

ПЕВЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Рахмонова Шахноза Тошпулатовна

преподаватель

Специализированная школа искусств, город Бухара

Аннотация: *Статья посвящена одной из актуальнейших проблем вокальной педагогики классификации типов певческого дыхания и использования их в процессе обучения пению. В статье раскрывается технология парадоксального дыхания как оптимального типа дыхания в пении.*

Ключевые слова: *дыхание, голос, горло, голосовой инструмент, мастерство выдоха, грудь (легкие), диафрагма, профессиональный звук.*

Следует всегда помнить слова большого педагога-вокалиста Ф. Ламперти, который говорил, что на раннем этапе воспитания голоса певцу следует учиться больше умом, а не голосом, так как утомив его, никакими средствами не приведешь опять в хорошее состояние. "Хорошая голова - залог успешной работы, она так же важна, как и хороший голос. Фундаментом, основой в пении является дыхание. Считается, что хорошее пение – это «мастерство выдоха», но чтобы «мастерски выдохнуть», надо научиться «вдыхать». Чтобы сказать или спеть на дыхании фразу, нужен достаточный объем воздуха, который проходя постепенно, струей через связки - горло, как смычок по струнам, заставит наш «голосовой инструмент» звучать. Конечно, это очень упрощенная схема, но главная идея здесь показать важность дыхания в процессе звукообразования.

Дыхание в пении должно быть активное, целенаправленное, собранное в упругий «пучок» - «смычок». Дыхание бывает трех видов: ключичное, грудное, грудобрюшное (диафрагмальное). Ключичное дыхание - очень

поверхностное. При этом дыхании у человека поднимаются плечи, вздергиваются ключицы (это внешнее проявление), а воздух входит только в верхушки легких, совершенно не раздвигая грудную клетку. Такое дыхание не годится для пения. Поющий должен так брать дыхание, чтобы «раскрывалась» грудная клетка, наполняясь воздухом, а плечи были спокойными, спина прямой. Представьте, что перед вами зажженная свеча, которую вы должны погасить, задуть. Что вы сделаете? Никто даже задумываться не будет над этой «проблемой», а спокойно наберет воздух и дунет на пламя. Правильно. Теперь повторите это еще раз и проследите за своими действиями. Воздух наполняет грудь (легкие), а потом направленным потоком посылается наружу. Подобный процесс происходит, должен происходить, когда вы говорите или поете, то есть в каждой новой фразе. Сначала вдох - потом направленный выдох. Ребра образуют грудную клетку, в

которой расположены сердце, легкие. Когда легкие наполняются воздухом (при вдохе), они приобретают больший объем, раздвигают ребра - это и есть реберное, грудное дыхание. Известный педагог И.П.Пряничников советует «учиться набирать в легкие воздух».

Упражнения для развития и укрепления дыхательного аппарата:

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) 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. Упражнение не только активизирует аппарат, но и собирает внимание ко всей системе голосообразования.

3) 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 слове «да») получается объемный, красивый, как голос человека, говорящего в храме. Следите, чтобы дыхание было плавное, без толчков.

4) 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 tessitura вашего стопа-голоса должна быть удобной для вас, где-то на нижнем регистре.

5) Вдох глубокий ртом. На выдохе, на удобной tessiture 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».

6) Все как в упр. 5, только к согласной присоединить гласную:

«МАО...», «ВАО...». Проследить, чтобы форма звука не менялась, чтобы дыхание не рвалось.

7) 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.

МА-МА НА-НА ВА-ВА ЗА-ЗА

МА-МО НА-НО ВА-ВО ЗА-ЗО

МА-МИ НА-НУ ВА-ВУ ЗА-ЗУ

МА-МУ НА-НИ ВА-ВИ ЗА-ЗИ

МА-МЭ НА-НЭ ВА-ВЭ ЗА-ЗЭ

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.

Диафрагма – это самая большая мышца в организме, она разделяет грудную и брюшную полости, охраняя сердце и легкие от случайных повреждений, когда в легкие поступает воздух, грудная клетка раздвигается в стороны за счет ребер, а снизу за счет диафрагмы. Купол диафрагмы сокращается и опускается под давлением увеличившихся легких. В свою очередь, сократившаяся диафрагма давит сверху на содержание брюшной полости и поэтому живот выпячивается вперед – следствие вдоха! Вот и получается при вдохе: ребра в стороны, а живот вперед. Для осуществления певческого дыхания важно правильное положение корпуса: прямая спина и хорошо прогнутый поясничный отдел позвоночника, так как диафрагма своими веерообразно идущими мышечными пучками прикрепляется к верхним поясничным позвонкам. Поясничный отдел является как бы опорой для диафрагмы при ее сокращении. Поэтому важно, чтобы поясничные позвонки были хорошо фиксированы.

Самая сложная задача певческого дыхания - это контролируемый и регулируемый выдох, что и обеспечивается владением диафрагмальным дыханием, диафрагмой, так как именно она помогает регулировать и распределять выдыхаемый воздушный поток, сохранять певческий объем грудной клетки. Пение - это мастерство выдоха, но далеко не все профессионалы овладевают этим мастерством. Для начала неплохо было бы научиться не сбрасывать сразу все дыхание на первых звуках фразы, а

распределить его до конца, постепенно подавая ровным потоком, что обеспечивает и ровный звук.

Оканчивая звук, ученик не должен выпускать остаток воздуха быстрым опусканием груди или допускать расслабление в области «подложечки» (диафрагмы), то есть сохранить «вокальную форму» своего инструмента - тела. Добиться этого вначале нелегко, но зато в этом единственно верный путь выработки красивого кантиленного пения. Такой контроль над сохранением «вокальной формы» и наработанная техника пополнения израсходованного дыхания в паузах или между фразами - гарантия ровного, профессионального звука. Поскольку сохранение вокальной формы в процессе пения - нужно следить за тем, чтобы после окончания музыкальной фразы, после снятия звука сохранялось в некоторой степени вдыхательное положение грудной клетки, как говорят вокалисты «оставался резерв дыхания».

Дыхание у начинающих бывает вялое или форсированное. Вялое дыхание - это неразвитые мышцы, недостаточный вдох, вялый выдох, поэтому и в звуке нет опоры. Форсированное дыхание связано с чрезмерной активизацией дыхательных мышц, вдох шумный, с перебором дыхания, выдох с излишним напором. Шум этот возникает от трения проходящего воздуха о недостаточно раздвинутые складки (связки) и от плохого раскрытия (расширения) русла трахеи и бронхов. Шум и некрасив, и вреден для голосовых складок, и вызывает сухость. Для устранения этого недостатка необходимо постоянно фиксировать внимание поющего на шуме, сопровождающем вдох. Добиться бесшумного вдоха помогает хороший зевок и глубокое, спокойное дыхание.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.Аникеева З.И., Аникеев Ф.М. «Как развить певческий голос» Кишинев, 1981.
- 2.Лукашин В. «Обучение и воспитание молодого певца» М., 2006
- 3.Павлищева О.П. «Методика постановки голоса» М., «Музыка» 1986
- 4.Дмитриев Л. «Основы вокальной методики» М., «Музыка» 1968