***Управление культуры г. Курска***

***Муниципальное образовательное учреждение дополнительного***

***образования детей***

***Детская школа искусств № 3***

**Доклад**

***На тему:***

***«Дыхание как основа пения»***

(по книге Н.Б.Гонтаренко «Сольное пение»)

Подготовила Смирнова А.А.

Курск, 2011

Дыхание - энергетический источник голоса. Недаром итальянцы говорят: «Как вдохнешь, так и запоешь». Певческий вдох сопровождается активной работой мышц-вдыхателей, расширяющих ребра, грудную клеткуи диафрагму, которая опускаясь и сокращаясь, дает свободу для наполнения воздухом легких. По типу вдоха определяется нижнереберное диафрагмальное (косто-абдоминальное) и диафрагмальное (абдоминальное, брюшное) дыхание.

Тип дыхания у певца может варьироваться в зависимости от пола и типа голоса. Верхнереберное дыхание обычно не практикуется, так как у некоторых певцов ведет к напряжению мышц шеи. Однако такие педагоги, как Ф.Ф.Заседателей, Д.Л.Аспелунд, С.П.Юдин, считают, что у колоратурного сопрано тип дыхания в основном грудной.

Для пения принципиальное значение имеет не столько тип дыхания, сколько характер выдоха. Выходящее дыхание должно быть плавным, без толчков, лишнего напряжения, но и достаточно организованным. Здесь мы воспитываем мышечную память на основе анализа и самоконтроля. Выдох осуществляется при действии мышц брюшного пресса, диафрагмы и ребер в сложном процессе голосообразования и резонирования звука.

Длительность и сила дыхания развиваются при помощи упражнений на дыхание без звуков. Они помогают дыхательным мышцам осуществлять свою работу более точно, тем самым мы развиваем способность управлять мускулатурой и необходимыми мышцами. Характер вдоха, его длительность и объем диктуются музыкальной фразой и выразительными задачами.

Входящее дыхание производится быстро, бесшумно, только через нос, или через нос и рот одновременно, или через нос с дальнейшим добиранием дыхания через рот. Все зависит от физических данных поющего и музыкального произведения.

Входящее дыхание лучше сопровождать представлением, будто мы наполняемся ароматом цветка. Грудь и плечи при этом абсолютно спокойны. Перебор воздуха мешает, и поэтому мера вдоха определяется до ощущения полноты.

Наполненность необходимо соразмерить с распределением дыхания на музыкальную фразу. В быстрых и подвижных темпах дыхание берем ртом и комплексно (ртом и носом одновременно). Носовое дыхание нормализует работу не только органов дыхания, но и голосового и артикуляционного аппарата. При вдохе через нос сухой воздух увлажняется, холодный – согревается, а пыль оседает на слизистой оболочке. Это предохраняет голосовые связки от сухости, загрязнения и охлаждения. Вдох носом обеспечивает более полное дыхание, способствует активизации нервно-мышечных тканей и пазух носа, принимающих участие в сложном процессе фонации.

**Упражнения для наработки навыков дыхания через нос**

1. Поглаживая нос снизу-вверх указательными пальцами, делаем вдох, похлопывая пальцами по ноздрям – выдох.

2. Широко раздув ноздри, вдохнуть. На выдохе, наоборот, снять напряжение с мускулатуры.

3. Зажать правую ноздрю пальцем, сделать вдох левой ноздрей. Выдыхая, производить легкое похлопывание по ноздре. Выполнять упражнение, поочередно зажимая то одну, то другую ноздрю.

4. На выдохе протяжно тянуть звук «М» или «Н» или постукивать кончиками пальцев одновременно по обеим ноздрям.

5. Зажав ноздри пальцами, сосчитать до десяти. Повторить счет с открытыми ноздрями.

6.Широко открыть рот, дышать носом.

7. Рот открыт. Вдох через нос, ноздри расширяем. Здесь медленно выдыхаем воздух через рот (небная занавеска поднята вверх). Повторить несколько раз подряд, рот остается открытым.

8. «Паровоз» - работа носом: вдох – выдох. Постепенно ускоряем, как поезд набирать скорость.

**Упражнения на работу мышц – вдыхателей, помогающие правильному регулированию дыхания**

Следует воспроизводить движения, имитирующие виды работ: работа с рубанком, подметание метлой или косьба. Они помогают правильному регулированию дыхания, на губах ощущается теплый выдыхаемый воздух. Осознаем конкретные ощущения, а именно:

1.Правильная осанка (ощущение опоры корпуса).

2. Ощущение мышц брюшного пресса и нижних ребер.

3. Ощущение свободы в рото-глоточной полости. Выдох должен:

1. Производить без толчков ровной выдыхаемой струей, лучше со звуком «УХ», «АХ», «ЭХ».

2. Обладать гибкостью и эластичность, выполняться с одинаковой легкостью при положении стоя, сидя и лежа.

Упражнения на осознание и работу мышц, участвующих в певческом дыхании

1. Руки на нижних ребрах, большие пальцы назад. Наклон туловища вперед – выдох, при одновременном нажиме руками на ребра. Локти вперед. Выпрямляясь, развести локти в стороны, а ребра раздвинуть и сделать вдох. Мысленно представляем работу мехов на баяне, выполняя без наклона.
2. Встать прямо, правая рука на диафрагме, левая на ребрах так, чтобы большой палец руки уходил под лопатку, а остальные пальцы обнимали ребра. Сделать легко и быстро *вдох* через нос. Левая рука ощущает расширение ребер сбоку и в области спины, а правой – представляем движению диафрагмы вниз. Выдох свободный, равномерный, можно со звуком «С», «Ш», «Ф».

При вдохе необходимо:

- контролировать участие мышц;

- контролировать равномерность расходования входящего дыхания;

- использовать небольшой объем воздуха, так как переизбыток его отражается на качестве звука.

Выдох можно варьировать:

- представлять, что дуем на горящую свечу так, чтобы пламя не погасло;

-левую руку поднести к губам, проверяя теплоту дыхания;

-выдохнуть через рот, мысленно или вслух производя поочередно на каждом выдохе любую из гласных И, Э, А, О, У.

-производить фиксированный выдох, т.е. процеживать воздух через сопротивляющиеся губы, или небольшое отверстие между губами, или между вытянутыми вперед губами.

Выдох с сопротивлением хорошо тренирует мышцы, участвующие в процессе вдоха.

1. Лежа расслабиться. Зажать двумя руками нижнюю область ребер так сильно, чтобы их сдавить. Потом дыханием раздвинуть их и затаить дыхание на 5 секунд. Далее количество секунд увеличивать. Выдох производить вздохом облегчения через рот или на согласную «С».
2. Встать прямо. Пятки вместе, носки развернуты, спина и голова прямые. Поднимаемся на носки – *вдох*. Позвоночник вытягиваем за руками вверх. *Выдох*: при приседании; при наклоне вниз с расслаблением всех мышц (спины, шеи, головы); при повороте корпуса в одну из сторон.
3. Вдох носом. Руки на ребрах. Наполниться дыханием, а затем ровный, спокойный, продолжительный выдох на «С», «Ф», «Ш». Мысленно считаем такты в размере 4/4. Доводим распределение дыхания до четырех тактов и более.Руки на животе. Полунаклон назад – вдох. Возвращаясь в исходное положение – выдох и далее:
4. – наполниться дыханием, втягивая мышцы пресса и живота под ребра и помогая руками. Затаиться в задержке, затем резко мышцы расслабить, сделав *выдох* через рот резко, со вздохом облегчения;

- вдох носом быстрый, поверхностный. Наполниться дыханием, а освобождаясь от дыхания, слушать мышцы диафрагмы, которая опускается, как поршень, вниз. Мышцы ребер при этом как бы «Садятся» на этот поршень. Выдох носом. Можно на одном певческом тоне пропевать одну из гласных А.У, О, И;

- ртом или носом делаем резкий *выдох*, подобный выпрыскиванию из флакона духов. Одновременно сжимаем и разжимаем кисть, имитируя процесс;

- руки на нижнереберных мышцах. Подталкиваем мышцы вперед, как бы качая воздух и произнося или пропевая на одном звуке «ха-ха», «ух-ух», «их-их», «эх-эх».

Всякого рода технические приемы без т очного указания, как именноих выполнять, как например: «дышите правильно». «направляйте звук в маску» и т.д., нарушают автоматизацию регулирования процесса голосообразования и ведут на практике к ухудшению голоса. Вот почему задача педагога заключается в том, чтобы, вмешиваясь косвенным путем в «голосовую стихию», вырабатывать технику голосообразования не по частям, а в целом – именно: дыхание, касание звука, освобождение фонационных путей от мышечных зажимов. Все это будет подготовительным этапом в воспитании навыков и обработке механизмов голосообразования.

При помощи упражнений формируется динамический стереотип, систематическое поддерживание которого позволяет педагогу добиться желаемого эффекта с наименьшей затратой труда и времени. Постепенно такой эффект станет достигаться автоматически.

Подготовительный этап самый ответственный. Он закладывает фундамент. Педагог, влияя на функции голосового аппарата, прививает профессиональные навыки, свойственные данной индивидуальности.

Психофизиология указывает нам, что процесс голосообразования представляет собой чрезвычайно сложный мышечный механизм. Следует учитывать, что координированная работа мышц, резонаторов, дыхательной системы идет по принципу автоматизированных движений из отделов центральной нервной системы.

«Воспитывать» голос – значит выявить все лучшие качества, свойственные голосу данного человека, прививая соответствующие навыки до тех пор, пока голос не приобретет необходимые профессиональные качества. Это значит выработать комплекс условных рефлексов – непривычное сделать привычным, т.е. сформировать динамичный стереотип. Навыки правильного звучания автоматизируются в процессе многократных, целеустремленных тренировочных занятий, а при отсутствии их – они утрачиваются.

После упражнений на релаксацию, физическое самоосознание и на развитие мышц, обусловливающих певческое дыхание, приступаем к процессу освобождения дыхания. Задача – убрать мышечные зажимы и дать полную свободу для певческих ощущений. Установки на первых этапах выполняются лежа, потом стоя.

**Установка № 1.**

1. Дыхание даетдвижение вашему телу, а не наоборот (осознать).
2. Насколько возможно – ощущать мышцы желудка, плеч и низа живота свободными.
3. Внимание сосредоточьте на физическом центре своего тела и позвольте ритму вашего естественного дыхания «рассказать» о себе.
4. Выходящее певческое дыхание есть следствие правильной внутренней релаксации.
5. Путь прохождения воздуха к выдоху должен быть свободным, как, например, по каналу, по трубе или по шлангу (представить и ощутить).
6. Научитесь «перемещать» дыхание отдельно в каждую из трех зон легких (верхнюю, среднюю и нижнюю).
7. Научитесь владеть задержкой дыхания:

вдох, выдох,

пауза – задержка, или пауза – задержка,

выдох вдох

Вдох переносим в центр тела.

1. Поток певческого дыхания незаметно, естественно, свободно перемещается из центра тела в переднюю часть рта (рот приоткрыт). Дыхание, касающееся горла, имеет звук «ххх», а касающееся верхних зубов и нижней губы – «ффф».
2. Поток дыхания выдувается в переднюю часть рта, куда мысленно мы его направляем. Дыхание переместится, если оно освободится изнутри, и по пути у него нет препятствий.

**Установка № 2.**

1. Убедитесь, что в момент перемещения дыхания (вдох) в центр вашего расслабленного тела происходят легкие «подъемы» и «падения», так как мышцы желудка подтягиваются, а диафрагмы – опускаются.
2. Осознайте «скользящее» движение потока воздуха, который нагреваясь внутри, стремится вверх наружу.
3. Положите ладонь на центр так, чтобы узнавать, что происходит внутри вас. Вы и ваше дыхание едины: освобождается ваше дыхание – освобождаетесь и вы.
4. Сделайте вздох с выдохом облегчения (без звука, как после тяжелой физической работы). Зафиксируйте, что при этом большой объем воздуха входит в легкие и, «скользя», выходит с облегчением, т.е. с расслаблением всех мышц. Это самый правильный импульс для певческого дыхания. Теперь вы – «диспетчер» импульсов, а ваши чувства – адресаты этих импульсов. К чувству облегчения надо приучить все свои мышцы.
5. Облегченно вздохните, представьте, что этот вздох опускается прямо в пах, а затем, прокатываясь, «выпадает» из вас. Это еще один способ расслабления мышц в процессе выдоха. Мышцы живота, околореберные мышцы и диафрагма – все спадает, как расслабленная рука, которая падает.
6. Вызовите чувство облегчения, и пусть вздох облегчения бесконтрольно «выпадает» из вас. Глубокий вздох дает большое объемное дыхание.
7. Усвойте и закрепите в себе легкий вздох удовлетворения и глубокий выдох облегчения.

До этого момента все установки выполняем лежа, потом все ощущения переносим в положение стоя. Контролируем различия ощущений: в какой части тела дыхание вызывает ответное движение?Если в ребрах, спине и боках – ваше Дыхание развивается по типу нижнереберного. Если в животе и паху – то по типу диафрагмального (брюшного). Если подключаются частично все органы, то дыхание смешанного типа, нижнереберно-диафрагмальное.

Проконтролируйте, с какого места освобождается ваше дыхание, какими путями проходит, что ощутили нового. Окончательный контроль над дыханием – это ваши мысли и ощущения.

Переходя из положения лежа в положение стоя, мы говорим себе: «Все хорошо» или «Меня подташнивает». Значит, я не признаю каких-то изменений. А почему? В положении лежа кислорода больше, вестибулярный аппарат бездействует и мышцы расслаблены естественным образом. Значит, установку 1-ю и 2-ю повторяем. До тех пор, пока дыхание сможет «рассказать», что ему нужно.

Отдельно о диафрагме

Она опускается при вдохе, толкая желудок вниз. В эту цепь взаимосвязанных движений подключаются поясничные позвонки. Свободные от зажима, они вытягиваются и укорачиваются в зависимости от силы дыхания. Эти позвонки создают благоприятные условия внутри организма, помогая легким легко увеличиваться во время дыхания (рис.3).

Когда стоим, движений позвонков почти не заметно, а чтобы проверить их работу, можно лечь на пол лицом вниз и проделать все, что предлагает установка № 2. Мысленно представляем, что диафрагма в положении покоя имеет форму купола, входящее дыхание опускает диафрагму, и она выравнивается до плоской. Выходящее дыхание поднимает диафрагму опять в форму купола.

**Установка№ 3**

1. Представьте центр диафрагмы в виде изначальной точки дыхания. Диафрагма – это центр взаимодействия дыхания и голоса.
2. Вздох облегчения практикуем, представляя тело в виде цилиндра, а диафрагму – в виде резиновой пластины, которая поднимается и опускается входящим и выходящим дыханием.
3. Дыхание – это облегчение, а облегчение – это дыхание. Прислушайтесь, может ли облегчение (дыхание) воздействовать на нижнюю часть вашего тела (от диафрагмы вниз).
4. В ритме естественного дыхания практикуем вздох облегчения, который выходит на звуке «Ф».

**Установка № 4**

Франческо Ламперти (1813-1892), преподавая вокал в Миланской консерватории, написал труд «Искусство пения». Ему принадлежит известный всем прием работы над плавным расходованием выходящего дыхания: он предложил дуть на зажженную свечу, что формирует продолжительность и ровность выдоха. Также он утверждал, что виноват только педагог в том, что не умеет научить ученика правильному вздоху.

Оговорился ли великий педагог или намеренно употребил термин «вздох» вместо «вдох», но действительно на механизме «вздоха» выстраивается целая методика формирования певческого дыхания.

Искусство профессионального дыхания состоит в умении:

- управлять своим вдохом и выдохом;

- открывать свободный доступ в резонирующей полости;

- распределять объем дыхания в соответствии с объемом звуковой фонации;

- овладеть ощущением полноты звукового канала.

**Основные характеристики голоса:**

1. Глубина и объем. Определяется эластичностью мышц – вдыхателей и выдыхателей.
2. Высота. Направление и стремление воздушной струи по звуковому каналу с подключением резонаторов.
3. Полетность. Из звукового канала, наполненного вибрациями, звук выплескивается, как фонтан.

Итак, представим, что наш позвоночник – это шпалы, на которые ложатся рельсы. Рельсы внутри нашего туннеля, а туннель и есть наш звуковой канал. По рельсам двигается вагончик от копчика до последнего шейного позвонка. Вдыхаемый воздух подкатывает вагончик к подбородку, а выдыхаемый отправляет его вниз.

Упражнение выполняем сначала лежа на спине. Езду лифта или вагончика по звуковому каналу сначала надо делать без звука, изучая принцип импульсов, а потом на любом примарном звуке, исполняя его с crescendo и diminuendo.

Данная установка помогает черпать дыхание из глубины, освобождать пространство для звукового канала, заставляет диафрагму работать по принципу поршня, а также ощущать себя как музыкальный инструмент в полном объеме.