

Методическая разработка на тему: «Работа над певческим дыханием»

1. Введение.

Человеческий голос не только помогает людям общаться, но и способен украсить жизнь и поднять настроение. Как выяснили ученые, пение оказывает целебное воздействие. Когда человек поёт, звуковые вибрации голосовых связок становятся фактором влияния, как на здоровые, так и на больные органы. При пении, больные ткани начинают резонировать в тон, нормализуя кровообращение организма и приводя процессы метаболизма в норму. Пением можно лечить и психическо-нервные отклонения. Под его действием уходит стресс и негативные эмоции. Очень часто, упражнения на «распевку» применяют при лечении заикания. Пение особенно полезно в пожилом возрасте. Учёные доказали, что люди, поющие хором, болеют намного реже инфекционными заболеваниями, почти не страдают депрессиями и другими психо-эмоциональными нарушениями, у них уменьшается уровень тревожности и раздражительности. Как отмечают сами поющие, у них всегда отличное настроение, они чувствуют себя счастливыми и оптимистично смотрят на жизнь. Пение в одиночку или с единомышленниками – отличный способ провести свободное время с пользой не только для души, но и для тела. Поэтому, одно из самых любимых занятий в учреждениях культуры – является

коллективное пение. И одним из немаловажных факторов является подготовка голоса пожилого человека к пению. Главным этапом в подготовки голоса служит – дыхание. Дыхание в пении имеет исключительно большое значение – это источник энергии для возникновения звука.

2. ПЕВЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Основные типы певческого дыхания

Фундаментом вокально-хоровой техники является навык правильного певческого дыхания, так как от него зависит качество звука. Певческое дыхание во многом отличается от обычного, физиологического. Выдох, во время которого происходит пение, значительно удлиняется, а вдох укорачивается. Дыхательный процесс из автоматического, не регулируемого сознанием, переходит в произвольно управляемый, волевой. Работа дыхательных мышц становится более интенсивной.

Основной задачей произвольного управления певческим дыханием является **формирование навыка плавного и экономного выдоха во время пения.**

В певческой практике различают **четыре основных типа дыхания:**

ключичный, или **верхнегрудной**, при котором активно работают мышцы плечевого пояса, в результате чего поднимаются плечи; такое дыхание часто встречается у детей, но оно для пения неприемлемо;

грудной - внешние дыхательные движения сводятся к активным движениям грудной клетки; диафрагма при вдохе поднимается, а живот втягивается;

брюшной, или диафрагматический, - дыхание осуществляется за счёт активных сокращений диафрагмы и мышц живота;

смешанный - грудобрюшное дыхание, осуществляемое при активной работе мышц как грудной, так и брюшной полости, а также нижнего отдела спины.

В вокальной практике наиболее целесообразным я считаю смешанный тип дыхания, при котором диафрагма активно участвует в его регуляции и обеспечивает его глубину. При вдохе она опускается вниз и растягивается во все стороны по всей своей окружности. В результате туловище певца как бы увеличивается в объёме в области пояса. Воздух заполняет нижние отделы лёгких, и это ощущают мышцы спины. Боковые мышцы раздвигаются в стороны, а стенка живота выдвигается вперёд. Диафрагма уплощается и становится упругой. В момент атаки звук, как бы опускаясь сверху, давит на диафрагму, как на педаль. Она же, мягко пружиня, «подхватывает» голос, чтобы поддержать его снизу, и «замирает» в положении вдоха, упираясь изнутри во все стороны туловища по всей окружности. Нижние рёбра грудной клетки при этом оказываются слегка раздвинутыми, а верхние её отделы, немного расширенные изначально (т.е. до начала вдоха), во время дыхательных движений певца сохраняют неподвижное положение.

Вдох перед пением нужно брать достаточно активно, но бесшумно и с ощущением «скрытого» зевка. Вдох через нос способствует углублению дыхания, а стремление певца к сохранению положения вдоха во время

фонационного выдоха, т.е. во время пения, будет способствовать появлению у него ощущения **опоры звука**.

При работе с хором после вдоха рекомендуется певцам сделать мгновенную задержку дыхания. Это необходимо для точности интонирования звука в момент его атаки. Чем подвижнее темп исполняемого произведения, тем быстрее должна быть скорость вдоха и короче задержка дыхания.

3. ФОРМИРОВАНИЕ ВОКАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПЕВЧЕСКАЯ УСТАНОВКА ХОРИСТОВ

Весьма существенным для правильной работы голосового аппарата является соблюдение правил певческой установки, главное из которых может быть сформулировано так: **при пении нельзя ни сидеть, ни стоять расслабленно; необходимо сохранять ощущение постоянной внутренней и внешней подтянутости.**

Для сохранения необходимых качеств певческого звука и выработки **внешнего поведения** певцов я акцентирую их внимание на следующих правилах:

- голову держать прямо, свободно, не опуская вниз и не запрокидывая;
- стоять твёрдо на обеих ногах, равномерно распределив тяжесть тела;
- сидеть на краешке стула, также опираясь на ноги;
- корпус держать прямо, без напряжения;

- руки (если не нужно держать ноты) свободно лежат на коленях. Сидеть, положив ногу на ногу, совершенно недопустимо, ибо такое положение затрудняет работу мышц живота при пении.

Если, поющий откидывает голову или наклоняет её, то гортань сразу же реагирует на это, перемещаясь по вертикали соответственно вверх или вниз, что отражается на качестве звучания голоса. Во время репетиционной работы члены хорового коллектива часто сидят, сгорбив спину. При таком положении корпуса диафрагма оказывается сдавленной, что препятствует её свободным движениям при осуществлении тонких регулировок подсвязочного давления на различных гласных. От этого пропадает активность дыхания, звук снимается с опоры, теряется яркость тембра, интонация становится неустойчивой.

В процессе вокального воспитания участников самодеятельных хоров и в условиях хорового пения задача хормейстера заключается в том, чтобы научить их одинаковым приемам дыхания. Большая роль в развитии навыка правильного дыхания принадлежит руке дирижера. Целенаправленная работа по активизации внимания к жесту дирижера даст возможность хористам верно и одновременно организовать процесс дыхания.

4. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕВЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ И ДРУГИХ ЭЛЕМЕНТОВ ВОКАЛЬНО-ХОРОВОЙ ТЕХНИКИ

Тип и качество дыхания певцов определяют характер звучания хора в целом, так как певческое дыхание тесно связано с другими элементами вокально-хоровой техники: атакой звука, дикцией, динамикой, регистрами голоса, интонированием и т.д.

Например, из-за перебора дыхания возникают излишние мышечные напряжения в голосовом аппарате, в том числе и зажатость артикуляционных органов. Это приводит к неразборчивости дикции, напряженности звучания голоса, детонации и быстрому утомлению певцов.

Отсутствие одномоментной задержки дыхания перед атакой звука также порождает звук интонационно неточный, как бы с «подъездом» и, как правило, снизу к нужной высоте.

Таким образом, правильное певческое дыхание является основой вокально-хоровой техники. От его постановки во многом зависит формирование других певческих навыков.

МЕТОДЫ РАБОТЫ НАД ПЕВЧЕСКИМ ДЫХАНИЕМ

На первом этапе работы с хором рекомендуется использовать дыхательные упражнения вне пения (дыхательная гимнастика). Существуют различные точки зрения на целесообразность использования этих упражнений для формирования навыка певческого

дыхания. Большинство педагогов-вокалистов всё же считают их необходимыми, особенно на первом этапе работы, когда лишь вводится понятие о правильных дыхательных движениях. В работе можно использовать вот такой комплекс дыхательной гимнастики:

Упражнение 1

Короткий вдох через нос по руке дирижёра и длинный замедленный выдох со счётом: раз - два - три - четыре - пять... При каждом повторении упражнения выдох удлиняется, благодаря увеличению ряда цифр и постепенному замедлению темпа.

Упражнение 2

Короткий вдох через нос при выдвигании стенки живота вперёд, активизации мышц спины в районе пояса и небольшом раздвижении нижних рёбер с фиксацией на этом внимания хористов. Каждый студент контролирует свои движения, положив ладони рук на косые мышцы живота. Выдох по возможности длинный и равномерный со счётом. При повторении упражнения выдох удлиняется.

Упражнение 3

Короткий вдох через нос, задержка дыхания и медленный выдох со счётом, но теперь студентам впервые предлагается сохранить положение вдоха на протяжении всего выдоха. Для этого необходимо научиться упираться диафрагмой изнутри в стенки туловища по всей его окружности, как бы стараясь сделаться толще в районе пояса.

Упражнение 4

Короткий и глубокий вдох через нос при выдвигании вперёд стенки живота, задержка дыхания, по руке дирижёра мягко воспроизвести закрытым ртом звук заданной высоты в середине диапазона и тянуть его ровным и умеренным по силе голоса. Сначала звук длится 2-3 секунды, затем время звучания постепенно увеличивается. При этом необходим постоянный самоконтроль студентов за сохранением положения вдоха во время пения. Для скорейшего формирования прочного навыка правильных дыхательных движений упражнения следует выполнять регулярно: на первом этапе работы - на одном уроке по несколько раз. Поскольку на них уходит не более 2-3 минут, эти упражнения хористы воспринимают как отдых в процессе репетиционной работы.

Также в практике работы с хором применяется метод произнесения слов песни, а также скороговорок активным шёпотом, с чёткой артикуляцией, в ритме мелодии. Этот метод не только укрепляет дыхательные мышцы, способствует появлению ощущения опоры на дыхании, но и тренирует артикуляционный аппарат.

Правильные навыки певческого дыхания закрепляются в процессе самого пения и проверяются по характеру звука.

Как уже было сказано, тип дыхания влияет на качество звука, а звук, в свою очередь, - на качество певческого дыхания. В этой цепи действует принцип обратной связи.

И действительно, если певец будет петь тихим или громким голосом, спокойно, мягко или взволнованно, твёрдо, долго тянуть или петь отрывисто, то характер вдоха и фонационного выдоха будет соответственно меняться. Используя упражнение, построенное на нисходящем гаммообразном звукоряде, ровным по силе голосом, нужно тренировать плавность и постепенность выдоха, а это неременное условие формирования навыка хорошего певческого дыхания.

Регуляцией продолжительности фонационного выдоха является длина музыкальной фразы.

На начальном этапе работы с хором особенно важно выбирать произведения с учётом степени развития навыка экономного распределения дыхания при пении: от песен с короткими музыкальными фразами постепенно переходить к песням с более длинными. Если музыкальная фраза оказалась для данных певцов слишком длинна, то в процессе разучивания произведения считается допустимым немного ускорить темп, а затем постепенно замедлить его до нужного.

Условием для выработки правильных дыхательных движений следует считать соблюдение певческой установки. Но на репетициях хористы не всегда могут долго сохранять необходимую подтянутость. Нарушение правильной позы есть признак утомления певцов. В этом случае мы делаем глубокий вдох, поднимая руки вверх, затем, после задержки дыхания на несколько секунд, медленный выдох, опуская руки. Повторяем движения

несколько раз. Во время занятий с участниками самодеятельного хорового коллектива, особенно старшего поколения, необходимо чередовать пение сидя и стоя. Весёлая шутка, похвала также снимают усталость, поднимают настроение певцов, повышают их работоспособность.

5. Цепное дыхание

Одним из преимуществ коллективного пения, перед сольным, является возможность исполнения любых по длине музыкальных фраз и даже целых произведений на непрерывном дыхании. Обычно это протяжные песни, которые от начала до конца исполняются непрерывно, медленно и плавно. В большинстве случаев для них характерно сквозное динамическое развитие. Этот звуковой эффект основан на использовании так называемого цепного дыхания, когда певцы хора берут дыхание не одновременно, а последовательно по одному, как бы по цепочке. Использование приёма цепного дыхания требует от певцов особого внимания. Это - коллективный навык, который базируется на воспитании чувства ансамбля у певцов.

Основные правила цепного дыхания:

- не делать вдох одновременно с рядом сидящим соседом;
- не делать вдох на стыке музыкальных фраз, а, по возможности, внутри длинных нот;
- дыхание брать незаметно и быстро;

- вливаться в общее звучание хора без толчка, с мягкой атакой звука, интонационно точно, т.е. без «подъезда», и в соответствии с нюансом данного места партитуры;

- чутко прислушиваться к пению своих соседей и общему звучанию хора.

Только при соблюдении этих правил каждым певцом можно добиться ожидаемого эффекта - непрерывности и протяжности общего звучания хора. Для выработки навыка цепного дыхания, прежде всего, нужно научиться быстро и незаметно менять дыхание внутри длинных нот. С этой целью используется в работе упражнение, построенное на нисходящей или восходящей гамме с большими длительностями, без пауз и цезур.

Упражнение исполняется несколько раз в разных тональностях в пределах рабочего диапазона с названием звуков или на какие-либо слоги. Дирижёру необходимо следить за тем, чтобы певцы брали дыхание не на стыке ступеней и не одновременно, а поочередно, внутри длинных нот.

В хоровых партиях для каждого певца нужно указывать места, где можно возобновлять дыхание, особенно если ваш хоровой коллектив небольшой по составу.

Правильное, спокойное дыхание - здоровое тело, здоровые мысли, здоровые чувства, легко отзывающиеся на любую художественную задачу. Нарушен плавный ритм дыхания - нарушены все физические и творческие

функции организма, что неизбежно влечёт потерю творческой работоспособности артиста-вокалиста.

И здесь контроль проницательного и опытного дирижёра-хормейстера важнее всего для певцов вашего хорового коллектива

Певческое дыхание: что это, почему правильно дышать при пении так важно + упражнения на постановку опоры

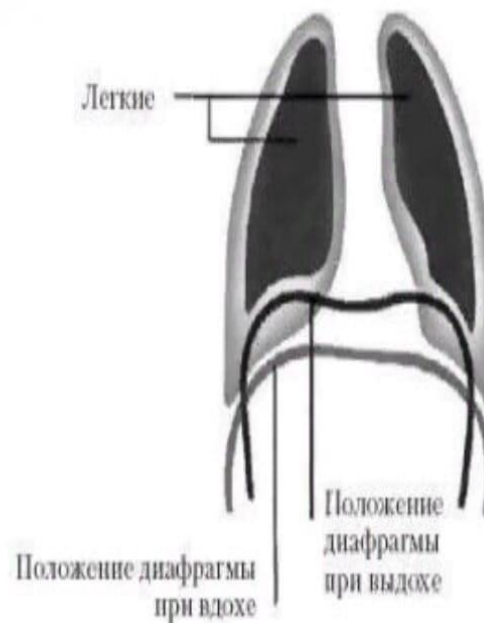
Типы дыхания

Итак, дыхание условно подразделяется на следующие типы:

1. **Ключичное**, или верхнее дыхание. Если вы замечаете, что ваши плечи “скачут” во время пения, то вы используете именно его. Это самый поверхностный тип, при котором активно задействованы только верхние части легких;
2. **Грудное**, или межреберное. Обратите внимание на вашу грудь: она не должна опускаться и подниматься

во время пения, но должна быть ровной. При этом типе дыхания грудная клетка расширяется посредством поднятия ребер, а наша главная дыхательная мышца — диафрагма — остается малоподвижной;

3. **Брюшное**, или диафрагменное. Это наиболее полный, глубокий тип. Именно оно нам и понадобится: мы должны научиться правильно использовать диафрагму и мышцы брюшного пресса при пении.



Певческое дыхание: почему так важно?

Итак, певческое дыхание — это именно брюшное, или диафрагменное дыхание. Способ “брать воздух” является главным фактором, определяющим качественные характеристики получаемого звука. Поэтому постановка дыхания при пении является одной из наиболее важных задач для того, чтобы научиться красиво петь. Именно

“певческая опора” (субъективное переживание в области торса во время пения, по сути — поставленное дыхание), создаваемая правильно удерживаемым дыханием, ведет к стабильности вашего вокала, то есть выдерживанию стабильного ровного звука.

По факту, умение дышать во время пения определяет силу и продолжительность вашего звучания. Воздуха, который в нас есть — с учетом его правильного расходования при звукоизвлечении — хватит на несколько криков в длину, но проблема заключается в том, что нам не хватает кислорода: поэтому нам необходимо “найти опору”, а также научиться ее “сбрасывать” после каждой пропеты фразы. Давайте разберемся.

Опора в вокале: подробный разбор

Как писал в своих воспоминаниях Федор Иванович Шаляпин, известный русский оперный певец, его учитель, тенор Дмитрий Усатов, подходил к своим ученикам, бил их в грудь и восклицал: “Опирайте, черт

вас возьми! Опирайте!”. Певческая опора — одно из самых загадочных понятий в вокале. Все описывают ее по-разному. Как мы уже сказали, опора — это субъективное ощущение в области торса, возникающее при правильном диафрагменном дыхании во время пения. Простыми словами, это ощущение внутреннего давления. Например, вы чувствуете “опору” в тот момент, когда кашляете (в утрированной форме) или, предположим, фыркаете на кошку.

Наша вокальная мышца — диафрагма — находится в согнутом положении. Когда мы берем воздух именно в нижнюю часть легких, они тут же надавливают на диафрагму, и диафрагма расправляется. Наша главная задача при пении — сохранять воздух внутри как можно дольше и аккуратно подавать его на голосовые связки: небольшими порциями и равномерно. Именно в этом заключается секрет равномерного, мягкого голосообразования: через косвенное управление диафрагмой мы препятствуем сплошному скоростному выходу воздуха, который препятствует нам тянуть ноту.



Самое нужное ощущение, которое поможет вам взять воздух именно диафрагмой и расширить ваши ребра — это испуг. Попробуйте испугаться! Вы сразу почувствуете, как ваши ребра расширились. Зафиксируйте это ощущение. Когда мы собираемся в эту позицию (как бы “группируемся”, создаем “воздушную точку” внутри), мы работаем с нашим внутренним давлением: это давление, эту “опору” нам и нужно удержать.

Также важно не забыть о том называемом “сбросе опоры”. Сброс опоры необходим для того, чтобы перед каждой новой фразой, после того как вы вдохнете, у вас был стабильный, “ваш” стандартный набор воздуха и “ваше” определенное давление, с которого вам легче всего начинать. Поэтому выдыхайте после завершения фразы резко: так вы сбрасываете оставшийся после пропеты фразы воздух. Выбрасывая воздух, вы почувствуете как бы “толчок” диафрагмой вперед. Теперь, когда мы разобрались, что такое опора, перейдем непосредственно к упражнениям.

Упражнения постановку правильного дыхания

Упражнение №1

Начнем с самого простого упражнения: **это упражнение на каждый день:**

1. Лягте на спину.
2. Руки расположите на боках;
3. Большие пальцы направьте в центр живота;

4. Вдыхайте и выдыхайте, стараясь дышать только животом.

Первое, с чего вам нужно начать, приступив к следующим упражнениям — это поза, в которой вы поете. Помните, что правильное певческое дыхание у нас одно — диафрагменное или брюшное. Когда занимаетесь — стойте или сидите на стуле. Отлично подойдет высокий стул. Не забывайте, что ваша грудная клетка должна быть ровной, она не должна подниматься и опускаться, а плечи не должны скакать — все это говорит о том, что вы плохо контролируете диафрагму и пытаетесь давить на воздух сверху. Еще один секрет: если живот уходит при вдохе внутрь, то вы все равно захватываете воздух грудной клеткой. Следите за своей брюшной полостью: она должна быть как бы “надута” во время пения. Удерживайте себя в таком состоянии во время ваших занятий.

Упражнение №2

Во время пения диафрагму нужно “выдавливать” из себя, чтобы воздух медленно без усилий выходил через голосовую щель.

1. Перед тем, как начать петь, наберите животом воздух;
2. Удерживайте воздух в себе (не забывайте: грудь и плечи должны быть спокойны!);
3. Начните петь, как бы “выдавливая” брюшную полость вперед;
4. Снизьте давление, когда пропоете фразу.

Упражнение №3

Попробуйте взять этот звук — прерывистое “а” или “с” с предыханием, как будто небольшой воздушный шар спускает свой воздух (также этот звук похож на тот, который вы производите при испуге), и попытайтесь как бы “написать” им ровную линию, удерживая звук в его длительности. Зафиксируйте, как аккуратно вы выпускаете воздух. Почувствуйте внутреннее давление:

оно стабильное, небыстро расходуется и его надолго хватает. Это упражнение научит вас расходовать воздух в минимальных количествах.

Упражнение №4

Вдохните в живот и задержите дыхание. Начните считать: раз, два, три, четыре, пять... Медленно, в полный голос и *сколько получится*. Обыкновенно получается около пятнадцати раз. Главное — между цифрами не выдыхать и оставаться на задержанном дыхании. Если вы каждый день будете выполнять это простое упражнение, то дыхание постепенно удлинится.

Еще упражнения:

1. Берем звук “с” и начинаем его ритмично “выталкивать”. Четыре коротких захода, один длинный.
2. Берем слог “ма” и пробуем протянуть его несколько тактов. Ваша задача — гласную потянуть как можно дольше. Сделайте вдох, возьмите ноту: удерживаем.

3. Идем на усложнение: возьмите несколько слогов. Поем на одной ноте. Ваша задача — распределить воздух таким образом, чтобы вам хватило до конца фразы.

Удачи! И напоследок поговорим о техниках безопасности.

Техника безопасности при пении

Соблюдать технику безопасности при пении крайне важно, это поможет избежать таких проблем, как, например, срыв связок. Во время самостоятельных занятий соблюдайте несколько простых правил:

1. Не начинайте заниматься сразу, как только проснулись. Ваши связки наполнены водой.

2. Не пойте/не говорите шепотом при воспалительных процессах гортани. Вы ничего не сэкономите, а совсем наоборот.
3. Отложите занятия во время менструации: связки крайне уязвимы из-за притока крови.
4. Знаменитой дыхательной гимнастике Стрельниковой нужно обучаться только у преподавателя. Она укорачивает дыхание.
5. Несильная боль в области диафрагмы и брюшных мышц во время занятий — это нормально; ваши мышцы тренируются, как и любые другие. Но если вы почувствовали себя плохо, у вас появилось головокружение или слабость — отложите занятия до следующего раза.
6. Не раздражайте слизистую гортани перед пением! Отложите все сладкое и соленое, а на семечках вообще поставьте крест.

7. Не пойте “всухую” — смачивайте периодически горло простой водой: безостановочная циркуляция сухого воздуха также вредна для связок.

И помните: заниматься исключительно самообучением, без участия преподавателя — достаточно бесполезная штука, и вы все же рискуете сорвать связки. Если вы действительно хотите научиться петь, то первым шагом к этому является постановка правильного дыхания при пении.

Упражнения

1. Положите руки ладонями на ребра (на бока, пальцами к центру груди) и глубоко (до пупка) вдохните. Не поднимайте плечи. Ваши руки ощутят как расходятся ребра под напором входящего в грудь (в легкие) воздуха. Это означает, что вы взяли приличный объем воздуха. Сбросьте дыхание, выдохните. Руки должны ощутить как опали ребра.
2. Сначала проведите языком около корней верхних передних зубов. От зубов назад идет твердое небо. Ощутите эту зону: корни передних резцов, твердое небо. А теперь на вдохе (контролируем руками ребра) ощущаем объем входящего воздуха, а на выдохе считаем четким, громким голосом (1, 2, 3, 4...),

стараясь при этом почувствовать ту зону у корней резцов, которую трогали языком. В эту зону мы направляем поток выдоха и там звучит наше слово, причем ваше воображение должно помочь.

Представьте себе, что твердое небо очень “высокое”, куполом, как крыша зонта или парашюта. Такая речь на контролируемом выдохе (и вдохе) и называется поставленной. Следите, как по мере расходования воздуха, плавно, а не толчками опускаются ребра, это плавно выходит воздух из легких, расходуясь на произношение звуков, слов.

Великий педагог М. Гарсиа говорил, что грудь не имеет другого назначения, как питать голос воздухом, а не толкать и не выпихивать его. Все дыхательные упражнения этого раздела очень простые, даже примитивные. Вспомните, как робко маленькие дети делают первые в жизни шаги, отрываясь от пола, по которому они так ловко ползали. И сколько надо терпения и времени, чтобы научить их ходить. В нашей ситуации происходит нечто подобное.

Мы много говорили и пели, не задумываясь над механизмом происходящего. Пришло время разрабатывать, тренировать определенные мышцы для постановки профессионального дыхания, голоса. Та группа мышц, которая раздвигает ребра, когда воздух входит при вдохе в легкие, совсем не тренирована, и мы “совершаем первые шаги”.

Очень часто бывает, что человек не находит никаких новых ощущений в этих упражнениях. Это говорит о

том, что его природа уже скоординирована и эти мышцы наработаны. Можно идти дальше, не задерживаясь на этом этапе. Иногда природа дает людям и поставленное дыхание, и поставленный голос, хотя такие случаи бывают крайне редко. Если ощущения во время упражнений новые, то не пренебрегайте их простотой, они заложат фундамент нашего “строящегося здания”: певческого дыхания.

Я прошу вас для контроля над дыханием во время упражнений, да и потом при пении, держать ладони рук на нижних ребрах. Обратите внимание, что при правильном вдохе нижние ребра раздвигаются не только с боков, но и в спине. Я считаю, что именно такое раздвижение ребер – показатель полноценного реберного дыхания.

3. Очень глубоко резко и быстро возьмите дыхание через нос (в нижние ребра). Следите, чтобы при этом не поднимались плечи. Резко, активно выдохните через рот. Чем замечательно это упражнение? Оно очень активизирует дыхательный аппарат. Вы дышите очень активно, сознательно контролируемо.

Педагог Луканин рекомендует его для установления правильного состояния гортани и языка. Это хороший массаж связок активной воздушной струей. Когда вы идете на занятия, сделайте это упражнение несколько раз еще за дверью класса, тогда в класс вы войдете в полной “боевой готовности”, так как это упражнение не только активизирует аппарат, но и собирает внимание ко всей системе голосообразования.

4. Активно (через рот) берете дыхание, а на выдохе говорите слог да-да-да... Говорите, “ощущая” корни передних зубов, “щелочку” между двумя передними зубами, через которую “идет ниточка звука”. Язык дробно ударяет по твердому небу около корней верхних резцов. Нижняя челюсть свободная, но “не падает”. Подключите воображение: ваше твердое небо, по которому ударяет язык, очень высокое, как купол храма, поэтому звук “А” (в слог “да”) получается объемный, красивый, как голос человека, говорящего в храме. Следите, чтобы дыхание было плавное, без толчков.
5. Немного усложняем упражнение. Все так же, как в упр. №4. Лежачее положение, контроль вдоха и выдоха, круглый, протяжный звук счета. Счет вести двузначными цифрами: 21, 22, 23... Главное не продолжительность счета, а качество вдоха и плавность выдоха.
6. Взять ртом глубокое дыхание, а выдох – через нос очень активно и со стоном, чтобы резко и быстро “опал” объем воздуха в груди. Этот “стон” при выдохе можно сравнить по звуку с вздохом крупного животного в хлеву (корова, лошадь). Не мычание, а “вздох стон”. Или представьте себе, что грудь – это бочка, в которой резонирует ваш стон. Звук “стона” упирайте в верхние зубы, при этом на губах должно появиться ощущение щекотания (вибрация), а глотка большая, свободная.

Почему такое странное сравнение с коровой? Потому что у нее большие бока, мощный вздох. У природы, у животных мы должны учиться свободе и естественности, которую человек почти утратил. В этом упражнении тесситура вашего стона-голоса должна быть удобной для вас, где-то на нижнем регистре.

7. Вдох глубокий ртом. На выдохе, на удобной тесситуре протянуть, промычать звук “М”. Губы слегка сомкнуты, не сжаты. Руки следят за дыханием. Звук должен отозваться в груди, в голове, “заполнить вас” своим объемом. Горло широкое, соединяет два резонатора: голову и грудь. Звук протяжный. Затем замените звук “М” на “Н”, “В”, “З”. Требования и условия такие же, как на звуке “М”.
8. Все как в упр. № 7, только к согласной присоединить гласную: “М~~А~~А...”, “В~~А~~А...”. Проследить, чтобы форма звука не менялась, чтобы дыхание не рвалось.
9. Усложняем упр. № 8. Произносим 2 слога, на втором делаем ударение, гласную второго слога потянуть, послушать: “МА-МА”. Все время проверять правильность ощущений, контролировать дыхание. Слушайте свое объемное звучание, которое “наполняет” пространство вашего тела от твердого неба (головы), до нижних ребер, проходя через широкое, раскрытое горло. Как через горло кувшина льется вода. Тесситура удобная. Слога произносить не торопясь. Между слогами пауз не делать. Дыхание брать, когда оно заканчивается. Следите, чтобы смена

слога, смена гласной не меняла краски звука, его объема и силы.

Это упражнение развивает продолжительность дыхания, оно дает “услышать то усилие”, которое необходимо сделать, чтобы различные гласные звучали в одной форме, ровно. Упражнение помогает ощутить верхний и нижний упор звука, его потолок, купол – голову, его фундамент – грудь, диафрагму.

10. Надо задуть воображаемую свечу. Положите ладони рук на ребра. Вдохните и начинайте “дуть на свечу”. Обратите внимание, как природа замечательно координирует ваши действия: воздух из легких выходит постепенно и плавно, ребра не опадают мгновенно, а постепенно, по мере выдувания. Такая же естественность выдоха должна быть и в пении, когда взятый воздух, должен распределиться на всю фразу, а не сбрасываться на первых ее звуках.

Это упражнение дает очень хорошее представление о дыхательном процессе в пении, координации всех процессов. Выполняйте его чаще, делайте не торопясь, внимательно, не зажимаясь. Иногда его можно сделать среди пения, чтобы проверить правильность своих ощущений.

Еще один важный момент. Когда вы начинаете “дуть на свечу”, то обратите внимание на то, что между вдохом и моментом выдоха (самого дутья) происходит секундная задержка – перестройка с вдоха на выдох. Задержка, но не остановка и не зажатие! Эта крошечная пауза очень важна. Главное, чтобы эта пауза оставалась такой же

мгновенной и естественной, так же четко переключала ваш вдох на выдох и в пении.

А теперь обратите внимание на ваши губы. Посмотрите в зеркало. Вы дуете на свечу, ваши губы активизировались ровно на столько, чтобы пропустить и направить поток воздуха (особенно верхняя губа) и совершить действие: задуть свечу. Лицо при этом усилие не уродуется гримасами, не теряет естественности, губы активные, но не зажаты.

Главное – естественность и гармоничность, никаких лишних усилий, зажатий. Зеркало в этом большой помощник. Как важно сохранить в пении эту природную координацию стольких мелких процессов, не потерять ничего, но вынести это на уровень сознания, сознательного и контролируемого действия.

Чтобы достигнуть совершенства и свободы в дыхании, почаще возвращайтесь к этому простому упражнению.

Говорят, что “искусство пения – это искусство выдоха”, мы должны постепенно им овладеть.

Диафрагмальное дыхание

Все эти простые упражнения развивают грудное (реберное) дыхание, дают первые представления о певческой позиции, резонаторах. Навыки, полученные в этих упражнениях, закрепляются простыми вокальными упражнениями, вернее переносятся в вокальные упражнения. Когда вы добьетесь стабильности в

ощущениях реберного дыхания, тогда только можно будет говорить о диафрагмальном дыхании и его практике.

Торопиться здесь не стоит, так как преждевременное смещение внимания на диафрагму приведет только к зажатиям, заставит начинающего “дергать” мышцами живота, “тужиться”, что не ускорит процесс обучения, да и от новых зажатий потом нелегко избавиться.

Ведущий методист Янова СВ