СЕРИЯ «МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА»

КНИГА ШЕСТАЯ

ВОКАЛ
СВОЙ ГОЛОС

Как петь свободнее и увереннее



ЮЛИЯ СТЭФАНИ ХЕРРЕРА

Юлия Стэфани Херрера

Вокал. Свой голос. Как петь свободнее и увереннее

«Автор»
2026

Херрера Ю.

Вокал. Свой голос. Как петь свободнее и увереннее / Ю. Херрера — «Автор», 2026

Раньше Марку давали соло. Теперь высокие ноты исчезают, собственный голос на записи кажется чужим, а его партию поёт Даша. Как продолжать заниматься музыкой, когда больше не узнаёшь себя?За один учебный год Марку предстоит пережить зависть, вынужденную паузу после болезни, неловкие разговоры с отцом и возвращение в хор. На уроках он постепенно учится слышать слова за нотами, выбирать подходящую песню и продолжать после ошибки.«Вокал. Свой голос» — шестая книга серии «Музыкальная школа». Художественная история с короткими пояснениями о пении, взрослении и поддержке — для подростков, родителей и тех, кому до сих пор трудно позволить другим услышать свой голос.

© Херрера Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Часть первая. Как ты себя слышишь 6
Глава 1. Кость 6
Слушать свой голос 10
Попробовать на занятии 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Вокал. Свой голос. Как петь свободнее и увереннее

Херрера Юлия Стэфани
Серия «Музыкальная школа». Книга шестая
Вокал. Свой голос.
Как петь свободнее и увереннее
* * *

В телефонной записи есть короткая пауза перед первым словом. Человек ещё не начал петь, а уже поправил плечи, посмотрел мимо камеры и решил, что потом непременно удалит этот дубль. Никто его пока не оценивал. Он успел сделать это сам.

Марк хорошо знает такую паузу. Раньше голос был чем-то надёжным: открываешь рот, и знакомая высота появляется почти без просьбы. Взрослые говорят «у тебя получается», в хоре дают соло, дома просят спеть для гостей. Постепенно к этому привыкаешь, как к собственному имени. А потом в середине фразы возникает другой звук, и кажется, будто все прежние обещания забрали обратно.

Подростку редко удаётся объяснить, что именно он потерял. Ему говорят, что голос меняется и надо подождать. Возможно, рассказывают смешной случай из своей молодости. Но ждать приходится ему самому — завтра на уроке, послезавтра среди одноклассников, вечером рядом с отцом, который легко подхватывает старую песню на кухне. Для взрослых это воспоминание. Для него пока настоящее, у которого не видно конца.

В этой истории хочется побыть рядом с таким настоящим. Не торопиться к торжественному выступлению, после которого будто бы исчезнут все сомнения. У Марка будет много промежуточных дней: он позавидует Даше, не захочет слушать запись, рассердится на добрый совет. В другой день задаст вопрос, на который раньше не решался. Его голос будет меняться, а вместе с ним — способы заниматься и разговаривать с людьми.

Это не история о том, как усилием воли победить собственное тело. Боль и стойкую охриплость нельзя объявить проверкой характера; условия занятий и нагрузку подбирают с преподавателем, а вопросы здоровья обсуждают с врачом. Музыкальная работа возможна и без попытки ежедневно добыть прежнюю высокую ноту. Иногда она начинается с того, что человек перестаёт скрывать неудобство.

Здесь останутся песни, пианино, коридор перед залом и маленькие решения, которые не слышны зрителю. Разрешить ли другу включить твою запись. Спросить ли, можно сегодня послушать вместо пения. Как сказать отцу, что его шутка ранит, хотя он совсем не хотел смеяться над тобой.

Возможно, вы давно вышли из подросткового возраста, а всё ещё ждёте подходящего голоса, чтобы наконец заговорить при других. Возможно, рядом растёт человек, которого вы иногда не узнаёте по телефону. Мне хочется, чтобы эта книга оставила вам обоим немного больше терпения к переменам и возможность не терять друг друга между старыми ожиданиями и новым звучанием.

Часть первая. Как ты себя слышишь

Глава 1. Кость

Сентябрь в этом году тёплый, и окно в девятом кабинете открыто на одно деление, потому что форточка открывается только вбок и дальше не идёт. Во дворе стоит мусорный контейнер, из него торчит картонная коробка, и запах доходит до второго этажа, но Эмма Робертовна говорит, что с закрытым окном ещё хуже, и все с ней соглашаются.

Марк приходит за пять минут. За лето он вырос на семь сантиметров, рукава стали короткими, и он всё время одёргивает их, хотя уже понял, что это бесполезно. В коридоре на двери хора висит список: фамилии и партии, отпечатанные мелко, и против его фамилии стоит прочерк.

Он смотрит на прочерк секунды три и отходит.

В кабинете пахнет старым лаком и немного пылью. Полина Аркадьевна сидит боком к пианино, в руке у неё карандаш, и она не здоровается, а говорит:

— Тебе удобно?

Он не понимает вопроса.

— В смысле?

— В прямом. Стоишь удобно? Ничего не давит, не тянет, дышать легко?

Он прислушивается к себе и понимает, что да, в общем, удобно, и говорит об этом, и она кивает так, как будто он сдал первый экзамен.

— Для начала короткий отрезок, там, где сегодня удобно. Если станет неприятно, сразу остановимся.

Эмма Робертовна берёт аккорд. Марк набирает воздух — не глубоко, как учили когда-то, а обычно, — и поёт.

До, ре, ми, фа. На фа голос ещё есть. Дальше он делает то же самое движение, что делал в апреле, то же усилие, ту же подачу, и ничего не происходит: звук не ломается, не срывается, он просто не появляется. Как будто он толкает дверь, а двери нет.

Он останавливается.

— Дальше не идёт.

— Слышу.

— Раньше шло.

— Раньше было другое лето. — Она кладёт карандаш. — Спускайся вниз, от фа, и пой туда.

Он поёт вниз. Фа, ми, ре, до, и потом ниже, туда, где раньше была не музыка, а какая-то невнятная середина, и вдруг оттуда поднимается звук такой плотный и такой громкий, что он вздрагивает и замолкает.

— Это что?

— Это тоже твой голос, — говорит она. — Просто непривычная для тебя часть звучания. Послушаем спокойно, не заставляя его становиться ни выше, ни ниже.

— Он чужой.

— Он твой. Он просто не тот, который ты помнишь.

— Можно я запишу короткий отрывок, а потом послушаем вместе? — спрашивает она и берёт телефон только после его кивка.

— Спой ещё раз. От до вниз и обратно, и не смотри на меня.

Гамма идёт вниз и обратно. Она держит телефон на уровне груди, близко, и в конце говорит «хорошо» и нажимает на экран.

— Слушай.

Из телефона выходит голос. Он низкий, ровный, немного гнусавый на средних нотах, и в нём есть что-то, чего Марк никогда не слышал в себе: он звучит как подросток, у которого ещё не сел голос, но уже опустился, — так, как звучат мальчики в электричке, когда говорят громко и не следят за собой.

Он слушает до конца и говорит:

— Это не я.

— На этой записи — ты. Но телефон и комната тоже меняют звук. Не надо решать по одному отрывку, нравится ли тебе твой голос вообще.

— Я себя слышу каждый день.

— Когда говоришь, ты слышишь голос и через воздух, и благодаря колебаниям тканей головы. Запись доходит через динамик, поэтому ощущается иначе. И сам телефон окрашивает звук. Это полезный взгляд со стороны, но не единственная правда о тебе и не точная копия того, что слышит каждый человек в комнате.

Марк смотрит на телефон, который она убрала в карман, и чувствует, что краснеет, и злится на себя за это, потому что краснеть тут не из-за чего.

— И что, все так живут?

— Многие не сразу привыкают к записи. Кто-то быстро, кто-то долго, кому-то и первое прослушивание нравится. Твоя реакция не определяет качество голоса. Давай пока отметим только один признак: насколько разборчивы слова.

— А потом?

— Постепенно сможешь пользоваться записью, если она тебе помогает. Она нужна для конкретной задачи, а не для ежедневного решения, хороший ли ты певец. При желании сегодня можно закончить после одного прослушивания.

Она поднимается, подходит к стене, где висит зеркало в половину роста, и кивает на него.

— Иди сюда. Открой рот и скажи «а».

Он говорит.

— Шире.

Говорит шире.

— Теперь пой это «а» на ноте, где тебе удобно.

Звук выходит, и в зеркале видно, как двигается челюсть и как напрягается шея, и он впервые замечает, что тянет подбородок вперёд, как будто хочет догнать звук.

— Ты вытягиваешь подбородок. Может быть, пытаешься помочь неудобной ноте. По одному движению причину не угадаешь. Уберём эту высоту и проверим, легче ли на короткой удобной фразе.

— И что делать?

— Мы будем подбирать занятия под то, как голос меняется. Сам рост ускорить нельзя, зато можно выбирать удобный материал, учиться слушать и не форсировать. Если появятся боль или стойкая хрипота, будем выяснять причину с врачом, а не объяснять всё возрастом.

Она играет короткий аккорд и говорит:

— Если захочешь, вернись к записи через несколько дней. Одного отрывка достаточно. Скажи потом, что заметил, и что тебе было трудно слушать. Ни привыкать за неделю, ни обязательно радоваться голосу ты мне не обещаешь.

У двери хора стоит Даша Ким и что-то ищет в рюкзаке. Она на год младше, в хоре с шести лет, и в прошлом году они сидели на соседних стульях.

— Ты видел список? — спрашивает она, не поднимая головы.

— Видел.

— Я не просила. — Она наконец вытаскивает пенал. — Мне Ирина Валерьевна сказала ещё в августе. Я думала, ты знаешь.

— Теперь знаю.

Даша смотрит на него секундой дольше, чем нужно, и говорит:

— Я могу отказаться.

— Не можешь.

— Могу.

— Тогда откажись, — говорит он, и сам слышит, как это звучит, и добавить ничего не может.

Она кивает, как будто он сказал что-то разумное, и уходит в хор, и дверь закрывается, и через минуту оттуда доносится её голос: высокий, чистый, тот самый, которым в апреле пел он.

Домой он идёт пешком: ехать две остановки, идти двадцать минут. Пробует сказать несколько слов своим обычным голосом и замечает незнакомый низкий оттенок. Специально опускать голос не пытается. Необычно уже то, что привычная фраза теперь звучит иначе.

Дома пахнет жареной картошкой. Отец стоит у раковины, моет посуду и поёт — тихо, себе под нос, что-то из тех песен, которые он всегда поёт, когда никто не просит. Голос у него ровный, тёплый, он попадает во всё, и в нём нет ни одного усилия, и Марк стоит в коридоре и слушает дольше, чем собирался.

— Ты чего? — спрашивает отец, оборачиваясь.

— Ничего. У тебя хорошо получается.

— А, — говорит отец. — Это я всегда так. — И добавляет, помолчав: — У меня в твоём возрасте тоже так было, месяца три. Потом прошло. — Он вытирает руки. — Ты не переживай.

— Я не переживаю.

— Ну и правильно.

Марк уходит в комнату, закрывает дверь и включает запись. Голос из телефона говорит с ним ровно, без выражения, как чужой человек в очереди, и он слушает его три раза подряд и ловит себя на том, что уже начал привыкать, и от этого становится хуже, а не лучше.

Потом он идёт в ванную. Там кафель до потолка, и всё, что поётся, звучит огромно и красиво, и он поёт гамму вверх, до фа, и на фа, конечно, ничего, и тогда он поёт вниз, и низкие ноты в кафеле делаются такими гулкими, что он стоит и слушает себя, как слушают чужой концерт.

В какой-то момент он слышит, как много добавляет ванная: нота продолжается в отражениях, кажется шире. Комната не врёт, просто здесь другие условия. Если перенести запись на телефон, в ней будет и голос, и расстояние до микрофона, и этот гул.

Он прекращает гамму и выходит из ванной. В комнате говорит одну фразу обычной тихой речью, не шёпотом, затем закрывает телефон. Сегодня достаточно сравнить два помещения. Проверять исчезнувшую высокую ноту ещё раз ему хочется, но он вспоминает договорённость остановиться.

Он сидит ещё немного, слушая, как отец убирает посуду. Впервые за день можно не проверять, изменилось ли что-нибудь за последние две минуты.

На выходе Марк долго смотрел на лист с расписанием хора. Фамилии были напечатаны тем же шрифтом, что в прошлом году. У каждой своё время, возле нескольких стояли карандашные стрелки. Его фамилии в нужной строке не оказалось.

Он уже собирался уйти, когда из кабинета вышла Ирина Валерьевна. Поздоровалась, спросила про школу. Марк ответил коротко и показал на лист.

— Мне теперь вообще не приходить?

Она сняла очки, посмотрела на расписание, потом на него. Оказалось, они говорили о разных вещах: он считал прочерк решением на весь год, она оставила время для разговора с Полиной Аркадьевной о посильном участии. Соло действительно передали Даше; отменять это решение сейчас не собирались.

Марк почувствовал, что от объяснения легче не стало. Хотелось получить прежнее место, а вместо него предлагали обсуждать условия. Он спросил, что делать на репетиции, если петь нельзя или неудобно.

— Послушать, если захочешь. Но просто сидеть весь вечер ради отметки не нужно. Сначала согласуем, что тебе сейчас подходит.

Он кивнул так, будто ответ его устроил. В коридоре всё равно задержался: из-за двери пели знакомый отрывок. Хотелось услышать, кто ошибётся на том месте, которое он раньше брал уверенно. Потом стало стыдно от собственного ожидания.

Дома мама спросила, почему он вернулся позже. Марк сказал про расписание. Она предложила позвонить в школу и выяснить, не забыли ли его случайно. Он резко попросил не звонить.

— Я сам спросил.

Мама положила телефон. Некоторое время на кухне было слышно только, как режут хлеб.

— И что тебе ответили?

Он повторил объяснение, на этот раз без надежды, что оно изменится по дороге от школы. Мама не стала обещать, что всё скоро вернут. Спросила, хочет ли он завтра идти на обычный урок. На этот вопрос он мог ответить.

Расписание он сфотографировал, но вечером не пересматривал. В календаре оставил индивидуальное занятие. Про хор пока не писал ничего. Между «меня больше нет» и готовым планом впервые появилось пустое место, которое не требовалось заполнить немедленно.

Слушать свой голос

Собственное ощущение голоса отличается от записи и от восприятия слушателя. Это связано и с путями передачи звука, и с условиями комнаты. Из такого различия не следует, что внутреннему слуху нельзя доверять. На уроке слух, удобство звукоизвлечения и ответ педагога дополняют друг друга; ни один из них не является безошибочным прибором.

Если запись неприятно слушать, не нужно делать из реакции диагноз или срок привыкания. Можно выбрать несколько секунд и один вопрос: понятен ли текст, держится ли ритм? Иногда помогает расстояние во времени, иногда — совместное прослушивание с педагогом. Если запись лишь усиливает самокритику, её использование стоит пересмотреть, а не увеличивать число повторов.

Акустика ванной заметно отличается от комнаты с мягкой мебелью. Отражения могут менять впечатление об объёме и разборчивости, но не превращают любой голос в хороший и не скрывают все проблемы. Сравнение двух помещений полезно именно как опыт с условиями записи. Проверять здоровье голоса по тому, насколько красиво он звучит в кафеле, нельзя.

Тянуться за ушедшей нотой. После перелома тело продолжает помнить старый диапазон и на каждой высокой ноте выдвигает подбородок, поднимает плечи и тянется вверх, как будто голос можно догнать. От этого не появляется верх, зато появляется напряжение в шее, которое потом мешает петь в удобной тесситуре. Нота ушла не потому, что её плохо искали.

Рост голоса и обучение связаны, но не заменяют друг друга. Подростку нужны посильный репертуар, удобные короткие задания, отдых и возможность сказать о недомогании. Слуховой образ, координация и произношение тоже развиваются на занятиях. Не нужно ни обещать «поставить» голос одним упражнением, ни объявлять, что в период перемен от ученика ничего не зависит.

Запись помогает рассмотреть конкретный фрагмент, но не является нейтральным измерителем всех качеств исполнения. Микрофон, расстояние, обработка и воспроизведение меняют звук. Сначала формулируют вопрос, затем слушают подходящий отрывок. Оценивать по нему весь музыкальный потенциал или характер человека не стоит. Иногда короткий ответ живого слушателя оказывается полезнее очередного дубля.

Первое, что происходит с родителем в этой книге, — он слышит, как ребёнок поёт, и делает вывод. Вывод почти всегда один из двух: «у него прекрасный голос, надо развивать» или «ему медведь на ухо наступил, зачем мучить». Оба вывода преждевременны, и оба произносятся вслух в самый неподходящий момент.

Голос подростка может заметно меняться, и прежняя запись не должна становиться требованием повторить тот же диапазон. Сравнение иногда помогает заметить путь, если сам ученик этого хочет. Но выбор материала делают по сегодняшнему удобству, а не ради возвращения детского звучания. При стойких жалобах важен осмотр, даже если возраст кажется очевидным объяснением.

Что помогает. Не комментировать звук, а спрашивать про дело: удобно ли, не болит ли горло, что сказала педагог. Не просить спеть для гостей — это самое частое и самое разрушительное: человек, которого вытаскивают петь при людях, учится петь осторожно, вполголоса, чтобы не опозориться, и эта привычка остаётся на годы. Не смеяться над петухом. Вообще никогда, даже по-доброму: петух длится секунду, а помнят его годами.

Фраза «у меня тоже так было» может поддержать, если за ней остаётся место для рассказа самого подростка. Она не должна отменять его тревогу или заменять медицинскую оценку. Лучше спросить, чего он сейчас боится и нужна ли помощь. Чужой благополучный опыт не позволяет назначить одинаковый срок перемен всем детям.

И самое трудное. Если ребёнок просит не слушать, не слушайте. Это не каприз: петь при ком-то, кто оценивает, — совсем другое действие, чем петь одному, и право на закрытую дверь здесь такое же, как в любой другой комнате.

У вокалиста есть особенность, которой нет ни у одного инструменталиста: его измерительный прибор сломан. Пианист слышит то же, что слышит зал, потому что звук идёт от рояля наружу, а не через его голову. Скрипач слышит инструмент на расстоянии вытянутой руки и довольно быстро учится делать поправку. Певец слышит себя двумя путями одновременно, и один из этих путей ведёт внутрь.

Во время речи и пения человек слышит себя несколькими путями; через запись привычное соотношение меняется. Это влияет прежде всего на воспринимаемую окраску. Нельзя из этого заключить, что костная проводимость понижает саму высоту голоса на два-три тона или перестаёт передавать высокие частоты. Высота исполненной ноты и впечатление о полноте тембра — разные вещи.

Во время речи и пения человек слышит себя иначе, чем на записи: к воздушному пути добавляется передача через ткани головы. Но формула «внутри взрослый, снаружи тонкий» подходит не всем. Телефон тоже меняет окраску. Полезнее слушать запись с конкретным вопросом к фразе, чем искать единственный настоящий тембр и оценивать по нему себя.

Узнавание записи зависит от привычки, внимания и самой записи. Одному достаточно короткого прослушивания, другому требуется больше времени; неприятие не обязано исчезнуть через неделю. На занятии можно заранее ограничить задачу: найти один понятный звук или сравнить конец фразы. Это сохраняет возможность работать, не требуя от человека немедленно полюбить всё услышанное.

Третье следствие — самое важное для занятий. Певец не может работать «на слух» так, как работает инструменталист. Если он ориентируется на то, что слышит изнутри, он постоянно переоценивает объём и недооценивает высокие частоты, и его звук снаружи получается тусклым. Если он ориентируется на запись, он слышит правду, но с задержкой: запись не годится для управления в реальном времени. Поэтому вокалиста учат третьему способу — работать от ощущения.

Телесные ощущения полезны, но тоже нуждаются в проверке. Одинаковый образ «маски» или вибрации в груди разные люди описывают по-разному. Не нужно добиваться щекотания, холода или давления как обязательного признака правильного пения. Педагог сопоставляет ощущение с слышимым результатом и удобством; боль, осиплость и повторяющаяся усталость не становятся подтверждением хорошей техники.

Вопрос «тебе удобно?» помогает начать разговор о нагрузке и самочувствии. Это не медицинская диагностика и не гарантия безопасности любой удачной ноты. Ученик может ещё не уметь точно описать ощущение. Поэтому педагог наблюдает, слушает и уточняет, а при жалобах на здоровье направляет к врачу, вместо того чтобы толковать каждое движение шеи как одну известную причину.

Пользоваться записью надо как линейкой, а не как зеркалом. Линейка отвечает на конкретный вопрос: слышно ли дыхание, не съезжает ли строй к концу фразы, не пропадают ли согласные. Зеркало отвечает на вопрос «хорош ли я», и в вокале этот вопрос бесполезен, потому что ответ на него не меняется от занятий. Записывайте одну конкретную вещь и слушайте только её, ничего больше: так за месяц вычищается то, что за год не вычищается общим прослушиванием.

Отсюда формула, которую стоит запомнить: вокалист учится не слышать себя, а чувствовать и проверять. Чувствовать в моменте, проверять записью потом. Слух остаётся для другого — для строя, для ансамбля, для текста, — но не для оценки собственного тембра.

Из этого следует ещё одно, и оно важнее всей техники. Голос — единственный инструмент, который нельзя услышать в момент игры правильно. Значит, человек, который поёт, все-

гда действует в условиях неполной информации, и это не недостаток его слуха, а устройство инструмента. Вокалист, который это понял, перестаёт ждать, что однажды ему понравится собственный голос в голове, и начинает работать. Вокалист, который не понял, всю жизнь пытается подстроить голос под то, что слышит, то есть под искажение.

Попробовать на занятии

Если голос здоров и педагог считает задачу подходящей, запишите короткую удобную фразу. Не проверяйте край диапазона. Договоритесь заранее, кто будет слушать запись и для чего; при нежелании записываться можно выбрать другой способ обратной связи.

Послушайте запись один раз и не оценивайте. Отметьте три вещи: выше или ниже, чем вы ожидали; суше или полнее; слышно ли дыхание. Всё, больше ничего.

Вернитесь к отрывку в другой день, если это помогает. Не назначайте себе обязательный срок привыкания. Отметьте один слышимый признак и остановитесь, не пытаясь получить окончательный ответ о голосе.

Сравните две комнаты. Спойте одну фразу в ванной и в комнате с мягкой мебелью и запишите оба варианта. Услышите, насколько сильно помещение прибавляет к голосу, и перестанете проверять себя в кафеле.

На удобной короткой фразе можно заметить телесные ощущения, не добиваясь специальной вибрации. Обсудите их с педагогом. По месту щекотания нельзя надёжно определить регистр или правильность техники.

Посмотрите в зеркало, не вытягиваете ли подбородок на неудобной ноте. Это наблюдение, а не диагноз. Если движение сопровождается усилием, уменьшите задачу и покажите преподавателю, что именно происходит.

Скажите вслух «тебе удобно?» и прислушайтесь к ответу. Плечи, челюсть, живот, горло: где зажато. Это первый вопрос, с которого начинается любое занятие, и его можно задавать себе самому. Отвечайте вслух, а не про себя: на голосе слышно, где именно тело держит.

Попробуйте короткую фразу в удобной тихой динамике, если это входит в задание педагога. Не переходите ради проверки на шёпот и не пытайтесь удерживать звук до нехватки воздуха.

Найдите комнату, которая не врёт, и проверьте в ней то же самое. Не ванную и не пустой класс с голыми стенами, а обычную комнату с мягкой мебелью, шкафом и ковром: в ней слышно то, что останется, когда вы выйдете туда, где акустика не помогает.

Сохраните дату записи, если хотите возвращаться к ней позже. Она покажет одну попытку в определённых условиях. Сравнение не заменяет педагога и не обязано каждый раз доказывать большой прогресс.

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.