

**Прикарпатський національний університет ім. В.Стефаника
Інститут мистецтв
кафедра співу і диригування**

Пірус В.С.

Формування навичок дихання в культурі співу

**для студентів вищих мистецьких навчальних закладів
Спеціальностей „Музичне мистецтво” і
„Музична педагогіка і виховання”**

**м. Івано-Франківськ
2007**

Пірус В.С. Формування навичок дихання в культурі співу

Методичні рекомендації, підготовані до друку доцентом кафедри співу і диригування Пірусом В.С., призначені для студентів музичних та музично-педагогічних факультетів вищих навчальних закладів, вокалістів, керівників професійних та аматорських ансамблів різного складу.

За змістом методичні рекомендації акумулюють відомості відповідно до програм предмету „Постановка голосу”, методики викладання вокалу, виконавської майстерності та педагогічної практики. Підготовка студентів є не тільки вивченням і виконанням високохудожнього репертуару, але й формування фахових вокальних умінь і навичок, зокрема правильного процесу дихання.

Слід відзначити професійний досвід автора методичних рекомендацій у характеристиці фахових рис педагогічної і творчо-виконавської діяльності вокаліста, артиста сцени, вдало використано поєднання теоретичних і практичних знань для методики проведення занять з вокалістами-початківцями.

Автор: Пірус В.С. – доцент кафедри співу і диригування інституту мистецтв Прикарпатського національного університету ім. В.Стефаника, народний артист України.

Рецензенти: Дудик Р.В.– кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри співу і диригування інституту мистецтв Прикарпатського національного університету ім. В.Стефаника.

Стасько Г.Є. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри театрального мистецтва інституту мистецтв Прикарпатського національного університету ім. В.Стефаника.

Роль дихання в житті людини надзвичайно велика. Завдяки діяльності органів дихання кров, яка поступає в легені, очищується і, отримуючи повний запас кисню, знову розходить по всьому тілу, несучи йому нові життєві сили та енергію. Цей процес безперервний під час життя людини.

Правильне дихання поліпшує обмін речовин, призводить до здорового сну, заспокоює нервову систему людини, з якою пов'язана вся робота організму, вся фізична і духовна діяльність людини.

Процес дихання, як відомо, складається з вдиху та видиху і здійснюється підсвідомо. Але на сцені дихання повинне підкорятися нашій волі. Насамперед важливо вміти затримувати набране повітря, витратити його економно, щоб вистачило до логічної паузи, під час якої поповнюється запас повітря. Якщо дихати невміло спів, читання тексту можуть втратити смислове та емоційне звучання. Дуже важливо, щоб дихання було безшумним, а запас повітря поповнювався швидко.

Процес дихання під час мови пов'язаний з роботою голосових зв'язок і звучанням голосу, з вимовою голосних і приголосних. В утворенні звуків, вимові слів бере участь весь дихальний і мовний апарат, тому не може бути гарного звучного голосу, чіткої легкої вимови слів без правильного володіння своїм диханням, без правильного керування щелепами, язиком, губами. Якщо людина дихає неправильно, надто напружує м'язи гортані, шиї, плечей, її мова не буде легкою, звучною, голос не буде вільно "летіти" до глядача в залі. Внаслідок надмірного напливу крові до гортані і зв'язок, голос швидко хрипне, що може призвести до будь-яких захворювань голосового апарату. Під час мовлення вдих робиться швидко, а видих, що веде за собою вимову звуків – повільно. У повсякденному житті вдих і видих – рівновеликі.

Мовний апарат складається з двох відділів: центрального та периферійного. До центрального відділу належать головний та спинний мозок. До периферійного – гортань, голосові зв'язки та інші органи мовного апарату. Провідною в керуванні та регулюванні мовою є ліва півкуля головного мозку.

До рухомих частин мовного апарату належать: губи, нижня щелепа, м'яке піднебіння з маленьким язичком. До нерухомих - зуби, верхня щелепа, альвеоли - заглиблення щелепних кісток, комірки, в яких знаходяться зуби. Зупинимось на периферійному відділі мовного апарату, який, в свою чергу, складається з таких трьох частин:

- апарату, що утворює голос: це – гортань і голосові зв'язки, які періодично коливаються, наближаючись одна до одної і напружуючись чи розслаблюючись, народжують звук;
- звуковиробляючої або артикуляційної системи;
- дихальної системи (діафрагма, легені, бронхи, дихальне горло, або трахея).

Гортань являє собою трубку, розташовану між трахеєю та глоткою і виконує три функції: захисну, дихальну та голосову. В мовній системі гортань є органом, що утворює голос. Внутрішні м'язи гортані виконують дихальну та голосоутворюючу функції. До них належать щиточерпаловий або голосовий, внутрішній м'яз. Він знаходиться в товщі голосової зв'язки – натягнутий між

внутрішнім краєм щитовидного хряща та голосовим острівцем черепаховидного хряща відповідної сторони. У спокійному стані голосові зв'язки утворюють отвір для проходження повітря – голосову щілину. Під час коливання зв'язок утворюється звук – голос. Під час мови голосові зв'язки зближуються.

Звуковиробляюча або артикуляційна система – ротова порожнина, порожнина носа та глотки, м'яке піднебіння, язик з піднебінним склепінням, зуби, губи, та нижня щелепа.

Стрижень апарату – дихальна система, де основною життєвою функцією дихання є газообмін.

Вдих та видих здійснюється мимовільно, але диханням можна й керувати. Дихальні вправи внаслідок систематичного повторення стають умовним подразником для кори головного мозку і можуть змінювати характер дихання, його ритм, глибину.

Дихальний апарат складається з: трахеї (дихального горла), бронхів з бронхіолами (бронхіального дерева), легеневої тканини, де в легеневих пузирчиках (альвеолах) відбувається газообмін між повітрям і кров'ю.

У легенях немає власної мускулатури, та оскільки вони прилягають до внутрішніх стінок грудної клітки та до діафрагми, то рухи стінок грудної клітки та діафрагми передаються легеням. Діафрагма приклеєна до нижніх ребер та поперечних м'язів. Під час виходу повітря дихальні міжреберні м'язи та діафрагма скорочуються, грудна клітка розширюється. Опущення та сплюснення куполу діафрагми призводить до розширення легенів і заповнення їх повітрям. Як тільки м'язи розслабляються, легені, завдяки гладкій мускулатурі бронхів та еластичності тканин, стискаються. Дихання здійснюється "автоматично".

Діафрагма – потужний м'яз вдиху, за його участю заповнюється повітрям нижня, більш широка частина легенів. Діафрагма – м'яз, що відділяє грудну ділянку від черевної, інакше її називають грудно-черевною перегородкою. Діафрагма має куполоподібну форму. Легені торкаються діафрагми своїми нижніми частинами, начебто спираючись на неї. Під час вдиху діафрагма скорочується, втрачає свою форму і таким чином збільшується об'єм нижньої частини грудної клітки, що дає можливість нижній частині максимально наповнюватися повітрям. Черевний прес є антагоністом діафрагми, це дуже міцний м'яз видиху.

Основну енергію видиху, що звучить (мовного чи співучого), дають вольові м'язи-видихачі грудної клітки та черевного пресу. Але діафрагма, що є м'язом вдиху та гладкі м'язи, що містяться у стінках бронхіального дерева, також активно беруть участь у видиху, протидіючи йому. Під час скорочення діафрагма натискає на органи, що знаходяться в черепній порожнині, живіт злегка випинається вперед, а нижньо-черевні м'язи підтягують низ живота.

За допомогою м'язів-видихачів людина може регулювати струмінь видихуваного повітря, що подається до голосових зв'язок, може коригувати підзв'язковий тиск, необхідний для більш сильного чи більш легкого звучання. М'язи нижніх стінок живота працюють одночасно зі скороченням діафрагми: під час вдиху вони розширюються, під час видиху – скорочуються. Зовнішні та внутрішні міжреберні м'язи розтягують під час вдиху та скорочують під час

видиху грудну клітку. Під час глибокого видиху працюють м'язи шії та голови.

Грудна клітка, завдяки роботі дихальних м'язів, може збільшувати свій об'єм у декількох напрямках: вперед, назад, вниз, вгору. Залежно від того, в якому напрямку розширюється грудна клітка, та які дихальні м'язи найбільше задіяні, розрізняють кілька типів дихання:

- змішаний нижньореберно-діафрагмальний;
- черевний – груди не беруть участі у вдиху, діафрагма на вдиху опускається і черевна стінка рухається вперед;
- грудно-черевний, при якому у вдиху рівномірно беруть участь і грудні стінки, і діафрагма;
- грудний чи реберний, під час вдиху грудна клітка розширюється і піднімається, а діафрагма у вдиху майже не бере участі, живіт утягнений;
- ключичний.

Класифікацію типів дихання не слід сприймати як догму. Адже кожна зміна настрою викликає певні зміни і в способі дихання. Коли ми говоримо про щось позитивне, приємне, то мимоволі користуємося верхнім типом дихання. І навпаки, у разі неприємностей, загрози, використовуємо нижній тип дихання. Цей зв'язок емоційного стану людини з типом дихання дуже глибокий і складний. Але це не означає, що публічна, емоційно насичена мова не потребує спеціальної постановки дихання. Для співака, актора, оратора, лектора виправданим практикою є комбінований нижньореберний діафрагмальний тип дихання.

У сучасній педагогіці для співаків розроблено різні системи дихальних вправ на засвоєння саме такого типу дихання. Їхня методична основа спільна. Це, передусім, перевірка звичного для людини, властивого їй типу дихання, де виявляються як позитивні навички, так і небажані (піднімання плечей під час вдиху, втягування з шумом повітря, а головне, різного роду м'язові натиски плечей, шії, гортані). Подібних негативних навичок треба позбутися.

Для успішного проведення тренувальних дихальних вправ насамперед слід виправити поставу, оволодіти вільним від зайвого напруження положенням тіла, невимушеною, природною і пластичною постановою голови, плечей, спини. Дуже корисно перед початком тренувальних вправ проробляти самомасаж обличчя, шії, живота, спини. Гігієнічний самомасаж полягає в легенькому постукуванні кінчиками пальців обох рук по лобі - від центру до вух і далі по вилицях, носі, губах, підборіддю й нижній щелепі. Рухи повторюються до 10 разів. Внутрішній самомасаж ясен, твердого піднебіння проробляється енергійними рухами кінчика язика. За гігієнічним самомасажем проводиться вібраційний самомасаж з підключенням голосу. При постукуванні кінчиками пальців по носі додається протяжне звучання звуків *м*, *з*, *ж*, *в*. Самомасаж обличчя можна озвучити скоромовками. Вібраційний самомасаж доповнюється ще й "розминкою": потягуванням усім тілом для розігрівання м'язів, підніманням і опусканням рук, енергійними рухами ліктів, підніманням навшпиньки, поворотами долонь та ін. "Розминки" разом із самомасажем не повинні тривати, більше 10 хвилин.

Таким чином, у свідомості студентів повинні твердо закріпитися такі основні висновки:

- правильне дихання - є основою мови;
- єдиним правильним типом дихання (під час мови, співу) є змішане нижньореберне діафрагмальне;
- шляхом повсякденних вправ цей тип дихання повинен стати не тільки звичним, але і підсвідомим;
- зовсім виключається, як непридатне, дихання ключичне (плечове).

Змінам психофізичного стану виконавця обов'язково повинно підкорятися дихання. Повітря набирається в звукових перервах тоді, коли це допускається смислом і логікою мови: в момент логічної паузи між двома групами слів, перед початком нової фрази, якщо це не нашкодить правильному ритму читання чи співу. Більший запас повітря можна набирати перед початком нового психологічного відрізу чи смислового абзацу. Ніколи не слід визволяти дихальний апарат до кінця, в ньому завжди повинен зберігатися невеличкий запас повітря.

У довгих періодах та при відсутності можливих логічних зупинок повітря краще набирати через ніс, залишаючи рот відкритим: це створює враження суцільної дихальної хвилі і не порушить єдності при промовлянні фрази. Вибираючи з легенів необхідну кількість повітря і проводячи його через дихальний канал, необхідно навчитися передавати його не безпосередньо в ротову порожнину, а заповнити ним всю „маску” - носоглотку, верхнє піднебіння, таким чином, щоб череп служив обов'язковим резонатором звука, а зв'язки не затримували б звукову хвилю. Інакше голос набуває горлового звучання і після кількох фраз з'являється хрипота. Звук, який кладеться на зуби чи посилається в кістку, в череп, набуває металевого звучання і сили. Звуки, які потрапляють у м'які частини піднебіння чи в голосову щілину, резонують, як у ваті. „Маска” посилює метал при звучанні, який надає голосу сили, а інтонації необхідну точність.

Перевірити правильність посилення повітря легше на закритому звуці, відкриваючи його через звук *м*, а при раптовому розкритті, після деякої затримки - через вибуховий *б*.

Таким чином, мова йде не про навчання процесові дихання, якому зовсім не треба вчитися, а про вміння користуватися ним відповідно до визначених вимог.

Співаки, актори, читці часто стикаються з умовами, які потребують від них уміння та розрахунку при використанні дихання. Довга фраза, великий і складний за силою наростання монолог, віршована мова, а особливо швидка, легка мова в комедійному чи водевільному діалозі, мова під час руху (біг, стрибки, боротьба, фехтування, танок), в мізансценах, де фізичне навантаження виконавців накладається на складний темпо-ритмічний малюнок дії - все це потребує дуже загартованого, вмілого, опрацьованого, поставленого дихання. Інакше будуть порушуватися структура вірша, плин думок у фразі, сила, рівність звучання голосу, не говорячи вже про те, що невміла втрата повітря, перевантаження його при вдиханні створюють в самопочутті актора напруження і втому.

Під час руху (ходіння, біг, танок, фізична робота, пов'язана з голосовою діяльністю) дихальні вправи робити складніше, тому що привнесені всі елементи ускладнення дихальних рухів залежно від положення тіла. Тому починати треба з вироблення статичного дихання, з дихальних вправ у положенні стоячи, сидячи, лежачи. А потім переходити до тренування динамічного дихання в русі. Найкраща позиція для початкових дихальних вправ – спокійне положення, коли грудна клітка і хребет можуть вільно рухатись у всіх напрямках.

Велике значення в роботі над диханням має загальний емоційний стан людини. Тренування повинно надавати насолоду, відчуття легкості, породжувати бажання говорити, співати. Спочатку з'являються невмілі, незграбні рухи, потім вони відпрацьовуються, стають більш впевненими, красивими. Систематичне тренування закріплює необхідні умовні рефлекси. Сигнали, які поступають від дихальних органів, цілюще впливають на вищу нервову систему, на психіку людини, змінюючи її настрій, ставлення до оточуючого світу. Дуже ефективною формою тренування дихання є використання внутрішньої мови. Вона може застосовуватись у комплексі дихальної гімнастики, при прологовій артикуляції, вправах з текстами. Під час внутрішнього читання фрази сама думка викликає рух органів артикуляції (язика, губ, гортані). Це так звані "ідеомоторні" рухи мовних органів (звук в цей час не промовляється). Такі коливання органів мови в свою чергу впливають на головний мозок, змушуючи його активніше працювати. Під час озвученої мови в дію залучається вся мовна система - дихання, артикуляція, голос і та ін. Під час тренування з використанням внутрішньої мови відбувається теж саме, але меншою мірою. Далі, при читанні вголос після внутрішнього тренування, голосовий апарат, завдяки, цьому буде працювати точніше. Наукою доведено, що людина думає, користуючись словами тієї ж мови, якою говорить, але внутрішня мова здійснюється в три рази швидше. Відомий психолог Л.А.Чистович розробив моторну теорію сприйняття, з якої можна зробити висновок, що людина під час розмови сприймає партнера не пасивно, а беззвучно імітує її, сама того не усвідомлюючи. Займаючись тренуванням дихання і голосу при внутрішньому читанні, людина мінімально використовує м'язеві рухи, м'язеву енергію. Це сприяє збереженню її природного дихання і голосу. Голос звільняється від форсування звука: м'язи, які беруть участь у голосоутворенні, не напружені.

Викладач Уральської консерваторії ім.О.М.Островського, Є.М.Чарелі, пропонує дуже корисні вправи для засвоєння прологової артикуляції при уявному читанні. Завдання цих вправ – активізувати роботу м'язів м'якого піднебіння та глотки, закріпити їх нервово-м'язеву основу, вивільнити від м'язевого затиску шию та потилицю.

Наведемо деякі з них:

- 1. Проговорити вголос, повільно, негучно, кілька разів підряд проривні приголосні к-г, к-г, г-к, г-к... Потім уявно проголосити голосні а-е-о. Увагу під час уявного проголошення голосних зосередити на роботі зівя. Повторити 4-6 разів.*
- 2. Повторити вправу № 1. Під час уявного проголошення голосних*

*нахилити голову вниз, торкаючись підборіддям грудної клітини; повернутися у вихідне положення. Знову проголосити вголос сполучення **к-г, г-к**. Потім повільним рухом злегка закинути голову назад. Уявно проголосити голосні **а-е-о**, повернутися у вихідне положення. Так само нахилити голову до лівого та правого плечей. Робити по 2-4 рази.*

3. *Повільно, з закритим ротом і опустивши щелепу, протягнути вголос (не розмикаючи губ) приголосний **м** з уявним додаванням до нього голосного **у**;*
4. *Проголосити спочатку уявно, а потім вголос голосні **а-е-о-у** в сполученні з приголосними **г** чи **к**. При цьому повільним рухом нахилити голову назад, а потім опустити торкаючись грудної клітини.*
5. *М'яко, вільно, поволі робити рухи голови по колу справа наліво і зліва направо, проговорюючи вголос одне з сполучень приголосних **гм; зм; бм; вм; гн; зн; бн; вн** у сполученні з основною таблицею приголосних (**и, а, о, у, є**). Повторити 4-6 разів.*
6. *Вдихнути через ніс, потім, затуливши двома пальцями ніс, на видиху вимовити вголос фразу, в якій часто зустрічаються сонорні **м, н**; взяти дихання й проголосити ту саму фразу не затискаючи ніс.*

Як текст можна використати скоромовки, в яких присутні сонорні приголосні. З якою метою пропонуються ці вправи?

Лікарі доводять, що проголошення носових приголосних при затисненні носа рефлекторно сильно підіймає піднебінну завісу і тим самим активізує її, усуваючи місцеві застійні явища, знімає напруження гортані.

Працюючи над дихальними вправами, необхідно пам'ятати, що виконувати їх треба не механічно, а обов'язково через образне бачення. Це означає, не просто видихнути повітря з звуком, чи без нього, а навчитися впливати чи діяти на обраний об'єкт:

- хукнути на долоні, щоб їх зігріти;
- роздути полум'я вогнища;
- видихом відганяти комах;
- задути свічку, або багато свічок на святковому торті;
- надути гумовий човник;
- погратися видихом повітряною кулькою;
- струменем повітря підібрати чубок з очей та ін. В залежності від поставленого завдання, регулювати потік повітря (від сильного до слабкого).

Аналізуючи різні системи дихальних вправ, звернемо увагу на систему дихальних вправ школи йогів, як один із способів постановки дихання. В ній, між іншим, закладено багато корисного, цікавого, необхідного для виховання процесу творчості. Створене понад три тисячоліття тому, реформоване і відточене віками вчення йогів - являє собою гармонічну цілісну світоглядну систему, яка вбирає в себе величезний досвід практики дихальних, фізичних і психічних вправ, моральних основ поведінки, які спроможні наблизити людину до вершин самовдосконалення.

Величезне значення в системі надається уважному ставленню до свого тіла, як потужної, але підвласної людській психіці, саморегулюючої системи, яка

перебуває в гармонії з природою. Концентрується увага на диханні при виконанні вправ, відкидаються зовнішні подразники, підвищується загальний тонус організму на фоні тілесної скутості – м'язевої релаксації, що є оптимальним станом для ефекту саморегуляції.

Йоги настільки досконало володіють технікою управління складними фізіологічними процесами свого організму, що на перший погляд здається надзвичайним. Однак надзвичайного тут нічого немає. Таке вміння йога – результат знань можливості кожної "деталі" чи системи організму. Розумовим зусиллям йог може затримувати чи прискорювати природні процеси, які відбуваються в організмі. Навіть "самопоховання" йогів, затримання всіх процесів життєдіяльності організму до межі смерті, не є чимось надзвичайним, містичним.

Великий російський фізіолог Н.С.Введенський нагадує в своїх наукових працях про приховані можливості організму, про те, що "самопоховання" не обов'язкове, але вміти втручатися в психофізіологічні процеси організму з благими намірами – вельми бажано. Це підтверджує один із основних принципів фізіології Павлова: кора головного мозку може втручатись у функціональні стани будь-яких фізіологічних систем організму, контролюючи і коригуючи їх діяльність, може "нав'язувати" їм свою волю.

Дихання є головною діяльністю тіла, тому що всі інші види діяльності залежні від нього. І не тільки життя для людини пов'язане з диханням, від правильного дихання цілком залежить і частота хвороб та тривалість життя.

Дихальні вправи йогів можуть використовуватись, як один із способів постановки дихання. Об'єднуючи в одній дихальній вправі кілька елементів, в яких ті чи інші ділянки тіла напружуються чи послаблюються, концентрується увага на тому чи іншому внутрішньому органі і підключається звук до дихального процесу, створюються необхідні умови для процесу творчості, тренуючи волю людини. Привчати до повсякденного подолання труднощів, ось в чому прослідковується виховна роль і цінність системи. Вона подає дуже потрібні вправи та рекомендації щодо покращення здоров'я людини. Дихальні вправи впливають комплексно на психофізичний стан того, хто навчається більш ефективно. Головне в системі – це питання здоров'я людини, як фізичного так і психічного.

Система дихальних вправ йогів на сьогодні є найбільш прогресивною для навчального процесу у вищих навчальних закладах мистецтв. Зрозумівши залежність здоров'я від уміння дихати і розкривши, що диханням можна свідомо впливати на внутрішні органи, йоги створили злагоджену і дуже різнобічну за цільовим призначенням систему дихальних вправ – пранаяму.

Дихати треба вміти. За основу правильного дихання йоги беруть "повне дихання". Засвоївши техніку "повного дихання", можна зробити висновок - воно дуже схоже на сучасний тип змішано-діафрагмального дихання. Йога рекомендує займатися вправами на "повне дихання" 10- 15 хвилин на день.

Сучасна медицина не заперечує значення "повного дихання", однак застерігає хворих на гіпертонію III ступеня, на інфаркт міокарда, інсульт та інші тяжкі хвороби від тривалих затримок вдиху. Краще затримку дихання робити на

видиху. Якщо дихати, дотримуючись всіх правил йогів, шкоди від затримки дихання не буде. Для найбільшого ефекту необхідно дихати і харчуватися ритмічно, цілком дотримуватись гігієни, вміти добре працювати і відпочивати та багато іншого.

На думку вчених, вправи не повинні бути тренуванням тих чи інших м'язів. Важливо їхній вплив направити на певні внутрішні органи чи системи, щоб нормалізувати, покращити їхні функції. Дихальні вправи йогів відрізняються саме цим.

Відомий польський театральний режисер, педагог зі світовим ім'ям Єжи Гротовський вже багато років, працюючи у своїй творчій лабораторії, приділяє увагу, вивчає і опрацьовує акторський тренінг (мовно-голосовий) за принципами індійської та китайської шкіл. У цьому він досяг великих успіхів. Досвід школи Гротовського універсальний. На своїх заняттях він говорив, що різні школи йогів потребують щоденного тренування дихальної системи, щоб контролювати і розробляти біологічну функцію дихання, яка стає механічною. Звідси виникає необхідність у серії вправ, які ведуть до усвідомленого дихального процесу. Єжи Гротовський запропонував дуже багато цікавих і корисних вправ, щодо правильного дихання і розвитку голосу. Роботу над диханням необхідно розпочинати з виховання правильної постави. Постава, стверджує Гротовський, це не тільки звичка тримати своє тіло, а й пластичність рухів, вміння зберігати гнучкість і виразність цих рухів в будь-якому положенні, при виконанні будь-якої роботи. Правильна постава не тільки красива, а й корисна, бо вона створює сприятливі умови для функціонування внутрішніх органів і, таким чином, органів грудної клітки. В процесі виховання і підтримки правильної постави розвиваються ті м'язи, які беруть активну участь у процесі дихання. Для цього необхідні тільки сила волі та старання на заняттях. У цьому дуже допомагає наслідування красивій поставі інших людей. Необхідно викорінювати шкідливі звички: неправильно сидіти, горбитись, ходити зігнувшись з низько опушеною головою, носити важкі валізи тільки в одній руці, стояти з опорою на одну ногу, руки тримати в кишенях. Вміння зберегти звичну поставу в різних положеннях тіла прийнято називати опорою тулуба.

Для перевірки постави необхідно: стати прямо спиною до стіни, чи до дверей. Підборіддя помірно підтягнути до шиї, при цьому повинні бути три точки опори: п'ята, лопатки, потилиця. Покласти одну руку на шийний, а іншу – на поперечний вигини хребта. При нормальній поставі, відстань між вигином хребта і стіною буде приблизно дорівнювати ширині долоні. Відхилення в ту чи іншу сторону говорить про порушення постави.

У вихованні правильної постави дуже допомагають вправи з гімнастичною палицею, розташованою за спиною, із зігнутими ліктьовими суглобами. У такому положенні слід ходити високо піднімаючи коліна, бігати, стрибати. Надавши своєму тілу правильне положення, зафіксуйте його, поклавши на голову будь-який важкий предмет (мішечок з піском, склянку з водою та ін.), ходіть по кімнаті, виконуйте повороти тулуба вліво, вправо, вальсуйте.

Дихання кожного актора відповідає його фізіологічному стану. Існують певні відмінності дихальних можливостей між чоловіками і жінками. У жінок

правильне дихання має відповідно черевну фазу. У чоловіків більш розвинене грудне дихання. Співак, актор повинен вміти користуватися різними типами дихання, тому що в своїй роботі має справу з фізичним навантаженням. Тому навчитися правильно дихати, слід обов'язково під контролем фахівця. Для перевірки правильного дихання необхідно: лягти на підлогу, або іншу тверду поверхню, так, щоб хребет був прямим. Одну руку покласти на грудну клітку, іншу на черевну порожнину. При наборі повітря необхідно відчуття, як рука піднімається спочатку на черевній порожнині, а вже потім на грудній клітці. Причому повільно рухаючись. Необхідно дбати про те, щоб загальне дихання, не поділялося на дві різні фази. Розширення грудної клітки і черепної порожнини повинні бути вільними від напруження, а послідовність обох фаз малопомітною. Їхній взаємний зв'язок має призвести до відчуття легкого збільшення тулуба.

Коли засвоєні всі "беззвучні" вправи на дихання можна переходити до засвоєння дихальних вправ зі звуком (фонаційне дихання). Ці вправи направлені на виховання навичок правильного голосоутворення і голосоведення, найбільш повного використання роботи резонаторів і служить подальшому тренуванню дихання вже безпосередньо в процесі фонації. Вправи з озвученим видихом на **с-ш-х** – „проколотий м'яч”; свист на звук **с-с-с-с...** – „шум лісу”; на звук **ш-ш-ш-ш...** – „дзвінок у двері”; на звук **р-р-р-р...** та ін.

Коли засвоєна ця група вправ, можна переходити на ціле слово, словосполучення, маленьку фразу. Тільки після цього – до тренування добору дихання. Важливо навчитися робити довгий видих і швидкий вдих, необхідний при швидкому мовленні, у фразі з великою кількістю слів. Так, перед початком фрази вдих може бути більш довгим, ніж у середині, де слова за змістом більш пов'язані між собою. Цей швидкий вдих називається "добором дихання". Добрати – це значить додати до того повітря, яке залишається в легенях, ще певну кількість, розширюючи при цьому нижні ребра. У вправах під час добору повітря дуже важливо не стуляти губи. Під час мови набирати дихання треба нечутно, непомітно, носом і ротом одночасно. Працюючи над добором дихання, корисно користуватися гекзаметром, тому що читання гекзаметра тренує діафрагму, розвиває систему дихальних м'язів.

Вправа "Прямий добір"

Вдихнути носом, голосно рахуючи до 5, потім добрати повітря, рахуючи від 6 до 10. Рахувати треба чітко, добір повинен бути швидким і непомітним. Не напружувати живіт і грудну клітку. Вправа допомагає виховувати правильний "добір", вміння користуватися своїм запасом повітря.

Вправа "Добір сходиною"

Вдихнути носом, голосно рахувати на видиху 1-3 — добір, 1-5 -добір, 1-10 -добір і т.д. Вправа виховує часте дихання. При її виконанні, можна міняти цифри, збільшуючи чи зменшуючи їх, змінювати темп, подовжуючи чи прискорюючи проголошення цифр. Під час зупинки затримаємо грудну клітку в

положенні вдиху.

Положення м'язів живота і діафрагми в момент зупинки перед видихом називається опорою дихання. Навчитися володіти опорою дихання важливо для подальшого тренування голосу. Правильна опора дихання пов'язана з відчуттям опори тулуба, напруження м'язів черевного пресу і спини, свободи в області грудної клітки, відчуття грудного резонування під час звучання.

Особливу увагу слід приділяти тренуванню м'язів черевного преса, бо вони є антагоністами діафрагми і створюють разом з нею необхідну для голосу опору.

Необхідно вміти точно визначати дозування напруження м'язів при звучному видихові. Сильні поштовхи повітря посилюють підзв'язковий тиск, звук стає різким, грубим. Всі рухи під час дихальної гімнастики і тренування голосу повинні бути плавними, навіть тоді, коли виконуються в швидкому темпі. Підтягнутий низ живота мимоволі примушує людину випрямлятися, створює умови для правильної постави і попереджує перевантаження дихання, шкідливе для голосу.

Вправи на опору голосу можуть бути різними, але завжди виконуються в русі і переважно зі звуком. Наприклад, стати прямо, ноги на ширині плечей. Підтягнути низ живота, міцно здавити м'язи сідниць, потім швидко і легко вдихнути носом. Фіксуючи увагу на губах, повільно видихнути повітря через вузьку щілину між стиснутими губами, уявно рахуючи до 10-15. Одна рука лежить на черевній порожнині, інша – на ребрах. Руки фіксують на вдих розширення нижньої і середньої частини грудної клітини і легке випинання живота – ця фіксація зберігається майже до кінця видиху. В такому стані дихання рівним струменем виходить через отвір у губах. Живіт і грудна клітка спадають дуже повільно. Регулюють цей процес нижньочеревні м'язи. Отже, свідомий процес дихання відбувається таким чином: підтягується низ живота, стискаються м'язи сідниць, зробиться короткий вдих носом, повітря повільно видихається з уявним рахуванням від 10-15, невеличка пауза відпочинку, під час якої м'язи розслаблюються.

Напруження нижньочеревних м'язів і м'язів сідниць мимоволі примушує людину випростовуватися, вільно і легко відкинути плечі назад, поставити голову прямо. У роботі над фонаційним диханням необхідно дуже уважно слідкувати за тим, щоб м'язи шиї і плечей були вільними.

Після трьох-чотирьох повторень цієї вправи, коли дихання вільно вкладається в заданий час, почніть рахувати вголос, намагаючись поступово і обережно витратити дихання, як це було з фіксованим видихом. Говорити треба плавно, не голосно, Після закінчення заданого тексту необхідно домогтися того, щоб залишався невеличкий запас повітря.

Той, хто вміє дихати глибоко, застерігає себе від застуди, маючи гарний запас гарячої крові і дає змогу протидіяти змінам зовнішньої температури. До того ж, глибоке дихання тренує органи і м'язи живота.

За системою йогів дихання вивчається, починаючи з культивування природного дихання, повільного вдиху, затримки повітря на деякий час і, потім, повільного видиху. При цьому про себе весь час необхідно проголошувати священне слово, що служить ритмічному відбиванню темпу і супроводжує

собою вдих та видих. Священне слово в роботі над диханням на заняттях замінюється цифрами, рахуючи від 1 до 3-5.

Один з перших уроків науки дихання йогів присвячується диханню носом, який має свій запобіжний апарат-фільтр і пилопоглинач у ніздрях. Коли людина дихає через рот, то на шляху між губами та легенями немає того, що захищало б та очищало повітря від пилу та інших сторонніх домішок. Крім того, таке неправильне дихання веде до того, що повітря поступає в легені зовсім не зігріте, а це призводить до запалення легенів, до почуття сухості у роті та гортані.

Йоги розрізняють чотири способи дихання:

1. Верхнє дихання;
2. Середнє дихання;
3. Нижнє дихання;
4. Повне дихання.

Головним є четвертий спосіб, на якому і заснована наука йогів про дихання.

Верхнє дихання

Цей спосіб дихання відомий під назвою "ключичне дихання". Так дихання, розширюючи ребра, піднімає ключицю і плечі, водночас стискаючи кишечник, давить на діафрагму, яка, у відповідь, теж напружується. При цьому використовується тільки верхня частина легенів, яка за розміром найменша, отже, в легені потрапляє невелика частина повітря. Верхнє дихання є найгіршим. Воно забирає багато енергії і малорезультативне. Так, зазвичай дихають жінки і навіть співаки. Охриплий неприємний голос - часто є його результатом, як і можливі хвороби голосових та дихальних органів. Дуже легко це перевірити. Для цього необхідно стати прямо, руки опустити спокійно вздовж торса, потім зробити вдих, піднімаючи плечі і ключиці. Ви переконаєтесь, що кількість повітря набраного через вдихання буде значно меншою за нормальну.

Середнє дихання

Цей спосіб дихання відомим під назвою "грудне/міжреберне дихання". При середньому диханні діафрагма підіймається вгору, а кишечник втягується всередину. Ребра при цьому розсуваються, груди розширюються. Цей спосіб кращий за перший.

Нижнє дихання

Ця форма дихання значно краща за попередні. Його ще називають "черевне дихання", "глибоке дихання", "діафрагмальне дихання". Для йогів ця форма дихання складає лише частину тієї системи, яка їм відома багато сторіч і має назву "повне дихання".

Повне дихання

Повне дихання вбирає в себе всі найкращі сторони верхнього, середнього і нижнього, відкидаючи їхні недоліки. Воно приводить в рух увесь дихальний апарат легенів, кожную клітину, кожний м'яз. Грудна порожнина розширюється у всіх напрямках, і кожна частина її дихального механізму працює на повну силу. Діафрагма при цьому має повну свободу виконувати своє призначення і надавати в роботі легенів найбільшої допомоги, Нижні ребра відтягуються діафрагмою вниз, коли інші м'язи утримують їх на місці, а міжреберні тягнуть вверх, внаслідок чого середня частина грудей розширюється до максимуму. Верхня частина легенів наповнюється повітрям завдяки тим самим міжреберним м'язам. Така взаємодія всіх м'язів верхньої, середньої, нижньої частини грудей і діафрагми дає найкращі результати. Повне дихання йогів складає основу всього їхнього вчення про дихання.

Повне дихання зовсім не означає повне наповнення легенів повітрям при кожному вдихові. Можна вдихати середню кількість повітря, дотримуючись способу повного дихання, але розподіляти набрану кількість повітря правильно по всьому об'єму легенів. Кілька разів на день необхідно робити ряд глибоких повних вдихів, щоб підтримувати всю систему в належному стані.

Послідовність виконання:

- Станьте чи сядьте прямо. Втягуючи повітря через ніздрі, робіть повільний вдих, наповнюючи нижню частину легенів, що досягається дією діафрагми, яка, опускаючись, м'яко натискає на черевну порожнину. Примушуючи висувати вперед нижню стінку живота, наповніть повітрям середню частину легенів, розсовуючи нижні ребра та грудну клітку. Потім заповніть повітрям верхню частину легенів, розширюючи вверх груди і розсовуючи верхні шість пар ребер. На завершення необхідно втягнути усередину нижню частину живота, що дасть опору легеням і дозволить наповнити повітрям і верхню частину.

На перший погляд здається, що дихання складається з трьох розділених рухів. Це не вірно. Вдих робиться рухом, який піднімає в зазначеній послідовності всі груди, від діафрагми до верхніх ребер і ключиць. Необхідно уникати поштовхів при диханні, намагатись робити його плавним, повільним рухом. Повний вдих треба привчитися робити протягом двох секунд.

- Затримайте дихання на кілька секунд.
- Повільно видихайте, утримуючи груди широко розправленими і відпускаючи потроху живіт, потім, коли все повітря вийде з легенів, зніміть напруження грудей і живота.

Для засвоєння повного дихання необхідно докласти чимало зусиль і опанувати цей тип дихання треба поступово.

Вправа для очищувального дихання

Очищувальне дихання провітрює і очищає легені, збуджує всі їхні клітини, покращує загальний стан здоров'я всього організму, освіжає всю систему. Ораторам, співакам, вчителям, акторам і людям інших професій, яким доводиться сильно напружувати легені, ця вправа буде дуже корисною, для заспокоєння та поновлення сил стомлених дихальних органів:

1. Зробити повний вдих.
2. Затримати дихання на кілька секунд.
3. Стиснути губи наче для свисту, не роздуваючи щік, з потужною силою видихнути трохи повітря. Потім на секунду втримати повітря і видихнути з силою ще трохи повітря, продовжуючи до повного видиху повітря. Важливо, щоб повітря видихалось із силою. Ця вправа діє надзвичайно освіжаюче на стомлену людину. Нею необхідно закінчувати інші вправи, тому вона повинна бути дуже добре засвоєна.

Вправа для розвитку голосу

Йоги практикують особливу форму дихальних вправ, внаслідок яких голос стає м'яким, глибоким і здатним досягати більшої сили, ніж у звичайної людини, не роблячи його водночас грубим чи жорстким:

- Дуже повільно, але сильно зробити повний вдих через ніздрі.
- Затримати дихання на кілька секунд.
- Видихнути повітря дуже сильно одним диханням через широко відкритий рот, із звуком "ха-ах", "ху-ух".
- Заспокоїти легені очищувальним диханням.

Тембр, якість і сила голосу залежать не тільки від органів горла, в яких народжується звук, але значною мірою від м'язів обличчя. Для прикладу: спробуйте, ставши перед дзеркалом, скласти рот для свисту і свиснути. Зафіксуйте форму рота і загальний вираз вашого обличчя. Потім спробуйте співати чи говорити, як це ви робите зазвичай, і помітите різницю, потім знову почніть свистіти і, не змінюючи положення обличчя та рота, проспівайте кілька нот і ще раз помітите, які вібруючі звуки і сильний тон у вас з'явиться.

Вправи для затримки дихання

Ці вправи дуже важливі, вони мають на меті підсилити і розвинути дихальні м'язи, а разом з тим і легені. Тимчасова затримка дихання очищує повітря, яке залишається в легенях від попередніх дихань, сприяє найкращому поглинанню кисню в кров і має оздоровчий характер.

Вправа № 1

1. Стати прямо.
2. Зробити повний вдих.
3. Затримати дихання в грудях якомога довше.

4. З силою видихнути повітря через відкритий рот.

5. Зробити очищувальне дихання.

Спершу затримка дихання відбувається на дуже короткий час, але невелика практика значно підвищить здібності, тому вправу можна виконувати з годинником.

Вправа № 2

1. Іти з високо піднятою головою, злегка витягнувши підборіддя, плечі назад. Зверніть увагу на те, щоб кроки були однакової довжини.

2. Зробити повний вдих, рахуючи про себе до 8 і роблячи водночас вісім кроків, так, щоб рахунок збігався з кроками, вдих повинен бути безперервним.

3. Повільно видихнути повітря через ніздрі, так само рахуючи до 8 і роблячи вісім кроків.

4. Затримати дихання, продовжуючи йти і рахуючи до 8.

Повторювати цю вправу необхідно кілька разів на день до моменту стомлення. Рахувати можна і до 4.

Вправа № 3

1. Стати прямо, руки вдовж тулуба.

2. Зробити повний вдих.

3. Повільно піднімати руки, тримаючи їх напруженими до того моменту, коли кисті рук не будуть над головою.

4. Затримати дихання на довше, тримаючи руки над головою.

5. Повільно опустити руки у вихідне положення, повільно видихаючи повітря.

6. Зробити очищувальне дихання.

Вправа № 4

1. Стати прямо, тримаючи руки перед собою.

2. Зробити повний вдих і затримати його.

3. Швидко відвести руки назад, тримаючи кулаки на рівні плечей. Потім повернути їх у вихідне положення і повторити це кілька разів, швидко рухаючи руками зі стиснутими кулаками і весь час затримуючи дихання.

4. З силою видихнути повітря через рот.

5. Зробити очищувальне дихання.

Вправа № 5

1. Стати прямо, тримаючи руки перед собою.

2. Зробити повний вдих.

3. Кілька разів махнути руками, роблячи коло назад. Потім ці рухи робити в зворотньому напрямку, весь час затримуючи дихання. При виконанні вправи рухи рук можна міняти: одна рука в одну сторону, друга - в іншу.

4. З силою видихнути повітря через рот.

5. Зробити очищувальне дихання.

Вправа № 6

1. Лягти на підлогу обличчям донизу, тримаючи руки вздовж тулуба, поверненими долонями до підлоги.

2. Зробити повний вдих і затримати його.

3. Напружити весь тулуб і піднятися на руки так, щоб тулуб тримався на долонях і кінчиках пальців ніг.
4. Повільно опуститися у вихідне положення. Повторити це кілька разів.
5. З силою видихнути повітря через рот.
6. Зробити очищувальне дихання.

Вправа № 7

1. Стати прямо перед стіною, поклавши на неї долоні.
2. Зробити повний вдих і затримати його.
3. Наблизити груди до стіни, зосередившись на руках.
4. Повільно відсунутись назад, роблячи це за допомогою м'язів рук і тримаючи все тіло в напруженні.
5. З силою видихнути повітря через рот.
6. Зробити очищувальний видих.

Вправа №8

1. Стати прямо, тримаючи руки на стегнах.
2. Зробити повний вдих і затримати його.
3. Сильно напружити тулуб і потім нахилитися вниз, наче вклоняючись, водночас повільно видихаючи повітря.
4. Стати у вихідне положення і знову зробити повільний вдих.
5. Потім нахилитися назад, повільно видихаючи повітря.
6. Стати у вихідне положення, роблячи повний вдих.
7. Нахилитися в сторону, повільно видихаючи повітря, спочатку вправо, потім вліво.
8. Зробити очищувальне дихання.

Вправа № 9

1. Стати чи сісти прямо.
2. Зробити повний вдих повітря, але не одним безперервним потоком, а з перервами, наче нюхаючи якусь ароматизовану речовину, поступово втягувати в себе повітря. Наповнити поступово повітрям всі легені.
3. Затримати повітря на кілька секунд.
4. Видихнути повітря довгим видихом.
5. Зробити очищувальне дихання на звук "ф".

Ритмічне дихання

Рахунок ритму відповідає одиниці биттю серця. Серце б'ється у кожної людини з різною швидкістю, але биття серця, як одиниця ритмічного рахунку, для кожної людини є абсолютно правильною мірою для дихання. З'ясуйте нормальне биття вашого серця, рахуючи: 1, 2, 3, 4, 5, 6 доки ритм чітко не зафіксується у вашій свідомості. Початківець за звичкою вдихає повітря, відраховуючи 6 ударів пульсу, потім він поступово збільшує кількість ударів під час яких він втягує повітря в легені.

Правила для ритмічного дихання засновані на тому, що міра часу для вдиху і видиху повинна бути однаковою, а міра для затримки дихання між вдихом і видихом повинна бути половиною того часу, який витрачається на вдих та

видих. Якщо ви робите вдих, рахуючи до 6, то ви повинні затримати повітря, рахуючи до 3, і потім видихнути, рахуючи до 6.

Вправа

1. Сісти, тримаючи грудну клітку, спину і голову прямо, плечі злегка відсунуті назад, руки спокійно лежать на колінах. У такому положенні тіло не стомлюється.
2. Повільно зробити повний вдих, відраховуючи 6 ударів пульсу.
3. Затримати дихання, відраховуючи 3 удари.
4. Видихнути повільно через ніздрі, відраховуючи 6 ударів.
5. Відрахувати 3 удари пульсу між диханням.
6. Повторити цю вправу кілька разів, до втоми.
7. Завершуючи вправу, зробити очищувальне дихання, яке заспокоїть нерви, очистити легені.

Після невеликої практики ви зможете збільшувати тривалість часу вдиху та видиху до того моменту, поки не дійдете до 15 ударів пульсу, але при цьому необхідно пам'ятати, що час між вдихом та видихом повинен бути половиною часу, який витрачається на них. Більшої уваги слід приділяти засвоєнню ритму, ніж тривалості дихання. Це потребує великої практики, наполегливості, терпіння.

Таким чином, дихальні вправи можна умовно поділити на чотири групи:

- *Статичні дихальні вправи.* Вони виконуються в стані спокою: лежачи, сидячи або стоячи.

Завдання цих вправ – засвоїти техніку змішано-діафрагмального типу дихання з активізацією м'язів черевного преса, свідомо регулюючи його ритм, а також правильно співвідносити вдих та видих.

- *Динамічні дихальні вправи.* Вони пов'язані зі спеціально підібраними фізичними вправами. Завдання цих вправ – закріпити навички повного, змішано-діафрагмального типів дихання з активізацією м'язів черевного преса під час вдиху та видиху.
- *Дихання в побуті.* Тренувати дихання під час руху, коли піднімаєтесь по сходах, виконуєте певну роботу. Завдання цих вправ – закріпити і використовувати в житті навички, набуті на спеціальних заняттях з дихання.
- *Дихання в процесі читання.* Використовуються навички, набуті в попередніх вправах. Завдання цих вправ – навчитися розподіляти видих на визначені частини, підказані логікою тексту, синтаксисом та емоційною наповненістю.

Поступово всі ці вправи переходять у голосові. Спочатку це різні сполучення приголосних, які тягнуться на видиху. Потім до них додається лічба, яка дозволяє напрацювати довгий, повільний видих (лічба про себе і вголос). Розподіл вправ на вироблення правильного мовного дихання, голосу, дикції – штучний. Всі вони дуже тісно між собою пов'язані. Розробляючи методику тренування навичок мовного дихання, можна зробити висновок: враховуючи, що кінцевий акустичний результат у роботі периферійного мовного апарату досягається нерозривною взаємодією всіх його систем, виховання дихання,

голосу і мови повинно відбуватися комплексно.

Органічний зв'язок, що існує між руховою та мовною функціями, дозволяє вважати принцип сполучення руху і мови фізіологічно обґрунтованим засобом впливу на роботу дихального апарату в процесі голосоутворення. Однак, тренування дихання на вправах, позбутих елементарних творчих компонентів, може призвести до вироблення навичок, непридатних для сценічної практики виконавця, вступаючих у протиріччя з нею.

Уява, бачення, асоціації, виконання сценічної дії в процесі тренінгу відволікає увагу студента від того, як треба правильно глибоко вдихнути, як знайти правильне положення мовного апарату для вільного звучання і, таким чином, знімає зайве напруження з фонаційних шляхів, забезпечує рефлекторну роботу голосоутворюючих органів.

Виправдання технічних вправ дією дозволяє вже з перших етапів тренування виховувати одну з важливих сторін техніки сценічного дихання - його спроможність підкорятися складним емоційно-дійовим ситуаціям сценічного життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Емельянов В. Развитие голоса. Координация и тренинг. – Санкт-Петербург, 1997.
2. Луканин В. Обучение и воспитание молодого певца. – Л., Музыка, 1977.
3. Люш Д. О дихании // Д. Люш. Развитие и сохранение певческого голоса. – К., Музична Україна, 1988.
4. Манабени А. Певческое дыхание и опора // А. Манабени. Методика обучения сольному пению. – М., Просвещение, 1987.
5. Маслій К. Дихання. Типи дихання. Особливості вдиху і видиху // К. Маслій. Виховання голосу співака. Навч. посіб. – Рівне, 1996.
6. Микиша М. Співацьке дихання // М. Микита. Практичні основи вокального мистецтва. – К., Музична Україна, 1985.
7. Павлицева О. Дыхание // О. Павлицева. Методика постановки голоса. – М.-Л., Музыка, 1964.