

12+
ОЛЕГ ГЕННАДИЕВИЧ МОРОЗОВ

Хор внутри

СЕМЬ ГРАНЕЙ МАСТЕРСТВА
ХОРМЕЙСТЕРА

Олег Морозов
Хор внутри. Семь граней
мастерства хормейстера

<https://litres.ru/74369669>

ISBN 9785007087162

Аннотация

Эта книга — для тех, кто любит хор и хочет понять его изнутри. Сорок лет я дирижировал, искал систему, перечитывал книги по музыке и бизнесу. Теперь делюсь семью гранями, которые превращают «правильное пение» в искусство. Не просто техника, а живой разговор о звуке, дыхании, смысле и образе. С упражнениями, чек-листами и историями из моей практики: от капеллы до сводного хора на главной площади. Для студентов, педагогов и тех, кто хочет петь осмысленно.

Содержание

2. В чём боль?	7
3. Что внутри?	8
4. Кому это нужно?	10
5. Обращение автора	11
ЧАСТЬ 1. ВНУТРЕННИЙ СЛУХ И ДЫХАНИЕ	12
— СТАРТОВАЯ ТОЧКА	
Введение к части 1	12
Миф об абсолютном слухе	13
Упражнение «мысленная нота»	16
Упражнение «закрытые глаза»	17
Глава 1.2. Дыхание — опора всего	20
Как найти диафрагму	21
Упражнение «собачка»	21
Упражнение «свеча»	22
Вдох в хоре: одновременность и бесшумность	23
Распределение воздуха на фразу	23
Выдох на фразу с текстом	25
Дыхание и интонация — прямая связь	26
Глава 1.3. Настройка до репетиции	28
Правило «тишины»	28
Артикуляционная гимнастика без звука	29
Настройка дыхания: 2 минуты	29

Заключительный аккорд настройки	31
Резюме части 1	31
ЧАСТЬ 2. СЕМЬ ИНСТРУМЕНТОВ	34
ХОРМЕЙСТЕРА	
Введение к части 2	34
В чём боль?	35
Пять молчаливых убийц чистоты	37
Настройка: с чего начинается чистота	37
Кейсы из практики	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Хор внутри Семь граней мастерства хормейстера

Олег Геннадиевич Морозов

© Олег Геннадиевич Морозов, 2026

ISBN 978-5-0070-8716-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Хор начинается не с ноты. Хор начинается с человека, который хочет спеть эту ноту вместе с другим человеком. А всё остальное — техника».

ВВЕДЕНИЕ

1. Откуда взялась эта книга?

Я начал дирижировать в двадцать три. Сначала студенческий хор, потом камерный городской хор при Музыкальном обществе, потом детский, потом городская академическая хоровая капелла. У меня была палочка, партитуры, высшее музыкальное образование и абсолютная уверенность, что главное — чистота интонации и красивый жест.

Я ошибался.

Через пять лет работы мой хор пел ровно, но без огня. Люди приходили на репетиции, брали ноты, но я чувствовал: что-то не так. Фальшь то появлялась, то исчезала, ансамбль держался на честном слове, а после концертов никто не плакал и не смеялся — просто хлопали и расходились. Я пробовал громче кричать «с душой», подробнее объяснять интервалы, разучивать более сложные произведения. Становилось только хуже.

Я стал искать путь, систему, способы, приёмы. Перечитал всю профессиональную литературу по работе с хором — оказалось, этого мало. Тогда я стал выписывать, читать, изучать и конспектировать книги по бизнесу. Так я пришёл к системе: семь граней мастерства хормейстера. И однажды меня осенило: хор — это почти то же самое, что отдел из двадцати человек. Дирижёр — CEO. Партии — департаменты. Репетиция — еженедельное совещание. Концерт — сдача проекта клиенту.

Я вернулся к хору с другим взглядом. И всё встало на свои места.

Эта книга родилась из стыда за свои ошибки. За фразы «пойте чище» без алгоритма. За публичные разносы, которые убивали мотивацию. Я написал её, чтобы вы не повторяли мой путь.

2. В чём боль?

Представьте стандартную репетицию любительского хора. Дирижёр открывает партитуру. Начинают с разминки — гаммы на «а». Потом повторяют вчерашнее произведение. На третьем такте басы съезжают вниз, а сопрано не вступают вовремя. Дирижёр останавливает: «Интонация!» — и машет рукой. Ничего не меняется. Ещё раз. Ещё. Кто-то из альтов нервно листает ноты. Дирижёр повышает голос: «Давайте слушать друг друга!» В комнате повисает напряжение. Через час хор усталый расходится, и все думают: «Мы опять ничего не поняли».

Знакомо?

Боль в том, что у дирижёра нет системы. Он реагирует на симптомы, а не на причины. Он говорит «фальшиво» вместо «у тебя дыхание расслабилось на высокой ноте». Он требует «осмысленности» вместо того, чтобы задать четыре простых вопроса. Он планирует репетицию как попало — и хор тонет в деталях.

Студент выходит на первую репетицию и не знает, с чего начать. Преподаватель после двадцати лет работы выгорает от того, что каждую осень объясняет одно и то же. Любитель-певец тихо ненавидит себя за то, что не может «почувствовать образ».

3. Что внутри?

В центре книги — **семь инструментов хормейстера**.

Интонация — как перестать гадать «взял я ноту или нет» и начать управлять высотой.

Ансамбль — как превратить разрозненные голоса в один орган, где басы — корни, а сопрано — цветы.

Поэтический текст — как сделать так, чтобы слушатель разбирал каждое слово.

Вокал для хора — как петь без крика и зажимов.

Выразительность — как пользоваться динамикой, темпом и артикуляцией осознанно.

Осмысленность — как перестать «отбивать номера» и начать вкладывать в слова чувство.

Художественный образ — как из нот, слов и техники слепить то, что заставляет зрителя плакать или улыбаться.

Каждая глава — причина проблемы, упражнения, примеры из практики.

После семи граней — две сквозные темы:

Живая репетиция — как спланировать час работы, читать с листа без паники, исправлять провалы за десять секунд.

Хор как бизнес-команда — как ставить цели, делегировать, давать обратную связь без обид.

В конце — приложения с чек-листами, упражнениями,

гlossарием и готовыми планами репетиций.

4. Кому это нужно?

Студенту. Вы знаете теорию, но боитесь первой репетиции. Эта книга — мост между академией и живой практикой.

Преподавателю-хоровику. Вы устали от рутины. Книга — инструмент, чтобы сэкономить время и нервы. Готовые чек-листы, шаблоны, формулировки для обратной связи.

Любителю-певцу. Вы хотите понимать, что происходит на репетиции. Книга даст вам словарь и внутреннюю опору.

Как читать эту книгу?

Не обязательно от корки до корки.

Сценарий «горит». У вас завтра репетиция, хор фальшивит. Откройте главу про интонацию, найдите таблицу «симптом — причина — действие». Сделайте то, что там написано.

Сценарий «хочу систему». Читайте последовательно. Делайте паузы. Выполняйте упражнения. Заведите дневник.

Сценарий «я певец». Сосредоточьтесь на семи гранях. Задавайте вопросы дирижёру. Станьте тем певцом, который спрашивает не «куда вступить?», а «зачем мы это поём?».

5. Обращение автора

Я не всегда был тем дирижёром, который знает ответы. Я был тем, кто кричал «давайте с душой» и не понимал, почему не получается. Эта книга — моё покаяние и мой подарок вам.

Сорок лет я работал с детскими, студенческими и любительскими коллективами. Был дирижёром академической хоровой капеллы, готовил оперные спектакли, дирижировал сводным хором на центральной площади. Были радости, разочарования, взлёты и ошибки. Всё, что здесь написано, проверено на живых людях.

Мне не важно, работаете ли вы в филармонии или в доме культуры. Важно другое: вы взяли эту книгу. Значит, вы не равнодушны. Значит, вам не всё равно, как звучит хор и что чувствуют ваши певцы.

Если после прочтения хотя бы одна репетиция пройдёт легче — я буду счастлив.

А теперь — к делу. Открывайте главу про интонацию. И помните: самая фальшивая нота, которую вы споёте сегодня, завтра может стать самой чистой, если вы знаете, как с ней работать.

Ваш автор, который когда-то боялся первого взмаха

ЧАСТЬ 1. ВНУТРЕННИЙ СЛУХ И ДЫХАНИЕ — СТАРТОВАЯ ТОЧКА

Введение к части 1

Вы когда-нибудь пытались завести машину в мороз? Поворачиваете ключ, стартер еле крутит, двигатель чихает, но не схватывает. Потом ещё раз, ещё. Наконец завелась — и сразу глохнет. В чём дело? Аккумулятор слабый, свечи залило, топливная смесь бедная. Вы начинаете диагностику с самого низа — с искры, с воздуха, с топлива. Потому что без искры не поедут ни новые шины, ни навигатор, ни кожаный салон.

Хор — та же машина. И самая частая причина того, что репетиция буксует, а звук не радует — не в выразительности, не в дикции и даже не в сложном произведении. Причина глубже. Внутренний слух и дыхание. Это искра и воздух. Если они не работают, вы можете сколько угодно объяснять интервалы и махать руками — хор будет «чихать» и глохнуть.

В этой части мы настраиваем аккумулятор. Я научу вас проверять свой внутренний камертон (спойлер: абсолютный слух не нужен), тренировать дыхание как опору всей жизни,

а не только пения, и проводить пятиминутную настройку хора перед репетицией. Это скучно? Да, если делать механически. Но когда вы впервые услышите, как хор, правильно подышав и настроившись, берёт унисон, который вибрирует в груди, — вы поймёте, зачем всё это.

Мы пройдем три главы. Первая — про то, что происходит между ушами до того, как открылся рот. Вторая — про дыхание как фундамент без трещин. Третья — про ритуал настройки, который превращает случайных людей в единый организм.

В конце — резюме и чек-лист. Но не забегайте вперёд. Сначала дышите и слушайте тишину.

Глава 1.1. Есть ли у вас «внутренний камертон»?

Миф об абсолютном слухе

Когда я спрашиваю на мастер-классах: «Чего вы боитесь больше всего?» — восемь из десяти хормейстеров отвечают: «Что у меня нет слуха». Педагоги признаются, что до сих пор иногда не уверены, чистый ли унисон. Студенты говорят: «А вдруг я не услышу фальшь?» Любители вздыхают: «У меня медведь на ухо наступил».

Давайте сразу расставим точки.

Абсолютный слух — способность назвать ноту без всякой настройки («это фа-диез») — встречается у одного человека

из десяти тысяч. И он совершенно не нужен для работы с хором. Абсолютники часто мучаются, потому что хор поёт «не в камертон», а в удобной тональности, и это их раздражает.

Вам нужен **относительный слух**. Это умение слышать интервалы, чувствовать, куда «тянет» аккорд, и понимать, стала нота выше или ниже, чем была секунду назад. Это тренируется. Так же как вы тренируете мышцы пресса, вы тренируете мышцы уха.

Перестаньте говорить «у меня нет слуха». Если вы отличаете голос матери от голоса отца, если узнаёте мелодию знакомой песни — слух у вас есть. Просто он спит. Мы его разбудим.

Тест на внутренний слух за 2 минуты

Вот упражнение, которое вы сделаете прямо сейчас, читая книгу. Встаньте, закройте глаза (честно, не подглядывайте).

Вспомните песню «В лесу родилась ёлочка». Мысленно пропойте первый куплет от начала до конца, не открывая рта. Услышали внутри? Теперь откройте рот и спойте её вслух, без фортепиано, на любой удобной для вас высоте.

Взяли первый звук? Хорошо. Теперь подойдите к инструменту (или включите пианино на телефоне). Нажмите ту ноту, с которой вы начали петь. Совпало с тем, как вы себе представляли? Или вы начали с любой попавшейся высоты?

Уровень первый: вы начали петь с ноты «фа», а должны были с «до», но для вас это неважно — вы просто пели. Вам всё равно, в какой тональности. Это нормально для человека,

который никогда не занимался слухом. Но это значит, что внутренний камертон дремлет.

Уровень второй: вы начали с какой-то ноты, но примерно знали, на какой высоте будете петь, и могли бы повторить ту же тональность через пять минут. Это уже хорошо.

Уровень третий: вы начали с ноты, которую подсказал вам внутренний слух, и эта нота оказалась именно той, что в оригинале песни (или другой, но вы могли бы её назвать). Поздравляю, ваш камертон в рабочем состоянии.

Не расстраивайтесь, если у вас первый уровень. Большинство студентов и половина любителей проходят тест с результатом «мне всё равно». Это не диагноз, это стартовая точка.

Почему я слышу фальшь у других, но не у себя?

Парадокс, знакомый каждому дирижёру: вы стоите перед хором, слышите, что альты взяли ноту ниже, и поправляете их. Но когда поёте сами, не замечаете, что фальшивите. Почему?

Эффект костной проводимости. Ваш собственный голос доходит до ваших ушей не только через воздух, но и через вибрации черепа и мягких тканей. Вы слышите себя не таким, каким вас слышат другие. Более того, мозг привыкает к вашему звуку и «выключает» критику, чтобы не сойти с ума. Отсюда иллюзия: «Я пою чисто, это они не попадают».

Единственное лекарство — внешний слуховой контроль. Записывайте себя на диктофон. Пойте соло в хоре и слушайте запись. Сравнивайте с фортепиано. Через месяц вы нач-

нёте слышать реальную картину.

И помните: дирижёру не обязательно петь самому. Ваша задача — слушать хор и подавать знак. Если вы не уверены в своём голосе — не пойте вместе с хором. Работайте жестом и голосом только при показе.

Упражнение «мысленная нота»

Это упражнение — сердце всей главы. Делайте его каждый день по 5 минут.

Сядьте в тишине. Представьте знакомую мелодию — например, начало гаммы «до-ре-ми-фа-соль». Пропойте её внутри головы, отчётливо, с интонацией. Услышали? Теперь спойте её вслух, без инструмента, так же, как слышали внутри.

Откройте фортепиано. Нажмите «до». Совпало? Если нет, не страшно. Делайте это с разными интервалами. «До-ми». Внутри — вслух — проверка. «До-соль». Внутри — вслух — проверка.

Через две недели регулярных занятий вы заметите, что внутренний звук стал ярче, а вслух вы попадаете точнее. Нейронные связи между слуховым центром и голосовым аппаратом укрепляются. Это не магия, это физиология.

Ладовое чувство: почему одни интервалы «тянут», а другие нет

Вы замечали, что мажорное трезвучие (до-ми-соль) зву-

чит устойчиво, а если сыграть до-ми-фа-диез — возникает ощущение, что нужно срочно вернуться на соль? Это ладовое чувство. Оно подсказывает, какие звуки «домашние» (тоника, устойчивые ступени), а какие «гости» (неустойчивые), которые хотят уйти домой.

Объясните хору без теории: представьте, что тоника — это ваш диван после работы. Вы можете сидеть на нём бесконечно. А неустойчивая нота — это звонок в дверь. Вы не можете оставаться на месте, вам нужно встать и пойти открыть. Вот это «пойти открыть» и есть разрешение.

Тренируйте ладовое чувство через простые упражнения:
— Хор поёт гамму до-мажор, останавливаясь на каждой ступени. Дирижёр спрашивает: «Эта нота устойчивая или неустойчивая? Куда она хочет пойти?»

— Спойте тонику, потом доминанту (соль), потом обратно на тонику. Спросите: «Что изменилось?» Доминанта звучит напряжённо.

Ладовое чувство — это база интонации. Без него хор будет «блуждать» даже при идеальном дыхании.

Упражнение «закрытые глаза»

Визуальная информация отвлекает слух. На каждой разминке выделите 2 минуты на пение с закрытыми глазами. Хор закрывает глаза, дирижёр даёт тон — и хор поёт:

— Унисон на «у».

— Короткую гамму вверх-вниз.

— Один аккорд.

Когда глаза закрыты, мозг переключается на слуховой канал. Фальшь, которая раньше маскировалась визуальным контактом с нотами или дирижёром, становится очевидной. Хор начинает *по-настоящему* слушать себя.

Роль дирижёра: как показать высоту жестом

Ваш жест может подсказывать высоту. Не «рисуйте» интервалы в воздухе (это смешно), но используйте микродвижения.

— За долю секунды до вступления партии, если нота выше предыдущей, сделайте лёгкое движение кисти вверх. Не взмах — а именно намёк.

— Если нота ниже — движение вниз.

— Если та же самая — горизонтальное движение.

Хор считает эти сигналы подсознательно. Вы не объясняете, вы показываете. Попробуйте на простом произведении: перед каждым новым тактом предвосхищайте направление мелодии жестом. Через три репетиции хор начнёт вступать чище без всяких дополнительных объяснений.

Относительный слух и внутренний слух: разница и связь

Относительный слух — это умение слышать интервалы, когда есть точка отсчёта (вам дали «ля», вы строите от него). Внутренний слух — это способность слышать ноту без всякой настройки, из мысленного представления.

Для работы с хором важнее внутренний слух. Потому что если дирижёр мысленно слышит чистую тонику, он подаст её хору точнее. Если он её не слышит — хор будет настраиваться наугад.

Упражнение: попробуйте настроить хор без камертона и фортепиано. Просто представьте ноту «до» и спойте её. Хор подстраивается. Если вы попали хотя бы приблизительно, а хор выстроил чистый унисон — ваш внутренний слух работает отлично. Если хор начал разъезжаться — тренируйтесь.

Глава 1.2. Дыхание — опора всего

Певческое дыхание и бытовое — разные вещи

В обычной жизни мы дышим экономно. Вдох короткий, выдох пассивный, задействована только верхняя часть груди. Это называется ключичным дыханием. Попробуйте подышать так 5 минут — не получится, мозг переключится на нормальный режим.

В пении нужен другой тип — диафрагмально-рёберный. При таком вдохе опускается диафрагма, расширяется нижняя часть грудной клетки (бока), а живот мягко выдвигается вперёд. Воздуха входит гораздо больше, и вы можете управлять выдохом, не напрягая горло.

Без этого вы не споёте долгую фразу, не сделаете крещендо на одном звуке и будете постоянно фальшивить на высоких нотах. Дыхание — это мотор. Мотор чихает — машина не едет.

Три типа дыхания: визуальная карта

Попросите хор сделать простое упражнение. Положите одну руку себе на ключицы, другую на живот.

— **Ключичное дыхание:** плечи поднимаются вверх, живот втягивается. Объём воздуха маленький. Ошибка.

— **Грудное дыхание:** расширяется грудная клетка, рёбра идут в стороны, живот почти неподвижен. Лучше, но тоже недостаточно для пения.

— **Диафрагмально-рёберное:** живот и бока расширяются, плечи неподвижны. Это то, что надо. Метафора: как дышит спящий младенец. Положите руку на живот ребёнка — он дышит животом.

Пусть каждый певец определит свой тип. Девять из десяти обнаружат у себя ключичное или грудное. Ничего страшного, переучим.

Как найти диафрагму

Диафрагма — куполообразная мышца между грудной и брюшной полостями. Вы не можете её почувствовать пальцами, но можете ощутить её работу.

Упражнение «Лёжа на спине»:

Лягте на пол, согните колени, положите книгу на живот. Дышите спокойно. Книга должна подниматься на вдохе и опускаться на выдохе. Если она неподвижна или поднимаются плечи — вы дышите неправильно.

Прodelайте это 10 раз. Запомните ощущение. Затем встаньте и попробуйте повторить то же самое стоя — чтобы живот мягко расширялся, а плечи не двигались.

Упражнение «собачка»

Самый быстрый способ активировать диафрагму — имитация собачьего дыхания.

Встаньте, положите руку на живот. Сделайте 20 коротких, активных вдохов-выдохов через открытый рот. Темп — примерно 2 вдоха в секунду. Рука на животе чувствует ритмичные толчки. Это работает диафрагма.

Если через 10 секунд у вас закружилась голова — вы гипervентилировали. Отдохните. Это упражнение не для рекордов, а для осознания мышц.

Делайте «собачку» перед каждой разминкой. Хор встаёт, кладёт руки на живот и дышит как собака. Смешно? Да. Эффективно? Очень.

Упражнение «свеча»

Теперь учимся контролировать выдох.

Представьте, что перед вами на расстоянии 30 см стоит зажжённая свеча. Вы делаете спокойный диафрагмальный вдох, а затем медленно выдыхаете на звук «ффф». Струя воздуха должна быть ровной, не пульсирующей, достаточно сильной, чтобы пламя отклонилось, но не погасло.

Ваша цель — выдыхать 15 секунд ровной струёй. Не толчками, не затухая к концу. Если воздуха не хватает на 15 секунд — вы перерасходовали в начале. Если свеча погасла — перебор.

Это упражнение хор делает молча, без пения, только дыхание. Потом переносим это ощущение на гласные: на выдохе тянем «ааа», представляя свечу.

Вдох в хоре: одновременность и бесшумность

Вдох по жесту дирижёра должен быть:

- Одновременным (все взяли воздух в один момент).
- Бесшумным (не слышно, как люди открывают рты).
- Без подъёма плеч.

Упражнение «вдох-стоп»:

Дирижёр поднимает руку — все делают бесшумный вдох.

Дирижёр держит паузу 2 секунды — хор замирает с наполненными лёгкими. Дирижёр резко опускает руку — все выдыхают (пока без звука, просто выдох).

Это тренирует дисциплину вдоха. Через 2—3 повторения хор начинает понимать, как брать дыхание без шума.

Распределение воздуха на фразу

Главная ошибка начинающих хористов: выдохнуть почти весь воздух на первой же ноте. В результате к концу фразы воздуха нет, высота плывёт, звук затухает.

Как научить экономить:

- Возьмите простую фразу из 4 тактов, где каждая нота длится 2 секунды (например, гамма медленно).
- Спойте её, стараясь использовать не более 70% воздуха к последнему такту.

— Проверьте: если последняя нота слабая — вы перерасходовали. Если остался воздух — ничего страшного, просто выдохните остаток после паузы.

Упражнение с перышком: положите на ладонь пёрышко. Выдыхайте на «а» так, чтобы пёрышко колыхалось, но не слетало. Постепенно увеличивайте длительность выдоха с 5 до 20 секунд.

Атака звука: с чего начинается нота

Атака бывает трёх видов:

— **Твёрдая:** связки смыкаются до выдоха, затем воздух их прорывает. Получается щелчок. Используется в эстрадном пении для акцентов. В хоре опасна — травмирует связки.

— **Мягкая:** смыкание и выдох происходят одновременно. Звук начинается ровно, без щелчка. Это наш выбор на 99%.

— **Придыхательная:** сначала выдох (звук «х»), потом смыкаются связки. Даёт дырявый звук. Используется как спецприём, но не как основа.

Упражнение на мягкую атаку: спеть гласную «а» с ощущением, что вы начинаете звук изнутри, без толчка. Контроль: приложите пальцы к горлу — нет резкого толчка мышц.

Выдох на фразу с текстом

Возьмите знакомый текст. Разбейте его на смысловые отрезки. Поставьте знак V в местах, где можно брать дыхание. Правила:

- Не разрывайте предлог и следующее слово (в*лесу).
- Не дышите внутри слова (ра-зрыв).
- В быстром темпе дышите через 2—4 такта, а не каждый такт.

Пример: «Я вас любил / V любовь ещё быть может / V в душе моей угасла не совсем». Дышим там, где слэш.

Потренируйтесь с хором: проговорите текст с паузами V, затем пропойте на одной ноте с теми же паузами.

Типичные ошибки дыхания и как их исправить

— **Подъём плеч при вдохе** — признак ключичного дыхания. Исправление: положить руки на плечи соседу и попросить его держать плечи неподвижно.

— **Задержка воздуха после вдоха («запирание»)** — человек набирает воздух и вместо немедленного пения зажимает его. Исправление: упражнение «вдох-стоп», но со звуком: вдох — пауза 0.5 сек — начало звука.

— **Выдох со свистом или сипом** — слишком сильное давление воздуха на связки. Исправление: ослабить выдох, представить «тёплый воздух» на ладони.

— **Вдох посередине слова** — нет дыхательной дисциплины. Исправление: разбор фразы с паузами, запрет дышать внутри смысловой группы.

Упражнения для хора на дыхание без пения

— **«Насос»:** наклон вниз — резкий шумный вдох носом, подъём — медленный выдох на «с». 10 раз. Тренирует активный вдох и длинный выдох.

— **«Шарик»:** представить, что в животе воздушный шарик. Медленно надувать его на вдохе (4 сек), задержать (2 сек), медленно сдувать на выдохе (6 сек). Руки на животе контролируют движение.

— **«Счёт на выдохе»:** на одном выдохе досчитать до 20. Громко, внятно, без добора воздуха. Если не хватает дыхания — снижайте громкость или тренируйте диафрагму.

Дыхание и интонация — прямая связь

Запомните раз и навсегда: фальшь начинается с дыхания. Когда воздушная струя слабеет или становится неровной, высота падает. Особенно на долгих нотах и в конце фразы.

Проверьте на себе: спойте долгое «а» на комфортной высоте. В начале всё чисто. Через 10 секунд звук поплыл вниз. Что случилось? Вы перестали опирать звук, выдох стал вялым.

Значит, тренируя дыхание, вы тренируете интонацию на прямую. Нет отдельного упражнения на интонацию без ды-

хания. Их не бывает. Поэтому дыхание — стартовая точка. С него всё начинается, и к нему всё возвращается.

Глава 1.3. Настройка до репетиции

Зачем нужна настройка, если хор уже пришёл?

Люди приходят на репетицию после работы, школы, пробок. Голосовой аппарат спал, челюсть зажата, дыхание поверхностное, слух не настроен. Если вы начнёте с нот, хор будет звучать как несмазанный механизм.

Настройка — это не распевание. Распевание — это вокальные упражнения. Настройка — это приведение всех систем к единому знаменателю: слух, дыхание, артикуляция, внимание. Занимает 5—7 минут. Экономит час.

Порядок настройки (запомните как утреннюю молитву): тишина → артикуляция → дыхание → унисон на закрытый рот → гласные → ансамблевое эхо → финальный аккорд.

Правило «тишины»

Первые две минуты — никаких звуков. Ни фортепиано, ни голосов. Хор садится (или встаёт), закрывает глаза, молчит. Задача — отключить внешний шум, переключиться с бытового на музыкальное.

Я говорю: «Вдохните три раза бесшумно. Выдохните три раза. Теперь слушайте тишину. В этой тишине уже есть музыка». Звучит пафосно, но работает. Мозг перезагружается.

Артикуляционная гимнастика без звука

1 минута. Делается молча, с максимальной амплитудой.

— «Хоботок — улыбка»: вытянуть губы трубочкой, затем широко улыбнуться. 10 раз.

— Цоканье языком: как лошадка. 10 раз.

— Круговые движения челюстью: открыть рот, двигать нижней челюстью по кругу. 5 раз в каждую сторону.

— «Щёточка»: кончиком языка провести по внутренней стороне верхних зубов от коренных до коренных.

Всё это без звука, активно, до лёгкой усталости мышц.

Настройка дыхания: 2 минуты

Теперь добавляем звук, но не пение.

— «Собачка» 20 раз (быстрые вдохи-выдохи с открытым ртом).

— «Свеча» на «ффф»: 3 раза по 10 секунд.

— «Насос»: 10 наклонов с шумным вдохом и выдохом на «с».

Хор делает эти упражнения одновременно, под вашу команду. Не позволяйте никому отлынивать или смеяться. Это серьёзная работа.

Первый звук: дать тон и спеть на закрытый рот

Даём тон — лучше всего «ля» первой октавы (для жен-

ских голосов) или «до» малой (для мужских). Стучите камертон или играете на фортепиано.

Хор берёт тон на звук «м» с закрытым ртом. Зубы разомкнуты, губы сомкнуты. Звук идёт в маску (область носа и лба). Длительность 4 секунды.

Слушайте унисон. Если он не чистый — повторите. Не переходите дальше, пока унисон не станет ровным. Унисон на «м» — детектор фальши. Если здесь нечисто, дальше будет ещё хуже.

Распевание на гласные: последовательность «У — О — А — Э — И»

Начинаем с «у». Это самая тёмная и удобная гласная, горло открывается естественно. Поём на одной ноте, хор вместе.

Затем «о» — чуть светлее, но сохраняем округление. Затем «а» — открытая, но не плоская. Затем «э» — опасная, может сползти в «белый» звук. Затем «и» — самая светлая, требует особого контроля.

Всё на одной высоте. Задача — выровнять гласные по тембру, чтобы «у» и «и» звучали не как два разных хора.

Потом повторить то же на нисходящей гамме (5 ступеней). Например: до-си-ля-соль-фа на гласную «у», потом на «о», и так далее. Это распевание, а не настройка, но для начинающих хоров это часть настройки.

Настройка ансамблевого чувства: хор как один инструмент

Упражнение «Эхо». Дирижёр поёт короткую фразу из

3—4 нот на гласную «у». Фраза должна быть простой, без скачков (например, до-ре-ми-до). Хор повторяет как эхо, с той же громкостью, тем же штрихом, тем же тембром.

Если хор повторяет громче — они не слушают. Если тише — робеют. Нужно точное подражание. Это тренирует не только слух, но и способность хора «подстроиться под одного».

Заключительный аккорд настройки

Финал — до-мажорное трезвучие на открытый рот. Даём тон (до, ми, соль). Хор поёт его, слушает, как звук «садится» в зал. Не громко, с опорой, ровно.

Попросите хор запомнить это ощущение — тела, воздуха, резонанса. Это эталон, к которому вы будете возвращаться после каждой ошибки.

После этого можно начинать основную репетицию. Всё, хор завёлся. Искра есть, воздух есть. Поехали.

Резюме части 1

Вот что вы теперь знаете и умеете.

Внутренний слух — это способность слышать ноту до того, как её спеть. Тренируется через мысленное пропевание, запись себя на диктофон, упражнение «мысленная нота» и пение с закрытыми глазами. Абсолютный слух не ну-

жен. Относительный — тренируется.

Певческое дыхание — диафрагмальное, бесшумное, экономное. Основа опоры. Без него фальшь неизбежна. Ключевые упражнения: «собачка» (активировать диафрагму), «свеча» (ровный выдох), «насос» (активный вдох), «счёт на выдохе» (распределение воздуха).

Настройка хора — 5—7 минут перед репетицией. Порядок: тишина → артикуляция → дыхание → унисон на закрытый рот → гласные «у-о-а-э-и» → эхо → финальный аккорд. Это превращает группу людей в единый инструмент.

Главные принципы:

— Слух и дыхание — фундамент. Без них вы будете лепить скульптуру из глины, которая рассыплется.

— Если репетиция «не идёт» — вернитесь к дыханию. Спойте одно произведение а cappella на «у» с закрытым ртом. Фальшь, если она была, станет очевидной.

— Не жалейте времени на настройку. 7 минут в начале экономят 30 минут метаний в середине.

Ваше домашнее задание после этой части:

— Проведите тест на внутренний слух с вашим хором (песня «В лесу родилась ёлочка»). Запишите результаты анонимно. Через месяц повторите — прогресс будет.

— Включите в разминку «собачку» и «свечу» каждый день. Две недели — минимум.

— Разработайте свой ритуал настройки на 5 минут и следуйте ему неуклонно. Никогда не пропускайте.

— Заведите дневник хормейстера: в конце каждой репетиции пишите одну строчку — «сегодня дышали хорошо/плохо, унисон был чистый/мутный». Через месяц вы увидите корреляцию.

И помните: то, что мы здесь обсуждаем, не второстепенно. Это первично. Пока вы не почините искру и воздух, не ждите, что машина поедет. Настройте слух и дыхание — и всё остальное потянется. А если не потянется — значит, проблема не в фундаменте. И вы будете знать, с чего начать поиск. Но это уже тема следующих частей. А сейчас — дышите и слушайте тишину.

ЧАСТЬ 2. СЕМЬ ИНСТРУМЕНТОВ ХОРМЕЙСТЕРА

Введение к части 2

Вы настроили фундамент. Дыхание работает, внутренний слух просыпается. Теперь начинается главное.

Семь глав этой части — семь граней мастерства, которые превращают группу поющих людей в настоящий хор. Каждая грань — отдельный навык. Но все они переплетены. Нельзя работать над интонацией, забыв про дыхание. Нельзя чистить дикцию, игнорируя вокал. И нельзя строить образ без осмысленности.

Я расположил главы в порядке, в котором они обычно возникают в работе над произведением. Сначала мы настраиваем звук и строй (интонация), затем учимся сливаться в единое целое (ансамбль), затем вкладываем в ноты слова (текст), затем улучшаем качество звука (вокал), затем придаём рельеф (выразительность), затем оживляем смысл (осмысленность) и, наконец, создаём то самое, ради чего всё затевалось — художественный образ.

Каждая глава построена одинаково. Я объясняю, в чём

суть проблемы, затем даю простые инструменты для её решения, затем упражнения и заканчиваю конкретным примером из практики. Никакой воды, только приёмы, которые я проверял годами.

Вы можете читать главы последовательно, а можете прыгать к той, которая сейчас болит. Застрали на интонации? Идите в первую главу. Ансамбль разваливается? Вторая. Текст невнятный? Третья. Никакого магического порядка нет.

Одно предупреждение: не пытайтесь освоить все семь за месяц. Берите один навык, работайте над ним три-четыре репетиции, только когда он войдёт в привычку — переходите к следующему. Иначе вы просто загрузите хор. И себя.

Глава 2.1. Интонация: от «мимо» к «точно»

В чём боль?

Вы стоите перед хором. Вроде бы всё разобрали, каждый знает свою партию, но через три такта после начала звук «поплыл». Кто-то съехал вниз, кто-то — вверх. Вы останавливаете, даёте тон, начинаете заново. Через три такта — то же самое. Хор смотрит на вас растерянно. Вы чувствуете раздражение. Или бессилие.

Знакомо?

Фальшь — самая частая боль хормейстера. И самая ко-

варная. Потому что она никогда не бывает «просто фальшью». За ней всегда стоит что-то другое: дыхание, слух, зажим, страх, усталость. Если вы не научитесь видеть эти причины, вы будете всю жизнь «лечить симптомы» — и хор не станет чище.

Эта глава — ваш диагностический инструмент. Вы научитесь слышать не только *что* фальшивит, но и *почему*. А главное — знать, *что делать*.

Что такое интонация на самом деле

Интонация — это не «попасть в ноту». Это способность *удержать* её в потоке времени.

Можно щёлкнуть ровно на нужную высоту и тут же съехать на полтона вниз, потому что расслабилось дыхание. Можно начать чуть ниже и к концу фразы «подползти» кверху. Можно взять ноту чисто, но в аккорде она зазвучит фальшиво, потому что вы не чувствуете тяготение к тонике.

Интонация — это как равновесие на велосипеде. Вы не просто «заезжаете» на прямую дорогу, вы постоянно корректируете руль, чтобы не упасть. Каждую долю секунды. Так же и с высотой — вы удерживаете её в движении, в потоке дыхания, в напряжении мышц, в слуховом контроле.

И здесь важно: **фальшивит не голос. Фальшивит слух, потерявший ориентир.** Голос — лишь исполнитель того, что вы слышите внутри. Если в голове нет чёткого мысленного образа ноты, связки начнут искать её вслепую — как руку в тёмной комнате. Поэтому чистое пение начинается не

в горле, а между ушами.

Пять молчаливых убийц чистоты

Вот пять причин, по которым хор фальшивит. Запомните их как карту местности.

Убийца №1. Вялое дыхание. Без опоры высота падает к концу фразы, как машина на спущенном колесе.

Убийца №2. Зажатая челюсть и скованный язык. Свобода артикуляции дарит свободу интонации. Зажатость её убивает.

Убийца №3. Усталость. Если хор «поплыл» к концу репетиции — не ругайте, дайте отдохнуть.

Убийца №4. «Своя» нота у каждого. Миф о том, что у каждого человека есть «родная» высота. Нет. Есть привычка не слушать соседа.

Убийца №5. Несформированное ладовое чувство. Хор не чувствует, куда «тянет» аккорд — и блуждает.

Настройка: с чего начинается чистота

Чистота начинается не с упражнений. Она начинается с настройки — внутренней и внешней.

Первое: дайте «ля» с характером. Не просто ноту, а настроение. Спокойную, ясную, на хорошей опоре. Хор подстроится не только ушами, но и эмоционально.

Второе: пение с закрытым ртом («м» или «н»). Убивает обертоны, оставляет голую чистоту. Если на «м» ровно, а на открытой «а» — фальшь, проблема не в слухе, а в артикуляции.

Третье: смена гласных на одной ноте. «У» — «О» — «А» — «Э» — «И». Если на «И» задирают — работайте с формированием гласной, а не с высотой.

Четвёртое: проверка а *carpella*. Фортепиано маскирует. Уберите его — и станет видно всё.

Тренировка: пять упражнений, которые работают
Упражнение №1. «Лестница». Гамма вверх и вниз с остановками на каждой ступени. Контроль: не «ползёт» ли звук.

Упражнение №2. «Эхо с задержкой». Я пою ноту, вы повторяете через паузу в 3 секунды. Учимся удерживать высоту в памяти.

Упражнение №3. «Интервальные качели». На одной опоре — терция вверх и обратно, кварта, квинта. Контроль: тоника не сдвинулась?

Упражнение №4. «Хромая интонация». Спеть ноту чуть выше, потом чуть ниже, потом «поймать» точную. Смешно? Да. Полезно? Очень.

Упражнение №5. «Ферматный тест». Долгий звук на фермате. Хор удерживает высоту 5—6 секунд. Сначала — плохо, потом — отлично.

Кейсы из практики

Кейс №1. Бас, который не слышал фальшь. У меня был бас — мощный, красивый. Но на каждой репетиции он пел на полтона выше к концу фразы. Оказалось, не слышит — просто боится, что его голос потеряется. Мы записали его партию, прослушали. Через три недели проблема ушла. Вывод: фальшь часто — это страх, а не слух.

Кейс №2. Любительский хор и «лестница». В одном хоре я попросил всех спеть гамму с остановками. Сбивались, но я не останавливал. Через 5 повторений люди стали слышать себя. Унисон стал чище без лишних слов.

Кейс №3. Дирижёр, который сам фальшивил. Однажды студентка сказала: «Вы показали „ля“, а мы взяли на полтона выше». Она была права. С тех пор я перестал петь вместе с хором на сложных местах — только показывал жестом. Хор стал чище.

Таблица «Симптом — причина — действие»

Симптом	Вероятная причина	Действие
Звук гаснет к концу фразы	Нет опоры дыхания	Упражнение на длинный выдох
Фальшь в одном интервале	Не чувствует тяготение	Спеть интервал отдельно
Ансамбль разъезжается	Нет единого пульса	Метроном в медленном темпе
Текст как каша	Согласные не работают	Пропеть только согласные шёпотом
Крик на верхах	Форсировка	Снять громкость, закрыть рот
Всё правильно, но не трогает	Нет образа	Пересказ сюжета, поиск героя

Роль дирижёра: как показать высоту жестом

Ваша рука — не метроном. Она может подсказывать высоту. За долю до вступления — чуть вверх, если нота выше. Вниз — если ниже. Горизонтально — если та же. Хор считает это подсознательно. И вступает чище. Не размахивайте — предвосхищайте.

Психология интонации: как перестать бояться

Страх фальши рождает фальшь. Железный закон. Когда певец думает «только не мазануть», он зажимается и... мажет.

Дайте право на ошибку. Спокойно: «Ничего страшного, давайте этот такт ещё раз, тише».

Записывайте и слушайте вместе. Когда хор слышит

«со стороны», стыд перестаёт мешать. Начинается работа.

Никогда не тыкайте пальцем в одного человека при всех. Это убивает мотивацию и не исправляет проблему.

Что сделать завтра на репетиции

— **Тест на внутренний слух:** попросите хор спеть знакомую песню без инструмента. Сравните с тональностью оригинала.

— **«Закрытые глаза»:** 2 минуты пения на «у» с закрытыми глазами. Слушайте чистоту унисона.

— **«Интервальные качели»:**

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.