой ритмической фразы быстро освобождайте мышцы живота для нового дыхания.

14. Отдых.

15. Повторите всю последовательность дыхательных упражнений в медленном темпе, в среднем, в быстром темпе.

16. Мягкое нёбо. На вдохе и на выдохе, вдыхая и выдыхая со средней скоростью, шепотом произнесите: "Каа". Во время этого упражнения для мягкого нёба диафрагма ведет себя так же, как при шести вздохах облегчения, производимых в среднем темпе. Ищите пути взаимодействия между источником дыхания и звуковым каналом.

17. Используя внутреннюю энергию, приобретенную в предыдущем упражнении, крикните через воображаемую долину: "Хэ—э—эй".

18. Запрокиньте голову назад, горло свободно. Произнося шепотом "Хаа", медленно "оросите" потолок своим дыханием, "окрашивая" его в какой-нибудь цвет.

Поднимите голову, на учащенном дыхании со средней скоростью произнесите шепотом: "Ха". Дайте возможность порывам дыхания направляться от дыхательного центра к верхнему нёбу.

Опустив голову вперед, шепотом произнесите: "Хи". Даш возможность дыханию переместиться из центра точно к зубам.

Поменяйте положение головы. Занимаясь "живописью" сквозь изменяющиеся формы голосового канала, опустите голову вперед, поднимите ее вверх, запрокиньте назад.

19. Грудной резонанс: хаааа—хаааа—хаааа. Ротовой резонанс:

ха—ха—ха. Зубной резонанс: хии—хии—хии.

Поменяйте порядок и несколько раз повторите это упражнение, чередуя его с восемнадцатым упражнением.

20. Крикните, освободив себя в крике: "Хэ—э—эй". "Вытряхните" из себя этот звук.

21. Резонанс гайморовых пазух (синусов). Делайте это упражнение то массируя синусы пальцами, то приводя в движение мышцы синусов вверх и вниз, попеременно опуская и поднимая голову. Высота Вашего звучания — в диапазоне от среднего до верхнего регистра.

22. Носовой резонанс. С чувством приятного ожидания проделайте упражнение учащенного дыхания в быстром темпе. Используйте порожденную этим упражнением энергию, чтобы "прогудеть" вибрации сквозь носовую кость, через скулы и свободно выпустить их изо рта.

23. Вновь проделайте всю последовательность дыхательных упражнений.

24. Вакуумизация легких.

25. Используйте энергию, порожденную в 23 и 24 упражнениях, фальцетом посылая голос в полость черепа: "Киии—иии".

26. Быстрое, взволнованное, учащенное дыхание.

27. После быстрого подъема голоса по диапазону, наращивая возбуждение, освобождайте мышцы для входящего дыхания.

28. Глубокое звучание в грудном резонаторе: "Хэ—э—эй".

29. Голосовой диапазон. Используя звучание на "хэ—э—эй", поднимитесь по диапазону снизу вверх и опуститесь сверху вниз. Освободите язык на "ха—я—я—я", поднимаясь снизу вверх и опускаясь сверху вниз. Освободите челюсть на звуке по всему диапазону с помощью рук. Свободно потрясите всем телом, перемещая звук из "подвала" на "чердак" и опять возвращаясь в "подвал". Несколько раз опустите и поднимите позвоночник на одном дыхании.

30. Артикуляция. Беззвучно разомните мышцы губ и языка. Вытяните углы губ вперед и в стороны на "уэ", "будете ли вы", "будете ли вы на улице".

Диапазон. Поднимитесь по диапазону снизу вверх и опуститесь сверху вниз:

бадабадабада дабадабадаба гадагадагада дагадагадага бадагадабадагадабадагада гадабадагадабадагадабада.

Произнесите эти звукосочетания речевым голосом. Сначала нараспев, поднимаясь и опускаясь по диапазону. Затем в медленном темпе, а потом в самом быстром, на который Вы способны. Используйте эти звукосочетания в импровизациях. Произнесите шепотом: пататапатата тапататапа катакатаката такатаката патакатапататакатаката катапатакатапататапатата.

Добавьте остальные артикуляционные упражнения.

31. Прочтите стихи; спойте песню.

Когда разминка для голоса будет Вами освоена, соедините ее с разминкой всего тела.

Этот комплекс упражнений должен вызвать в Вас прилив энергии, но ни в коем случае не утомить. Если же Вы устали, это означает, что Вы делали упражнения с усилием, игнорируя внутреннюю энергетику рефлекторных процессов. Никогда не "вдыхайте" — это изнуляет. И в упражнениях с учащенным дыханием Ваше дыхание должно перемещаться с присущей ему непринужденностью и развивать природную подвижность мышц, восстанавливая скорость естественных рефлекторных процессов.