



Лео КОФЛЕР

ЗАБОТА О ГОЛОСЕ. Золотое правило здоровья

Учебное пособие для СПО

Перевод с английского
Е. В. ВЕРБИЦКОЙ



• САНКТ-ПЕТЕРБУРГ •
• МОСКВА •
• КРАСНОДАР •



К 74 Кофлер Л. Забота о голосе. Золотое правило здоровья : учебное пособие для СПО / Л. Кофлер ; перевод с английского Е. В. Вербицкой. — Санкт-Петербург : Лань : ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2021. — 64 с. — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-8114-6074-8 (Издательство «Лань»)

ISBN 978-5-4495-0874-4 (Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

Книга Лео Кофлера (1837–1908), известного австрийского певца и органиста, посвящена самому важному человеческому инструменту — голосу. Автор предлагает ряд методик и упражнений, позволяющих поддерживать общее здоровье организма, делая особый акцент на органах дыхания и горле. По словам Кофлера, созданная им дыхательная гимнастика позволит сохранить голос в хорошей форме, а также избежать многих недугов.

Книга будет интересна студентам средних специальных учебных заведений, а также широкому кругу читателей.

УДК 784
ББК 51.244

К 74 Kofler L. Take Care of Your Voice. The Golden Rule of Health : textbook for SVE / L. Kofler ; translated from English by E. V. Verbitskaya. — Saint-Petersburg : Lan : THE PLANET OF MUSIC, 2021. — 64 pages. — Text : direct.

The book by Leo Kofler (1837–1908), a famous Austrian singer and organist, is devoted to the most important human instrument — the voice. The author offers a number of techniques and exercises that help keep the overall body health, making special emphasis on the respiratory organs and throat. According to Kofler, the breathing gymnastics he created will help keep the voice in a good condition, and also avoid many diseases.

The book will be interesting for students of colleges, as well as a wide range of readers.

Обложка
А. Ю. ЛАПШИН

- © Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2021
- © Е. В. Вербицкая (перевод, вступительная статья), 2021
- © Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»,
художественное оформление, 2021



ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

*Л*евец, органист и педагог Лео Кофлер (1837–1908) — уроженец австрийского Тироля. Его отец был органистом и регентом в местной приходской церкви. Именно с занятий под руководством отца началась музыкальная карьера Лео Кофлера и его первые опыты в качестве органиста и певчего. Позднее он обучался в Берлинской консерватории, а в конце 60-х годов переехал в Америку, где в разных штатах работал органистом, регентом, солистом церковного хора и учителем пения. С 1871 года он обосновался в Нью-Йорке.

Лео Кофлер на протяжении жизни часто болел, в том числе он страдал от туберкулеза горла, из-за которого прервалась его певческая карьера. Он столкнулся с тем, что рекомендации врачей и медицинские препараты мало помогают, и вылечил себя сам. Он создал собственный метод борьбы с болезнями горла и другими заболеваниями, а также вывел общие рекомендации для поддержания здоровья. Разработанные Кофлером принципы дыхательной гимнастики приобрели широкую популярность, на основе этих принципов была создана система дыхания «Кофлера-Лобановой-Лукьяновой», которая распространена в наши дни для поддержания здоровья тела и голоса.

Известный учитель пения и специалист по болезням горла Лео Кофлер, опираясь на свой опыт выздоровления, написал несколько книг, в том числе «Искусство дыхания как основа звукоизвлечения» (1887) и «Забота о голосе» (1889).

Эта небольшая книга «Забота о голосе. Золотое правило здоровья» будет интересна вокалистам и педагогам, а также всем тем, кто задумывается о развитии голосового аппарата и хочет познакомиться с советами признанного специалиста своего времени. Некоторые мысли и утверждения могут показаться современному читателю полемичными в виду более совершенного состояния медицины в наше время, а некоторые суждения о бытовых привычках и образе жизни — забавными. Но эта книга, безусловно, интересна как документ эпохи и собрание прогрессивных для конца XIX века суждений о здоровье голоса и тела.



ВНИМАНИЕ ЧИТАТЕЛЯ ОБРАЩАЕТСЯ К ПРИМЕЧАНИЮ ПОД ЭТОЙ ОБЛОЖКОЙ

*Р*елигиозные брошюры распространяются во благо человеческих душ. Старая пословица гласит: в здоровом теле — здоровый дух, что является настоящей рекомендацией для данной небольшой книги, и показывает, что для достижения этого необходима большая проповедническая работа.

Основной смысл почти каждой страницы содержится в этих нескольких словах: **правильный образ жизни является залогом сил и здоровья. Это величайшая благодетельная и благородная миссия — доносить это учение до всех тех, кто его еще не постиг.**

