## Правильное дыхание во время занятия вокалом

Человек – уникальное создание, получившее от природы уникальный дар: люди могут абсолютно осознанно и самостоятельно влиять на своё дыхание и тренировать его качество при помощи различных упражнений. Человеческий интеллект способен превращать различные формы дыхания в способ развития навыков певучести.

Все наши действия возможны только благодаря нашей способности дышать: мы говорим, живём, двигаемся и поём только за счёт этого уникального свойства. Природа наших органов дыхания позволяет каждому из нас свободно петь и счастливо жить.

## Органы дыхания человека

### О правильном вокальном дыхании

• это лёгкие, которые состоят из бронхов и трахеи;

• прямо из трахеи идёт два сильных и мощных бронха, которые направлены в левое лёгкое и в правое;

• далее бронхи разделяются на более мелкие органы дыхания: мелкие и средние бронхиолы.

Многим прекрасно известен тот факт, что певцы, деятельность которых является профессиональной, должны иметь крепкое здоровье, а также способность выдерживать длительные нагрузки за счёт большого физиологического резерва своего организма.

Именно по причинам важнейшего взаимодействия дыхательной системы человека с самыми главными процессами жизнедеятельности человека, такими как пение и речь, наша дыхательная система может по-разному реагировать даже на самые незначительные изменения в нашем теле.

Именно по этой причине наше дыхание должно постоянно подвергаться различным тренировкам: различный физические упражнения, занятия на духовых инструментах и спорт. Если вы хотите узнать больше о дыхании, связанном с пением, Вам следует провести анализ того, как дышите именно Вы, и определить Ваш способ дыхания.

### Виды дыхания:

• диафрагмальный;

• грудной;

• ключичный.

Физические характеристики

Итак, пришло время узнать больше о дыхании для вокала. Каждый, наверное, знает, сколько человеческий организм способен выдержать без воды, пищи или воздуха. Теперь представьте себе, насколько важным остаётся способность легко дышать! Как известно, большая часть начинающих вокалистов в начале обучения техники пения и владения голосом просто не имеют достаточных физических данных, необходимых для профессионального пения. Технику и соответствие физическим характеристикам они приобретают только в процессе обучения вокалу.

Стоит также напомнить, что большинство современной молодёжи просто-напросто подвержено различным заболеванием, связанных с дыханием. Все эти заболевания проявляются в дефектах дыхания, а также в слабости органов дыхания, что можно вполне легко и быстро исправить самостоятельным путём. Для этого лишь требуются постоянные тренировки дыхания и дыхательных путей, укрепления мускулатуры, отвечающей за дыхание.

## О правильном и неправильном дыхании

### Фаза выдоха

Обязательно нужно разделять дыхание на правильное и не правильное, ведь от этого зависит звучание Вашего голоса. При правильных дыхательных упражнениях Ваши плечи и грудная клетка не должны подниматься, а во время выдыхания звук, исходящий от вас, должен быть плавным, с лёгкостью распространяться в окружающей Вас среде. Ваше пение должно создавать впечатление того, что звук как бы стоит на одном месте.

Вокалистам необходимо понимать то, что эта фаза выдоха является исключительной, работать она должна на полном расслаблении тела, мышц и самого дыхания. Подобный выдох возможен исключительно за счёт эластичности ваших лёгких.

Очень большое значение имеет способ выдыхания: не следует спешить, нужно спокойно и с лёгкостью выпускать воздух вместе со звуком. Если у вас некорректное дыхание, то, скорее всего, в процесс будут вовлечены различные мышцы вашего скелета, что неблагоприятно сказывается на ваших вокальных способностях.

Необходимо помнить о том, что во время пения вы должны исключить работу мышц плечевого сектора и груди, ведь при этом ваша грудная клетка поднимается, и вокал перестаёт быть плавным. Если вы неправильно дышите, то ваше пение может искажаться даже за счёт работ мышц затылка, а это ещё раз подчёркивает необходимость правильного респираторного цикла, который возможен при правильном использовании диафрагмы.

### Фаза вдоха

Вдох во время вокала поднимает вашу диафрагму. Это происходит из-за того, что внутренние органы как бы надавливают на неё. При выдохе вам не нужно прилагать каких-либо усилий, всё звукоизвлечение и образование звукоряда зависит только от вашего мастерства.

Все внутренние органы в данном случае являются прекрасными «рессорами» или амортизаторами, которые облегчают и смягчают процесс выдыхания, позволяют осуществить выдох очень слаженно и плавно. Звуки становятся протяжными, ровными и приятными для слуха. Когда вы знаете физиологию вашего дыхания, вам намного легче разобраться в технике диафрагмального пения.

### Диафрагмальное пение

К примеру, во время работы с вокалом, мышцы на стенках вашей грудной клетки работают одновременно с диафрагмой, что заставляет последнюю сокращаться. В это время брюшной пресс растягивается. В обратном процессе – при выдохе – ваш пресс несколько сжимается, а грудная клетка и диафрагма расслабляются. Лёгкость и тягучесть звука зависит также от способа работы ваших лёгких. Для прекрасного вокала они никогда не должны приходить в состояние полного расслабления.

Изучив физиологию дыхания, мы без труда преодолеем препятствия, которые мешают нам петь и свободно дышать. В случае, когда вы вдыхаете воздух через нос, воздух, проходящий через носоглотку, формирует достаточно сильное сопротивление. Это необходимо для поддержания напряжения в грудной клетке, а также вашей трахее и диафрагме. Вместе с этим, в грудной клетке и диафрагме постоянно поддерживается определённый объем воздуха, что необходимо для качественного вокала. Обратите внимание на то, как вы дышите носом, а также на способы дыхания через нос во время пения.

## Регулируйте напряжение мышц во время дыхания

Ещё раз повторим, что наш голос и способность дышать неразрывно связаны между собой. Из собственного опыта мы уже знаем, что во время вокальных упражнений наши дыхательные мышцы не только тренируются, но и приходят в тонус. Помните, что во время естественного дыхания напряженность намного ниже. Вы должны иметь чёткое понимание того, как на вокал и звукообразование влияет дыхание и все его виды. Способность регулировать звуки – одна из самых важных, она напрямую зависит от способности работать с мышцами дыхания, вашей диафрагмой и носоглоткой.

Если у вас будет получаться плавно работать с напряжением мышц, отвечающих за дыхание, и не стараться как можно быстрее набрать объём воздуха в грудную клетку, то вы без проблем научитесь извлекать качественный и ровный звук.

## Природное дыхание

Если Вы добъётесь природного гармоничного природного выдыхания, то Вы будете петь свободно и без особых проблем. Однако вам постоянно придётся практиковаться и контролировать свой навык спокойного выдоха во время пения. Таким образом, ваше дыхание будет проработано до автоматизма.

Вам будет интересно узнать, что природное дыхание возникает у человека, когда он вздыхает, стонет или зевает. Очень важно отметить, что всё это позволяет природно тренировать дыхательный аппарат.

### Природная тренировка дыхания:

• вокал улучшает ваш дыхательный аппарат;

• смех повышает эластичность дыхания;

• глубокий вздох расслабляет дыхание;

• во время стонов ваши мышцы приходят в состояние напряжения;

• если человек зевает, то все вышеперечисленные свойства соединяются воедино.

Знание о подобных возможностях нашего организма говорит нам о том, что пение – это процесс естественный, надо лишь поупражняться. Речь человека можно сравнить с процессом пения: они оба относятся к природным явлениям, которые имеют психофизический характер происхождения.

### С чувством, с толком…

Не забывайте также, что занятия пением – это процесс выработанный рефлексами, а само же диафрагмальное дыхание имеет природный характер с самого рождения человека. Вы должны уметь чувствовать каждый свой вдох и выдох. Перед пением обязательно прорабатывайте дыхание и настраивайте себя на правильный тонус, делайте несколько вдохов и выдохов, привыкайте к тому, как ваш организм адаптируется к природному дыханию и пению. Если вы не будете спешить с выдохом, то ваше звукоизвлечение всегда будет ровным, а ведение звука плавным и контролируемым.

### Расслабьтесь!

Если вы решили стать профессиональным вокалистом, то мало уметь использовать навыки расслабления и напряжения мышц, отвечающих за образование звука (то есть мышц живота, глотки, шеи и диафрагмы), а также тех, что ведут сам звук. Вы должны уметь пользоваться мышцами всего своего тела, ведь это ваш основной инструмент! Вы должны уметь чувствовать непринуждённость и расслабление в каждой мышце своего организма.

Способность расслаблять всё своё тело – это жизненно необходимый шаг навстречу успеху в пении. Вы должны наработать мышечную память для работы со своим телом и каждой мышцей, которая может принимать участие в столь сложном процессе. Научившись управлять нужными мускулами, вы сможете использовать свой голос по назначению: воспроизводить звуки необходимой высоты и тембра. Со временем вы научитесь пользоваться своим голосом в полной мере. Для улучшения качества звукоизвлечения вам постоянно придётся упражняться в вокальных напевах.

## Подытожим

Давайте повторим все необходимые качества хорошего певца, которые способны сделать из любого человека неповторимого вокалиста.

• Старайтесь делать короткий вдох носом. Он способен сформировать необходимое давление и возбуждение ваших дыхательных мышц диафрагмы, вашей грудной клетки, гортани, трахее, глотке. Активизируются все резонаторы.

• Делайте плавный выдох, который возможен благодаря внутренним органам, давящим на диафрагму. Ваши органы брюшной полости способствуют образованию лёгкого звука.

• При выдохе ваша грудная клетка расслабляется, а пресс мягко сжимается, что позволяет воздуху выходить очень плавно.

• Ваше дыхание контролируется пластичностью ваших лёгких, что позволяет легко управлять звуком, если не спешить с выдохом.

Для достижения высокой техники извлечения звука не нужно прилагать каки