

Авторская методика

Голосовые психотехники



Наталья
Княжинская

Наталья Георгиевна Княжинская
Голосовые психотехники
– теория и практика

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69196783

SelfPub; 2023

Аннотация

Книга является методическим пособием для педагогов по вокалу и психологов.

Содержание

Введение	5
Голосовые психотехники – как путь к осознанию собственного «Я», свободы и личной миссии.	11
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Наталья Княжинская

Голосовые психотехники

– теория и практика

В процессе голосообразования задействованы все психофизические аспекты человеческого существа. Голос человеческий- мощнейший глубинный процесс, управляя которым, человеку предоставляются великие возможности по воплощению сокровенных стремлений, оздоровлению личности как физическому так и духовному и оказанию психологической помощи окружающим

Введение

«В начале было слово, и слово было у Бога, и слово было Бог»...так начинается святое благовествование от Иоанна (Зач1)

Человеческий голос – великий дар, имея и используя который, мы не можем пренебрегать его грандиозным смыслом

Голос, звук, слово, речь, песня – это то, что сопровождает нас с первых минут жизни и до последнего вздоха. Мы умеем воспринимать и воспроизводить всевозможные интонации и можем воздействовать ими на окружающих. Этому мы учимся с самого рождения. Голос матери, отца, звук собственного голоса, звуки мира и природы окружают нас и учат нас жизни.

Каждому человеку присущ свой индивидуальный тембр голоса, и в этом тембре есть все черты характера именно этого человека, тонкости интонаций, индивидуальная способность к проговариванию слов, темп речи, артикуляция в произношении, мимика, смех. В речи человека отражается настроение, душевное состояние, радость, горе, духовный экстаз. Человек не задумываясь, использует свой голос дарованный ему свыше как для благих деяний, так, к сожалению, и для дурных поступков.

Так же как существуют характерологические особенности

и типы личности, так же каждому присущ особенный тембр голоса, соответствующий исключительно данной личности.

Пение и звучание голоса во время пения особенно тонко передаёт состояние человека – певца. Для действительно красивого и мелодичного пения важно искреннее и спокойное душевное состояние. Состояние напряжения и тревоги не свойственно для певческого настроения. Даже если это песня горестного содержания или народный плач, поётся она что называется «нараспашку», с полной отдачей.

Тембровые окраски и интонации мы используем, чаще всего неосознанно, то есть механизмы, отвечающие в человеческом организме за голосообразование срабатывают бессознательно. Используя различные голосовые психотехники во время психологического консультирования, перед психологом открываются новые возможности работы с личностной проблемой клиента. Переживания, давно вытесненные глубоко в подсознание быстрее оказываются на поверхности и переживаются менее болезненно, так как выплёскиваются вместе со звуком – песней, криком, плачем, стоном, смехом...

Поэтому, в работе консультирующего психолога очень важно не просто обращать внимание на голосовые особенности клиента и его интонации во время беседы, но так же возможно применять голосовые психотехники в процессе консультирования, позволяющие более точно диагностировать клиента и помочь ему осознать глубину его личностного за-

проса.

Для работы с голосовыми психотехниками существует три основополагающих части одного целого фундамента – **дыхание, эмоции, ощущения**. Они связаны воедино и не могут существовать в отдельности друг от друга.

Такие мастера психотерапии, как В. Райх, А. Лоуэн основатели биоэнергетического анализа рассматривали функционирование психики человека в категориях тела и энергии, считая источником неврозов, депрессий и утраты самоотжествления подавление чувств, которое

проявляется в виде хронических мышечных напряжений, блокирующих свободное течение энергии в организме.

Большое внимание В. Райх и А. Лоуэн уделяли практике глубокого спокойного дыхания.

«Дыхание не является просто механическим процессом. Это один из спектров глубокого телесного ритма расширения и сжатия, который находит своё отражение так же в пульсации сердца. Более того, оно является выражением духовности тела. Библия говорит, что сотворяя человека, Бог взял кусок глины и вдохнул в него жизнь. Идея, что воздух содержит некую силу, необходимую для жизни, является важным элементом философии индуизма, в которой её называют «праной».

«Дыхание имеет непосредственную связь с состоянием возбуждения. Когда мы расслаблены и спокойны, наше ды-

хание свободное и спокойное. В состоянии сильного эмоционального возбуждения дыхание становится быстрым и интенсивным. В состоянии страха мы дышим резко и задерживаем дыхание. В состоянии напряжения наше дыхание становится поверхностным. Справедливо так же и обратное утверждение: глубокое дыхание успокаивает тело». (А. Лоуэн. «Психология тела» стр.55, Москва 2006г.)

Что касается эмоций и чувства А. Лоуэн пишет:

«Что бы избежать смешения этих понятий, надо отметить, что каждая эмоция является чувством, но не каждое чувство является эмоцией. Любовь, гнев, и страх являются типичными эмоциями называемыми так же чувствами. Ощущения тепла, холода, боли и прикосновения, вкусовые и обонятельные ощущения являются чувствами, но не эмоциями. Слово emotion предполагает деятельность (motion – движение и предлог – e – наружу, вовне.), которая отличает этот вид чувства. Эмоции переживаются как реакции всего тела.» (А. Лоуэн. «Психология тела» стр. 95 Москва 2006 г.)

Используемые в консультировании голосовые психотехники, могут рассматриваться так же, как трансовые или гипнотические техники.

«Древнейшие и наиболее близкие нам звуковые генератора транса, которые всегда находятся в нашем распоряжении,-это дыхание и голос. На базе самораскручивающихся циклов обратной связи (синхронность телесного ощущения

– слышание – изменения – слышание – изменения – телесное ощущение) они проявляют своё действие по стимуляции транса – более непосредственное, чем у любых звуков «внешнего происхождения». Голос – это самый быстродействующий

«психотропный препарат», какой только у нас есть, и при этом абсолютно лишённый всяких побочных эффектов. Звук собственного голоса и расслабляет нас, и вызывает эйфорию (за счёт быстрого выброса эндорфинов); он пробуждает запасы скрытых сил , укрепляет чувство принадлежности к сообществу. В состояниях, когда мы переживаем блаженное растворение собственного «Я» («океаническое сознание»), мы выходим за пределы собственного ограниченного телесно – звукового пространства, позволяем себе стать частью звучания, издаваемого единым целым, что вызывает у нас временное чувство слияния, благотворного созвучия в едином «оркестре» сообщества.» (Нана Наувальд и Фелиситас Гудмэн «Экстатический транс». стр 76. Москва 2008).

Голосовые психотехники могут являться одним из методов диагностики личностных и психических расстройств. А так же голосовые психотехники могут явиться прекрасным психотерапевтическим методом, как для краткосрочной психотерапии, так и для работы в иных направлениях психологии.

Голосовые психотехники включают в себя множество направлений психологии: гештальт, бихевиоризм, НЛП, телес-

но – ориентированная психотерапия, транс – персональная психология, имманентно образная психотерапия, психосоматика. Помимо психологических направлений голосовые психотехники, конечно, ориентируются так же и на голосовые вокальные методики и на дыхательные практики.

Голосовые психотехники – как путь к осознанию собственного «Я», свободы и личной миссии.

Речь и голос неразрывно связаны с сознанием, мышлением, психикой человека и формируются на основе языка окружающей его среды. Человеческая речь является предметом исследования многих наук:

Например, в судебной фонографии изучаются положения, заимствованные:

из физиологии – учение о речевой деятельности человека как рефлекторной функции его центральной нервной системы; наличие координации и обратной связи в рефлекторных процессах;

В психологии – основные положения психологии речи; учение об общей природе, функциях и механизме речи; психологические особенности становления речи у детей; патологические нарушения речи и особенности ее развития у детей с аномалиями; учение о сложных психических образованиях (интеллект и его связь с индивидуальностью речевого процесса) и свойствах личности (характер, эмоциональность, темперамент);

В лингвистике – разделы фонетики, в которых описаны акустические и артикуляционные свойства звуков речи; учение об образовании звуковых единиц, то есть произносительной деятельности говорящего человека в артикуляционном или анатомо-физиологическом аспекте; учение о звуках, издаваемых произносительными органами (акустические аспекты звуков речи).

В анатомии – строение и функциональные особенности голосового аппарата, т.е. тех органов, которые участвуют в речеобразовании – рот, нос, глотка, гортань, трахея и др.).

Множество профессий связанных с речью и голосом требуют правильного подхода к использованию своего голоса и глубокого понимания всей меры профессиональной ответственности.

Преподаватели, артисты, дикторы, певцы, психологи – все эти специалисты напрямую работают с людьми, и деятельность их направлена на уверенную подачу информации, на взаимодействие с публикой или одной личностью. Эти специалисты, для успешной своей деятельности должны быть уверены в том, что они говорят, в своей подаче той информации, которую они несут людям. Быть уверенным в своей речи, значит быть уверенным в себе.

Но, люди не связанные профессией с правильным звуко-

образованием и чёткой дикцией так же имеют повседневный опыт общения в социуме.

Мы общаемся с окружающим нас миром и людьми теми средствами человеческого общения, которые доступны нам от рождения. Пользуясь терминологией НЛП терапии, мы воспринимаем мир аудиально, визуально и кинестетически, то есть слухом, зрением и телесно. В человеческом голосе присутствует бесконечное количество интонаций, благодаря которым человек формирует стиль своего общения, создаёт свой образ, добивается того или иного результата от окружающих. В народной лексике существует множество словосочетаний и поговорок характеризующих значение голоса и дыхания, интонаций и речи в жизни:

Например:

«Слово толковое – стоит целкового»

«Язык мой – враг мой»

«Ласковое слово рубля дороже»

«Острое словечко- колет сердечко»

Речевые обороты, вошедшие в лексикон, которым мы не придаём большого значения, но которые имеют непосредственную прямую связь с состоянием человека

«Спорить до хрипоты»

«В зобу дыханье спёрло»

«Перехватило дыхание»

«Дыхание жизни»

«Заголосили»

«Потерял дар речи»

«Чуть дыша»

Огромное значение речи, голосу и слову придают и выдающиеся деятели истории:

«Ясность- главное достоинство речи» Аристотель.

«Голос – второе лицо» Жерар Боз

«На свете нет зрелища прекраснее чем прекрасное лицо, и нет музыки слаще, чем звук любимого голоса» Жан Лабрюйер

«Глас вопиющего в пустыне» Выражение из библии. (Ис-
айя. 40,3; цитируется: Матф,3,3; Марк,1,3; Иоанн,1, 23.)
(употребляется в значении: напрасный призыв к чему либо,
остающийся без внимания, без ответа.)

«Не всегда говори, что знаешь, но всегда знай, что говоришь» Клавдий.

«Кто умеет говорить, знает и время для этого» Архимед

«Нет ничего сильнее слова» Менандр

«Всякое слово без дела ничтожно и пусто» Демосфен.

«Кто ясно мыслит – тот ясно и излагает» Н. Буало.

«Язык лучший посредник для установления дружбы и согласия» Э. Роттердамский.

«Ничто не смущает чистоты ума, и красоты, и мудрости, как гнев беспричинный. Громким рёвом вокруг разнесённый»

«Столько же создать может слово, сколько разрушить страх» Иоанн Златоуст.

«Человек может говорить языком человеческим и ангельским, но без любви голос его всё равно останется гудящей медью и кимвалом бряцающим» Томас Манн

«Голос – вернейшее зеркало характера» Бенджамин Дизраэли

«Верный тон не может быть слабым» Бернард Шоу.

«Говори с убеждением – слова и влияние на слушателей придут сами собой» Иоганн Вольфганг Гёте.

«Владеющий чарами песен, душою владеет любой» Генрик Ибсен.

Таким образом, в приведённых поговорках и цитатах из высказываний великих деятелей мировой истории, мы видим действительно огромный потенциал

человеческого голоса, влияние которого на жизнь, психологическое и духовное состояние человека является весьма весомым.

Как уже говорилось во введении, для работы с голосовыми психотехниками необходимо осознавать основные три составляющие – дыхание, эмоции и ощущения.

Дыхание-это жизнь. Рождаясь в этом мире, человек делает первый вдох, и вслед за первым вдохом издаёт свой первый звук – крик новорожденного. Это самый искренний, самый правильный, и чистый звук в мире.

Как мы знаем, дыхание доставляет тканям кислород для поддержания метаболизма, но когда дыхание прекращается более, чем на несколько минут, наступает смерть. Поэтому, дыхание не просто механический процесс, а загадочный аспект глубокого расширения и сжатия, который подобен пульсации сердца.

Если обратиться к научным исследованиям в области астрономии и физики, можно найти объяснения тому, как происходит расширение и сжатие вселенной. Вселенная дышит, но мы можем чувствовать это только на своём опыте дыхания и жизни.

Многие восточные религии и философские течения практикуют дыхательные упражнения для достижения определённых целей. В философии Индуизма, например, важным элементом, без которого невозможна жизнь, является так называемая «прана». «Пранаяма»– дыхательная гимнастика, способствующая духовному совершенствованию и телесному здоровью.

В древней китайской философии и религии есть термин «ци», или энергия «ци». Основной принцип дыхательных упражнений «ци» – вдохнуть хорошую «ци» и выдохнуть плохую «ци», учиться дышать медленно и спокойно, так как

медленное дыхание – долгая жизнь.

Регулируя дыхание, человек имеет возможность регулировать свои внутренние процессы, и как следствие этого – своё физическое и душевное состояние.

Существует множество дыхательных практик и упражнений, направляющих человека к здоровью и пониманию своего организма. Однако, цели, каждой дыхательной гимнастики направлены на достижение различных результатов, а иногда методы достижения положительных эффектов в разных методиках выглядят абсолютно противоположными и противоречащими друг другу, как, например, при сравнении метода Бутейко и дыхательной терапии психотерапевта Вильгельма Райха.

Метод Бутейко направлен на оздоровление внутренних органов, и основой метода считается регулировка CO_2 при дыхании.

Дефицит CO_2 при глубоком дыхании является причиной спазмов бронхов и сосудов, и, в следствии этого, причиной многих болезней, в частности, бронхиальной астмы и гипертонии. В связи с этим метод Бутейко предлагает метод ВЛГД (волевой ликвидации глубокого дыхания) – метод ограничения объёма общей вентиляции лёгких. Посредством выполнения специальных упражнений, можно научиться сдерживать дыхание, сделать его незаметным и тихим.

Напротив же, Райх, в своей дыхательной методике, отталивается именно от практики глубокого дыхания, с тем что

бы научиться высвобождать приобретённые зажимы и подавленные чувства, что в дальнейшем приведёт к освобождению эмоциональному и спокойствию душевному.

При сопоставлении этих двух методик может показаться, на первый взгляд, полное несовпадение взглядов выдающихся учёных на правильное дыхание. Однако, при детальном рассмотрении и практике и того и другого метода, напрашивается несомненный вывод: существуют разные пути к истине, и каждый путь индивидуален для каждого характера в отдельности. Научиться дышать так, что бы почувствовать себя лучше, что бы избавиться от психологических проблем и болезней возможно и даже необходимо, но самое главное – вера и осознание своей силы и свободы.

А.Лоуэн в книге «Психология тела», рассказывая о методике Вильгельма Райха, пишет:

«Основным усовершенствованием техники, возникшим из наблюдений и размышлений, . . . , было использование дыхания в лечебном процессе. Анализ на соматическом уровне выявил, что пациенты задерживают дыхание и втягивают живот, дабы подавить страх и другие чувства. Выяснилось, что такое поведение свойственно практически всем. Как детям, так и взрослым. В ситуациях, вызывающих испуг и боль, человек затаивает дыхание, напрягает диафрагму и брюшные мышцы. Уходит напряжение – он выдыхает. Если такая схема приобретает хронический характер, то грудь под-

нимается и остаётся в положении на вдохе, дыхание делается поверхностным, живот твёрдым. Сокращение дыхания уменьшает количество поступающего в организм кислорода и соответственно, вырабатываемой через метаболизм энергии. Результатом является снижение эмоционального тонуса и утрата стремлений.»

Райх выявил связь мышечного напряжения с эмоциональной блокировкой, что явилось великим открытием в психологии.

Приступая к практике вокала, несомненно, сталкиваешься с воздействием эмоционального состояния на исполнительское мастерство. Прежде всего, это проблемы связанные с недостаточно свободным дыханием, с напряжением, зажатостью.

В своей психологической практике Райх добивался успеха в лечении пациентов психопатического или невротического характера, применяя практику свободного и глубокого дыхания.

Пожалуй, что многим начинающим свой путь в профессии связанной с голосом и речью, учитывая ритм современной жизни и стрессогенность городского пространства, просто необходимо начинать своё обучение именно с практики глубокого спокойного дыхания, освобождения от подавленных эмоций и релаксации. Лишь после того, как только человек, обучающийся вокальному мастерству, почувствует мышечную свободу и научится дышать глубоко и спокойно, ему

можно будет приступать к следующим дыхательным методикам и занятиям вокалом.

Александр Лоуэн в книге «Психология тела» пишет: «Глубоко дышать- означает глубоко чувствовать Сдерживая глубокое дыхание, мы тормозим некоторые чувства, связанные с животом. Одним из этих чувств является грусть, так как живот принимает участие в глубоком плаче Дети рано понимают, что посредством втягивания и напряжения живота можно избежать проявления болезненных чувств

грусти и печали». «При других заболеваниях дыхания грудная клетка движется мало, дыхание главным образом диафрагмальное, с некоторым расширением брюшной полости. В этом случае грудная клетка слишком раздута, временами настолько, что напоминает на вид бочку. Такой внешний вид может показаться мужественным, но приводит к эмфиземе. Постоянное, слишком сильное наполнение воздухом грудной клетки растягивает и надрывает нежную ткань лёгких, в результате чего кислорода в кровь поступает недостаточно, несмотря на болезненные усилия вдохнуть побольше воздуха. Даже если такое состояние имеет менее выраженную форму, это создаёт опасность для здоровья, так как неподвижность грудной клетки является большой нагрузкой для сердца».

Основными задачами правильного певческого дыхания являются: экономное расходование дыхания (т.е. воздуха,

набранного при вдохе), создание необходимого для нормальной работы голосовых складок давления в подскладочном пространстве (см. устройство голосового аппарата), плавный выдох.

А.Г.Менабени в своей «Методике обучения сольному пению» пишет:

«В вокально – педагогической практике наиболее удобным считается нижнерёберно – диафрагматическое дыхание, т.е. смешанное дыхание, при котором поднимаются и расширяются при вдохе нижние рёбра, а остальная часть грудной клетки почти неподвижна, активна диафрагма и мышцы брюшной полости. Хорошо ощущаются движения передней стенки живота..... Певческий вдох берётся бесшумно, достаточно глубоко, с ощущением полувзвеса. При вдохе не следует стараться набирать большое количество воздуха, так как тогда затрудняется подача звука и сам процесс голосообразования.... Певческий вдох и выдох разделяются мгновенной паузой – остановкой дыхания, после чего начинается выдох.....»

Кандидат медицинских наук З.И.Аникеева и солист Молдавского государственного театра оперы и балета и заслуженный артист МССР Ф.М. Аникеев в своей книге «Как развить певческий голос» предлагают упражнения, направленные на развитие певческого дыхания и артикуляционного аппарата вокалиста. Там же приведены примеры упражнения, улучшающие психическое состояние певца и снима-

ющие мышечное напряжение.

«Большое значение для певцов имеет овладение техникой замедленного выдоха» – утверждают авторы.

Такие известные педагоги как А.М. Додонов, И.П.Пряшников, О.Л.Лобанова, П.Органов, тоже рекомендовали певцам заниматься специальной дыхательной гимнастикой для овладения замедленным выдохом. Специальная тренировка очень важна для развития и закрепления певческого дыхания: она помогает певцу значительно быстрее научиться не производить шумного вдоха, не вдыхать чрезмерное количество воздуха, небольшим количеством выдыхаемого воздуха получать большой звуковой эффект.

«К.С.Станиславский писал на эту тему: «Вы не можете себе представить, каким злом для творческого процесса является мышечная судорога и телесные зажимы. Когда они создаются в голосовом органе, люди с прекрасным от рождения звуком начинают хрипеть, сипеть. Когда зажим утверждается в ногах, актёр ходит точно

паралитик, когда зажим в руках – руки коченеют, превращаются в палки и поднимаются точно шлагбаум. Зажим может появиться и в диафрагме, и в других мышцах, участвующих в процессе дыхания, нарушить правильность этого процесса и вызвать одышку».

«На наш взгляд, лучших результатов в воспитании навыков произвольного расслабления мышц можно достичь, ис-

пользуя методы саморегуляции, или аутогенной тренировки, или приёмы самовнушения» З.И. Аникеева и Ф.М. Аникеев.

Винченцо Манфредини – преподаватель придворной певческой капеллы в 30-е годы 18 века, принадлежал к старой итальянской школе, где на первом месте стояла вокальная техника. Но в своей работе, посвящённой певчим придворной капеллы, Манфредини уделяет основное внимание постановке голоса.

Он связывает дыхание певца с характером исполняемого произведения. Он не объясняет, как нужно брать дыхание, но рекомендует набирать его так, «Что бы того никто не мог заметить». Он обращает внимание на свободное положение корпуса и головы, на умение правильно открывать рот.

Энрико Карузо был последователем метода итальянских мастеров бельканто. Сальфаторе Фучито и Барнет Дж. Бейер, рассказывая о вокальной методике Карузо пишут: «Он вдыхал, задерживал и затем расходовал своё дыхание совершенно таким же образом, как делали это мастера, – другими словами, он употреблял диафрагматическое, межрёберное дыхание. «Я совершаю процесс дыхания совершенно так же, как это делаете вы, только двумя движениями, а именно вдохом и выдохом, то есть всасыванием и выпуском воздуха». – Говорил Карузо, после чего придавал своему телу положение, лишённое всякого напряжения, и выставлял одну ногу вперёд, будто для того, что бы шагнуть. Важно подчеркнуть, что он держал своё тело совершенно свобод-

но, без малейшего напряжения. Затем он сокращал едва заметно мускулы живота и вдыхал спокойно, не торопясь. Второе движение – выдох. Здесь Карузо показывал определённые голосовые упражнения.

Певец пел это упражнение во время выдоха. При этом он выпускал поглощённый воздух в том количестве, которого требовала чёткая передача этого упражнения, без малейшего напряжения и по возможности медленно. В связи с огромной дыхательной силой Карузо следует подчеркнуть ещё один фактор большой важности – волевой фактор. Карузо мог медленно и постепенно так глубоко вдыхать и растягивать выдох на огромный промежуток времени не только потому, что физиологический процесс выдоха продолжался дольше, чем процесс вдоха, но и потому, что он достиг возможности одновременно присоединять к физиологическому акту контроль сознательного управления дыханием»...

Дыхательная техника – ребёфинг – это целое направление, достойное специального раздела, так как направление этой техники действительно очень широко и объёмно. Это и внутреннее путешествие в прошлое, и вновь пережитый опыт рождения и техника исцеления. В действительной практике ребёфинга всё тело, мозг, ощущения и душа – всё соединяется в мире, где время и привычные границы чувств, мыслей и эмоций сливаются в едином процессе перерождения. Это очень глубокий и ответственный опыт.

Как видно из вышесказанного, и оздоровительный метод Бутейко, и предлагаемая дыхательная практика В. Райха, и разные вокальные школы известных мастеров и такое направление как «ребёфинг» не исключают друг друга, а напротив, взаимно дополняют.

Хорошо ощутить движения передней стенки живота возможно лишь при умении расслаблять и напрягать эти мышцы. Если же, мышцы живота находятся в привычном спастическом состоянии, т. е. живот твёрдый и малоподвижный, добиться положительных результатов возможно лишь при практике именно глубокого дыхания, задействуя брюшные мышцы и диафрагму. Необходимо высвободить подавленные эмоции, дать выход спрятанным чувствам, освободить себя от привычного, но столь неудобного зажима.

Затем, когда снято напряжение и человек почувствовал мышечную свободу и душевное спокойствие, можно аккуратно приступить к изучению и практике вокального дыхания и звукообразования. Экономное расходование воздуха при выдохе так же требует внутреннего спокойствия и физической работы. При этом мышцы живота должны быть эластичны и подвижны.

Научиться управлять своим дыханием, можно только последовательно – почувствовав своё тело, избавившись от зажимов и вслед за этим отрегулировать вдох и выдох, при осознании правильной мышечной активности.

Подсознательное правильное дыхание приходит только с опытом, приобретённым в тренировках под наблюдением опытного тренера и педагога.

Правильное дыхание является целебным, так как все составляющие дыхательных школ направлены на оздоровление – и духовное, и физическое.

Влияние эмоционального состояния на голосообразование и общее физическое и психическое состояние.

Состояние внутреннего покоя и уверенности обычно приходит с большим опытом, хотя важно знать, что хотя бы даже стремление к внутреннему спокойствию играет важную роль в жизни каждого индивидуума. Артисту, например, невозможно выйти на сцену, переживая бытовые неурядицы и волнения. Посторонние мысли не просто мешают сосредоточиться на исполняемом произведении, а закрепощают самого исполнителя, словно связывая его по рукам и ногам. Но чаще, конечно, зажатость исполнителя возникает, к сожалению, не из-за банальных бытовых проблем. Источником зажима, могут являться более глубокие переживания, спрятанные в далёкие тайники души, вытесненные в подсознание. Чаще всего результатом являются фрустрации, психическая напряжённость, невротоподобные расстройства, депрессивные состояния.

Работа с клиентами, которые переживают подобное состояние, требует невероятно тонкого чувства, интуиции и такта.

Это похоже на попытку погладить маленькую птичку. Самое главное не спугнуть её, а постараться, чтобы она сама села на руку, и чтобы ей стало уютно и тепло на вашей руке. Нужно, чтобы она доверяла вам, и только тогда вы сможете нежно прикоснуться к ней и, затем снова отпустить на волю.

Как уже говорилось в главе о дыхании, эмоциональное и психологическое состояние исполнителя влияет на дыхательную функцию.

В русском языке существует множество выражений, характеризующих эмоциональное состояние человека, влияющее на голос и дыхание. Например: « В зобу дыхание спёрло», (от радости, неожиданности), «заголосили»(громко закричали, заплакали), « дышите глубже»(будьте внимательны, радуйтесь) (шуточное обращение), «чуть дыша»(нежно, тихо), «дыхание жизни» (широкое смысловое значение), « не дыша» (совсем незаметно, очень тихо), «нет слов» (от возмущения, от обиды), «охрип» (от долгого спора, объяснений), « перехватило дыхание» (от страха, от неожиданности), « потерял дар речи» (от удивления, от увиденного чуда), «вопить» (громко кричать, призывать), « Глас вопиющего в пустыне» (библейское выражение относится к Иоанну Крестителю, который возвестил людям об Иисусе Христе-спасителе мира.)

Существует ещё множество подобных выражений, придуманных человеком, так как мы выражаем свои эмоции сло-

вами, жестами и голосом.

Почему человек может охрипнуть в споре? (Спорят до хрипоты). Эмоции начинают переполнять, человек нервничает, может даже подняться давление, идёт прилив крови к голове, и как следствие этого – набухание голосовых связок, отёк и неполное смыкание, при сильном напряжении связок. Затем – хрипота, временная потеря голоса. Причём всё это может произойти за считанные секунды, так, что человек даже не заметит всех этих предупреждающих симптомов, и всё только потому, что нахлынувшие эмоции пересилили остальные человеческие чувства.

Например, ещё одна причина потери голоса – привычный зажим в области шеи. Такому человеку всегда трудно говорить громко, и в момент раздражения происходит эмоциональный срыв, когда хочется закричать, а нечем....

Но зажим возникает, как правило, из глубинных психологических проблем. И тот – же зажим шейных мышц, может возникнуть из-за причин разного характера.

Частое невротическое состояние, состояние тревоги, страха, комплекс неполноценности, забытые детские переживания, которые старательно маскируются внешними физическими проявлениями, эмоциональная ригидность. Следствие этого – зажимы в разных частях тела, так мешающие человеку быть свободным.

Рассматривая в данном контексте концепцию Франца Александера, становится особенно понятно значение эмо-

ционального состояния. Франц Александер исходит из того, что «каждой эмоциональной ситуации соответствует специфический синдром физических изменений, психосоматических реакций, такой как, смех, плач, покраснение, изменения в сердечном ритме, дыхании и т. д. а так же «эмоциональные воздействия могут подавлять работу любого органа» (Франц Александер, «Психосоматическая медицина» стр.9 Москва 2006 г.)

«Анализируя медицинскую литературу, можно отметить множество изолированных наблюдений относительно роли эмоциональных факторов при соматических расстройствах». «В подавляющем большинстве случаев эмоциональное расстройство описывалось как «тревожность» – термин, слишком часто используемый при описании любой разновидности эмоционального напряжения. Хотя выявленная связь тревожности с соматическим расстройством даёт не так много информации о роли специфических психологических факторов, тем не менее, благодаря таким

наблюдениям стало очевидно, что психиатрическая помощь – важная и неотъемлемая часть медицинской работы с пациентом.» (Франц Александер стр. 95, 2006 год)

Франц Александер так же усматривает тесную связь между дыхательной и эмоционально – экспрессивной функциями и считает вероятным, что в возникновении большинства заболеваний и расстройств дыхательных путей важную роль играют психологические факторы. Однако, к сожалению, до

настоящего времени систематические исследования в этой области ограничивались только исследованиями бронхиальной астмы.

Вот что пишет о эмоциональном состоянии Л. Дмитриев в «Основах вокальной методики» (стр. 122-123) (Москва – Музыка 2007):

«Эмоции тесно связаны с работой подкорковых центров, вегетативной нервной системы. Возникнув в результате деятельности коры, возбуждение иррадирует в подкорку, которая меняет работу внутренних органов и систем, сообщает иной тонус нервной системе. Именно поэтому эмоции всегда выражаются в ряде вегетативных реакций: меняется дыхание, сердцебиение, люди бледнеют или краснеют, потеют или покрываются «мурашками», дрожат, ощущают пересохшее горло и т.п. Сильнейшим образом под влиянием эмоций меняется двигательная сфера. Эмоции всегда выражаются в мимике, в характере движений, в речи. Под их влиянием меняется тембр и высота, на которой человек говорит, манера формирования слов и быстрота речи и т.п. Например, часто на экзамене речь ученика под влиянием отрицательных эмоций становится слабой, плохо слышной, голос прерывается. Наоборот, в состоянии возбуждения человек говорит громко, повышенным тоном, быстро.

Голос певца- замечательный инструмент, который может выразить удивительно полно разнообразные состояния человека. Меняя тембр, динамику, манеру произнесения слова,

можно одними голосовыми средствами глубоко раскрывать содержание произведения, создавая вокальный образ».

Таким образом, становится понятно, что эмоциональное состояние напрямую отображается в дыхании и голосе, а также оказывает непосредственное влияние на физиологическое состояние голосового аппарата.

Рекомендации по преодолению возможных голосовых напряжений, сопряжённых с возбуждённым эмоциональным состоянием.

Как можно предохранить свой голос от таких внезапных нападений?

Конечно, это очень трудно, для человека, не посвящённого в тонкости мастерства вокального искусства, но и для вокалистов, порой бывает полезно знать, как оградить себя от неприятностей, связанных с нездоровым голосом.

Во первых, научиться сохранять спокойствие и самообладание в любой ситуации, но не только для того, что бы сохранить свой великолепный тембр (такое отношение грозит черствостью и фанатизмом), а для того, что бы оставаться человеком – добрым, чутким, внимательным к чужому мнению, справедливым и прощающим. Помните, что каждый имеет право на своё мнение, так же как и вы.

Во вторых, научиться чувствовать внутреннюю свободу. Не зависеть от ситуации, быть лёгким в общении с людьми, находить общий язык, не замыкаться в себе.

В третьих, стараться не повышать голос, особенно если вы нервничаете или возбуждены. Ваш крик не принесёт облегчения ни вам, ни окружающим. Напротив, вы можете только всколыхнуть волну ответного гнева, ярости, или отчаяния. Тем более, ваш крик не убедит людей в вашей правоте. Одно слово, сказанное тихо и уверенно намного сильнее слов выкрикнутых.

В четвёртых, научиться следить за своим дыханием. Проследите, в какие моменты вы задерживаете дыхание, о чём вы подумали в этот момент, или что вас насторожило. Эти ассоциации натолкнут вас на размышления о вашем прошлом, возможно вы вспомните давно забытые моменты, которые когда – то напугали вас, и сможете более спокойно отнестись к ним в настоящее время.

Попробуйте, в момент непроизвольной задержки дыхания, расслабить мышцы живота, выдохнуть медленно и спокойно как бы до самого конца, и затем так же медленно и тихо сделать вдох, не поднимая плеч и снова медленно выдохнуть. Это поможет успокоиться, почувствовать уверенность и силу.

В пятых, в общении с окружающими, не принимайте оборонительную позицию. В такой ситуации, человек мысленно становится в позу борца или воина, когда тело готово отразить удар. Мышцы напряжены, жилы на шее вздуты, ладони сжимаются в кулак, пусть даже непроизвольно. На подсознательном уровне ваши оппоненты почувствуют напряже-

ние, исходящее от вас, и преграду выставленную вами, и в ответ вы тотчас получите такое же напряжение, и не дай бог вам услышать скрежет надеваемого забрала и лязг копий, нацеленных в вас. Постарайтесь быть более открытым и доброжелательным. Улыбайтесь искренне, так как натянутая и неестественная улыбка так же мешает общению.

В шестых, берегите себя от болезней. Но это отнюдь не означает, что нельзя есть мороженое, или пить холодную воду. Пейте и ешьте на здоровье! Просто не болейте для того, чтобы вас пожалели, или что бы завоевать внимание близких, или от жалости к себе самому, или в оправдание своего несовершенства или лени. Истинные причины человеческих болезней кроются именно в этом.

Эпидемия гриппа, это, прежде всего реклама, влиянию которой подвержены многие, коллективное бессознательное и прекрасная возможность отдохнуть от всего, что успело надоесть. Забота окружающих тоже очень приятна. Когда ещё нам принесут чай в постель? Если же человек одинок, то болезнь – прекрасная возможность пожалеть себя самому, посоветовать на бессердечие окружающих, или мира в целом.

А ещё, например, пропавший голос в связи с болезнью, поможет вам избежать ответственного спектакля, которого вы боитесь, но от которого зависит ваша карьера, или ответственного разговора, который, как вы думаете, может как – то отразиться на вашей судьбе. Но вы предпочтёте болезнь, нежели избавление от собственных никчёмных страхов и ли-

шитесь вероятного взлёта ваших позиций в театре, положительного результата переговоров. Или вам проще оставаться незаметным и тихим человеком, которого никто не замечает, и не требует большего? Вам не нужна слава и почёт? Или вы просто не любите работать?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.