



ВОКАЛЬНАЯ СТУДИЯ "СОЛИСТЫ ВИА"

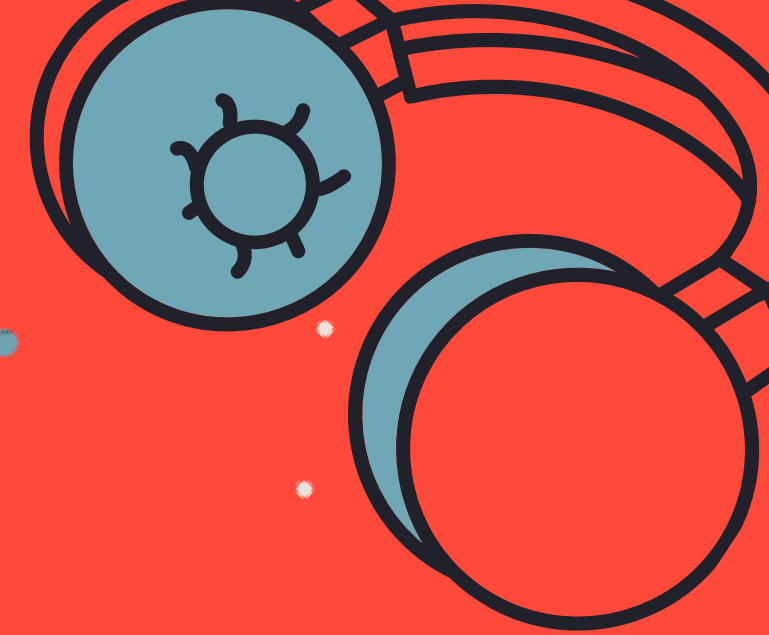
# ДЫХАНИЕ В ПЕНИИ



Подготовила Цветнова А.И.

# СОДЕРЖАНИЕ:

- Введение;
- Типы дыхания;
- Диафрагма;
- Правильное певческое дыхание;
- Дыхательные упражнения;
- Заключение.



# ВВЕДЕНИЕ.

ЛЮБОЕ ВОКАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ НАЧИНАЕТСЯ С ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. ПОЧЕМУ ЖЕ МЫ ДОЛЖНЫ ОТВОДИТЬ СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ НА ЭТО ПРОСТОЕ, КАЗАЛОСЬ БЫ, ДЕЙСТВИЕ? ОТВЕТ ОЧЕНЬ ПРОСТ: ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ПЕВЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ НАШЕГО С ВАМИ ПОВСЕДНЕВНОГО. ДАВАЙТЕ ПОСМОТРИМ, В ЧЕМ ЖЕ РАЗЛИЧИЕ.



# ТИПЫ ДЫХАНИЯ.

– ГРУДНОЕ (КЛЮЧИЧНОЕ РАССМАТРИВАЕТСЯ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ГРУДНОГО ТИПА) 🙅

При этом типе дыхания активно участвуют мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса и шеи. Такое дыхание поверхностное, движение гортани ограничено и поэтому голосообразование затруднено, мышцы шеи напряжены.

2 – СМЕШАННОЕ, ИЛИ ГРУДОБРЮШНОЕ (КОСТО-АБДОМИНАЛЬНОЕ) 🙅

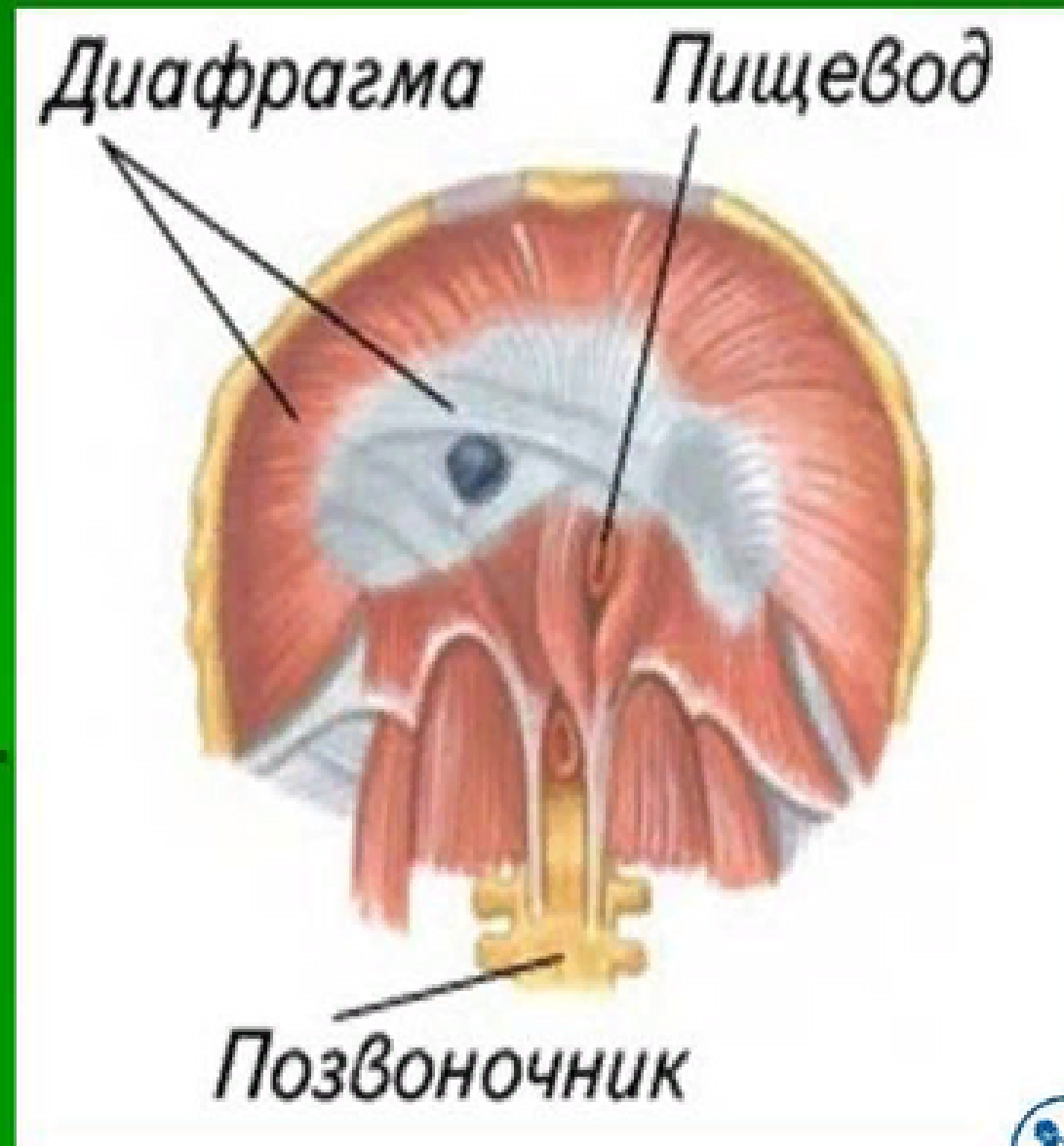
Поток воздуха при вдохе проходит путь вквозь носоглотку, трахею, бронхи и достигает легких. При этом происходит увеличение легких в объеме.

3 – БРЮШНОЕ, ИЛИ ДИАФРАГМАЛЬНОЕ 👍

При брюшном дыхании активизируется диафрагма, что дало дыханию другое название — диафрагмальное дыхание. Благодаря усиленной работе брюшного пресса в процессе диафрагмального дыхания, легкие — не только верхняя часть, но и нижняя, в полной мере заполняются воздухом.

# Диафрагма

- разделяет грудную и брюшную полости. Вместе с межреберными мышцами она обеспечивает дыхание



Диафрагма — мышца, разделяющая грудную и брюшную полости, служащая для расширения лёгких. Условно её границу можно провести по нижнему краю рёбер.

# ПЕВЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ: ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО?

Итак, певческое дыхание – это именно брюшное, или диафрагменное дыхание. Способ “брать воздух” является главным фактором, определяющим качественные характеристики получаемого звука. Поэтому постановка дыхания при пении является одной из наиболее важных задач для того, чтобы научиться красиво петь. Именно “певческая опора” (субъективное переживание в области торса во время пения, по сути – поставленное дыхание), создаваемая правильно удерживаемым дыханием, ведет к стабильности вашего вокала, то есть выдерживанию стабильного ровного звука.





# Несколько дыхательных упражнений



## ЛАДОШКИ

Положение стоя, спина ровная, руки согнуты в локтях, раскрыты ладонями вперед. Ритмично и интенсивно вдыхайте и выдыхайте носом, сжимая и разжимая кулаки в ритм дыханию.

## НАСОС

Положение стоя, ноги расставлены, руки по швам. Наклоняйтесь вперед, округляя спину. Под конец наклона делайте вдох. Разгибайтесь не до конца, выдох во время разгиба, затем снова наклон и вдох.

## ПОВОРОТ ГОЛОВЫ

Поворачивайте голову из стороны в сторону, выполняя вдох на повороте, а выдох – во время движения головы. Упражнение следует выполнять осторожно, чтобы избежать головокружения.

## УШКИ

Делайте наклоны головы к правому и левому плечу последовательно. Вдох в момент наклона, выдох между наклонами, смотрите перед собой, старайтесь не останавливать голову.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО БЕЗ ПРАВИЛЬНОГО ПЕВЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ, У НАС С ВАМИ ПОЛУЧАЕТСЯ ЗАЖАТЫЙ И СЛАБЫЙ ЗВУК. КАК ХОРОШО, ЧТО МЫ ВЛАДЕЕМ ИНФОРМАЦИЕЙ!



ПРИ ПОМОЩИ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ВОКАЛЬНЫЙ ЗВУК СТАНЕТ ОПЁРТЫМ, РОВНЫМ И КРАСИВЫМ.

