

A close-up photograph of a woman with dark hair and green eyes, smiling and singing into a silver and black microphone. The background is dark and out of focus.

ЛАРИСА СОЛОВЬЕВА

*автор бестселлера «Говори свободно»*

# ДАО ГОЛОСА

*голос как ваш  
инструмент*

Овладейте своим голосом,  
чтобы он стал продолжением  
вашей неповторимой личности  
и помог вам полностью  
реализовать собственный  
творческий потенциал



ДОБРАЯ КНИГА

ЛАРИСА СОЛОВЬЕВА

*автор бестселлера «Говори свободно»*

ДАО  
ГОЛОСА

*голос как ваш  
инструмент*

Овладейте своим голосом,  
чтобы он стал продолжением  
вашей неповторимой личности  
и помог вам полностью  
реализовать собственный  
творческий потенциал

ДОБРАЯ



КНИГА

УДК 372.3.4

С 60 Соловьева Л.

Дао голоса / Соловьева Л. — М.: ООО «Издательство «Добрая книга», 2012. — 320 с.

ISBN 978-5-98124-500-8

Новая книга Ларисы Соловьевой «Дао голоса», опираясь на многовековой восточный и западный опыт работы с голосом, рассказывает о важности и необходимости речи, голоса и звука в жизни человека и общества, формирует современный взгляд на речевой образ человека как на важнейшую ступень познания мира.

Книга адресована студентам, преподавателям, ораторам, актерам, каждому, чья работа связана с речью, общением и коммуникациями.

Книга издана в авторской редакции.



**ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДОБРАЯ КНИГА»**

Телефон для оптовых покупателей: (495) 650-44-41

Адрес для переписки/e-mail: mail@dkniga.ru

Адрес нашей страницы в Интернете: www.dkniga.ru

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель любой части этой книги, — запрещены без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Соловьева Л.В., 2010.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2009 — издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство «Добрая книга»

Подписано к печати 29.08.2011. Формат 60х90 1/16. Заказ №

Вместо предисловия

## ЗНАНИЕ БОГОВ

*Владимир Малявин\* беседует  
с Ларисой Соловьевой*

**Владимир Малявин.** Насколько я знаю, главной причиной поездки на Тайвань руководителя учебно-театральной студии «Говори свободно» Ларисы Владимировны Соловьевой было участие в одном из замечательных восточных праздников — Празднике Луны, празднике середины осени. Праздник этот отмечается в полнолуние каждого восьмого месяца по лунному календарю и, значит, не имеет фиксированной даты, меняясь по времени каждый год. Это всегда приходится на сентябрь — начало октября. В прошлом году Праздник Луны состоялся 3 октября. В Праздник Луны обычно отмечается самая яркая луна, и на луне хорошо видны лунная фея Чань Э и лунный заяц, дарующий бессмертие и богам, и людям. А возможно ли бессмертие без свободного голоса? Как научиться правильно говорить? И что может подсказать специалисту по голосу Ларисе Соловьевой великая китайская цивилизация? Не случайно новая книга Ларисы Владимировны называется «Дао голоса». Вот для того, чтобы понять окончательно, что такое Дао голоса, и отправилась на Тайвань, к очагам китайской цивилизации, специалист по голосу. Я стараюсь ей хоть в чем-то помочь. Рассказать о китайском опыте теории голоса, практике голоса, о понимании самого Дао. Впрочем, пусть вопросы задает сама Лариса Соловьева.

**Лариса Соловьева.** Человек всегда недоволен собой, он стремится обрести свою полноту и, в частности, полноту голоса. Возможно ли это? Как вы считаете?

---

\* Владимир Вячеславович Малявин — выдающийся российский китаевед, доктор исторических наук, специалист по китайской философии и истории китайской культуры. Профессор, декан факультета русского языка и литературы, директор Института России Тамкангского университета (Тайвань).

**Владимир Малявин.** Интересный вопрос, на который постараюсь ответить. Конечно, голос — это и душа, и инструмент, и личность. Полное многообразие. Но подойдем к нему со стороны его Дао. Как к голосу относились в Китае? Когда умер великий китайский философ Конфуций, ученики стали думать, кого определить его преемником. Насколько я могу судить по историческим хроникам, они выбрали именно того, чей голос был похож на голос учителя. Без сомнения, голос — это своеобразное зеркало души. Как и глаза. Есть голос или нет голоса — я понимаю, что речь идет о том, является ли ваш голос органической частью вашей жизни. «Я сегодня без голоса» означает, что я не имею возможности выразить себя. Разумеется, как и всяким инструментом, им можно пользоваться хорошо и им можно пользоваться плохо. Голос любой требует работы над ним. А для этого требуется Дао голоса. Книга на эту тему чрезвычайно актуальна. В нашей современной жизни профессионализм во всех областях неуклонно падает, мастеров в своем деле становится все меньше, имитаторов во всех науках все больше. Это относится и к мастерству голоса. Голос — это та область современной жизни, к которой все общество и каждый человек отдельно должны относиться с большим вниманием.

**Лариса Соловьева.** Китайская культура — одна из древнейших в мире. Культура требует того или иного выражения, тех или иных выразительных средств. Какие наиважнейшие выразительные средства общения предпочтительны в китайской культуре?

**Владимир Малявин.** Несомненно, голос — это важнейший инструмент коммуникаций. Мы всегда оцениваем людей в первую очередь по их голосу и сами выражаем мысли прежде всего через голос. Существует мнение, что женщина любит сначала ушами, а затем глазами. Говорят, что якобы женщина влюбляется, услышав близкий ей голос.

В китайской культуре осязание и голос — важнейшие элементы общения со времен глубокой древности. В то время как у греков и вообще в западной культуре главным органом восприятия считалось зрение. Отсюда любовь греков и всей западной культуры к пластическому искусству, к пластически

совершенной форме. Западное искусство рассчитано на глядение, на созерцание. Восточное искусство рассчитано на интуитивное проникновение в душу человека через слух и осязание, а не через глядение, которое как раз отвлекает от постижения полноты внутренней истины. Кстати сказать, в китайском языке иероглиф «мудрец» состоит из знаков «ухо» и «рот». То есть мудрость обретается через ухо и рот, через говорение и слушание. Тот, кто говорит сокровенные слова и умеет слушать и слышать их, — тот и мудрец.

**Лариса Соловьева.** Вас, Владимир Вячеславович, знают как одного из лучших специалистов по даосизму, по пониманию сути Дао. Как вы думаете, человек, следуя своему Дао, своему обозначенному пути, определяет также и Дао своего голоса? Есть ли отдельное от жизненного Дао, может, даже независимое от него Дао голоса?

**Владимир Малявин.** Есть такой момент постижения своего голоса в даосской традиции. Существовала техника, которая переводится как техника свиста. Такого горлового свиста. Речь идет о полной возможности голосовых связок. Техника эта, правда, очень сложна и трудно достигаема. Этим горловым свистом можно было поражать людей на расстоянии. И даже восстанавливать гармонию в мире. В книге о Жуан Ди я привожу пример с голосовым свистом. Я рассказываю об одном древнекитайском даосском поэте, Жуан Ди, который ушел в горы, нашел там даосского отшельника, стал расспрашивать его о Дао, тот в ответ ничего не говорил. Ни слова не сказал. Пришлось Жуан Ди поклониться даосскому отшельнику и уйти, как у нас говорят, несолоно хлебавши. Но когда он спустился наполовину с горы, услышал громовой свист, который раздался сверху. Такой, что все деревья облетели, эхо покатилося по ущелью. Это даосский отшельник ответил поэту на его вопрос, что такое Дао.

Если говорить конкретно, то даосами в голосе всегда ценился так называемый чистый звук. Смысл Дао состоит в том, что мы искусственными способами восстанавливаем естественную родовую полноту нашей жизни, в том числе и полноту голоса. Поэтому Дао — это соединение предельной искусственности и предельной естественности. Дао — это нечто, заданное самой

природой человеку, совершенно естественное, часто человеком потерянное и забытое, но мы можем через просветленность нашего сознания восстановить эту природную заданность, в данном случае и заданность естественного голоса.

**Лариса Соловьева.** Встречали ли вы в жизни людей с яркими, поразившими вас голосами? Какое они произвели на вас впечатление?

**Владимир Малявин.** Не могу сразу назвать никого из тех, кто бы поразил меня яркостью своего природного голоса. Но они, естественно, есть. Даже голоса моих учителей не представляют внешне ничего особенного. Никакого громового голоса они не имеют. Но их голос всегда естественно звучит. Это и понятно. Даосское учение не есть театральное искусство. Не есть актерство даже в хорошем смысле этого слова. Голоса моих даосских учителей не рассчитаны на представление.

Полнота их голоса совпадает с безмолвием. Их голосовое безмолвие несет в себе наивысшую правду. Кстати, в восточном театре безмолвие тоже ценится превыше всего.

**Лариса Соловьева.** А как используется работа с голосом в китайском театре? Какие существуют традиционные голосовые техники, которые помогают актерам совершенствовать свой голос?

**Владимир Малявин.** В китайском театре голос, как и все другие аспекты представления, — это объект очень тщательной работы. Все нюансы традиционного голоса китайского театра были запротоколированы, с каждым из этих нюансов тщательно и кропотливо работали. Это очень специфическое знание. В китайском театре все аспекты представления типизированы. Движение на сцене, движение в танце, манеры, поза, знаменитая маска на лице, но и речь преобразована совершенно в согласии с канонами, стилизована так, чтобы производить наибольший эффект.

Свой театр, в том числе и театральный голос, китайцы разрабатывали очень подробно. По сути, они и отработывали китайское понимание Дао голоса. Оно есть. К сожалению, среди наших русских китаеведов им сегодня никто не занимается. Это кропотливая и длительная работа для людей, прекрасно зна-

ющих и китайский язык, и нюансы китайского голоса, которые иные, чем у нас.

**Лариса Соловьева.** Можно ли человеку овладеть Дао своего голоса?

**Владимир Малявин.** Думаю, конечно, можно. В принципе, овладеть своим голосом, так же как и овладеть своей психикой, чрезвычайно сложно. Трудно представить себе в повседневной жизни человека, который полностью владеет своим голосом. Владеть своим голосом — это значит владеть секретом и тайной своей жизни. Это знания, достойные богов. Владение Дао голоса — это знание богов. Но мы стремимся к этому знанию, стремимся к совершенству богов. Хотя в повседневной жизни человек не соответствует идеальному образу своего я. Это несоответствие своему правдивому образу и подталкивает всех нас к занятиям, в том числе к занятиям своим голосом, устремляет к совершенству.

Это человеческая ситуация несовершенства, которая всегда присутствует с нами, пока мы присутствуем на этом свете. Тем не менее овладеть голосом можно. Кун-фу — даосское учение — предполагает два вида выкрика: «h» и «ha». Есть такое понятие и в ушу, которое дает то, что называют «ай-ки». Соединение всей энергии дается через освобождение голоса. Потому что совершенно свободный выкрик есть признак высшей концентрации сознания и цельности телесной жизни. Это и есть признак кун-фу. Существует это понятие — свободный выкрик. Но он идет не через занятия голосом как таковым, а через занятия боевым искусством кун-фу в целом. Вы не можете развивать только свой голос, это будет инструментально и искусственно. Это не инструментальное использование голоса. Так же как реальная ситуация в ушу, например, не имеет отношения к эстетике представления или какому-то инструментальному искусству, в том числе к искусству голоса.

Вы не можете владеть жизнью. Но наше стремление к этому владению есть. У японцев сказано: «Овладеть своей жизнью — через харакири». В момент смерти мы можем как бы продлить полноту своей жизни в предельной концентрации воли. Но это тема скорее японская, чем китайская.



Китайский вариант иной — дать свободно и естественно выйти голосу, но только в момент выброса силы, в момент кульминации внутреннего напряжения, вы не можете в каждой фразе и в каждый момент жизни давать полноту всей жизни. Так не бывает. Хотя любой момент может стать или быть предлогом для этого. В этом и заключается китайское понимание Дао голоса.

# ДАО ГОЛОСА

Four vertical decorative stamps or characters in the top left corner.



**В**еликий китайский мыслитель Лао Цзы, удаляясь от мира далеко на китайский запад, написал на пограничной заставе книжицу Дао дэ Цзин, состоящую из 81 параграфа. С тех пор прошли тысячелетия, но его учение о Пути и Деянии по-прежнему известно всему миру. Но Путь есть не только у жизни народа, государства, человека, Путь есть у любого явления, у любого деяния. Путь мысли, Путь любви.

Я попробую, так же как и Лао Цзы, в пределах 81 параграфа рассказать о Пути свободного голоса. О Дао голоса, которым может владеть каждый человек.

Дао определено Небом, но от внешних сил всегда свободно. Так и голос любого творческого человека должен быть свободен. По-китайски «Дао» — это Путь. Но не просто путь, а путь, предназначенный каждому из нас свыше, путь, дающий высшее развитие. Дао голоса — это путь, по которому голос любого человека может достичь своего совершенства. Этим путем идти не просто, но возможно для каждого из нас. Голос дан каждому человеку. В каждом голосе заключено его неповторимое Дао. То есть все пространство возможного вашего голоса лежит внутри вас. Откройте же смело дверь ко всему чудесному, что есть в вашем голосе. Как писал Лао Цзы, *«истинные слова не бывают приятны, приятные слова не бывают истинны»*.

Для того чтобы понять природу голоса, надо понять природу звука.

У всех нас есть специальные механизмы для извлечения голосовых вибраций, окрашенных чувством и звучащих на разной высоте.

Каждый может стать профессионалом и научиться играть на инструменте своего голоса, скорее духовом, чем струнном или ударном. Это не орган, не труба, но в нем так же, как в духовых инструментах, звук извлекается путем обработки столба воздуха. Мозговые механизмы участвуют в процессах дыхания и речи и управляют дыхательными мышцами.

Чем сильнее возбуждение из дыхательного центра, тем большее количество дыхательных мышц напрягаются, причем с большей интенсивностью.

Выработка речевого дыхания — один из сложных навыков. Возможно, ваше дыхание соответствует потребностям обычной жизни. Но освоить множество моментов речевого дыхания придется. Оно должно обеспечить потребности вашей речи в вибрациях.

Воздух становится звуком в результате колебаний голосовых связок. Чем больше воздуха проходит по дыхательному пути, тем медленнее колебания, тем ниже издаваемый звук голоса, и наоборот. Толчком к звучанию является импульс, источником — дыхание. При более сильном вдувании воздуха голосовые связки обрабатывают звук высокой частоты. Столб воздуха рассекается на 2, 4, 6 и т.д. частей. К основному тону прибавляются верхние гармонические звуки. Специальная работа дыхательных мышц контролирует увеличение и уменьшение объема звучащего столба.

Увлекаясь работой над голосом, важно понять практическое и эстетическое значение дыхания для говорящего. Личная работа в области, в которой не сразу достигнешь того, чего хочешь, откроет вам много важного, что обязательно укрепит ваши позиции в общении везде и со всеми. Да, возможно, вам не удастся сказать свою речь так, как она может привидеться вам во сне, как вы видите ее своим внутренним зрением и слышите своим внутренним слухом — на основе целостности, фонетики, ритма, ощущения слова и действия, на настоящем свободном звуке своего голоса. Однако тренировка дыхательного аппарата поможет вам справиться с любым недомоганием голоса и использовать новые пути в чрезвычайно насыщенной речи.

Чтобы управлять подвижностью голоса, расширить голосовой диапазон, надо освоить множество мышечных действий именно дыхательного аппарата.

Любые ваши смыслы и намерения надо соотносить с возможностями организма.

Звуки человеческого голоса — музыкальные звуки. ПИАНИСТУ ставят руку, чтобы извлекать из рояля звуки. Процесс общения требует выработки новых совершенных навыков речевого дыхания.

Мало «знать», надо «уметь» управлять этим громадным хозяйством — дыхательными механизмами. Нервную и мышечную системы надо рассматривать совместно. Такая сложная система, как дыхание, требует особо четкой системы понятий. Только многообразная работа дыхательных мышц обеспечит свободу самовыражения.

Древние ораторы говорили: *«Глубина человеческой мысли равняется глубине ее дыхания»*. Энергия голоса, магнетизм, сила звучащей речи заключены прежде всего в свободном дыхании. Чем глубже вы будете дышать, чем глубже ваше речевое дыхание, тем больше эмоции будут связаны с дыханием и речью.

Мы дышим (с первого мгновения жизни), то чаще, то реже вдыхаем воздуха, то больше, то меньше — в зависимости от жизненной потребности в данное мгновение.

Эту *целесообразность* дыхания обеспечивают врожденные нервные структуры, объединенные в так называемый дыхательный центр.

А сложнейшее певческое дыхание оперной примадонны обеспечивают, наряду с дыхательным центром, дополнительные нервные структуры, сформированные в ходе обучения певицы в консерватории.

Аналогично и вы вырабатываете, формируете схожие нервные структуры во время постановки речевого дыхания.

Посмотрите, как все происходит на примере речи. Крик ребенка — *врожденный* голос, членораздельные же звуки у ребенка появляются только после обучения речи среди людей.

Когда образуются новые мозговые механизмы, обеспечивающие речь? Не слыша слов, человек не обучается речи.

Аналогично обучение иностранному языку взрослого: и здесь формируются новые механизмы.

И еще пример — для двигательной деятельности. Младенец поднимает ножку, уколотивши ее, хватается ладошкой за палец мамы — это врожденное. А умение писать карандашом, работать на клавиатуре компьютера вслепую — эти функции обеспечивают новообразуемые нервные структуры.

Создавая совершенный голос, надо овладеть им, чтобы изменить свою жизнь.

Вам дан голос, способность мыслить и чувствовать в нем, чтобы все видели ваше Дао.



**К**огда все узнают, что такое дар голоса, появляется и стремление искусственно заполучить его. Иные специалисты стараются имитировать, поставить вам чужой голос. Поэтому предпочитайте в таком случае надеяние.

Вызывая изменение своего голоса, осуществляйте его исходя из его собственного Дао, т.е. из его пути и его природы. Ваше движение к Дао голоса должно быть совершенно изнутри, с помощью упражнений и занятий. Вам надо освоить богатство именно вашего собственного голоса. Вам нужен учитель, с которым вы придете к своему голосу.

Чрезмерно не старайтесь, когда хотите нравиться другим. Голос становится искусственным от чрезмерного старания (*falso* — поддельный). Он перестает быть вашим, когда зажимы и стеснения глушат вибрации воздушного столба. Так рождаются завышенные голоса, часто со звуком самого высокого (головного) регистра. Такие женские, но часто и мужские голоса отличаются своеобразным мускульным звучанием с оттенком искусственности.

Каждый человек испытывает те или иные переживания, но жизнь духа не свободная жизнь. Ум и тело не изолированные сущности. Насилие над собой, волевые усилия, постоянные напряжения из-за отсутствия должной координации и согласованности действий организма в повседневной жизни рожают несвободный голос. Лишнее напряжение мышц — это угроза любой сложнокоординированной деятельности, включая речевую.

Неестественная монотонность в речи и отсутствие какого бы то ни было сопереживания не согласовываются с искусством говорить свободно.

Кто-то претендует на звание кумира, а в общении хмур, агрессивен, сам же от этого страдает. Из кожи лезет вон, чтобы везде быть первым, но остается последним. Ценит ловкие



коммуникативные приспособления, эффекты, бегают за ними, а формирует образ голоса очень далекий от себя.

«Оратор должен уметь говорить» — призыв, выстраданный каждым, кто оказывается частью аудитории, которая плохо слышит выступающего и скучает.

В результате огромных перегрузок (выступление в больших аудиториях) оратор, увы, чувствует голосовое недомогание, осиплость, быструю утомляемость голоса, ослабленное звучание. Никогда не поздно приняться за ежедневные голосовые упражнения (преимущественно вокального характера). Мышечная работа дыхательного и голосового аппаратов, слияние тренинговой деятельности с практической, профессиональной приготовят переоснащение собственного голосоречевого аппарата, чтобы познать и почувствовать новое и важное в области звука и речи.

*«Когда голос сам поет и вибрирует, нет нужды прибегать к фокусам, а надо пользоваться им, чтобы просто и красиво говорить мысли или выразить большие чувства»* — эта истина, которая открылась К.С. Станиславскому, с новой силой может открыться каждому, желающему публично выражать себя, для определения узаконенных основ, на которые можно опереться, чтобы творить не на авось.

Как скрипач или виолончелист, чтобы вести концертную деятельность, стать публичным музыкантом, выступать в большом зале консерватории, обрабатывает свой звук, делает его глубже, гуще, прозрачнее, выше, ниже, тише, сильнее, так и оратору необходимо развить технику своего звучания. Звук речевого голоса должен литься в разговоре, звучать *по-скрипичному*. Сенека говорил, что *«речь — убранство души. Если она старательно подстрижена, и подкрашена, и отделана, то ясно, что и в душе нет ничего подлинного, а есть некое притворство»*...

Мы рассматриваем свободное общение через игру психики на дарованном природой рече-голосовом инструменте тела.

Бессмысленное зубрение текстов публичными ораторами, машинальное произнесение вслух или про себя слово за словом, много раз подряд не приучает никого к свободной речи. Приучает к речи анемичной, обесмысленной, неприятной для уха.

Когда вы используете дар голоса для выражения своей мысли, основанной на движении сердца, как говорят в театре, «от себя», — это еще не искусство свободного общения. Важная ступень в искусстве живой публичной речи — *мысль, представление, образ*.

В формировании образа себя звучащее слово должно стать источником всех задач. Как говорил Немирович-Данченко, «...если слово с самого начала неверно понято, неглубоко психологически, неметко... мысль пойдет по неверному пути». В авторском слове оратора, в языковой манере, в особенностях словоупотребления сказывается неповторимый взгляд личности на мир.

В работе на передний план требуется выдвинуть *элементы выразительности* речи. Каждый элемент должен получить свое место, определение, в целостной системе нечленимого образа Дао голоса его надо назвать.

Мы исследуем музыку живой речи через дарованный инструмент голоса. Чужой инструмент нам не нужен. Хорошо звучащий робот — все равно только робот. Переделывая свой голос под чужой, человек поневоле переделывает и самого себя, свою личность, подавляет свое творческое начало. Даже если чужой голос лучше сработан природой, не имитируйте его. Ваше движение к Дао голоса должно быть совершенно вами изнутри.