

**Этом мастер-класс будет о певческом дыхании, о постановке голоса и создании музыкального образа в песне. Общаясь друг с другом в повседневной жизни, мы не задумываемся во время разговора, как мы дышим, сколько мы вдыхаем воздуха, сколько выдыхаем...певческое дыхание отличается от разговорного тем, что это более активная работа дыхательных мышц.**

**Певческое дыхание является основой вокальной техники и от него зависит сила, красота и продолжительность звука. Для того, чтобы избавиться от различных дефектов в голосовом аппарате, нужно соблюдать правильную певческую установку, так как она создаёт благоприятные условия для правильных, естественных движений как в дыхательных органах, так и в голосовом аппарате.**



Дыхание является энергетическим фактором, от которого зависит сила и длительность звука, его тембровые окраски.

Часто ребёнок поднимает плечи и напрягает шею при вдохе потому, что он не умеет подготовиться к пению. Эти лишние движения мешают спокойной работе дыхания, которое должно происходить незаметно. Когда ребёнок выпрямляет свой корпус (прямая спина, слегка отведённые назад плечи, свободная шея) его грудная клетка уже принимает положение вдоха и сам вдох делается незаметно, бесшумно, без напряжения.



Различают следующие типы дыхания:

**Грудное дыхание.** При нём наиболее активно работают мышцы грудной клетки. Разновидностью грудного дыхания является ключичное, или верхнее грудное дыхание, при котором очень энергично участвуют мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса и шеи. Оно не приемлемо для пения, т. к. в этом случае дыхание поверхностное, мышцы шеи напряжены, ограничены движения гортани и потому затруднено голосообразование.

**Смешанное, грудобрюшное дыхание.** Активны мышцы грудной и брюшной полостей, а также диафрагма.

**Брюшное или диафрагмальное дыхание.** При этом типе дыхания активно сокращается диафрагма и мышцы брюшной полости.

Существует некоторое различие в дыхании у мужчин и женщин. Мужчинам присуще «низкое» дыхание, близкое к брюшному. А женщины дышат более «высоко» и их дыхание ближе к грудному типу. Грудной тип дыхания характерен и для детей младшего школьного возраста.



В вокально-педагогической практике наиболее удобным считается **нижне-рёберно-диафрагмальное дыхание**, т. е. смешанное дыхание при котором высоко поднимаются и расширяются при вдохе нижние рёбра, а остальная часть грудной клетки почти не подвижна. Активна диафрагма и мышцы брюшной полости.

**Нижне-рёберно-диафрагмальное** дыхание - это основное певческое дыхание, которое имеет опору на диафрагму. В осуществления вдоха задействованы нижние, плавающие рёбра, которые не объединены между собой и являются своего рода, рычагом, для натяжения диафрагмы во время вдоха и сама диафрагма.

Когда мышца диафрагма натренирована систематическими упражнениями, как у спортсменов, мы говорим, что звучание имеет хорошую опору, голос поставлен!





**Для начала выполнять некоторые упражнения лучше около большого зеркала. Следите, чтобы корпус был свободен, плечи развернуты, дышите легко и свободно, чтобы плечи и грудь при вдохе не поднимались, бесшумный вдох через нос, выдох долгий и эластичный.**

**Певческий вдох и выдох разделяются мгновенной паузой - остановкой дыхания, после чего начинается выдох.**

Упражнения:

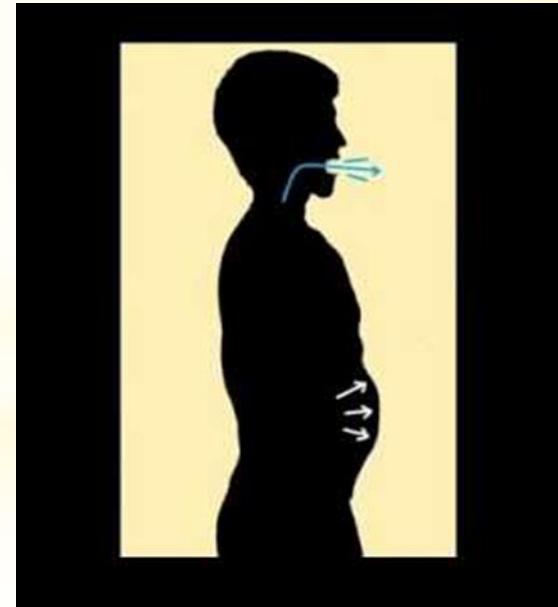
«Цветок». Представьте, что вы носом вдыхаете аромат прекрасного цветка: медленно, глубоко, с наслаждением...А теперь и ртом и носом вдыхаем.

«Свеча» (Это упражнение выполняется в положении стоя. При произведении полного вдоха расширяются нижние ребра, а мышцы нижней части брюшного пресса напрягаются. Выдыхать следует ровной концентрированной струей через узкую щель губ. Представьте, как вы дуете на горящую свечу, стараясь погасить огонь. Целенаправленно, в определенную точку. Работу межреберных мышц нужно контролировать ладонями рук, но только первое время).



## Упражнение «Шарик»

(Звук «С») Представим, что у нас в животе находится воздушный шарик. Прокалываем его тонкой иголочкой и очень медленно с звуком «С» выдыхаем воздух. Долго спускает шар. А затем хлопком, резкий выдох - лопнул моментально.



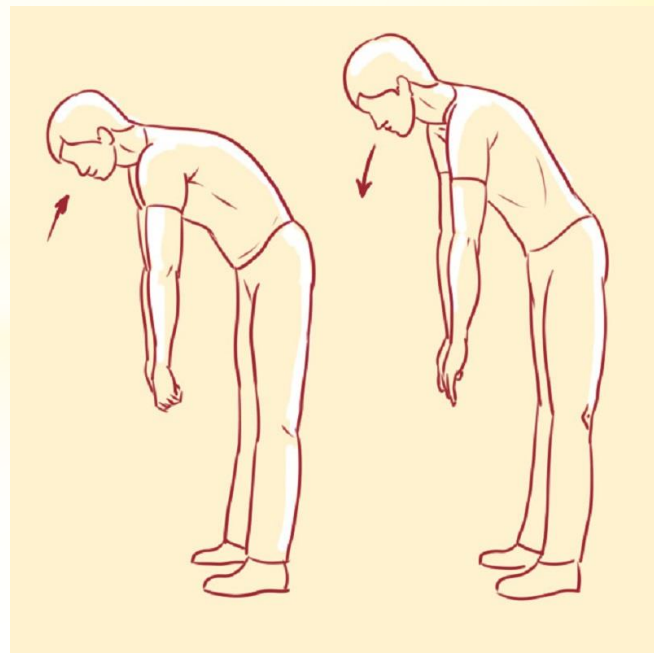
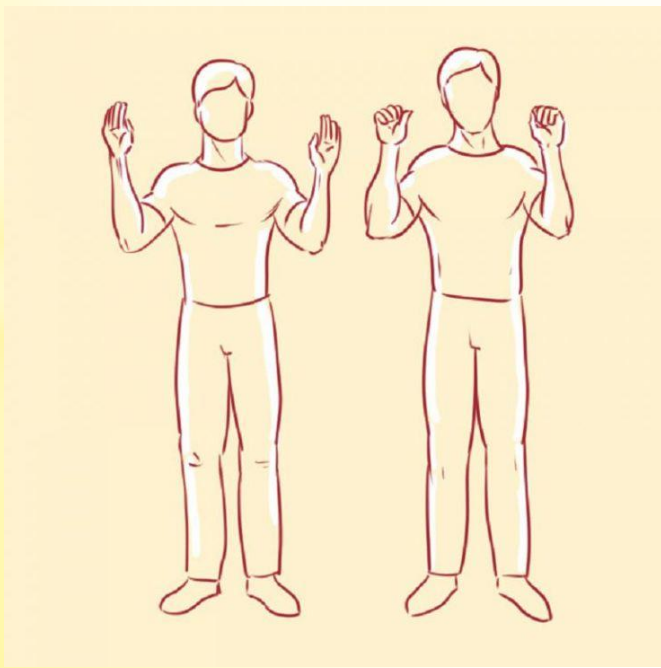


## Упражнение «Ладшки»

Вдох делается носом. Он должен быть резким, коротким и глубоким. Выдох через рот должен быть пассивным. Встаёте прямо, сгибаете руки в локтях, ладонями вперед. Выполняете ритмичные вдохи носом (4 подряд), сжимая ладони в кулак. Опускаете руки, отдыхаете 4 сек. Выдыхаете свободно ртом на слог «ха».

## Упражнение «Насос»

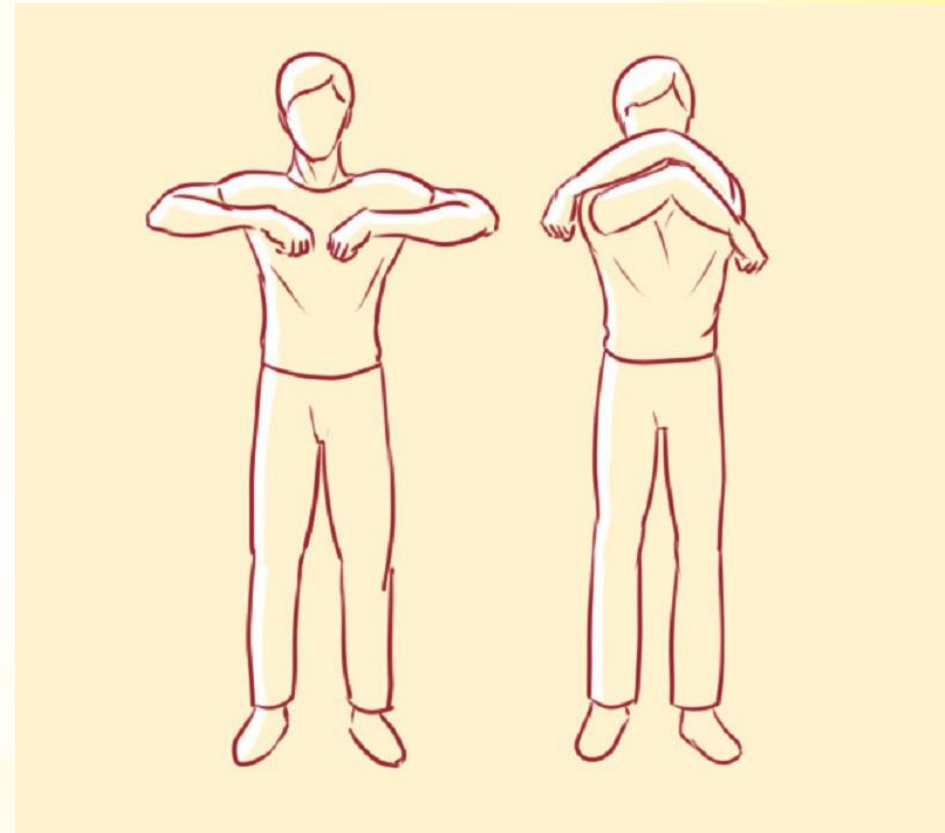
Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч, руки опущены вдоль тела. Исполняете маленький наклон вперед (спина округленная, голова опущена), тянете руки к полу, не доставая его. Вдох одновременно с наклоном. Затем выдыхаете, выпрямляясь не до конца.



## Упражнение «Обними плечи»

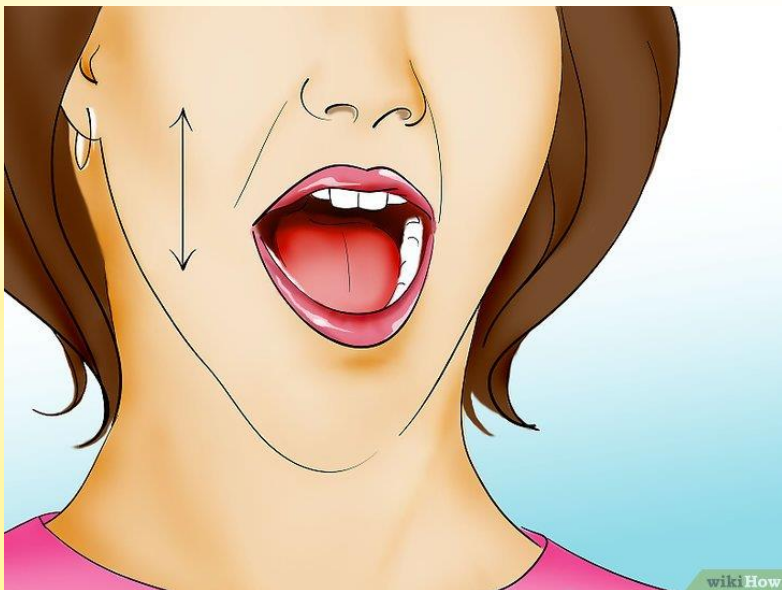
В положении стоя сгибаете руки в локтях и поднимаете на уровень плеч. Выполняете резкий вдох, обнимая себя за плечи, не скрещивая руки.

Мы немного поработали с диафрагмой. Привели ее в тонус. Работу необходимо постепенно довести до автоматизма, т. к. певец не должен думать о том, что он вдыхает, поёт и выдыхает, опуская ребра, процесс пения для него быстро закончится. Всё должно происходить естественно.



## Дыхание-мышцы-голос

Наступило время рассказать о волшебных струнах, что находятся в нашей гортани. В середине гортань сужается, в самом узком месте расположены две складочки - связки. Отверстие между ними называется голосовая щель. Над голосовыми складками располагаются желудочки гортани, над ними желудочковые складки с железами, которые обеспечивают увлажнение голосовых складок. В период мутации увлажнение минимальное, поэтому ощущается сухость, першение, несмыкание связок. Это же возможно при испуге. Поэтому вокалисту необходимо пить воду. Звонкость голоса зависит от частоты вибраций, длины, толщины и тонуса голосовых связок.



Свойства голосовых связок обуславливается полом и возрастом человека. Но наши эмоции напрямую влияют на работу голосовых связок. Поэтому страху-нет!. При страхе возникают зажимы по всему телу, спеть не получится. Вокал это 90% психология человека, и 10% - тренировки и упражнения. Чтобы петь без зажимов, необходимо иметь свободное, творческое, эмоциональное состояние, быть хозяином своего тела. И не нужно бояться казаться нелепым, выполняя упражнения на раскрепощение, снятие мышечных зажимов, свободное звукоизвлечение.



## Упражнения:

«Позеваем»: сначала с закрытым ртом, а затем от души, открыв рот

«Стон»: «МММ....» (словно болит горло)

Необходимо найти приемлемый тон - центр голоса, на котором голос звучит ровно (примарный тон), затем добавляем гласные фонемы: ам, ом, ум и т д. От того, как голосовые связки включились в работу, зависит дальнейшее звучание голоса.

«Ах, как я рад, что я не торт, не шоколад»!

Состояние внутреннего покоя и уверенности, обычно, приходит с большим опытом, если дерзать и ничего не бояться!

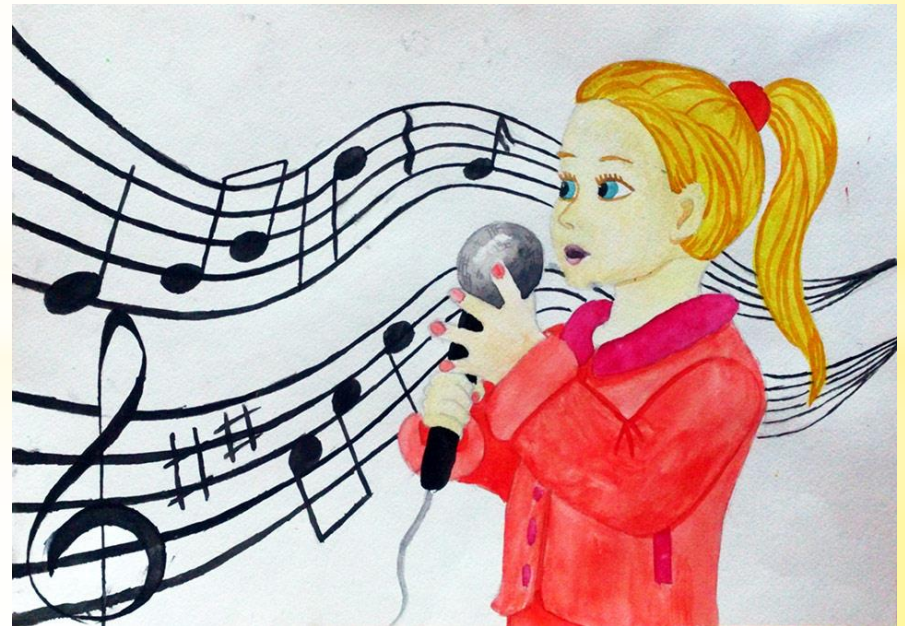
Но есть несколько советов, которые помогут избежать потери голоса от страха:

- сохранять самообладание;
- научиться чувствовать внутреннюю свободу, в общении с людьми находить общий язык;
- стараться не повышать голос;
- научитесь следить за своим дыханием!



После работы с дыханием начинается работа над:

- звукообразованием (отдельно с каждым гласным звуком)
- дикцией (скороговорки, подражательные звуки)
- пением на посыл, подача звука, атака звука
- звуковедением (легато, стаккато)
- интонацией (простейшая нотная грамота, звуковысотность)
- развитием диапазона (переходные ноты, смешение регистров)
- созданием образа
- работа с микрофоном



**Работа над созданием образа в песне** начинается после работы с мелодией и текстом. Необходимо выучить текст наизусть. При разучивании важно понять идею автора, осмыслить ее по-своему и подать слушателю от себя, пропусти через свою душу, через свое эмоциональное состояние. Костюм играет очень важную роль в создании образа. Одежду для выступления необходимо подготовить заранее. Танцевальные движения разучить соответственно стилю и темпу музыки.

При необходимости песня может сопровождаться дополнительными техническими средствами: видеорядом, световыми эффектами и т.д.



## **ВАЖНО!**

Если вы способны мощно, ярко и убедительно передать ваше состояние слушателю, ваше личное отношение к исполняемому произведению, вы сможете стать успешным, востребованным вокалистом. Безжизненное пение человеку, пришедшему на концерт, не нужно. Технику наработать всегда возможно!



*Самое время  
включить любимую  
песни и спеть ее  
вместе с родными!*