

Тайны Волшебного Голоса и Живого Слова

Альбина Тарасова

Тайны Волшебного Голоса и Живого Слова

Сказки о том, как звучит сердце

Альбина Тарасова



Альбина Тарасова

**Тайны Волшебного
Голоса и Живого Слова**

«Автор»

2026

Тарасова А.

Тайны Волшебного Голоса и Живого Слова / А. Тарасова —
«Автор», 2026

Как превратить обычный звук в настоящее волшебство? Почему одно слово способно рассмешить до слез, а другое — заставить сердце биться чаще? Перед вами книга, которая открывает детям тайны сцены и вокального мастерства. Альбина Тарасова взяла фундаментальные труды великих мастеров — Марию Осиповну Кнебель и Владимира Петровича Морозова — и бережно перевела их сложные научные идеи на язык детской сказки. Внутри двадцать историй. Мальчик, который поет серебряной нитью. Девочка, слышащая правду в голосе. Семь невидимых пещер, спрятанных внутри нас. Здесь нет скучных учебников и сухих формул. Только живые образы, которые объясняют, как работает дыхание, почему слово должно быть действием и где прячется настоящий резонанс.

© Тарасова А., 2026

© Автор, 2026

Альбина Тарасова

Тайны Волшебного Голоса и Живого Слова

От автора

Здравствуйте, дорогие читатели!

Признаюсь честно: я долго не решалась писать эту книгу. Слишком уж серьёзными казались мне источники, из которых пришлось черпать: две толстые академические монографии. Одна — о том, как актёру говорить на сцене, чтобы зритель плакал и смеялся. Другая — о том, как певцу дышать и петь, чтобы голос летел до галёрки без микрофона. Книги, написанные для профессионалов. С формулами, графиками, терминами вроде «высокая певческая форманта» и «идеомоторный акт».

И однажды я поймала себя на мысли, а ведь всё это — про волшебство. Про то, как из обычного воздуха рождается голос, способный остановить сердце. Как слово, сказанное вовремя, меняет человека. Как внутри нас живут невидимые пещерки, которые умеют петь.

На первый взгляд, это звучит как фантастика. Но стоит открыть любую из этих книг — и понимаешь: учёные и мастера сцены описывают именно волшебство. Только своими, очень серьёзными словами.

Примечательно, что Мария Осиповна Кнебель, ученица самого Станиславского, писала о слове как о действии. А Владимир Петрович Морозов, профессор и биофизик, доказывал, что внутри нас — целый оркестр резонаторов. Оба говорили об одном и том же, просто разными языками. И мне захотелось перевести их язык на детский.

Так родились двадцать сказок.

В них мальчик Элиан учится говорить так, чтобы его слышали. Певец Арно будит семь спящих пещерок внутри себя. Девочка Соня слышит правду в чужом голосе. А старый рояль в концертном зале вдруг понимает, что он — живой.

Все эти герои — вымышлены. Но всё, чему они учатся, — основано на реальных знаниях. Настоящая, проверенная веками. Ею пользовались Шаляпин и Лемешев, Ермолова и Образцова. Ей учат в театральных институтах и консерваториях.

Стоит отметить одну важную вещь. Эта книга — не учебник. Я не ставила перед собой задачу научить ребёнка правильно дышать или ставить голос. Для этого есть педагоги. Моя задача была скромнее — показать, что голос и слово — это интересно. Что за каждым звуком стоит целая вселенная. Что говорить — значит действовать. А слушать — значит видеть.

Для кого эта книга?

Для детей — чтобы они узнали, как устроено то, чем они пользуются каждый день. Для родителей — чтобы вместе с детьми удивиться и, может быть, услышать друг друга по-новому. Для педагогов по сценической речи и вокалу — вдруг пригодится какая-нибудь метафора для трудного ученика.

Что немаловажно — сказки можно читать по одной. В любом порядке. Можно начать с истории про Пещерки, можно — про молчание, которое громче крика. Каждая живёт своей жизнью.

И ещё. Когда будете читать, попробуйте делать то, о чём говорится в сказках. Положите руку на грудь и спойте «м-м-м». Почувствуйте лёгкую вибрацию в груди. Закройте глаза и попробуйте увидеть то, о чём говорите. Это не сложно. Это увлекательно.

Доброго пути вам, дорогие читатели. И — хорошего голоса.

Альбина Тарасова

Сказка первая.

Долина Пустых Эх и Невидимая Река Мыслей

В одной далекой стране, за горами, где ветер поет только тогда, когда ему разрешат, раскинулась Долина Пустых Эх. Жители этой долины страдали от страшного проклятия: они могли говорить хоть целыми днями, но их слова не имели никакой силы. Если человек просил о помощи, его просьба просто разбивалась о камни и тонула в пыли. Если он признавался в любви, его чувства не согревали сердце избранницы. Слова в этой долине были мертвыми. Они тяжелыми свинцовыми каплями падали изо рта, застревали на мускуле языка и лежали тяжелым, бесполезным грузом. Люди привыкли к этому и разучились слушать, потому что звук и смысл в Долине Пустых Эх давно перестали быть одним целым.

Но жил в этой долине юный искатель, которого звали Элиан. Он не мог смириться с тем, что его слова не меняют мир. Однажды, устав от того, что его речи оставляли собеседников равнодушными, он решил найти Великого Ткача Смыслов, который, по старым легендам, обитал на вершине горы, скрытой за пеленой тумана. Путь оказался долгим и трудным. Элиан шел через леса сомнений и переплывал реки отчаяния, пока наконец не достиг пещеры, где жил старец.

Старец не спросил, кто он и зачем пришел. Он лишь указал на каменную глыбу у входа и сказал:

— Скажи этому камню, чтобы он сдвинулся.

Элиан набрал в грудь воздуха и крикнул:

— Сдвинься!

Но камень даже не дрогнул. Элиан кричал громче, он хрипел, он умолял, но глыба была глуха.

— Ты совершаешь ту же ошибку, которую совершают все жители долины, — тихо произнес Ткач. — Ты думаешь, что слово — это просто звук, который вылетает из горла, чтобы ударить по барабанной перепонке. Но слово — это не звук. Слово — это действие. Это попытка изменить того, кто тебя слушает. Ты не действуешь словом, ты просто просыпаешь буквы.

Старец подвел Элиана к ручью и велел посмотреть на воду.

— Прежде чем сказать что-то другому, ты должен увидеть это сам. Ты должен создать внутри себя невидимую киноленту. Когда ты говоришь о лесе, твой партнер не должен слышать слово «лес». Он должен увидеть, как дрожат листья, почувствовать запах сырости и услышать шорох веток. Твоя задача — не рассказать, а заразить. Заставить его глаза увидеть то, что видишь ты. Если ты сам не видишь того, о чем говоришь, как ты сможешь заставить увидеть другого?

Элиан закрыл глаза. Он попытался вспомнить лес. Сначала образ был туманным, но старец терпеливо направлял его: «Какого цвета кора? Как падает свет?». Постепенно внутри сознания Элиана вспыхнула яркая, почти осязаемая картина. Он почувствовал ее всем телом.

— Вот это и есть Видение, — сказал Ткач.

— Теперь открой рот и скажи слово «лес», но не для того, чтобы произнести звук, а для того, чтобы передать эту картину мне.

Элиан произнес слово. И старец, стоявший к нему спиной, вдруг вздрогнул и сказал:

— Я будто почувствовал прохладу леса. Ты заставил меня увидеть его.

Но это было лишь начало обучения. Ткач объяснил, что даже когда рот закрыт, мысль не должна останавливаться. В каждом человеке течет Невидимая Река — внутренний монолог.

— Люди в твоей долине молчат, когда говорит партнер. Они просто ждут своей очереди, чтобы снова начать сыпать мертвыми словами. Но истинное общение — это прелюдия к действию. Когда твой собеседник говорит, твоя Невидимая Река должна течь. Ты должен оценивать каждое его слово, спорить с ним, соглашаться, удивляться или гневаться внутри себя. Твой

внутренний монолог должен быть настолько насыщенным, чтобы он читался в твоих глазах, сквозь мимику, сквозь каждое движение тела. Партнер должен чувствовать не уши, а твою душу. Если ты не мыслишь в роли, если ты не ведешь внутренний диалог, ты становишься пустой оболочкой.

Затем пришло время самого сложного урока

— Оценки Фактов. Ткач вывел Элиана на поляну, где росло огромное, засохшее дерево.

— Что это? — спросил старец.

— Мертвое дерево, — ответил Элиан.

— Нет. Ты оценил факт поверхностно. Ты принял его таким, каким он кажется на первый взгляд. А теперь поставь себя на его место. Представь, что ты — это дерево. Ты стояло здесь уже сто лет. Ты давало тень путникам, ты кормило птиц. Но вода ушла, и корни высохли. Что ты чувствуешь?

Элиан замер. Он перестал смотреть на дерево как на сторонний наблюдатель. Он почувствовал боль пересохших корней, тоску по дождю, гордость за прошлые годы и страх перед забвением. Факт перестал быть просто фактом. Он обрел духовную сущность.

— Вот теперь ты можешь говорить с ним, — кивнул Ткач.

Элиан подошел к дереву. Он не стал читать заклинаний. Он просто посмотрел на него с глубочайшим сочувствием, оценив его трагедию, и тихо сказал: «О тебе не забудут. Твоя тень навсегда останется в моей памяти». И в этот момент, хотя ветра не было, с сухой ветки упал единственный, чудом сохранившийся лист, коснувшись руки юноши. Дерево услышало его, потому что слово Элиана стало действием, рожденным из глубокой оценки факта.

Вернувшись в Долину Пустых Эхо, Элиан больше не был прежним. Он перестал кричать. Он начал создавать внутри себя яркие киноленты видений, он запустил в себе бурную реку внутреннего монолога и научился оценивать каждый факт, каждую ситуацию через сердце своего партнера. Его слова перестали падать на мускул языка. Они полетели, как стрелы, как лучи света, как живая вода. Люди в долине сначала пугались его, потому что его слово заставляло их плакать, смеяться и менять свою жизнь. Но постепенно они начали просыпаться. Они поняли, что говорить — значит действовать. И Долина Пустых Эхо медленно, но верно стала превращаться в страну, где каждое слово имело вес, силу и власть творить чудеса. А Элиан стал первым, кто понял великую истину: мы говорим не для того, чтобы нас услышали ушами. Мы говорим для того, чтобы наши видения стали видениями тех, кто



Сказка вторая.

Мальчик, Который Пел Пружинами и Серебряной Нитью

В городе, где дома были построены из звонкого хрусталя, а улицы мостили серебряной брусчаткой, жил мальчик по имени Лиам. Он обладал удивительным даром: он чувствовал музыку всем своим существом. Когда дул ветер, Лиам слышал в нем симфонию; когда падал дождь, он различал ритм капель. Но была одна беда, которая отравляла его жизнь. Лиам хотел петь. Он хотел, чтобы его голос летел над крышами хрустальных домов, прорезал шум базарной площади и заставлял замирать сердца слушателей.

Но каждый раз, когда он открывал рот, чтобы издать звук, его горло сжималось. Он думал, что голос рождается где-то глубоко внутри шеи, и пытался вытолкнуть его наружу силой. Он напрягал шею, краснел, давил на связки, словно пытаясь выдавить из себя звук, как воду из тяжелой губки. В результате его пение было хриплым, тусклым и быстро уставало. Стоит ему пропеть несколько нот, как голос садился, а в горле начинало першить и болеть. «У меня нет голоса, — с горечью думал Лиам. — Я просто крикун, которому не дано петь».

Однажды, когда Лиам в отчаянии бродил по окрестностям, он забрел в старую ветряную мельницу. Внутри, среди огромных шестеренок и парусов, сидел Старый Настройщик Ветров. Он не пел, он просто слушал, как гудят лопасти, и иногда слегка касался их пальцами, меняя угол наклона. Лиам пожаловался старику на свою беду.

— Я пытаюсь петь, но мое горло мне не подчиняется, — сказал мальчик.

Старый Настройщик рассмеялся, и звук его смеха был таким объемным, что задрожали все стекла в мельнице.

— Глупый мальчик! Ты пытаешься поймать ветер в маленькую коробочку. Ты думаешь, что горло — это певец? Горло — это лишь узкие ворота, через которые проходит звук. Если ты будешь сжимать ворота, ты задушишь того, кто идет через них. Певец живет не в горле. Певец — это все твоё тело, превращенное в единую, звенящую трубу.

Старец подошел к Лиаму и положил руку ему на живот, чуть ниже ребер.

— Здесь, — сказал он, — живет твоя Пружина Ветра. Когда ты вдыхаешь, твоя Пружина опускается и растягивается, позволяя ребрам раскрыться, как створкам раковины. А когда ты поешь, ты не выталкиваешь воздух! Ты позволяешь Пружине упруго сопротивляться, ты держишь ее в состоянии легкого вдоха. Это и есть Опора. Звук не должен падать вниз, он должен опираться на эту невидимую пружину и лететь вверх, по широкому каналу, который ты открываешь, просто представив, что в горле нет никаких преград, что ты — полный, как бамбуковая флейта.

Затем Настройщик указал на крышу мельницы, где был установлен огромный медный купол.

— Твое твердое небо — это такой же купол. Звук, рожденный внизу, должен не застревать во рту, а с размаху ударяться о этот купол и рассыпаться серебряной пылью. Это называется Маска. Когда звук попадает в Маску, он обретает объем, он становится теплым и живым. Ты должен чувствовать, как звук сочится из глаз, как он висит на кончике носа, как он вибрирует в скулах. Если ты не чувствуешь этой вибрации в костях лица, значит, звук мертв, значит, ты снова давишь горлом.

Но самое главное открытие Старый Настройщик приберег напоследок. Он взял тонкую серебряную нить и натянул ее между двумя столбами.

— Слышишь, как она звенит, когда ее касается ветер? — спросил он. — В каждом голосе есть такая невидимая нить. Это Серебряный Звон, который живет высоко, в самой маленькой пещерке над твоими связками. Когда ты поешь правильно, когда твоя Пружина работает, а Купол открыт, эта нить начинает вибрировать. Она превращается в луч, который способен

прорезать любую бурю. Ты можешь петь тихо, почти шепотом, но если в твоём голосе есть эта Серебряная Нить, твой голос долетит до самого дальнего ряда в большом зале. Он «прорежет» шум оркестра, он пробьёт стену ветра. Без этой нити твой голос будет глухим, как звук из деревянной бочки.

Лиам начал тренироваться. Поначалу было трудно. Он должен был забыть о своём горле, перестать контролировать каждую мышцу на шее. Он учился дышать так, чтобы Пружина Ветра растягивалась в спине и в пояснице. Он учился направлять звук не в рот, а в лоб, в переносицу, в твердое небо. Он закрывал рот и просто «мычал», чувствуя, как вибрируют его губы и кости черепа.

Однажды вечером в городе поднялась страшная буря. Ветер выл, срывая крыши, хрустальные окна дрожали и звенели от натиска стихии. Жители города спрятались в подвалах, боясь, что стекла разлетятся на осколки. Лиам вышел на центральную площадь. Он не боялся. Он встал, расставил ноги, почувствовал, как его стопы врастают в землю, как его Пружина Ветра натягивается, готовая к действию. Он открыл рот, но не напряг шею. Он просто отдал команду Пружине, направил струю озвученного дыхания на свой Купол и отпустил звук.

Он запел. Сначала тихо, но в его голосе уже звенела та самая Серебряная Нить. Звук был не громким, но он был таким плотным, таким полетным, что он, казалось, физически давил на ветер. Лиам пел о том, как солнце пробивается сквозь тучи, как успокаивается море. Его голос вибрировал во всех костях, от макушки до пяток. Он чувствовал, как его тело стало огромным резонатором, как звук отражается от хрустальных домов и возвращается к нему, усиливаясь. Серебряная нить его голоса прорезала вой бури, она обвила каждый дом, каждую улицу.

И произошло чудо. Ветер, встретив этот идеальный, свободный, резонирующий звук, начал менять свой ритм. Он перестал рвать и метать. Бури свойственно подстраиваться под гармонию, если она достаточно сильна. Постепенно вой стихал, тучи расступались, и на город пролился мягкий, золотой свет заката. Жители вышли из укрытий. Они смотрели на мальчика, который стоял посреди площади, и не могли поверить своим глазам. Он не кричал. Он не напрягался. Он просто был пустой, звенящей трубой, через которую пел сам мир.

С тех пор Лиам стал величайшим певцом своего времени. Он никогда не говорил о том, как он управляет своим горлом, потому что он о нём просто забыл. Он говорил только о Пружине, о Куполе и о Серебряной Нити. Он учил других тому, что истинный голос рождается не в усилиях, а в свободе. Что тело — это храм, и если этот храм чист и открыт, то ветер, проходящий через него, превращается в божественную музыку, способную усмирить любую бурю.



Сказка третья. Кузница Живых Слов

В одном большом городе, где по вечерам зажигались тысячи фонарей, стоял старый дом с вывеской «Кузница Живых Слов». Люди думали, что там куют подковы или льют колокола, но это было не так. В этой кузнице ковали совсем другое — слова.

Хозяином кузницы был старый Мастер. У него были руки, потемневшие от огня, и глаза, в которых плясали искры. К нему приходили люди со всех концов света. Приходил учитель, которому дети перестали слушать уроки. Приходил отец, которого не слышал собственный сын. Приходил молодой человек, который боялся признаться девушке в любви. Все они жаловались на одно и то же: «Мои слова не работают. Я говорю — и тишина. Я кричу — и глухо. Я шепчу — и никто не слышит».

Мастер молча выслушивал каждого и говорил только одно: «Приходите завтра. Я покажу вам, как ковать слово».

Наутро Мастер привёл первого ученика — учителя — к огромной наковальне. В углу кузницы лежала куча серых, тусклых слов. Они были холодные, как камни из реки. Мастер взял одно слово — «тишина» — и протянул учителю.

— Скажи это слово так, чтобы я услышал тишину, — сказал Мастер.

Учитель набрал в грудь воздуха и громко произнёс: «ТИШИНА!»

Мастер покачал головой.

— Ты не сказал «тишина». Ты просто ударил по воздуху. Слово осталось холодным камнем. Оно лежит у меня на ладони, и я его чувствую. Оно тяжёлое, мёртвое. Посмотри.

И правда: слово «тишина» лежало на ладони Мастера серым куском глины.

— Слово становится живым только тогда, когда оно превращается в действие, — объяснил Мастер. — Ты хочешь, чтобы я услышал тишину? Тогда не кричи. Сделай так, чтобы тишина пришла сама. Заставь меня её почувствовать.

Учитель задумался. Он вспомнил, как однажды, после грозы, весь мир замер. Птицы перестали петь. Ветер лёг спать. Даже капли дождя, казалось, повисли в воздухе, боясь упасть. Он закрыл глаза, вспомнил этот момент — и тихо, почти беззвучно, произнёс: «Тишина...»

И в кузнице стало тихо. По-настоящему тихо. Даже огонь в горне перестал трещать.

Мастер улыбнулся. Он поднял ладонь, и слово «тишина» вспорхнуло с неё, как белая бабочка, и полетело к учителю.

— Вот теперь ты выковал слово, — сказал Мастер. — Потому что ты не просто произнёс звук. Ты совершил действие. Ты принёс тишину в эту комнату.

Но это было только начало.

Каждый день Мастер показывал ученикам новые уроки. Он учил их, что слово «люблю» — это не звук, а протянутая рука. Что слово «прости» — это не буква, а мост, который строишь над пропастью. Что слово «беги» — это ветер, который толкает в спину.

— Многие люди думают, что слово — это просто воздух, вылетающий изо рта, — говорил Мастер, расхаживая между наковальнями. — Они произносят фразы, как бросают монетки в колодец: бросил — и забыл. А потом удивляются, почему колодец молчит.

Однажды в кузницу пришла девочка. Её звали Мира. Она была немая от рождения, но очень хотела говорить. Мастер посмотрел на неё долго-долго и сказал:

— Ты уже умеешь говорить. Просто ты говоришь не ртом.

Он посадил Миру у окна и велел смотреть на улицу. Шёл дождь. Мира смотрела, как капли бьют по стеклу, как люди бегут под зонтами, как лужи расходятся кругами. Потом Мастер дал ей кусок мела и сказал:

— Напиши одно слово, которое изменит погоду.

Мира подумала и написала на стекле: «Солнце».

И — странное дело — тучи начали расходиться. Из-за серой пелены выглянул первый луч.

— Видишь? — сказал Мастер. — Ты не просто написала слово. Ты совершила действие. Ты позвала солнце. И оно пришло.

Но вот что интересно. Не все ученики Мастера понимали это сразу. Был среди них молодой человек по имени Эмиль. Он был красивый, голос у него был громкий, и слова он знал наизусть тысячами. Но стоило ему открыть рот — и люди отворачивались.

— Почему? — спрашивал Эмиль Мастера. — Я говорю правильно. Я не делаю ошибок. Я выучил все правила.

Мастер молча привёл его в дальний угол кузницы, где на полках стояли сотни слов. Но слова эти были странные: они лежали на полках, как мёртвые бабочки под стеклом. Красивые, с золотыми крылышками, но — мёртвые.

— Это слова людей, которые выучили правила, — сказал Мастер. — Они знают, где поставить запятую. Они знают, как склонять глаголы. Они знают, как красиво звучит та или иная фраза. Но они не знают главного: слово живёт только тогда, когда оно нужно. Когда оно меняет мир. Когда оно действует.

Эмиль долго смотрел на мёртвых бабочек. А потом взял одну — слово «помоги» — и прижал к сердцу. Он представил, как его друг тонет в реке, как тянет ко дну холодная вода, как кричит друг, захлёбываясь. И Эмиль закричал: «ПОМОГИ!»

Слово вырвалось из его рук, как живая птица, и полетело прочь из кузницы. Где-то далеко, у реки, его друг вдруг услышал этот крик и обернулся.

— Вот теперь ты понял, — сказал Мастер, положив руку ему на плечо. — Слово — это не звук. Слово — это поступок.

С тех пор Эмиль больше никогда не говорил просто так. Каждое слово, прежде чем вылететь из его рта, проходило через сердце. Он спрашивал себя: «Зачем я это говорю? Что я хочу сделать этим словом? Кого я хочу обнять? Кого — остановить? Кого — разбудить?»

И люди стали его слушать.

А девочка Мира со временем стала самой знаменитой в городе. Она не произносила ни звука, но стоило ей написать слово на бумаге, на стене, на песке — и оно оживало. Она писала «радость» — и люди улыбались. Она писала «надежда» — и в самые тёмные дни в окнах загорался свет.

Когда её спрашивали, в чём её секрет, она просто показывала на кузницу Мастера и улыбалась.

А в кузнице тем временем продолжалась работа. Каждый день Мастер и его ученики ковали новые слова. Они ковали слова для влюблённых и для воинов, для матерей и для детей, для тех, кто прощается, и для тех, кто встречается. И каждое слово, прежде чем попасть к человеку, проходило через огонь, через наковальню, через сердце кузнеца.

Потому что Мастер знал одну простую вещь, которую многие забыли: слово, которое не действует, — это просто шум. А слово, которое действует, — это волшебство.

И если ты когда-нибудь услышишь, что чьи-то слова летят через улицы, согревают в мороз, останавливают ссоры или будят по утрам — знай: эти слова прошли через настоящую кузницу. Их выковали те, кто понял главный секрет: слово — это действие.

А иначе — зачем вообще говорить?



Сказка четвёртая.

Замок, где жил Страх

На высоком утёсе, там, где ветер свистит громче любой бури, стоял Замок. Он был чёрный, с узкими окнами и башнями, похожими на костлявые пальцы. Жители окрестных деревень обходили это место стороной. Говорили, что в Замке живёт Страх.

Но Страх был не простой. Он не прятался в подвалах и не выскакивал из-за угла. Он жил в горле.

Дело в том, что каждый человек, который хотел петь или говорить на людях, должен был пройти через ворота Замка. И стоило ему открыть рот, как Страх сжимал его горло железной рукой. Голос становился тонким, как ниточка. Слова застревали где-то между зубами. А те, кто пытался перекричать Страх, начинали хрипеть и кашлять, и через месяц-другой голос у них пропадал совсем.

Многие так и жили с этим. Они шептали, бормотали, говорили «внутри себя» — лишь бы не привлекать внимания Замка. Но были и такие, кто решил сразиться со Страхом.

Одним из них был мальчик по имени Тео. У него был голос — звонкий, как серебряный колокольчик. Когда он пел в одиночестве, в лесу, у реки, птицы слетались послушать. Но стоило ему выйти к людям — горло сжималось, и вместо песни вылетал жалкий писк.

— Я боюсь, — признался Тео своей бабушке. — Я боюсь, что меня не услышат. Что надо мной будут смеяться. Что я ошибусь.

Бабушка посмотрела на него и сказала:

— Страх живёт в горле не потому, что он сильный. А потому, что ты сам его туда пускаешь. Ты думаешь, что горло — это твой главный инструмент. Что именно там рождается звук. И ты сжимаешь его, как сжимают драгоценность, боясь потерять. Но горло — не кузница. Горло — это ворота. А настоящая кузница — внутри тебя.

Тео не понял. Тогда бабушка отвела его к старому учителю пения, который жил на краю деревни. Учитель был седой, с длинной бородой, и пел так, что дрожали стёкла в окнах.

— Научи меня, — попросил Тео. — Научи меня петь так, чтобы Страх не мог меня схватить.

Учитель улыбнулся и сказал:

— Я не буду учить тебя петь. Я буду учить тебя освобождать ворота.

Он привёл Тео в большую пустую комнату и велел лечь на пол.

— Расслабься, — сказал учитель. — Представь, что ты — тряпичная кукла. Что у тебя нет костей. Что ты растекаешься по полу, как вода.

Тео лежал и дышал. Постепенно он почувствовал, как уходит напряжение из плеч, из шеи, из челюсти.

— А теперь, — сказал учитель, — представь, что в твоём горле — горячая картошка. Большая, мягкая, тёплая. Она лежит там, и ты не можешь её проглотить, но и выплюнуть не можешь. Просто чувствуй её.

Тео почувствовал, как его горло само собой раскрылось. Как будто между гортанью и нёбом образовался просторный тоннель.

— Вот это и есть свободное горло, — сказал учитель. — Страх не может жить в открытом горле. Он живёт только в сжатом. Как только ты сжимаешь горло — он получает власть. Как только раскрываешь — он исчезает.

Но это было только начало.

Учитель объяснил Тео, что горло — это не просто проход для воздуха. Это перекрёсток, где встречаются две силы: дыхание снизу и резонанс сверху. И если горло сжато, эти силы не могут встретиться. Они толкаются, дерутся, и в результате рождается не звук, а хрип.

— Ты должен стать трубкой, — говорил учитель. — Полой трубкой, от самой диафрагмы до кончиков губ. И пусть воздух летит через эту трубку, как ветер через ущелье. Не задерживай его. Не сжимай. Не контролируй каждую мышцу. Просто будь трубкой.

Тео тренировался каждый день. Он лежал на полу, представлял горячую картошку, дышал животом, пел на одном звуке «м-м-м», чувствуя, как вибрируют его губы, щёки, лоб. Постепенно он научился раскрывать горло по команде. Как только он чувствовал, что Страх подкрадывается, он мысленно говорил себе: «Горячая картошка» — и горло раскрывалось.

Но однажды случилось страшное. Тео должен был петь перед всем городом, на празднике. Он вышел на сцену, увидел сотни глаз — и Страх схватил его горло мертвой хваткой. Тео открыл рот, но вместо песни вылетел только стон.

Он убежал со сцены. Он спрятался в лесу и плакал.

И тогда к нему пришла бабушка. Она села рядом и сказала:

— Ты думаешь, что Страх победил. Но это не так. Страх победил твоё горло. А ты — не горло. Ты — всё тело. Ты — дыхание. Ты — вибрация. Ты — мысль. Ты — чувство. Страх может схватить горло, но он не может схватить тебя всего.

Она взяла его за руку и положила себе на грудь.

— Чувствуешь? — спросила она. — Моя грудь дрожит. Когда я говорю, дрожит моя грудь, мой живот, моя спина. Звук рождается не в горле. Звук рождается везде. И если горло сжато — звук всё равно найдёт дорогу. Через грудь. Через спину. Через руки. Через ноги.

Тео закрыл глаза. Он почувствовал, как дышит бабушка. Как поднимается и опускается её грудь. Как вибрирует её голос, когда она говорит. И вдруг понял: он всё это время пытался петь горлом. А надо петь всем телом.

На следующий день Тео снова вышел на сцену. Страх был там, он сжимал горло железной рукой. Но Тео не стал бороться. Он просто перестал обращать на горло внимание. Он встал крепко, уперся ногами в пол, вдохнул животом — и начал петь. Не горлом. Животом. Грудью. Спиной.

И голос полетел.

Он был не такой, как раньше. Он был глубже, теплее, объёмнее. Он заполнил весь зал, дошёл до самых дальних рядов, до самых верхних галёрок. Люди замерли. Страх на сцене растаял, как дым.

После концерта к Тео подошёл учитель и сказал:

— Теперь ты понял главный секрет. Горло — не враг. Но и не друг. Горло — это просто ворота. И твоя задача — не охранять их, а раскрывать. Тогда Страх не сможет через них пройти.

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.