



**ЛЕКЦИИ
ПО ВОКАЛУ**

ЛЕКЦИИ ПО ВОКАЛУ

Из методик Клиросной школы
при Свято-Троицком
Ионинском монастыре

*4-е издание,
исправленное и дополненное*



Минск

Издательство Белорусского Экзархата
Русской Православной Церкви

УДК 783:271.22(072)

ББК 85.989

Л43

Составитель

Л. В. Вовчук

*регент в Архангело-Михайловском монастыре
на Зверинецких пещерах (г. Киев)*

Под общей редакцией

Е. И. Шевелевой, профессора кафедры
сольного пения РАМ им. Гнесиных,
заслуженной артистки РФ

*Допущено к изданию Издательским советом
Белорусского Экзархата
Русской Православной Церкви
(решение № 518 от 18.10.2011 г.)*

Л43 **Лекции** по вокалу / Л. В. Вовчук ; под общ. ред. Е. И. Шевелевой. —
4-е изд., испр. и доп. — Минск : Издательство Белорусского Экзархата
Русской Православной Церкви, 2012. — 39 с.

* ISBN 978-985-511-479-7.

УДК 783:271.22(072)
ББК 85.989

ISBN 978-985-511-479-7

© Вовчук Л. В., составление, 2006
© Вовчук Л. В., составление,
с изменениями и дополнениями, 2012
© Оформление. Издательство
Белорусского Экзархата
Русской Православной Церкви, 2012

УРОК 1

Часть 1

Человеческий голос как музыкальный инструмент

1. *Можно ли говорить о человеческом голосе как о музыкальном инструменте?*

Конечно, можно, ведь на этом «инструменте» исполняется столько прекрасной музыки. Людьюми создано множество инструментов, но они рукотворны, а человеческий голос — первый «музыкальный инструмент» на земле, и инструмент не рукотворный, а Божественный, созданный Богом.

2. *Что отличает наш инструмент «человеческий голос» от других музыкальных инструментов?*

Во-первых, это материалы, из которых он построен, — живые ткани, находящиеся в постоянном движении. Это создает заботы, которых не имеют исполнители на других инструментах. Главный недостаток начинающих певцов — неумение скоординировать движение мышц, связанных с голосообразованием.

Во-вторых, наш голос выполняет две функции: исполнение музыки и исполнение речевых звуков. Другие инструменты с проблемой слова не сталкиваются. У начинающих певцов сложность в том, что часто речевая функция не совпадает с музыкально-вокальной.

В-третьих, любой музыкальный инструмент строится мастерами по определенным расчетам, и играют на нем только после его постройки и настройки. Певцам же приходится и «строить» свой голос и учиться играть на нем одновременно, а о точных расчетах речь идти не может вообще.

В-четвертых, инструмент в основном невидимый.

3. *Что общего у человеческого голоса с рукотворными музыкальными инструментами?*

У всех инструментов есть части, несущие одинаковые функции: источник звука, резонаторы, источник энергии (у струнных — струны,

корпус, смычок, у духовых — трости, корпус, губы и дыхательный аппарат исполнителя). Все это есть и в человеческом голосе, только увидеть это мы не можем, но можем узнать, изучив анатомию, почувствовать, осознать и услышать.

Задачу певца можно сформулировать так: **«Достроить природный “инструмент” и научиться играть на нем».**

При самых лучших природных данных голос требует выработки прочных профессиональных вокальных навыков. М. Глинка писал, что голоса от природы несовершенны и требуют обработки. Есть афоризм: «Ремесло является подножием к искусству». В любом искусстве ремесленная техника служит базой, на которой расцветает творчество, и обучение пению — не исключение. Всякий, кто знаком с биографиями известных исполнителей, знает, какой ежедневной, кропотливой работой наполнена их жизнь. Хотя упорный труд — это только одна из составляющих элементов конечного результата. Важны еще многие составляющие. Одним из важнейших факторов для педагогики является то, что развитие музыкальности ученика должно предшествовать развитию вокальной техники. Учитель обязан строить технику ученика на музыкальном материале, который будет доступен его пониманию.

Как уже говорилось, сложность обучения певца в том, что ему приходится и строить свой «инструмент» и играть на нем одновременно. Выработка правильных певческих стереотипов происходит в процессе специального систематического, многолетнего обучения. Разрушение старых стереотипов и замена их новыми — очень сложная работа для нервной системы. Поэтому отсутствие отвлекающих моментов, полная сосредоточенность в занятиях — важнейшее условие плодотворной выработки навыков.

Итак, мы начинаем строить наши инструменты...

Приступая к обучению на любом инструменте, мы изучаем его строение. Начнем это ознакомление с вопроса: «Как правильно “поставить” наш инструмент?» И здесь напрямую встает следующий вопрос: «Что такое хорошая осанка и важна ли она для звукообразования?»

Правильная осанка — это самый важный фактор, определяющий состояние вашей спины. Плохая осанка ведет зачастую к необратимым дегенеративным изменениям костей и суставов позвоночника, вызывает мышечный дисбаланс и напряжение, провисание или перенапряжение мышечных связок, что приводит к боли в спине. А так как наше тело — наш «инструмент», то может ли, например, скрип-

ка хорошо звучать, если искривить ее корпус? Ответ очевиден.

Приведем выдержки из книги Л. Б. Дмитриева «Основы вокальной методики»:

«Вопрос о положении корпуса при пении следует рассматривать с двух сторон — с точки зрения эстетической и с точки зрения влияния позы на голосообразование. Поза певца должна быть естественной, непринужденной, исключаяющей всякие зажимы внутри, а тем более судорожно сведенные руки, сжатые кулаки и т. д., лишние сопутствующие движения, которые отвлекают внимание и мешают работе.

С точки зрения влияния на фонацию этот вопрос тоже имеет весьма большое значение. Положение корпуса не определяет характер голосообразования, однако поза, при которой брюшной пресс натянут и грудная клетка находится в свободном, развернутом состоянии, может считаться наилучшей для работы. Свободное, но активное состояние корпуса мобилизует мышцы на выполнение фонационного задания. Внимание к позе, к установке корпуса создает ту мышечную “подобранность”, которая необходима для успешного осуществления такой сложной функции, как певческая. Особенно это важно в первые годы обучения, когда формируются певческие навыки. Если мышцы распушены, поза вялая, пассивная — трудно рассчитывать на быстрое развитие нужных навыков. Мышечная собранность одновременно мобилизует и нервную систему. А мы знаем, что именно в нервной системе и устанавливаются рефлексы, те навыки, которые необходимо привить ученику. Любой спортсмен — например, гимнаст, никогда не начнет упражнений, не подойдя к снаряду гимнастическим шагом и не сделав стойки “смирно”. Эти изготовочные моменты играют существенную роль в исполнении последующей функции.

Мышечная дисциплина обостряет внимание, поднимает тонус нервной системы, создает состояние готовности, аналогичное предстартовому состоянию спортсменов. Нельзя начинать петь без предварительной подготовки.

С этой точки зрения важно и положение головы. Певец, задирающий голову или опускающий ее к груди, а еще хуже — наклоняющий

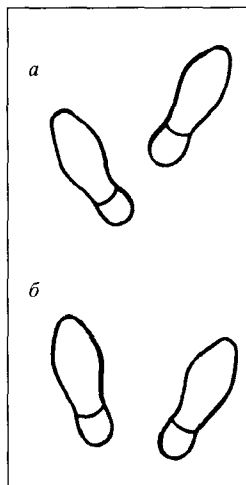


Рис. 1. Положение ног при пении: а — правильное, б — неправильное

ее на бок, производит неприятное впечатление. Высоко поднятая голова ведет к напряжению передних мышц шеи и сковывает гортань. Слишком низко наклоненная голова мешает также звукообразованию, так как влияет на положение гортани. Голову необходимо держать ровно.

Следует обратить внимание и на лицевую мускулатуру. Не должно быть напряжения, гримас. Свободное лицо, свободный рот, мягкий подбородок — необходимые условия верного голосообразования».

Часть 2

Певческое дыхание

Школа пения есть школа дыхания.

Ф. Ламперти

Теперь рассмотрим проблему дыхания в пении.

Вначале проследим, как происходит процесс дыхания в повседневной жизни, так называемое «жизненное дыхание». Чтобы в этом разобраться, возьмем анатомический атлас и посмотрим, что такое диафрагма и где она находится.

Диафрагма — это мышечно-сухожильная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной.

Если представить процесс дыхания схематически и очень упрощенно, то при вдохе диафрагма опускается вниз, воздух наполняет легкие, а при выдохе диафрагма поднимается вверх, соответственно, воздух выходит из легких. Так диафрагма работает, начиная от момента рождения, когда человек сделал первый вдох, и до смерти.

Образно, диафрагму на вдохе можно сравнить с перевернутым открытым зонтиком, а на выдохе — с глубокой перевернутой тарелкой или шляпкой гриба.

Движение диафрагмы непосредственно ощутить нельзя. За ее работу отвечает вегетативная нервная система, благодаря работе которой мы

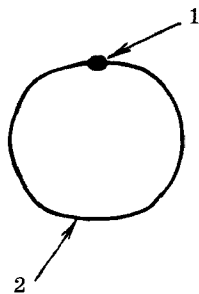


Рис. 2. Давление по всему периметру диафрагмы: 1 — позвонок, 2 — диафрагма

не чувствуем, как растут ногти и волосы и как диафрагма движется вверх и вниз, и т. д. Только по косвенным признакам мы можем контролировать, хорошо ли опущена диафрагма. Один из признаков: если при вдохе живот выпятился — диафрагма опущена.

Теперь рассмотрим, каким должен быть вдох и выдох при пении. Тип дыхания тоже важен для нас. В старой итальянской школе XII–XVIII вв. дыханию уделялось большое внимание и использовалось, в основном, грудное дыхание. Древнее пение скорее соответствовало в нашем современном понимании камерному, чем оперному. В XVIII в., в период расцвета колоратуры, отношение к вопросу дыхания усложняется. Начиная с XIX в. тип дыхания становится более низким. Основной причиной перехода явился иной характер голоса, иные требования, предъявляемые к певцам. Большая «опертость звука на дыхание» позволила певцам пользоваться прикрытым звуком и получать мощное звучание.

Различают разные типы дыхания. *Ключичное* дыхание можно определить, если при вдохе у человека поднимаются плечи. При таком типе дыхания легкие наполняются приблизительно на 1/3 воздухом. Физиологически это бесполезно, т. к. в легких происходит застой воздуха, что провоцирует легочные заболевания, да и для пения 1/3 воздуха — маловато.

При типе дыхания *реберно-диафрагматическом* (название говорит само за себя) легкие полностью наполняются воздухом. В фониатрии этот тип дыхания называется гипервентиляционным, т. к. кровь активно обогащается кислородом, благодаря чему происходит активная вентиляция. Поэтому у начинающих так дышать может поначалу немного кружиться голова.

Проверьте, как вы дышите: для этого положите руку на живот и вдохните, если живот не движется, значит, дыхание у вас не то, что нам нужно. Если сразу не получится вдохнуть правильно, лучше начать переучиваться лежа, так вы сможете сконцентрироваться на нужной вам группе мышц. На живот положите увесистый том и вдохните быстро, поднимая книгу животом. Вдох короткий и быстрый, выдох медленный, тонкой струйкой через рот. Сделать так надо несколько раз, если закружилась голова — перестаньте. Хорошо повторять это упражнение несколько раз в день, потом пробовать стоя, и через некоторое время вы сможете спокойно дышать так в жизни. **Запомните: главное — качество, а не количество. Как и во всем, что касается занятий вокалом.**

Теперь рассмотрим, каким должен быть вдох и выдох при пении. Сейчас мы с вами тоже дышим, но годится ли это дыхание нам для пения? — Нет. Почему? Пение — это активный процесс, и могут ли мышцы быть расслаблены? Нам необходимы хороший тонус мышц и оптимальное количество воздуха. Поищем... Вдохнем медленно и глубоко... Захотелось сразу выдохнуть? — Это перебор воздуха. Сделаем «вдох короткий, как испуг», и замрем. И мышцы активны и воздуха — ни больше и ни меньше чем надо.

Теперь подумаем — задача певца воздух выдувать или сохранять? Мы заинтересованы в том, чтобы на одном дыхании пропеть как можно больше слов, значит — сохранять.

Хотелось бы также отметить, что задача певца, когда мы говорим о работе дыхания, состоит не в том, чтобы куда-то впустить, или выпустить, или направить воздух. А в том, чтобы этот воздух содержать. Потому что не движение воздуха, а сам воздух служит носителем звуковых колебаний. Тот воздух, который внутри нас, та воздушная среда вбирает в себя те вибрации, которые родились внутри нас.

Резюмируем: вдох короткий, как испуг и обязательно тихий (на клиросе никому не доставит удовольствия, если хор даже из пяти человек будет сопеть и «хакать» на каждой фразе, поэтому клиросным «хакерам» — бой без пощады с первых уроков), потом задержка и фонация на вдохе (греч. *rhope* — звук, звучание).

Домашнее задание:

Упражнения перед началом пения

1. Активно вдохнуть и выдохнуть через нос — 6 раз.
2. Энергично вдохнуть через нос, выдохнуть через рот — 6 раз.
3. Вдохнуть через одну ноздрю, выдохнуть через другую, зажимая указательным пальцем то левой, то правой рукой противоположную ноздрю — 6+6 раз.

Упражнения

для укрепления горла и снятия зажима

4. «Лошадка» — поцокать языком быстро и громко
10–30 секунд.

5. «Колечко» — напряженно кончиком языка провести по нёбу скользя, дотянуться до мягкого нёба и обратно; с закрытым ртом, несколько секунд.

6. «Зевок» — с закрытым ртом.

7. Губы сомкнуты легко. Про себя сказать «ы».

8. «Лё» (ла, лэ, ли, ло, ля, лу, ло) — повторить энергично несколько раз каждый слог.

Упражнения для челюсти

9. Подвигать вперед-назад, вниз-вверх, в стороны.

10. Постучать мелко зубами (передними).

11. Укусить яблоко (работает верхняя челюсть).

12. «Горячая картошка» — представить себе, что берете в рот горячую картошку.

Начальный урок Стойка певчего. Дыхание

1. Стойка певчего:

- Осанка — упражнение, проверяющее ее.
- Точка опоры — что помогает ощутить (мешок, рюкзак).
- Постановка ног (попросить соседа проверить).

2. Вдох:

- Короткий, как испуг.
- Тихий вдох — «немое кино».

3. Упражнения:

• Упражнение № 1: вдох — задержка — давление на диафрагму — воздух выпускаем медленно струйкой через рот. В упражнении выполнять все, кроме давления на диафрагму, это будет позже.

• Упражнение № 1 + свеча: отработка равномерного, медленного выдоха, известно с XII века, его используют для выработки и контроля за сохранением воздуха в резонаторах. Держим свечу на расстоянии 10–15 см от губ. Медленно, равномерно выпускаем воздух небольшой струйкой через рот, чтобы пламя свечи не колебалось.

• Упражнение № 1 + звук: на одной ноте. Диапазон 3–4 ноты.

Во всех упражнениях следить за синхронным движением в разные стороны воздуха (звука) и диафрагмы. Живот не должен спадать.

Активизация мышц гортани*

В упражнении гласный звук должен звучать коротко, а «й» — длинно:

Айя-айё-айю-айе.

Ойя-ойё-ойю-ойе.

Уйя-уйё-уйю-уйе.

Эйя-эйё-эйю-эйе.

Упражнения с заднеязычными согласными в сочетании с переднеязычными и губно-губными.

Крак-крок-крук-крэк.

Брак-брок-брук-брэк.

Драк-дрок-друк-дрэк.

Трак-трок-трук-трэк.

Прак-прок-прук-прэк.

Как-кок-кук-кэк.

Бак-бок-бук-бэк.

Дак-док-дук-дэк.

Так-ток-тук-тэк.

Гак-гок-гук-гэк.

Эти упражнения можно произносить путем переноса ударений со слога на слог.

* Данное упражнение целесообразно выполнять после определенной подготовки голосового аппарата. Наиболее эффективно его применение после урока 4.

УРОК 2



Парадоксальное дыхание

Прошла неделя после нашего первого урока, и если вы все это время усердно выполняли домашнее задание (иначе не стоит заниматься), то мы можем продвигаться дальше.

На этом занятии мы будем закреплять все, пройденное в прошлый раз, но с добавлением новой детали.

В упражнении № 1 мы пропустили давление на диафрагму, разберемся, что это такое...

Еще с древних времен было известно **правило: петь на вдохе**, и только в XX веке оно нашло научное обоснование. Вспомните схему жизненного дыхания: вдох — диафрагма опустилась, выдох — поднялась вверх.

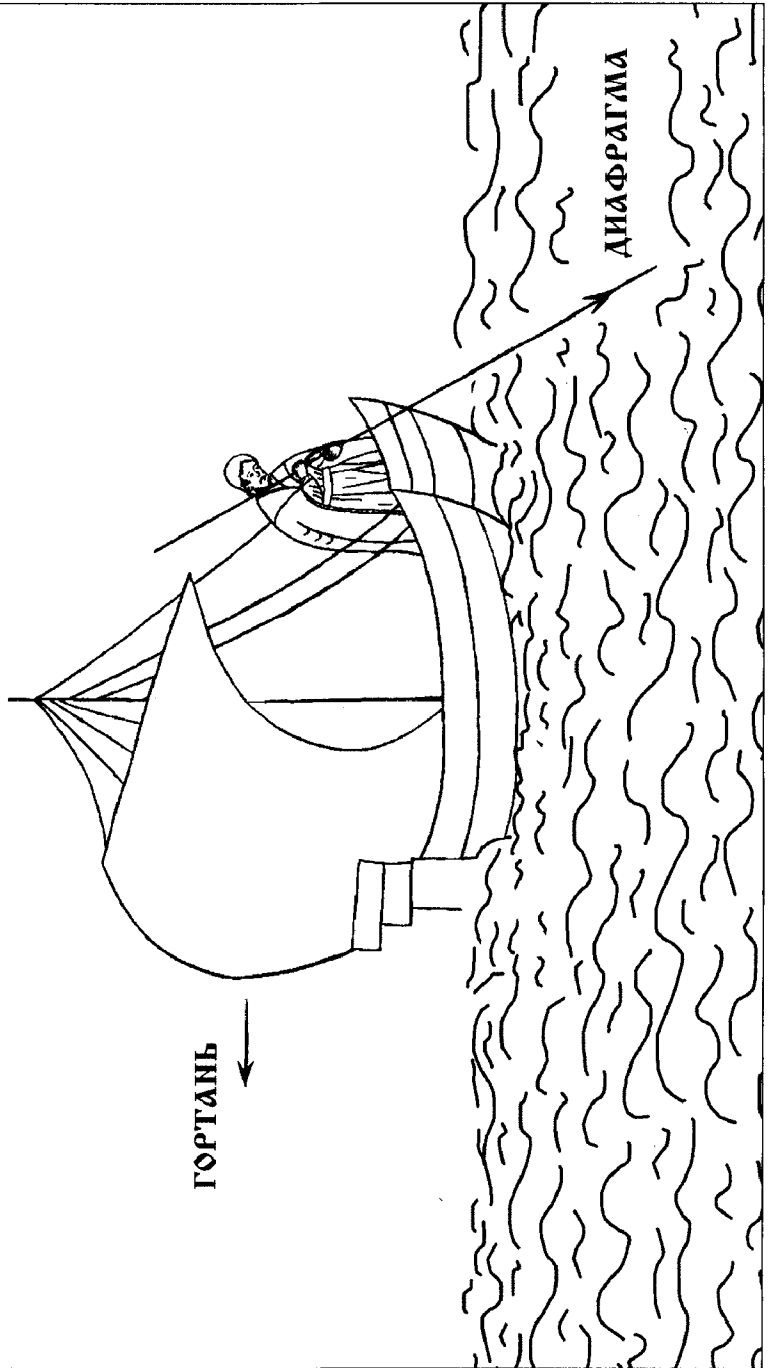
Что должен делать певец, чтобы воздух сохранять и экономно расходовать? Опыты врачей-фониаторов, зафиксированные на рентгеновскую пленку, показали, что у многих знаменитых певцов в процессе звучания (фонации) диафрагма остается в положении вдоха. Парадокс? Да, так это дыхание и назвали — **парадоксальное**.

Для начала разберемся, что делать с диафрагмой. Есть несколько способов, как ощутить давление на нее. Укажем некоторые из них.

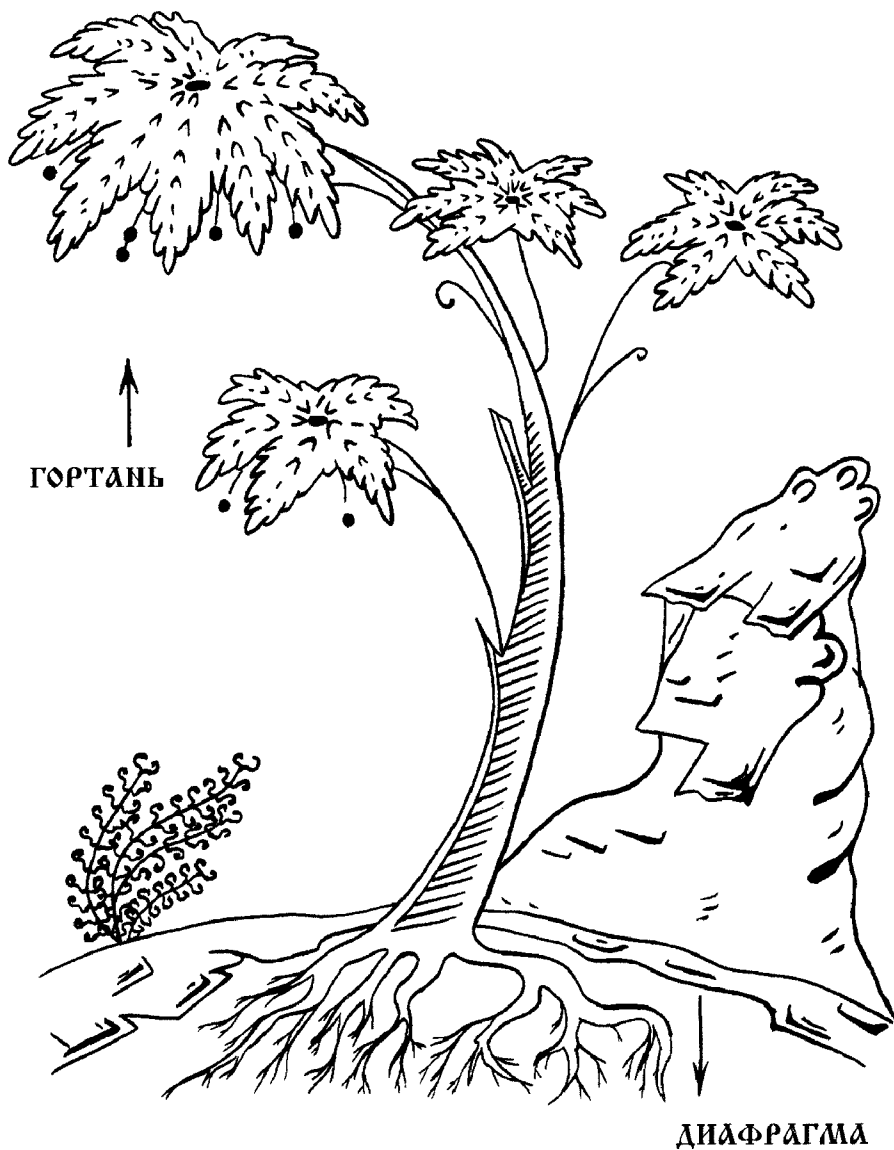
Фонетический метод: произнесите с усилием звуки [ч], [к], [з], [ж], [т], вы почувствуете напряжение по всему периметру диафрагмы.

Пользуясь **образным методом**, можно представить себе, что вы тужитесь, или картину: лодочка плывет по озеру. Шестом мы упираемся в дно (это диафрагма) и отталкиваемся, а лодочка (кадык) — плывет, скользит вперед (рис. 3). Также можно представить дерево: корни (диафрагма) растут вниз, веточки (гортань) — вверх и тянутся вперед (рис. 4).

**Рис. 3. СИНХРОННОЕ ДВИЖЕНИЕ В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ
ДИАФРАГМЫ И ГОРТАНИ**



**Рис. 4. СИНХРОННОЕ ДВИЖЕНИЕ
В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ
ДИАФРАГМЫ И ГОРТАНИ**



Это поможет научиться **синхронности в разнонаправленных мышечных усилиях в пении.**

Теперь выбирайте любой понравившийся вам метод и попробуем упражнение № 1 сделать полностью: вдох — задержка — давление на диафрагму.

Пропоем на одной ноте звук на любой удобной гласной. Старайтесь следить за стойкой, вдохом (рука лежит на животе, как барометр, на случай, если вдох будет неправильным) и диафрагмой.

Домашнее задание:

Сделаем упражнение № 1 + свеча (пламя свечи не должно колебаться).

Подсказка. При пении и давлении вниз на диафрагму раздвигайте ребра в стороны. Это как — бы реставрация вашего «инструмента», ведь диафрагма хочет вернуться наверх, а такой небольшой секрет поможет ее еще немного удержать вниз.

Старайтесь делать эти упражнения каждый день по несколько раз, только тогда гарантирован успех. Дерзайте...

УРОК 3

Резонаторы

Пой «на вдохе».

Задумаемся, почему в храмах, особенно древних, такая хорошая акустика и звук обретает полетность, стереоэффект, а в помещениях с плоским потолком всего этого нет и звук моно? Весь секрет в куполе и еще некоторых приспособлениях старых мастеров. Наш голосовой «инструмент» мы тоже можем сравнить с храмом, все мы призваны стать «храмами Божьими». Для красивого звучания можем и мы сделать у себя в «инструменте» купол.

*Чтоб красиво петь до гроба —
Купол сделайте из нёба.*

Теперь нам пригодится зеркало. Посмотрим, как устроена наша ротовая полость: язык, твердое и мягкое нёбо с подвижным язычком (нёбная занавеска) (рис. 5—7). Зевните или представьте, что взяли в рот горячую картошку. Вот и нужный нам купол, только необходимо научиться правильно его «выстраивать». Помните из первых уроков, в чем сложность нашей работы? Ведь раз и навсегда мы построить свой купол не можем.

Выше говорилось о некоторых приспособлениях в храмах, помогающих создавать стереоэффект. Это были пустые глиняные горшки, вмурованные в стены и создающие резонанс. В нашем «инструменте» тоже есть **резонаторы**.

*Станьте полым, как труба,
И начните петь со лба.*

«Под резонаторами в акустике понимается объем воздуха, заключенный в упругие стенки и имеющий выходное отверстие. Характерное свойство резонатора — его отзвучивание, резонирование

на звук определенной высоты, совпадающей с его собственным тоном или его обертонами. Чем меньше размеры резонатора, тем выше собственный его тон, на который он отзвучивает. С точки зрения акустических представлений, в воздухоносных путях представлены многочисленные полости, трубки, каналы, наполненные воздухом и имеющие достаточно упругие стенки, способствующие появлению резонанса»*.

От ощущения резонирования звука в голове и груди соответственно получили свое название резонаторы голоса — головной и грудной, а по способу действия они делятся на подвижные и неподвижные. Голос считается хорошо поставленным, когда он на всем протяжении диапазона окрашивается грудным и головным резонированием одновременно.

Головные резонаторы — это ротоглоточная полость и полость носа с придаточными пазухами. **Грудными резонаторами** считаются грудная клетка, трахеальные трубки и бронхи.

Согласно тезисам, изложенным в книге «Основы вокальной методики» Л. Дмитриева, ротоглоточная полость является единственным подвижным резонатором, т. е. произвольно изменяющимся. Остальные резонаторы — грудные и лицевая часть с придаточными пазухами — называются неподвижными.

При пении резонирование проявляет себя в довольно явных вибрациях. У многих певцов они появляются в области лицевой части головы, которая прикрывается маскарадной маской (отсюда и выражение — петь в «маску»), и в области грудной клетки. При хорошем головном резонировании голос звучит ярко, звонко, металлически. При грудном — насыщенно, «бархатно».

При особенно удачно взятых нотах певец иногда чувствует такие сильные вибрации в области лицевой части головы, что у него возникает головокружение.

Область вибрации не бывает постоянной на протяжении всего диапазона голоса, это зависит от характера голоса и участка диапазона.

Головной резонатор — важнейший индикатор правильного певческого звучания. На развитие резонаторных ощущений следует обратить самое пристальное внимание. Не все сразу чувствуют их, поэтому есть приемы, помогающие найти эти ощущения.

Чтобы получить яркий красивый тембр и ровный звук, важно найти правильное положение щек. А это значит — положение щек

* Дмитриев Л. Основы вокальной методики. М., 2004. С. 20, 281.

в экстремальной ситуации (когда мы улыбаемся, смеемся, хохочем, зовем, рыдаем, ругаемся). Во всех этих ситуациях мышцы лица проделывают одинаковую работу. И это единое для разных эмоциональных состояний положение мышц — есть как раз то **выгодное положение** нашего голосового инструмента, при котором получается самое яркое звучание. Его надо искать через слух, слушая самого себя и запоминая, как получаются наиболее красивые звуки.

Попробуйте почувствовать вибрационные колебания в лицевой части головы, в «маске».

Первый прием связан с пением на звонкие согласные [м] и [н] («мычание» и «нычание»). Когда рот закрыт и звук идет через носовые ходы, это приводит к сильному сотрясению стенок полостей верхнего резонатора даже в том случае, когда высокие частоты выражены слабо.

Второй прием — это использование в пении гласного звука [и]. Форманты этого гласного составляют 400 и 3000 Гц, т. е. в чисто произнесенном звуке [и] всегда имеется группа усиленных обертонов порядка 3000 Гц, на которые и отвечает верхний резонатор. С помощью гласного [и] мы легче вызовем явление головного резонирования, если сравнить этот звук с другими гласными, не имеющими в своем спектре высокочастотных формант.

«Словарь музыкальных терминов» дает такое определение формант: *«Форманта (от лат. forma — форма, строение, структура) —*

1. Группа обертонов, наличие которых определяет тембровую окраску качества звучания певческого голоса или музыкального инструмента, а также разборчивость вокальной речи.

2. В акустическом плане — зоны (пики) наибольших энергий в линейном спектре звука певческого голоса или музыкального инструмента».

Эти приемы помогут понять, какого ощущения следует добиваться при пении.

Постепенно ощущения головного резонирования, «маски», станут для вас привычными. Каждый день продолжайте нарабатывать мышечную память.

«Грудное резонирование, т. е. ощущение вибраций в области грудной клетки, сопровождает все голосообразование на протяжении полутора октав диапазона мужского голоса в нижнем и центральном участках женского. Резонаторами в акустическом понимании здесь могут

быть трахея и крупные бронхи — воздушные полости — трубки, которые имеются в грудной клетке. Действительный резонанс развивается в этой системе трубок, которые имеют относительно большую длину и резонируют на низкие тона. Так, трахея, длина которой около 15 см, должна резонировать на частоту примерно 500 Гц. Именно эта частота придает голосу округлость, «бархатность», грудной колорит. Резонаторные ощущения в грудной клетке можно ощутить, приложив руку к груди при пении низких нот. Грудное резонирование усиливается при пении в нижнем регистре. По резонансу груди певец ориентируется в качестве фонации, резонирование облегчает работу голосовых складок. При одновременном отзвучивании головного и грудного резонаторов голосовые складки колеблются по смешанному типу, что позволяет петь весь диапазон, не ощущая регистровой ломки, ровным звуком. Для певца грудное и головное резонирование служит индикатором правильности певческого звука, поэтому обратите на эти ощущения особое внимание. Чем тоньше вы сможете дифференцировать свои резонаторные ощущения, тем точнее сможете управлять работой голосового аппарата. Следует помнить, что грудное и головное резонирование есть следствие правильно организованного звука, а не его причина.

Важно не забывать, что при увлечении только головным или грудным резонированием голос может деградировать. Предпочтение головного резонирования может привести к зажатию голоса, звук становится неполноценным. Злоупотребление грудным резонированием отяжеляет голос, делает заметными регистровые переходы, затрудняет движение кверху, есть угроза покачивания и детонации голоса*.

Поэтому, держитесь золотой середины.

Как мы организуем свое внутренне воздушное пространство, такой звук и получим. Опустим диафрагму (как на вдохе), значит, «труба» у нас будет звучать полностью. Поднимем диафрагму (как на выдохе), значит, «труба» будет звучать не полностью. Ведь в зависимости от наших действий наша «труба» (грудной резонатор) может стать гораздо короче или гораздо длиннее.

Поэтому для правильного пения необходимо содержать воздух в себе. У певца и у экономиста из Министерства экономики одна и та же задача — постоянный мониторинг и контроль ВВП. Только у экономиста ВВП — это валовый внутренний продукт, а у певца — внутреннее воздушное пространство.

* См: Дмитриев Л. Основы вокальной методики. С. 280–289.

Содержать воздух и организовать свое внутреннее воздушное пространство — это значит: уложить диафрагму вниз и держать ее, пока ты звучишь (говоришь или поешь); раскрыть глотку и держать ее открытой; поднять нёбо и удержать его в выгнутом вверх состоянии (создать купол).

Тут еще очень важна *единая координация* движений всех мышц: тандем диафрагма–купол не должен разрушаться. Головной и грудной резонаторы должны соединяться друг с другом. Представьте, что вдыхаете приятный запах розы. Вы почувствуете, что носоглотка как бы раскрылась. При этом рефлекторно нижние дыхательные пути настраиваются к более глубокому вдоху и правильному распределению воздуха в легких*.

В заключение хочется отметить еще один важный момент. Знаменитый итальянский педагог Камилло Эверарди (кстати, в истоках нашей певческой школы лежит и его педагогический опыт), мастерски владевший голосом, ровным на всем его диапазоне, говорил своим ученикам, стремясь объяснить принцип формирования правильного ровного тембра звука, так: «Ставь голова на грудь, ставь грудь на голова, мешай, мешай звуки!» Этот совет означает, что в нижнем участке диапазона ученику необходимо искать головное звучание, а в верхнем участке — не отрывать, не снимать голос с грудного звучания.

* Подробнее об этом см.: Вопросы церковно-певческого образования / сост. Л. В. Вовчук; под общ. ред. Е. И. Шевелевой. 4-е изд., испр. и доп. Минск, 2012. С. 26–27.

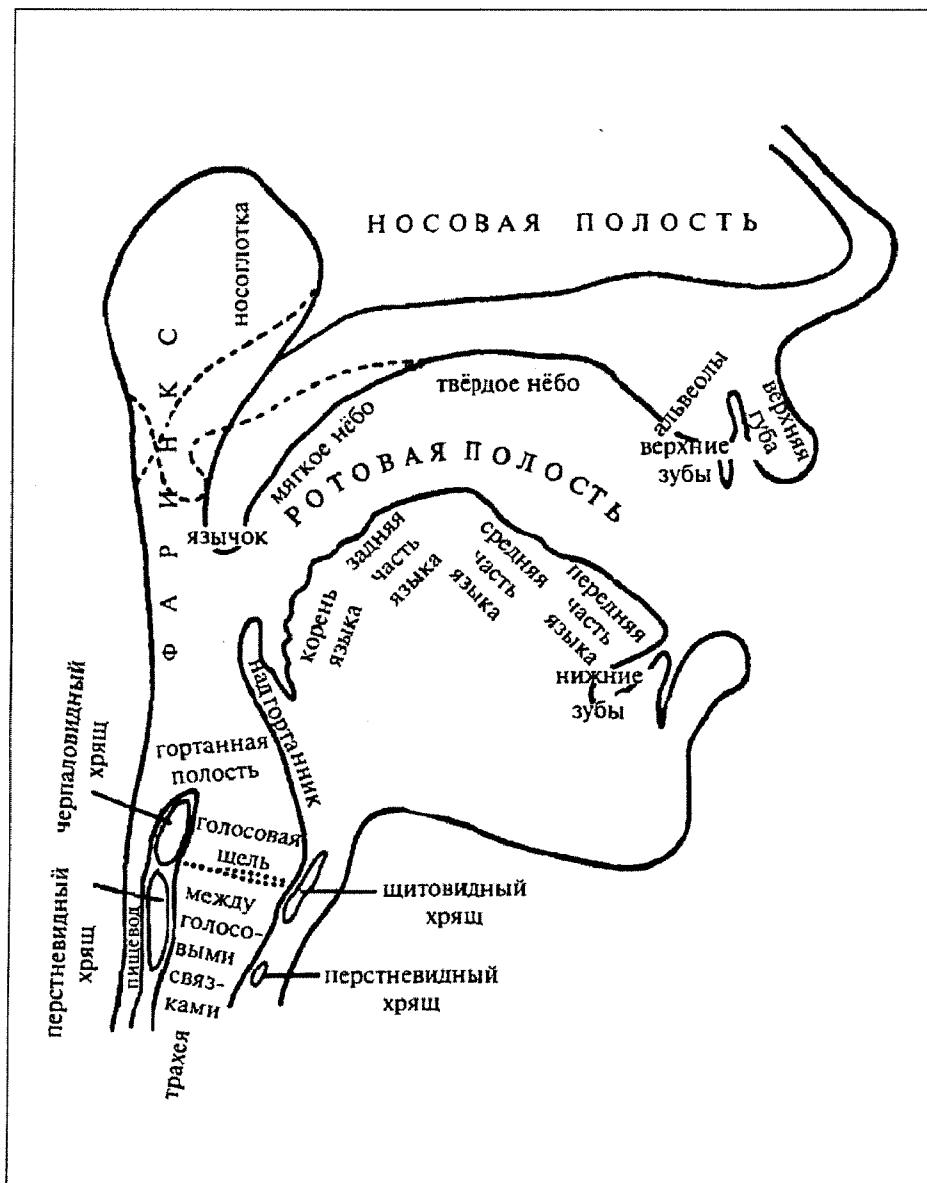


Рис. 5. Схема строения полости носа, рта и глотки

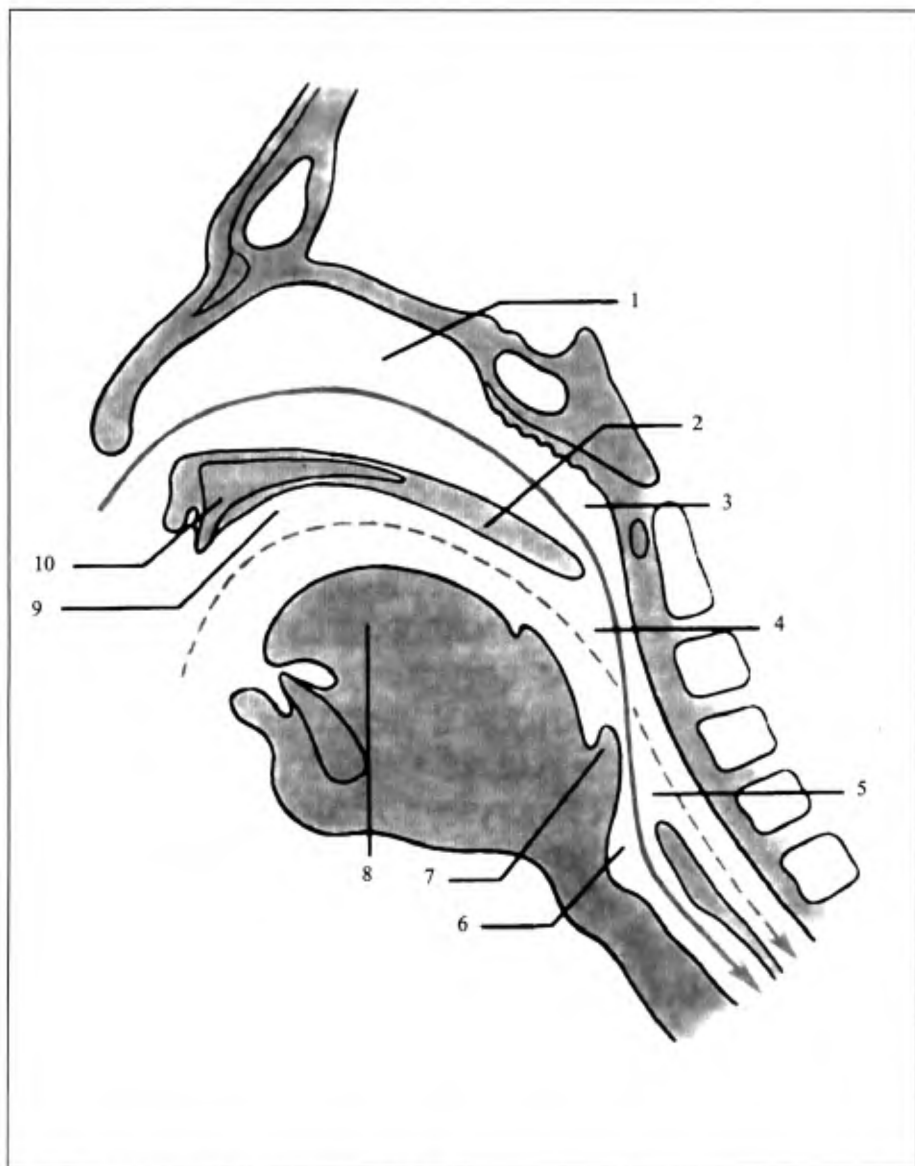
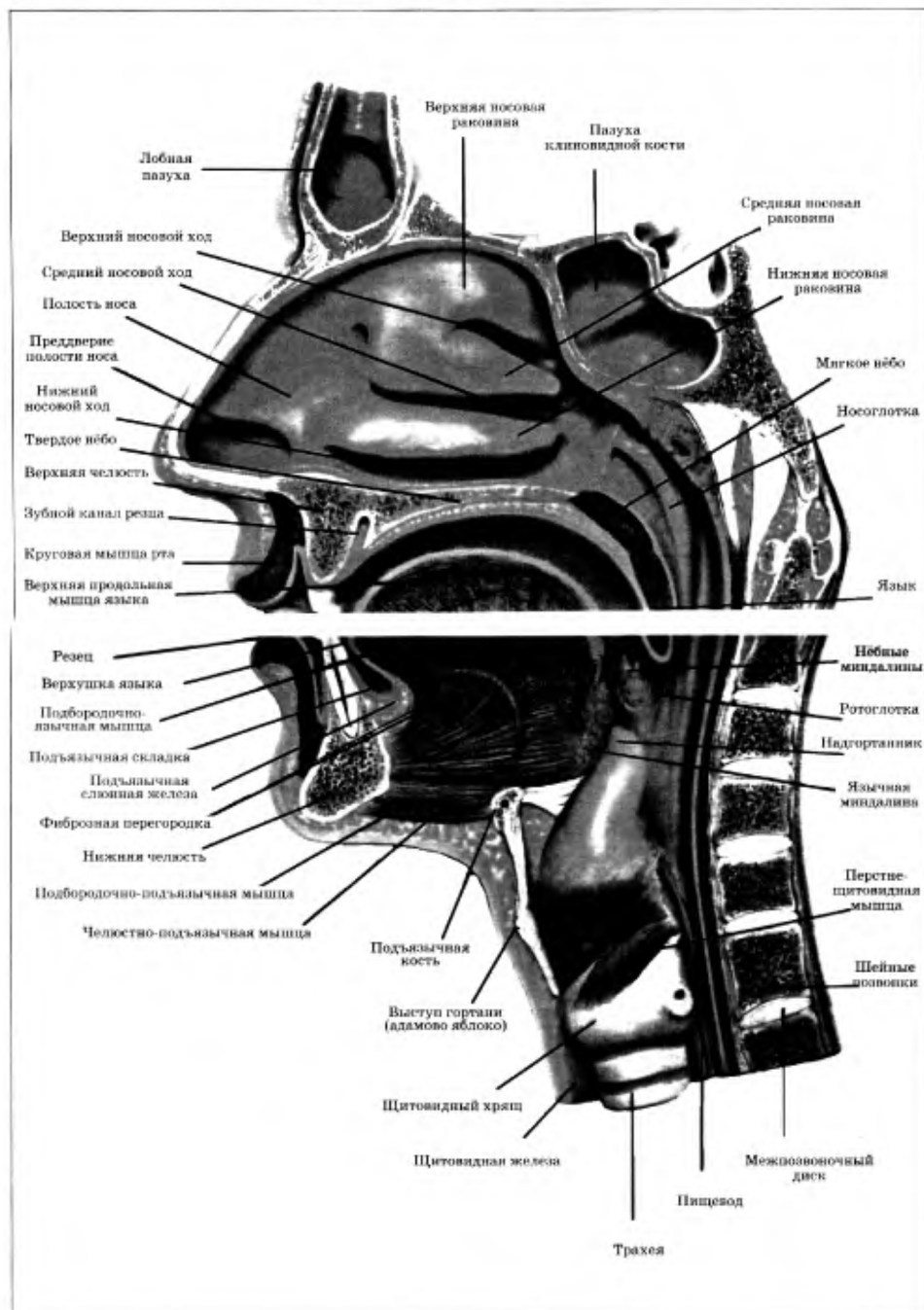


Рис. 6. Дыхательный (сплошная линия) и пищеварительный (пунктирная линия) пути в области глотки и их перекрест (схема):
1 — полость носа; 2 — мягкое нёбо; 3 — носовая часть глотки;
4 — ротовая часть; 5 — гортанная часть глотки; 6 — полость гортани;
7 — надгортанник; 8 — язык; 9 — полость рта; 10 — твердое нёбо

Рис. 7. Нос, рот и глотка (в разрезе)



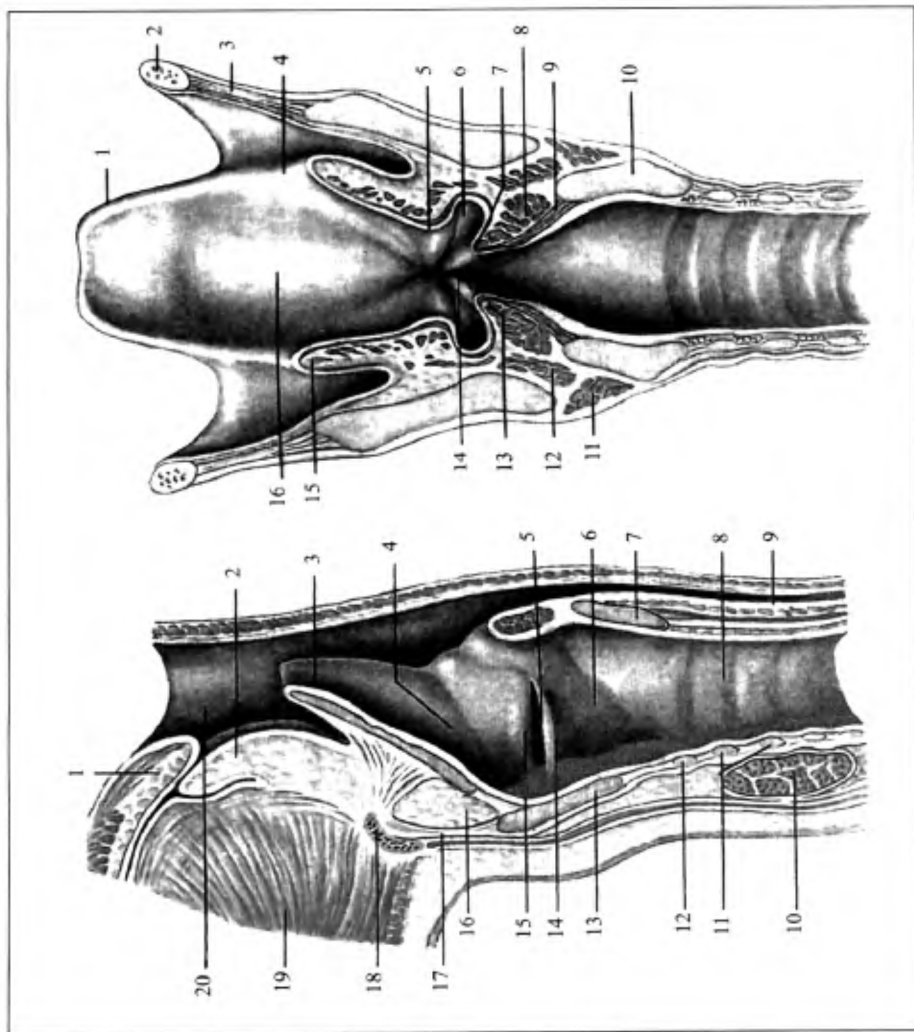


Рис. 8. Полость гортани (разрез в сагитальной плоскости)

- 1 — небный язычок;
- 2 — корень языка;
- 3 — надгортанник;
- 4 — преддверие гортани;
- 5 — гортанный желудочек;
- 6 — подголосовая полость;
- 7 — пластинка перстневидного хряща;
- 8 — трахея;
- 9 — пищевод;
- 10 — щитовидная железа;
- 11 — хрящи трахеи;
- 12 — дуга перстневидного хряща;
- 13 — щитовидный хрящ;
- 14 — голосовая складка;
- 15 — складка преддверия;
- 16 — жировая ткань;
- 17 — срединная щитоподъязычная связка;
- 18 — подъязычная кость;
- 19 — мышца языка;
- 20 — полость глотки.

УРОК 4

Голосовые струны

Певческий голос — это замок, строящийся в воздухе.

Воображение — архитектор этого замка.

Нервы осуществляют задуманное.

Мышцы — рабочие. Душа населяет его.

Франческо Ламперти, «Вокальная мудрость»

У человека есть две голосовые связки, словно две струны как источники звука (по-болгарски они так и называются «*гласны струны*») (рис. 5—9).

Чтобы на струнах играть, их следует натянуть. Певческие «струны» — это живые мышцы, сухожилия, связки. Как их натянуть? Вот несколько советов:

1. Давайте проанализируем работу наших мышц в разных эмоциональных состояниях. Есть простой способ, как сразу воссоздать экстремальное положение мышц лица, которое так выгодно при пении. Возьмите зеркало и проследите, какие мышцы включаются в работу при улыбке, грусти, испуге, удивлении. Используйте эти мышечные жесты в пении. Важна упругость всех мышц, окружающих гортань, ибо звенят лишь упругие тела.

2. Подставьте кулачок под подбородок (мышцы расслаблены).

Произнесите звук [з] и пожужжите, проследите, как натянулись мышцы под нижней губой (как струна), под подбородком и на шее.

3. А это упражнение поможет нам развивать артикуляционные мышцы и мышцы глотки. Работать надо в полную силу. Произнесите *тр-р-р-р-р*, ну совсем как в детстве мальчишки изображают машинки, только у нас другая цель и нам совсем не до автотранспорта. А теперь с мягким знаком: *трь-рь-рь-рь*. Это сложнее, надо сильнее натянуть мышцы и не отпускать. Получаться может не сразу, но вы будьте настойчивы — и добьетесь результата.

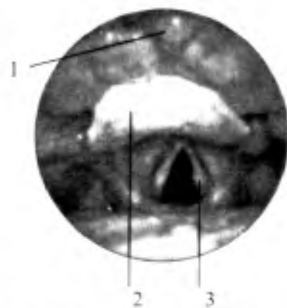


Рис. 9. Голосовые складки:
1 — задняя часть языка; 2 — надгортанник; 3 — голосовая складка

*Чтоб красиво петь до гроба
Купол сделайте из неба,
Станьте полым как труба
И начните петь со лба.*

*Ощущайте точки две:
В животе и в голове,
Напирайте на живот
И пошлите звук вперед.*

*Чтобы петь и не давиться —
Не забудьте удивиться.
Вдох короткий как испуг
И струной тяните звук.*

Ю. Шкляр,
оперный певец, педагог

УРОК 5

Профилактика заболеваний голосового аппарата

Наступили холода... Вы, наверное, знаете, как бережно обращаются музыканты в любое время года со своими инструментами: и чехлы утепленные шьют, и разные меры предосторожности соблюдают! Ведь многие из этих инструментов стоят очень и очень дорого. Всегда ли и мы отдаем себе отчет, насколько дорог наш «инструмент» — голос? Так ли бережно за ним ухаживаем, как и за инструментами рукотворными? О, нет! Об этом частенько мы и не помним, когда же грянет гром — начинаем судорожно хвататься за разные способы лечения. А ведь в нашей профессии даже банальная простуда — это минимум две недели профнепригодности. Голос, который устроит бухгалтера, совсем не годен для певца. «Инструмент» же наш такой нежный и ранимый, а запчастей к нему нет, и можно навсегда его испортить! Сколько таких печальных и трагических судеб знает история!

Поэтому: профилактика заболевания всегда выгоднее для певца, чем лечение. Никто из нас не гарантирован от неожиданной болезни, даже при всех мерах предосторожности. Если вы все же заболели, необходимо иметь минимум знаний, которые помогут на первое время, до консультации с врачом (который должен быть, кстати, постоянным и которому вы доверяете), понять причину заболевания и принять необходимые меры*.

Основные профилактические меры:

1. Бережно относитесь к голосу и нервной системе, высыпайтесь.
2. Соблюдайте режим в быту и на работе.
3. Ежедневно тренируйте голос и обязательно распевайтесь перед работой.
4. Пойте и говорите в точной певческой позиции («Говорю — как пою, пою — как говорю»).

* О профилактике и способах лечения, чтобы сократить время болезни, см.: Скорая помощь певчому / сост. Л. В. Вовчук. 2-е изд. Минск, 2012.

5. Используйте противовирусные меры: закаливание, содержание в порядке зубов и ротоглоточной полости. Зубы необходимо чистить утром и вечером, а зубного врача необходимо посещать раз в полгода.

6. Откажитесь от всего, что отрицательно влияет на слизистую, если хотите, чтобы ваш голос звучал. Не забывайте также, что во всем хороша золотая середина.

7. Нельзя промерзать, ноги необходимо держать в тепле.

Певец не должен допускать:

1. Перегрузок — это основная причина порчи и болезни голоса.
2. Длительного пения без отдыха.
3. Чрезмерно громкого эмоционального разговора.
4. Крика, громкого смеха, хохота.
5. Длительного пения на высоких нотах.
6. Чрезмерно громкого пения на крайних нижних нотах.
7. Пения партий, не соответствующих типу голоса.

Наш певческий «инструмент» изнутри «выложен» слизистой оболочкой, повреждение которой отражается на звучании голоса. Необходимо знать, что ухудшает состояние слизистой:

1. Курение.
2. Алкоголь.
3. Употребление резко пахнущих снадобий.
4. Употребление острых приправ, очень горячей и очень холодной еды и питья.
5. Соленое, кислое.
6. Разговор на холоде категорически надо себе запретить, особенно после занятий вокалом!
7. Выход сразу на холод после пения и горячего питья.
8. Семечки.
9. Орехи, мед, шоколад, кофе и чай употреблять только после пения.
10. Газированная вода (если не в лечебных целях).

Хочется обратить выше внимание на то, что у каждого певца «инструмент» с индивидуальными особенностями. Изучайте свой бесценный «инструмент» и учитесь бережно с ним обращаться.

Берегите голос смолоду, и он послужит вам до старости.

УРОК 6

«Прикрытие» звука

Надеюсь, вы успешно продвигаетесь по стезе вокального мастерства, тогда продолжим овладевать элементарными певческими навыками.

Сегодня нам придется активно включать в работу образное мышление.

Упражнение № 1.

Первая часть. Представьте, что вы в лесу и зовете друга, который находится совсем рядом: *эге-гей*. Изобразите это. Только обязательно с украинским [ɛ]. Почему? А попробуйте сделать это с русским произношением. Как результат? Неудобно? То-то же. Вернемся к упражнению. Повторите еще раз и проследите: какие мышечные усилия прилагались, где условно можно обозначить расположение звука? В этом случае усилия были минимальными, но звук – во рту, как каша.

Часть вторая. Теперь позовем этого же друга, но отошедшего очень и очень далеко: *эге-ге-ге-гей...*, или перевозчика на другом берегу: *пе-ре-во-о-оз...* Подольше протяните, чтобы звук скользил. Проследите за тем же. Автоматически купол занял высокое положение, и возник хороший тонус мышц во всем теле. Получилась рупорная система, звучание «издалека». Вы понимаете, что сложно описать мышечное чувство, поэтому найдите слова, которые будут отвечать именно вашим ощущениям. Теперь наши усилия возросли, а звук стал более звонким.

Ощущение «издалека» очень пригодится нам в дальнейшем при пении в высоком регистре.

Упражнение № 2.

Давайте разберемся, что такое «открытый» и «прикрытый» звук.

Какую характеристику можно дать «открытому» звучанию? «Плоское», резкое, «моно». Подойдет ли нам такой звук для пения в храме? Думаю, вы согласитесь, что нет, не подойдет. Звук нам нужен

округлый, звонкий, мягкий, имеющий хорошую полетность, т. е. звук со «стереозвучанием». Этим требованиям отвечает так называемый «прикрытый» звук.

*Что такое звук «прикрытый»
Очень трудно объяснить.
Чтоб «прикрытие» найти,
Нужно к «е» прибавить «и».*

1) Пропойте на одной ноте звук [и] и прибавьте к нему [е].

2) Найти «прикрытие» поможет итальянское произношение звука [и]. В русском языке [и] звучит плоско, а в итальянском – смягченно, округло, мягко.



Упражнение № 3, и последнее на сегодняшнем уроке.

Поищем «плацдарм» для звука [а]. Есть хороший совет известной русской певицы А. В. Неждановой: «Возьмите в рот букву “к” и так пойте».

Попробуем выполнить этот совет. Произнесите звук [к] и проследите, что происходит в ротовой полости: образовался хороший купол, корень языка ушел немного назад. Теперь попробуйте пропеть в этой настроенной рупорной системе на одной ноте звук [а]. Надеюсь, у вас получилось.

Домашнее задание:

- Закрепите все новые упражнения и присоедините их к пройденным раньше.
- Прочтите статью «“Слуховой” и “мышечный” типы певцов» в книге «Вопросы церковно-певческого образования» (составитель Л. В. Вовчук. Минск, 2012).

УРОК 7

Гласные. Выравнивание звучания гласных

Наша речь состоит из чередующихся звуков, которые в пределах одного слова или части фразы непрерывно сменяют друг друга. Средняя длительность слова в речи — 0,2 секунды.

Как известно, звуки в речи делятся на две основные группы — гласные и согласные, отличающиеся как по механизму своего образования, так и по акустическим характеристикам. Голос, эмоциональная окраска, сила и насыщенность звучания выявляются через гласные. Дикционная ясность, разборчивость речи связана с четким произношением согласных.

Остановимся на гласных.

Свое название гласная буква получила от славянского слова «глас», т. е. «голос». На произношении гласных букв мы как бы «подаем голос».

В русском алфавите всего 10 гласных букв. Они объединяются в условные группы по «мягкости» и «твердости»:

«Твердые»	«Мягкие»
а	я
о	ё
у	ю
э	е
ы	и

Но понятие «буква алфавита» не совпадает с понятием фонемы (греч. *phone* — звук, звучание). Фонема — это минимальная звуковая единица языка.

Согласно основным гласным фонем (звучащих единиц) всего пять, это — *а, о, у, э, и**.

* Петербургская (Ленинградская) фонологическая школа выделяет шесть основных гласных фонем: а, о, у, э, и, ы.

Среди них одни звучат более округло, а другие более плоско.
Разделить их можно таким образом:

- округлые (а, о, у);
- плоские (э, и).

Правильное произношение и пропевание гласных.

Наша задача: тембровая ровность всех гласных фонем.

Когда мы поем или произносим плоские фонемы, надо стараться поставить купол нёба в такое положение, в каком он находится при произнесении фонемы [y] (или [к]). Великая русская певица Антонина Васильевна Нежданова говорила так: «Пойте, как будто бы у вас во рту буква “к”». При этом надо не терять ощущения *свободы* в гортани и носоглотке, какая бывает на вдохе. Тогда нёбо, язык и глотка взаимодействуют между собой наиболее эффективным для красивого пения образом. Для правильного и профессионального пения или чтения все эти фонемы должны звучать ровно и красиво. Если для оценки качества звука применить зрительные ассоциации, то ровное и красивое звучание можно назвать «округлым». Противоположностью ему будет «плоский» звук. Также хороший звук должен быть «благородным», чтобы своими вибрациями положительно воздействовать на присутствующих в храме, если мы говорим о церковном чтении и пении.

В артикуляции речевых звуков принимают участие многочисленные мышечные органы ротоглоточного канала: губы, язык, мягкое нёбо, зев, глотка, а также мускулатура,двигающая нижнюю челюсть (рис. 5). Но **главной артикуляционной мышцей является язык**. Язык способен к самым разнообразным изменениям своей конфигурации. Его перемещения в ротоглоточном канале меняют размеры глоточной и ротовой полости. Корень языка прикреплен к подъязычной кости, поэтому движение языка вверх или вниз передаются через нее гортани. Отсюда ясно, что положение языка влияет на работу гортани. Язык участвует в образовании всех гласных и согласных, поэтому при его параличе или оперативном удалении речь становится невозможной.

Чаще всего роль языка недооценивают, а преувеличивают роль губ, мышц щек, изменяя этим «архитектуру» ротоглотки, а отсюда — изменение тембра.

Наша задача: научиться бороться с излишними движениями артикуляционного аппарата и так строить гласные и согласные звуки в словах, чтобы они не нарушали тембра голоса.

А для этого основную роль в произношении гласных нужно предоставить языку.

Основное упражнение для выравнивания гласных и согласных — пение на одной высоте всех основных фонем «а-о-у-э-и». Для правильной настройки возьмите в рот букву «к», по ней настройте [а].

*«А» где «о», а «о» где «у»,
Но не в глотке, а во лбу.*

На [у] губы следует не вытягивать, а оставлять в позиции [а]. При этом надо прислушиваться и следить, чтобы все гласные были и округлыми, и яркими.

Щеки надо зафиксировать в полуулыбке, а уголки рта оттянуть немного назад, как говорил итальянский педагог Мануэль Гарсиа.

Наибольшую яркость имеют гласные [и] и [е]. Потому, что они как бы «натягивают струны». Издавна есть совет старых педагогов — [е] и [и] петь чуть потише, чтобы было ровное звучание всех гласных.

Домашнее задание:

Теперь попробуйте выполнить упражнение по выравниванию гласных. Первое время выполняйте его перед зеркалом и старайтесь заниматься каждый день, пока ваши мышцы не привыкнут к этой новой для них вокальной позиции.

УРОК 8

Ровность тембра голоса на рабочем участке диапазона.

Восходящее и нисходящее движение

У профессионального певца голос должен иметь диапазон не менее двух октав, и на всем протяжении этих октав его звучание должно быть ровным. Все дошедшие до нас школы пения предлагают для сглаживания переходных нот петь гаммы. У начинающих певцов возникают проблемы при движении мелодии вверх, вниз и при удержании мелодии на месте: какие мышцы и куда при этом надо направлять?

Вспомним из предыдущих лекций, что наш голосовой «инструмент» очень подвижный, может быстро менять свои формы и размеры, а это означает изменение голосовых характеристик. Поэтому, если мы хотим иметь одинаковое звучание на всем участке диапазона, необходимо удерживать максимальные размеры головного и грудного резонаторов и постоянное положение гортани. У мастеров гортань «не прыгает», а занимает точное и неизменное положение на всем диапазоне и на всех гласных. Достичь такого результата — одна из самых важных и трудных задач певца.

На что же необходимо обратить внимание при изменении диапазона? Прежде всего, на изменение подвязочного давления.

Попробуем обозначить необходимые условия, чтобы выполнить **восходящее движение**.

Правило восходящего движения:

1. *Необходимо организовать первый звук.* При исполнении нижнего звука в него нужно заложить усилия, необходимые для исполнения верхнего звука.

2. *Стараться удерживать одинаковую вокальную позицию*, не менять «архитектуру» своего инструмента. Стараться удерживать максимальные размеры головного и грудного резонаторов и постоянное положение гортани.

3. По мере возрастания высоты звуков, возрастает и подвязочное давление. Поэтому, при движении вверх, необходимо позаботиться,

чтобы отвести от голосовых связок все излишнее давление, иначе это приведет к форсировке звучания. Чаще всего это является и причиной завышения или занижения интонации. *Не форсируйте звучание.* Высокие звуки и так воспринимаются как громкие, не следует стараться петь их слишком громко.

4. Следить за дыхательными мышцами: *диафрагму стараться удерживать в наиболее низком положении.*

Часто регенты жалуются, что при нисходящем движении хор понижает интонацию звука. Почему это происходит? Во многом из-за того, что мышцы голосового аппарата, потрудившись при движении вверх, при нисходящем движении расслабляются, начинают отдыхать. Извлекая звуки без усилий, без хорошего мышечного тонуса, получаем и соответствующий тембр голоса. Чтобы, идя вниз, удержать яркость звучания, точность интонации, необходимо учитывать **правило нисходящего движения:**

1. *Первая высокая нота берется так:* синхронно в разные стороны — диафрагма сильным движением вниз, а звук на хорошем скольжении и с хорошей атакой — вперед. Продолжаем удерживать мышцы в этом положении.

2. Для сохранения ровности звучания думаем, что поем *каждый нисходящий звук чуть тише предыдущего*, без нажима, удерживая точную позицию голосового аппарата и такой же хороший тонус мышц, как и в верхнем участке диапазона.

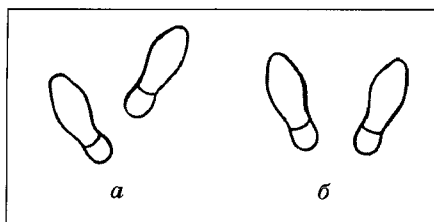
3. *Последний звук нисходящего движения берется особенно аккуратно.* Для ровности звучания поем его без нажима, чуть тише предыдущего.

В заключение сегодняшнего занятия хочется еще раз напомнить совет знаменитого итальянского педагога Камилло Эверарди, который мастерски владел голосом, ровным на всем его диапазоне. Он говорил своим ученикам, стремясь объяснить принцип формирования правильного ровного тембра звука, так: «Ставь голова на грудь, ставь грудь на голова, мешай, мешай звуки!» Этот совет означает, что в нижнем участке диапазона ученику необходимо искать головное звучание, а в верхнем участке — не отрывать, не снимать голос с грудного звучания.

ВОПРОСЫ НА ЭКЗАМЕН

Вопросы по теме «Стойка певчего»

1. Кратко описать положение корпуса при пении.
2. Каким способом проверить правильность осанки при пении?
3. Назвать жизненную ассоциацию, помогающую ощутить точку опоры при пении.
4. Каким способом найти правильное, устойчивое положение ног при пении.
5. На рисунке указать правильное и неправильное положение ног при пении.



Вопросы по теме «Дыхание»

1. Назвать типы дыхания.
2. Кратко описать жизненный механизм дыхания.
3. Какой тип дыхания используется при пении? Как певческое дыхание называется в фонииатрии и почему?
4. Почему для пения не подходит ключичное дыхание?
5. Назвать древнее вокальное правило, касающееся дыхания.
6. Что такое диафрагма? Ее роль при певческом дыхании. Описать кратко.

7. Почему диафрагматическое дыхание еще называют гипервентиляционным?

8. Каким должен быть певческий вдох? Почему? Назвать стихотворную строку.

9. Почему для пения не подходит жизненное дыхание?

10. Назвать жизненные ассоциации, помогающие запомнить синхронное движение (в разные стороны) гортани и диафрагмы.

11. Можно ли непосредственно ощутить движение диафрагмы? Если нет, то почему.

12. Назвать косвенный признак указывающий, что диафрагма полностью опустилась на вдохе.

13. Какие способы помогут ощутить движение диафрагмы вниз, давление на нее?

Вопросы по теме «Резонаторы, “голосовые струны”»

1. Определение резонатора (в акустике).

2. Какие бывают резонаторы?

3. Головные резонаторы — это...

4. Грудные резонаторы — это...

5. Какие приемы помогут ощутить вибрационные колебания в лицевой части головы, в «маске»?

6. Чем тоньше струна, тем звук...

7. Какие рефлексы помогут ощутить:

а) «купол»;

б) раскрытие носоглотки?

8. Сколько у нас «голосовых струн»?

9. Какое положение мышц лица поможет голосовым связкам быть в хорошем натяжении, тонусе?

Вопросы по теме «Гласные»

1. Какие бывают гласные:

а) по группам;

б) по звучанию?

2. Что такое фонема, сколько их в русском языке?
3. Правило выравнивания гласных (кратко).
4. Назвать главную артикуляционную мышцу.
5. Дикционная задача певца.
6. Как изменяется подсвязочное давление в строке фонем: *a-o-y-e-u*. Назовите правило старых педагогов. Что делать, чтобы добиться ровности тембра и одинаковой громкости?
7. Правило восходящего движения.
8. Правило нисходящего движения.

СОДЕРЖАНИЕ

Урок 1	3
<i>Часть 1</i>	
Человеческий голос как музыкальный инструмент	3
<i>Часть 2</i>	
Певческое дыхание	6
Урок 2	
Парадоксальное дыхание	11
Урок 3	
Резонаторы	15
Урок 4	
Голосовые струны	25
Урок 5	
Профилактика заболеваний голосового аппарата	27
Урок 6	
«Прикрытие» звука	29
Урок 7	
Гласные. Выравнивание звучания гласных	31
Урок 8	
Ровность тембра голоса на рабочем участке диапазона.	
Восходящее и нисходящее движение	34
Вопросы на экзамен	36

Духовно-просветительное издание

ЛЕКЦИИ ПО ВОКАЛУ

Из методик Клиросной школы
при Свято-Троицком Ионинском монастыре

*4-е издание,
исправленное и дополненное*

Составитель
Вовчук Людмила Владимировна

Ответственный за выпуск *В. В. Грозев*
Редактор *И. А. Старостина*
Технический редактор *Т. Н. Чернявская*
Дизайн обложки *Ф. С. Кряжев*

Подписано в печать 04.10.2012. Формат 60×84/16 .

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 2,3. Уч.-изд. л. 1,9. Тираж 3000 экз. Заказ 616/12.

Издательство Белорусского Экзархата Русской Православной Церкви.

ЛИ № 02330/0494462 от 08.04.2009.

Ул. Освобождения, 10, 220004, г. Минск, Республика Беларусь.

Издано при участии:

Международный благотворительный фонд «Семья — единение — Отечество».

Усадебно-парковый комплекс XVIII в. Сёмково,
223042, Минский район, Республика Беларусь.

ООО «Спутник Христианина».

Ул. Бол. Серпуховская, д. 44, оф. 19, 115093, г. Москва, Российская Федерация.

По вопросам приобретения книги обращаться

по тел.: (+375 17) 254 79 56, 254 79 57; тел./факс 254 79 58.

E-mail: ibe@inbox.ru Web: www.drukar.hrnam.by

Отпечатано с готового оригинала-макета в типографии ЗАО «Бонем».

ЛП № 02330/0150467 от 25.02.2009.

Ул. Геологическая, 59, корп. 4, 220138, г. Минск, Республика Беларусь.

