

Оскар Гутман

ГИМНАСТИКА ГОЛОСА



РУКОВОДСТВО К РАЗВИТИЮ
И ПРАВИЛЬНОМУ
УПОТРЕБЛЕНИЮ ОРГАНОВ
ГОЛОСА В ПЕНИИ И СИСТЕМА
ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ



УДК 784
ББК 85.314

12+

- Г 97** **Гутман О.** Гимнастика голоса. Руководство к развитию и правильному употреблению органов голоса в пении и система правильного дыхания : учебное пособие / О. Гутман. — 9-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань : ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2023. — 80 с. — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-507-46468-5 (Изд-во «Лань»)

ISBN 978-5-4495-2500-0 (Изд-во «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

Оскар Гутман — немецкий вокальный педагог и исследователь физиологии — в настоящей работе ставил перед собой задачу изложить способы развития и верной работы органов, участвующих в звукообразовании. Особенное внимание автор уделяет системе правильного дыхания. Книга «Гимнастика голоса» впервые была издана в Германии в 1882 г., затем выдержала не одно переиздание и была переведена на разные языки.

Книга адресована профессиональным певцам, педагогам вокала, студентам вокальных отделений музыкальных учебных заведений и любителям вокального искусства.

УДК 784
ББК 85.314

- Г 97** **Guttman O.** Gymnastics of the voice. Guide to the development and proper use of voice apparatus in singing and a system of correct breathing : textbook / O. Guttman. — 9th edition, ster. — Saint Petersburg : Lan : THE PLANET OF MUSIC, 2023. — 80 pages. — Text : direct.

Oskar Guttman, a German vocal teacher and physiology researcher, in this work intended to outline the ways for development and correct action of organs involved in sound production. Particular attention is paid by the author to system of proper breathing. The book “Gymnastics of the voice” was first published in Germany in 1882, then several re-editions followed and the book has been translated into different languages.

The book is intended for professional singers, singing teachers, students of vocal department of music institutions and vocal art amateurs.

Обложка
А. Ю. ЛАПШИН

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2023
© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», художественное оформление, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ИЗ ПРЕДИСЛОВИЯ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ	3
ВВЕДЕНИЕ	5

РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ

Мышцы	8
Головные мышцы	10
Мышцы туловища.....	11
Органы дыхания	12
Гимнастические упражнения для развития грудной клетки.....	13
Полость рта.....	15
Гортань	16
Дыхательное горло.....	16
Легкие.....	17

РАЗДЕЛ ВТОРОЙ

О деятельности голосовых органов.....	18
Фальцетный регистр, или фистула	24
Образование звука (при пении и речи).....	25
Положение тела при образовании тонов	28
Упражнения для языка.....	31

РАЗДЕЛ ТРЕТИЙ

Дыхание	38
Дыхание в искусстве	42
Основы правильного пения.....	48
§ 1. Укрепление легких.....	48
§ 2. Задерживание дыхания.....	49
§ 3. Начало пения	50
§ 4. Положение готовности	51
§ 5. Закрытие голосовой щели.....	51
§ 6. О медленном и равномерном дыхании	51

§ 7. Дыхание в страстных местах	51
§ 8. О неслышном вдыхании	52
§ 9. Когда допустимо слышное дыхание	55
§ 10. Выдыхаемый воздух не должен сопровождаться придыхательным шумом	56
§ 11. Дыхание следует брать своевременно и полною грудью	57
§ 12. Дыхание во время выжидательного положения	59
§ 13. Объем вдыхаемого воздуха	60
§ 14. Что делать, если легкие по неосторожности будут опорожнены слишком рано.....	61
§ 15. Дышите носом!	61
§ 16. Правильный пункт ударения.....	63

РАЗДЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ

Правильное выговаривание гласных	67
О произношении буквы <i>p</i>	69
Некоторые советы и указания певцам	70
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	74

РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ

МЫШЦЫ

*М*ягкая, влажная, сочная, красная волокнистая масса, лежащая почти непосредственно под кожей и, большей частью, прикрепленная к костям нашего тела, называется мясом, или мышцами. При внимательном рассмотрении мяса, как человека, так и животных, оказывается, что оно состоит главным образом из толстых и тонких пучков мягких и связанных между собою волокон, образующих так называемую мышечную ткань. Ткань эта пронизана, кроме того, соединительной тканью, жиром, многочисленными кровеносными сосудами и нервами и одарена большою растяжимостью и эластичностью. Общая совокупность нескольких пучков волокон, имеющая определенное назначение, и составляет именно мышцу.

Вместе с костями мышцы придают человеческому телу его формы и округленность и в то же время служат для образования больших полостей, в которых помещаются важные для жизни органы. Но главное назначение мышц — производить все движения нашего тела, не только движения сочлененных между собою частей скелета, но и все те, которые происходят внутри нашего тела. Некоторые из этих движений мы можем производить по нашему произволу, почему и мышцы, служащие для таких движений, называются произвольными, на многие же другие движения, особенно во внутренностях, сосудах и каналах тела, воля не имеет никакого влияния, почему и мышцы, производящие такие движения, называются непроизвольными.

Благодаря тому, что мышцы сокращаются и при этом укорачиваются, части, к которым они прикреплены, оттягиваются в том или другом направлении, т. е. приводятся в движение. Так, например, мышца, прикрепленная одним концом к плечевой кости и другим к предплечью, сокращаясь и укорачиваясь, сближает обе части.

Мышцы никогда не сокращаются сами собою, а должны получить к этому возбуждение, при помощи двигательных нервных нитей, которые в большем количестве пронизывают каждую мышцу. Нити эти могут побуждать мышцы к сокращению по нашей воле лишь в том случае, если они находятся в непрерывной связи с головным мозгом, органом рассудка и воли. Таким образом, двигательные нервные нити, протянутые от головного мозга к мышцам, имеют большое сходство с телеграфными проводами: на одной станции (в мозгу) отдается депеша, чтобы быть переданной на другой (мышцы). Как только связь этих нитей с мозгом нарушается (например, при параличе), то теряется возможность, как и при разрыве телеграфной связи, приводить волей в движение мышцы, в которых разветвляются концы поврежденных нервных нитей. Мышцы, нервные нити которых не находятся в связи с головным мозгом, а берут начало в спинном мозгу, не могут быть приводимы в сокращение нашей волей (пищеварение, кровообращение и пр.). Чтобы быть в состоянии хорошо сокращаться, иначе говоря, иметь силу, мышцы прежде всего нуждаются в хорошей питательной крови. Затем, после усиленной деятельности, мышцы должны иметь достаточный покой, т. е. отдыхать. От чрезмерных и слишком продолжительных сокращений (чрезмерного напряжения) мышцы могут не только ослабеть на время, но даже парализоваться совсем. От продолжительной же деятельности мышцы делаются вялыми, тоже слабеют и, наконец, жиреют. **Чем чаще мышца надлежащим образом употребляется в дело и после работы имеет достаточный покой, тем она делается мясистее, плотнее и сильнее.**

Произвольные мышцы делаются способными к выполнению тех или других движений, лишь освоившись с ними посредством часто повторяющихся сокращений, благодаря упражнениям или привычке. Это зависит от того, что головной мозг только постепенно научается быстро направлять свои побуждения именно на те нервы, которые вызывают движение. К тому же, обыкновенно, неопытная сначала воля возбуждает не только те нервы, которые необходимы для имеющегося в виду движения, но вместе с ними и другие, большей частью соседние. В таком случае вместе с желаемым движением происходят и другие, так называемые сочувственные¹, например, гримасы при ручных работах (при резании ножницами чего-нибудь твердого), жестикулирование руками при упражнениях ног и т. д. Чем чаще произвольные мышцы возбуждаются мозгом, через нервы, к сокращению, тем производимые ими движения делаются независимее, быстрее и сильнее.

ГОЛОВНЫЕ МЫШЦЫ

Особое значение для нашей цели имеют мышцы, приводящие в движение гортань, язык, **подъязычную кость, мягкое нёбо и нижнюю челюсть.**

Мышцы **гортани** двоякого рода: одни служат для движения всей гортани, нажимая ее кверху, опуская книзу или удерживая в одном положении, что необходимо при издавании звуков; другие мышцы меняют положение составляющих гортань хрящей, изменяя таким образом ее форму и напряжение помещающихся в ней упругих частей и преимущественно голосовых связок.

Язык посредством своей мышцы может принимать различную форму: удлиняться, укорачиваться, суживаться и расширяться, делаться плоским и вогнутым,

¹ Чаще всего подобная неправильная деятельность мышц замечается во время действия голосовых органов, при пении и речи.

подниматься и опускаться и делать круговые движения своим кончиком.

Подъязычная кость и соединенная с ней гортань могут подниматься и опускаться.

Мягкое нёбо, или нёбная занавеска, может подниматься, опускаться и подаваться назад. Обе ее дуги могут приближаться и натягиваться и притом так, что рот почти закрывается.

Язычок может изменяться только двояко, а именно сгибаться и укорачиваться.

Нижняя челюсть играет особенно важную роль при разговоре и пении благодаря подвижности, которой она обладает; при посредстве жевательных мышц она может опускаться, делать кругообразные движения, а также двигаться вправо и влево. Достижение наибольшей подвижности нижней челюсти должно служить главной задачей для певца.

МЫШЦЫ ТУЛОВИЩА

Из мышц туловища мы рассмотрим только те, которые главным образом действуют при дыхании, а именно грудные и брюшные мышцы и грудобрюшную преграду.

Грудные мышцы помещаются на передней стороне грудной клетки и на боках ее и нужны для сокращения и расширения груди при вдыхании.

Брюшные мышцы служат главным образом при выдыхании.

Если сравнить легкие с раздувальными мехами, то брюшные мышцы исполняют роль ручек мехов, и без правильного развития и употребления их голос не будет в состоянии выказаться во всей своей силе и полноте.

Грудобрюшная преграда, или диафрагма, отделяющая полость живота от полости груди, задерживает слишком быстрое поднятие содержимого брюшной полости, чем замедляет выдыхание, противодействует ему, одним словом, уравнивает весь дыхательный процесс. Она