

VOCAL EXERCISES WITH MANTRAS

(Смотри ниже РУССКИЙ комментарий ко всем упражнениям)

①



Shri Ni-rma - la Ga - a - ne-sha Na - mo-Na-ma - ha!
Shri Ni-rma - la Sat Gu - ru - u Swa - mi - ni Na - mo Na-ma - ha!
Shri Ni-rma - la Sa - ha - stra-ra Swa - mi - ni Na - mo Na-ma - ha!
Shri Ni-rma - la Bra-hma A - na - a - nda-a Swa - mi - ni Na - mo Na-ma - ha!

10



Shri Ni-rma - la A - di Sha-kti Na - mo Na-ma - ha!
Shri Ni-rma - la A - di Sha-kti Na - mo Na-ma - ha!
Shri Ni-rma - la A - di Sha-kti Na - mo Na-ma - ha!
Shri Ni-rma - la Shi-va A - na - a - nda - a Swa - mi - ni Na - mo Na-ma - ha!

20

②



I - E - A - O - U - U - U - A - O - U - I - E

28

③



3a). I - I - - - E - - - A - - - O - - -

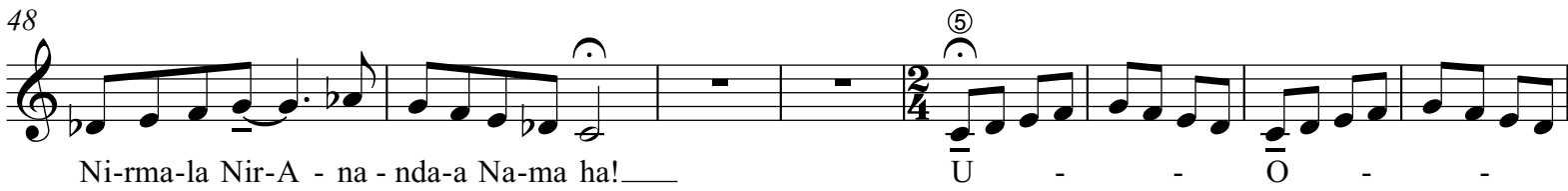
37



- U - - - U - #U 3b). I - E - A - O - U Shri

48

⑤



Ni-rma-la Nir-A - na - nda-a Na-ma ha! U - - - O - - -

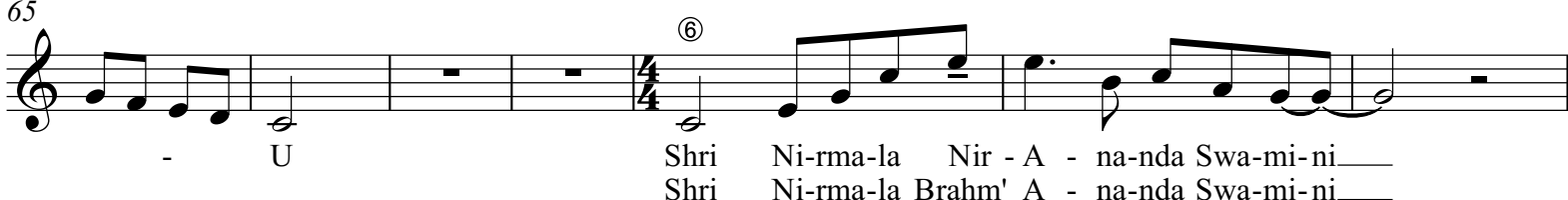
56



- A - - - U - O - A - U - - -

65

⑥



Shri Ni-rma-la Nir - A - na-nda Swa-mi-ni
Shri Ni-rma-la Brahm' A - na-nda Swa-mi-ni

72



Shri Ni-rma-la Nir - A - na-nda-a Na-ma - ha!
Shri Ni-rma-la Brahm' A - na-nda-a Na-ma - ha!

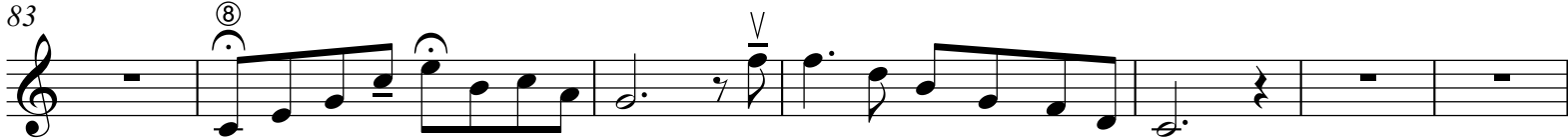
Shri Ni-rma-la Ha-
Shri Ni-rma-la Bha
Shri Ni-rma-la Ga-
Great Sa-lute oh De-

77



- nu-ma - a - na!____ Shri Ni-rma-la A - di Sha-kti Na-a - mo Na-ma ha!_
- a - ira - a - va!____ Shri Ni-rma-la A - di Sha-kti Na-a - mo Na-ma ha!_
- na-pa - a - ti!____ Shri Ni-rma-la A - di Sha-kti Na-a - mo Na-ma ha!_
- vi Ni-rma-la!____ Great Sa-lute oh Go - ddess Ni-rma-la Na - mo Na - ma-ha!_

83



Shri Ni-rma-la Ha-nu-ma-a - na [!] Ha - nu-ma - na Na-ma - ha!
Shri Ni-rma-la Bha-a - ira - a - va [!] Bha - ira - va - a Na-ma - ha!
Shri Ni-rma-la Ma-ha - la - a-kshmi [!] Ma - ha - la-kshmi Na-ma - ha!
Shri Ni-rma-la A - di Sha-a - kti [!] A - di Sha - kti Na-ma - ha!

90



Shri Ni-i-rmal Ga - a - ne - e - e - e - e - e - sh Ga - a - a - a - na - a - a - a - pa - a - a - a - ti - i Na-a-mo-o Na-ma
Shri Ni-i-rmal Ka - rti - ke - e - e - e - e - ya Sca - a - a - a - nda - a - a - a A - a - na - a - nta - a Na-a-mo-o Na-ma
Shri Ni-i-rmal Ha - nu mana - a - a - a - a - a - a Swa - a - a - a - ra - a - a - a Su - u - u - nda - ra - a Na-a-mo-o Na-ma
Shri Ni-i-rmal Bha - ira - va - a - a - a - a - a - a Pa - a - a - a - ra - a - a - am A - a - a - an - da - a Na-a-mo-o Na-ma

95



ha!
ha!
ha!
ha!
MA...
NGA...
SA...
MA...
NGA...
SA...

101



A - a - a...

Комментарий к вокальным упражнениям с мантрами

Дорогие Нирмалайты! Кому Бог дал голос, чтобы петь Славу и Хвалу Богине Нирмале!

Здесь не просто вокальные упражнения, а способ поклонения нашей Дорогой Святой Духовной Матери by singing exercises with mantras! В результате этого мы учимся, во-первых, контролировать своё Внимание для Духовного развития чувствительности к вибрациям и понимания «языка» вибраций Ади Шакти. Во-вторых, попутно учимся физически управлять своим голосом. Это практическая утренняя медитация для тех, кому Бог дал голос!

Эти 11-ть упражнений результат многолетних поисков комфортного пения. Окончательное завершение поисков пришло на уроках выдающегося оперного баритона профессора Лос-Анджелевского университета Владимира Чернова с поправкой на мой личный «сахадж» опыт.

Все упражнения необходимо транспонировать, играть и петь в тональностях комфортного диапазона вашего голоса в Настоящий Момент Времени. Чтобы голос не уставал, лучше транспонировать только снизу вверх, затем вновь возвращаться в нижнюю тональность. (За исключением упр.10).

Транспонировать очень просто, если у вас есть любой электронный музыкальный инструмент: всё играть можете в «ДО мажоре», а транспонировать с помощью кнопок «TRANSPOSE» в нужную тональность. Выбор начальных и конечных нот упражнений, а также выбор темпа, выбор мантр доверьте своему Татва Гуру. Выбор громкости пения (*f, p, mf...*) также доверьте своему принципу гуру.

1. Упражнение.

Эта мелодия взята из упражнений Энрико Карузо - «Арпеджио Россини». Вы можете **петь с замкнутыми губами** legato в нижней половине диапазона и staccato в верхней половине диапазона вашего голоса. Это упр. эффективно для развития максимального диапазона голоса до 3-х октав и более, если повторять 100-200 раз каждый день.

Секрет комфортного пения "Арпеджио Россини": **верхняя нота арпеджио НЕ падает на первую сильную долю такта!** И так что? Знаете ли вы или нет этот секрет, но пение "Арпеджио Россини" создаёт ощущение комфорта и лёгкости пения даже сверх высоких нот!

Но если вы знаете этот секрет, то сможете найти метод комфортно петь высокие ноты в других мелодиях, где верхняя нота падает на первую долю или на другую сильную долю такта!

Например, баритон может распевать это арпеджио на 3-октавы от нижнего «до» контрабаса до верхнего «ДО» тенора, что позволяет в дальнейшем легко петь концертный репертуар на 2-октавы с верхним «ЛЯ». Пение с замкнутыми губами укрепляет естественную привычку дышать только через нос и приучает мышцы челюсти, губ, языка быть расслабленными, чтобы не мешать связкам петь. Автоматически сглаживаются регистры голоса. **А также развивается и поддерживается крепость и выносливость дыхательных мышц (если многократно повторять!), без чего невозможна лёгкость и свобода классического пения.**

Можно петь просто с закрытым ртом звук «М» (вы знаете, что это звук Саттва гуна, Сушумна нади, Шакти Эволюции и Осознания). Но пропеть 100-200 раз может быть очень утомительно. А с мантрами очень легко и быстро летит время.

Если не удаётся сразу петь мантры с замкнутыми губами, то вначале потренируйтесь в низких тональностях петь мантры как песни. Критерий комфорта и правильности пения мантр вам подскажет Прохладный Бриз Ади Шакти над вашей головой.

Очень удобно петь с замкнутыми губами 108 Святых имён Шри Нирмала из книги мантр в простой форме: «Шри Нирмала [имя] Намоо Намаха». Или 109 Святых имён Шри Матаджи Нирмала Деви. Или мантры на каждую чакру, используя форму: «Шри Нирмала [имя чакры] чакра свамини Намоо Намаха». Возможно одну и ту же мантру пропеть несколько раз. Другие варианты пусть подскажет вам ваш Таттва Гуру.

Мы должны знать и помнить, что наш УМ имеет уникальную способность: любую самую лучшую идею превратить в свою противоположность и использовать во вред себе! Например, 1-е упражнение можно играть и петь (незаметно, ошибочно) в ложном ритме: вместо /1-2-3/1-2-3/1-2-3/1 ... незаметно перейти на 1-2/3-1-2/3-1-2/3 ... до-ми/соль-До-Ми/Соль-Фа-Ре/си-соль-фа/ре-до; или в другом ритме, например на 2/4 : до/ми-соль/До-Ми/Соль-Фа/Ре-си/соль-фа/ре-до/. Такие упражнения станут бесполезными и даже

вредными, так как верхняя нота арпеджио падает на первую сильную долю такта!!!

Смотри 1-е упражнение в нотах корректно на 3/4 : /до-ми-соль/До-Ми-Соль/Фа-Ре-си/соль-фа-ре/до - верхняя нота арпеджио **НЕ падает на первую сильную долю такта!**

Мантры с алёртным Вниманием поддерживают открытой Сахастрара чакру и связь со «Вселенским Божественным Интернетом», что способствует развитию принципа Гуру, принципа Само-Обучения, Само-Развития, как духовного, так и физического. Постоянное наблюдение за вибрациями над Сахастрарой чакрой помогает корректно петь упражнения, потому что Ади Шакти Знает Всё обо Всём и о том, как правильно петь!

Это упражнение при пении staccato (с сомкнутыми губами) с лёгким **акцентом на каждой ноте** полезно для развития чистого интонирования и предпосылок для ясной дикции при дальнейшем пении гласных с согласными (т.е. с открытым ртом).

Очень тонкая вещь для понимания: ясность произношения при пении зависит от звонкости «хлопка» голосовыми связками в момент произношения гласной (вместе с согласной или без согласной). Пение с лёгким **акцентом** создаёт этот звонкий «хлопок» голосовыми связками.

(Только 1-е упражнение поётся с замкнутыми губами!)

Теперь немного о дыхании, основные принципы.

Все Великие певцы прошлого и настоящего признают, что Искусство Пения зависит от Искусства Дыхания, которое развивается и поддерживается с помощью Вокальных упражнений. Хорошо если вы видели как дышит новорожденный ребёнок, когда издаёт радостные или плачущие звуки. Хотя лёгкие находятся в грудной клетке, но нормальное природное дыхание осуществляется с помощью диафрагмы и мышц вокруг поясницы. Из лекций Шри Матаджи вы знаете, что контроль соединения дыхания с голосом осуществляет Свадистана чакра. Вот почему все Великие оперные певцы ощущают некую «опору» внизу живота.

За собственным дыханием легко наблюдать, если вы одеты в удобные джинсы с широким ремнём. После очередного выдоха вновь вдохните не торопясь и почувствуйте сопротивление ремня и джинс вокруг талии – не теряя состояния вдоха задержите дыхание на

несколько мгновений, затем – сохраняя состояние вдоха – мягко атакуйте звук...

Противоположный ложный путь: вдох – расслабление мышц вокруг талии – и атака звука. Это создаёт «неопёртый» звук, звук без «опоры».

Только через собственный опыт вы можете почувствовать:

а). Одного вдоха хватает на любой длины фразы, когда голосовые связки достаточно плотно сомкнуты в момент атаки звука и во время пения.

б). Воздух быстро исчезает из ваших лёгких, когда голосовые связки широко открыты в момент атаки звука и во время пения.

в). Кроме того вы можете почувствовать, что для пения в низкой тесситуре требуется чуть больше воздуха, чем при пении в высокой тесситуре.

(На всём протяжении дыхания и пения 1-го упражнения губы сомкнуты!)

2. Упражнение.

Упражнение для пения **итальянских гласных, высунув язык**. Принцип взят из уроков профессора Владимира Чернова, а мелодия индийская. Для чего высовывать язык? Когда высунут язык, то легко сохранять губы, челюсть неподвижными и расслабленными во время формирования и изменения гласной в задней части рта.

Во время разговора мы привычно формируем гласные в передней части рта. Но во время пения такие **разговорные гласные** звучат мелко, пёстро и не эстетично. Это странное упражнение на **пение гласных со слегка высунутым языком** позволяет развить новую привычку формировать **вокальные гласные** в задней части глотки и не пёстрые, а **одной формы, одного фасона**. Лёгкое **акцентирование каждой гласной** полезно для развития ясной дикции для дальнейшего пения с согласными.

Только через личную практику приходит осознание: ясность дикции при пении зависит от звонкости «хлопка» голосовыми связками в момент произношения гласной (вместе с согласной или без согласной). Мы не можем контролировать это по своей воле – это происходит только через специальные упражнения, которые развивают эту внутреннюю способность голосовых связок. Пение этого

упражнения с лёгким **акцентом каждой гласной** создаёт этот звонкий «хлопок» голосовыми связками. (Лига между нотами "соль" только для аккомпанемента).

3а. Упражнение.

В этом упр. язык высовывать не надо. Но губы и челюсть сохранять все также неподвижными. Рот открыт минимально (расстояние между зубами 1-2 мм). Гласные все также формировать в задней части рта, сохраняя лёгкую улыбку.

3б. Упражнение.

То же самое упражнение, но только на одной ноте. Эти упражнения кажутся очень простыми. Но их сложно петь правильно! Ещё труднее описать словами. Пожалуйста, послушайте и посмотрите на Ютубе мастер класс Mauro Augustini. Для этого откройте вначале Ютуб и скопируйте в окно браузера Ютуба эти слова:

Lezione di tecnica vocale ed interpretazione...Traviata (G. Verdi)

Через 7 минут от начала урока он показывает как правильно петь эти упражнения, а певица повторяет за ним:

- а). рот открыт минимально, расстояние между зубами 1-2 миллиметра;
- б). челюсть неподвижна и расслаблена;
- в). расслаблению мышц челюсти помогает состояние легкой улыбки;
- г). гласные формируются только в задней части глотки;
- д). петь лучше пиано, если ваши дыхательные мышцы уже достаточно сильны и выносливы.

Этот мастер класс Mauro Augustini да и все другие его уроки посвящены результатам пения с минимально открытым ртом и максимально обездвиженной челюстью. Результаты удивительные: максимально открывается красота тембра голоса и свобода пения! Для кого-то это быть может бесполезно. Но для кого-то может стать открытием секрета пения Бельканто!

4. Упражнение.

Упражнение для пения **гласных с согласными** и развития радостного состояния Непривязанного Свидетеля через Санскрит мантру Вираты. Необходимо следить за ощущениями Вирата чакры.

Вы можете поэкспериментировать со смещением акцентов: **Nir-** A-na-nda-a (лига между нотами только для аккомпанемента!) или Nir-**A-**

na-nda-a (лигу отменить!). Почувствуйте: с каким акцентом комфортней поётся и в большем диапазоне?!

Если вы сможете петь с лёгкой улыбкой радости, минимально открыв рот, тогда согласные сможете произносить почти не двигая челюстью, что создаёт комфортные условия пения для голосовых связок на всём диапазоне голоса.

Вы знаете, что согласные формируются с помощью губ и языка. Но большинство людей имеют неосознанную разговорную привычку помогать губам и языку излишними движениями челюсти. Если вы хотите комфортно петь на всём диапазоне вашего голоса, то эту привычку необходимо преодолеть.

Также необходимо помнить, что при разговоре (как правило) мы «привязываем» согласную **к предыдущей гласной**, а при пении всё наоборот: мы должны «привязать» согласную **к последующей гласной** (за редким исключением). Иначе голос неохотно идёт на верхние ноты и на середине чувствует дискомфорт.

5. Упражнение.

Мелодия из упражнений Энрико Карузо на лёгкость и подвижность при пении **гласных**. **Перед любым упражнением и особенно перед 5-тым очень важно после вдоха задержать дыхание на несколько секунд, сохраняя мышцы в состоянии вдоха. Удивительно то, что чем длиннее задержка дыхания перед началом пения, тем легче и комфортнее пение всего упражнения! А также с этой привычкой вы никогда не будете иметь проблем с началом пения первой ноты первой фразы на публике! Потому что задержка дыхания поддерживает БЕЗМЫСЛЕННОЕ ОСОЗНАНИЕ И ОСОЗНАНИЕ БЕЗ СОМНЕНИЙ!**

6. Упражнение.

В этом упр. голос очень легко идёт на верх, если акцент смещён с первой сильной доли (следующего такта) на слабую долю (предыдущего такта). Но комфортная продолжительность звучания вашего голоса на верхних нотах зависит от крепости и выносливости вашей дыхательной мышечной системы. Вот для чего 1-е упр. необходимо петь 100-200 раз каждый день. Без Мантр это очень утомительно, а с Мантрами очень легко.

7.- 8. Упражнения.

Это варианты упр.6 со смещением акцентов для комфортного пения верхних нот, чтобы вы знали как петь неудобные фразы в произведениях любых композиторов. Нота «фа» с акцентом (см. упр.8) только для аккомпанемента и для внутреннего акцента, вообразив, что это первая сильная доля такта. Возможен короткий активный вдох в этот момент.

Пожалуйста не забывайте постоянно наблюдать за Сахастрарой чакрой!

9. Упражнение.

Мелодия из упражнений Энрико Карузо на лёгкость и подвижность пения **гласных с согласными**. Особенно комфортно поётся с мантрой «Шри Нирмал Ганэш».

10. Упражнение.

Упражнение для некоторых женских голосов для сглаживания регистров: начинать петь с тональности выше ваших «переходных» нот, постепенно транспонируя вниз.

11. Упражнение.

Для освоения трели.

ИНТРОСПЕКЦИЯ. Как при пении упражнений так и при пении песен важно наблюдать за собой. Например: «Пою я самому себе? Или я пою слушателям? Пою я себе под нос? Или я пою вдаль?» Когда мы разговариваем в хорошей компании, мы не говорим самому себе, а ищем невидимый контакт хотя бы с одним человеком и говорим ему. Но при пении, если мы забываем это, мы поём безадресно. А слушатель чувствует это как пренебрежение им и отвечает тем же. Очень ясно об этом говорила Шри Матаджи на 4 день Пуджи Наваратри 1988 года: «...Now Puja also people will do – just puja of mine, forgetting that I am there. When you sing also, you are singing praise of me and I am sitting before you. Doesn't happen that way. You just sing because it is music. **There should be a feeling** that you are sitting before me and

singing my praise. So, identification is still there, **that you are singing praises to Devi...»**

В переводе на русский: «...Теперь Пуджу люди делают – просто разрабатывают пуджу, забывая что я здесь. Когда вы поёте также (забываете), вы поёте мою хвалу и я сижу перед вами. Ничего не происходит этим путём. **В этом должно быть ощущение**, что вы сидите передо мной и поёте мне хвалу. Так что отождествление в том, **что вы поёте хвалу Деви...»**

Так что пение должно быть адресным также как и речь с ощущением невидимой связи адресанта с адресатом!..

...В Интернете много всякой информации для полного понимания «механизма» пения. Не всё там является Абсолютной Истиной, но есть и много полезных знаний. Например, книга Сета Риггса «Как Стать Звездой» в переводе с английского: Seth Riggs «Singing for the Stars» (с записями вокальных упражнений). Он тоже использует мелодию от Энрико Карузо - «Арпеджио Россини» в своих упражнениях. Если вы посмотрите его книгу: упражнения 1,2,6,8,9,13,15,16,17,18,26=11 упражнений (!) с одной и той же мелодией! Но книга не говорит почему так комфортно поётся это арпеджио (в диапазоне более 3-х октав!) Возможно он не осознал почему. Но я надеюсь, что это сделаете Вы!

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ позвольте напомнить слова Шри Матаджи:
«All this will not be understood by explaining. Just showing the path will not help. The path will be known only after walking on it!» –

«Всё это не будет понято через объяснение. Просто показ тропы не будет оказывать помощь. Тропа может быть познаваема только после хождения по ней!»

Если вы идёте тропой Сознательной Эволюции Вишва Нирмала Дхарма, вы знаете как медленно приходит адекватное понимание сотен лекций Шри Матаджи через личную практику Нирмала Медитации и Интроспекции!

Вокальная тропа также познаётся только через личную практику пения и самонаблюдения!

Вечная Слава Шри Матаджи Нирмала Деви!

Лос-Анджелес, Февраль, 2016, Сергей Нирмалайт.