**ШКОЛА ПЕНИЯ- ЕСТЬ ШКОЛА ДЫХАНИЯ**

Шапаренко Валерий Михайлович

Преподаватель ПЦК «Хоровое дирижирование

ГБ ПОУ «Борисоглебское музыкальное училище»

Работа дыхательного аппарата во время речевой и певческой фонации тесно связана с работой гортани артикуляционного аппарата. Голосовой аппарат работает, как единое целое. Все его основные части: дыхание, гортань и артикуляционный аппарат - в процессе осуществления вокальной функции взаимодействуют друг на друга.

Гортань и дыхание в результате своей работы образуют звук певческого голоса, звук определенной высоты, силы и, частично, тембра. Здесь роднятся основные отличительные качества певческого голоса, его вибрато, его металлический, звонкий оттенок – высокая певческая форманта.

Далее идет функция выше лежащих артикуляционных органов, так называемой надставной трубки (ротоглоточного канала), формирование из этого звука – гласных и согласных, а также выведение звуковой энергии в наружное пространство и создание определенной степени импеданса в системе гортани – дыхание.

Функция гортани и дыхания очень тесно связаны между собой. Ведь затвором, препятствующим свободному вытеканию дыхания в процессе звукообразования, является голосовая щель. В колебаниях голосовых связок непременно участвует дыхательная струя. Поэтому, говоря о работе дыхания, мы будем говорить и о работе гортани.

Профессиональное пение в опере – это вовсе не натуральная вещь, это все очень искусственно найдено, приспособлено, развито. Только настоящая учеба вырабатывает определенные привычки, навыки пения, и только когда ученика научат правильному дыханию в пении. Он получит облегчение в пении.

Знаменательный педагог итальянской школы пения Ф. Ламперти говорил: «Школа пения – есть школа дыхания».

Студент, не получающий от педагога указаний по развитию дыхания, часто бывает обеспокоенным этим обстоятельством. Отсюда рождается желание попробовать то, чему учат в соседнем классе. Влияние «советов друзей», так часто сбивающее, может в значительной степени парализовать, если студент ясно представляет механизм работы дыхания, в процессе обучения пению и метода преподавания данного педагога.

Приобретение знаний в области теории голосообразования здесь может принести большую пользу.

В природе есть несколько типов дыхания:

1. Ключичное, когда в атаке дыхания участвуют плечи.

2. Грудное, производимое при помощи мускулов верхней части грудной клетки.

3. Нижерёберное или диафрагматическое, когда расширяются нижние ребра.

4. Диафрагматическое или брюшное, когда в процессе дыхания грудная клетка расширяется в сторону брюшных органов.

При современном развитии вокала ключичный тип дыхания не может считаться целесообразным и поэтому ушел в прошлое.

Самое целесообразное дыхание, применяемое в современной школе пения – это нижнерёберно-диафрагматическое и брюшное дыхание. Они вполне целесообразны для пения. Здесь нужно отметить, что некоторым певцам будет подходить больше брюшной тип дыхания, а некоторым – грудной.

Глубокий вдох вниз, какой бывает при брюшном дыхании, ведет к понижению гортани и к некоторому растягиванию, удлинению трахеальной трубы. Этот тип дыхания создает новые условия в надставной трубке и трахее, что может быть удобным певцу в ряде случаев, особенно при взятии максимальной красоты тембра голоса, его теплого и полетного голоса.

Тип дыхания не является чем-то застывшим, раз и навсегда установившимся.

Дыхание способно варьировать в пределах выработанного типа у каждого профессионального певца. Эти вариации связаны с характером звучания. Лирический тип исполнения обычно ведет к более высокому типу дыхания. Драматическое произведение требует более низкого дыхания.

Как звук голоса у данного певца гибко изменяется для передачи эмоционально-смыслового содержания произведений, различных по своему стилю, так и дыхание, следуя за звуком, гибко приспосабливается к выполнению этих звуковых задач.

Очень важным и существенным есть не только тип вдоха, но тип выдоха.

Дыхание нельзя перебирать, не начинать звук без достаточной дыхательной поддержки. При этом дыхание фиксируется во вдыхательной установке, когда и гортань, и органы надставной трубки находятся в свободном напряженном состоянии. На этой задержке вдыхательного состояния и надо атаковать звук, пользуясь тем видом атаки, который в данном конкретном случае наиболее целесообразным. Возникшую координацию нужно сохранить на протяжении следующего звучания. Следовательно, надо плавно, подавать дыхание, не ослаблять его и не напирать.

Дыхание надо распределить так, чтобы звук был все время хорошо поддержан дыханием и в конце фразы его было достаточно.

Взаимодействие дыхания с голосовыми связками определяет основные свойства певческого голоса. Сила, плавность дыхания, как и сопротивление сомкнутой голосовой щели, будут создавать звуки различного качества.

Наряду с таким прямым воздействием дыхания на работу голосовой щели имеется еще влияние дыхания на резонанс трахеи, а также на положение гортани.

Однако, наиболее существенные изменения в работе голосовой щели происходят вследствие ставящихся условий образования звука певческого голоса. Как вибрато, так и певческая форманта, являющаяся наиболее существенной характеристикой звука певческого голоса, формируется в самой гортани в результате специальной найденной координации в ее работе.

В самом начале обучения пению научить ученика делать вдох. Большое значение имеет умение делать короткий вдох носом. При неумелом вдохе носом вдох сопровождается шумом. Это звучит неестественно и уменьшает просвет носовых ходов, ведет уменьшению объема проходящего через нос воздуха, к излишнему сопротивлению дыхания и не правильному набору воздуха в легкие.

Казалось бы, правильное задание ученику «дышите носом или через нос» совершенно лишенное знание физиологии. Нужно посоветовать ученику дышать не носом, а задним отделом глотки, хоанами или же самой гортанью. Именно такой совет дает ученику возможность правильно вдохнуть через нос. Так мы просто снимаем психологически не правильную установку. При таком совете ученик быстрее усвоит навык дыхания через нос. При обучении на первом этапе нужно рекомендовать ученику делать вдох носом и одновременно. Это предупреждает от перебора дыхания поющим, а это имеет большое значение в пении в высокой тесситуре. Молниеносность носового вдоха – это качество певца профессионала, но вырабатывается этот прием очень долго и постепенно. Даже, когда пользуешься одновременным вдохом через нос и рот, следует больше внимания уделять вдоху через нос, так как такой вдох более естественный, более успешный и влияет косвенно на установку гортани в певческое положение. Иногда только на втором или третьем году обучения приходит умение певчески-правильного вдоха и выдоха. Когда делаешь вдох носом, «как будто нюхаешь цветок», мышцы вокруг носа и рта растягиваются, натягиваются на костях лица и пазухи носа расширяются. Это увеличивает главные резонаторы, облегчает в них доступ звука голоса. Если обратить внимание на долго поющих хороших профессионалов можно увидеть, что даже фотографиях расширены ноздри у Ф. И Шаляпина. Это результат рефлекторного, правильно выработанного вдоха носом.

Различия между речью и пением определяются необходимостью образования певческого звука. Требования, которые ставятся в профессиональном пении, очень велики. Силовая нагрузка, которая падает на мышцы гортани и дыхания, несравнима с тем, что мы имеем в речи.

Естественно, чтобы работать голосовым аппаратом в пении без ущерба, нужна строгая постепенность в повышении нагрузки на голосовой аппарат. Только постепенное укрепление всей мышечной системы позволит выработать профессиональные качества громкости, легко управляемости, полного диапазона, неутопляемости.

Фиксация учеником особенностей работы дыхательного аппарата в пении, умение анализировать свои дыхательные ощущения и по ним контролировать звук – один из способов овладения звуком.

У певцов, воспитанных на такой системе, все пение сводится к овладению дыханием, совершенной организацией вдоха и выдоха. В этом случае дыхательные ощущения могут стать основным внутренним контролем качества голосообразования и играть для певца ведущую роль. Для них афоризм Ф. Ламперти полностью оправдывается.

Необходимо отметить, что основной источник кантилены – это равномерное дыхание. Одной из причин большой силы звука и оттренированного дыхания у хорошего профессионального певца является умение максимально расширять голосовую щель во время звукоизвлечения. Именно диафрагматическое межреберное дыхание дает певцу такую возможность. Именно диафрагма является главной опорой воздушного столба, который поддерживается в легких под давлением, нужным для воспроизведения тихих и легких звуков. При переходе на верхние ноты певец обязательно должен пользоваться грудобрюшным дыханием. Тогда появляется глубокая опора звука, сильный столб воздуха раскрывает всю гортань, посылая звук в верхние резонаторы. При это надо помнить, что при формировании звука на меццо – форте и пиано работа дыхания ни как не снижается, а на оборот требует особого внимания.

Приведем пример упражнений для развития тех или иных групп мышц:

1. *Упражнения для развития диафрагмы и брюшного пресса, не связанные с циклом дыхания.*

Первая позиция: живот выперт, диафрагма опущена. Начнем движение мышц, как бы надувая живот (тренировка мышц брюшного пресса) Вначале и не сильно, и не долго, избегая болезненных ощущений. С освоением этого положения, следует увеличивать время удержания такой позиции. Для этого рекомендуется счет про себя.

Вторая позиция: живот втянут, диафрагма приподнята. Животом делать движения противоположные первой позиции, т.е. подтягивать живот. Удержание такой позиции следует так же вести со счетом.

1. *Упражнения для тренировки диафрагмы, брюшного пресса с включением дыхания.*

*Первая позиция:* сделать короткий вдох, выпятив живот. Опуская живот, делаем выдох. Вдох делать легко, через чуть приоткрытый рот. При этом воздух автоматически проходит через нос. Повторить пять раз. Можно после вдоха задержать дыхание с выпяченным животом, затем сделать выдох и сосчитать до десяти.

*Вторая позиция:* делать то же самое с втянутым животом. Диафрагма поднята. Отпустить живот и сделать выдох, затем сосчитать до десяти. После этого потренировать дыхание с переходом с первой позиции на вторую и обратно.

Список литературы

1. Адулов Н. А. Руководство по постановке певческого и разговорного голоса / Н. А. Адулов. – Липецк.: НКО ОРИУС, 1996г. – 187 с.
2. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики / Л. Б. Дмитриев. – Москва.: Музыка 1968г. – 520 с.
3. Шаляпин Ф. И. Страницы моей жизни / Ф. И. Шаляпин. – Ленинград.: Музыка 1990г. – 130 с.