**Правильное дыхание – основа любого танца.**

Дыхание – настолько естественный для нас процесс, что чаще всего мы даже не замечаем, как дышим. Но стоит только перекрыть кислород – жизнь замедляется. Не меньшую роль дыхание играет  во время тренировки и выступлений: ведь если научиться управлять своим дыханием, то можно значительно облегчить нагрузку.

Итак, что же это такое – правильная техника дыхания**?** Начну с того, что дыхание – процесс бессознательный. Про дыханиевспоминают только, когда начинают задыхаться. Вот и получается, что на занятия дети непроизвольно переносят тот способ дыхания, который обычно практикуют в состоянии полного физического покоя. Пронаблюдав за ребенком, когда он смотрит телевизор, можно заметить что при вдохе у него вздымается грудь. Это так называемое грудное дыхание, при котором организм расходует минимум своих сил. Когда человек дышит грудью, вдох поневоле получается неглубоким, поскольку воздух циркулирует только в верхней части легких. Такое дыхание называется поверхностным. А поверхностное дыхание – враг любого танца, причина быстрой усталости.

На занятия по хореографии дети продолжают по привычке дышать грудью. В итоге легкие работают едва ли на треть своего потенциального объема. Понятно, что такое дыханиепочти сразу создает дефицит энергии, поскольку организму отчаянно не хватает кислорода. В ответ организм пытается сделать дыхание более частым – ускоряет сердечный ритм. В итоге пульс учащается. А все это – стресс для организма.

Правильное дыхание – основа любого танца. Особенно, если это танец с хорошей физической нагрузкой. Кислород необходим нашим клеткам и затруднения при поступлении его в организм приводят к самым негативным последствиям.

Наиболее эффективно кислородный обмен происходит в нижней части легких. Чтобы сюда проник воздух, дышать надо глубоко – диафрагменным (или “брюшным”) дыханием. Проще говоря, дышать надо животом.

Умение дышать животом, надо довести до автоматизма – под нагрузкой думать о дыхании некогда. Это первый шаг на пути к правильному дыханию. Потом необходимо научиться соизмерять дыхание с движением.

Если сделать глубокий вдох и выдох носом, а затем открытым ртом, можно заметить, что дыхание носом более глубокое и полное.

Ротовое дыхание связано с реакцией “сражайся или беги”. Когда человек в опасности, он открывает рот и улепетывает! Это неглубокое дыхание, и воздух достигает только верхних долей легких. Такое дыхание прекрасно подходит для анаэробных упражнений или спринта, но не для танца.

Носовое дыхание глубже, медленнее, и благодаря нему кислород поступает в нижние доли легких. Это глубокое дыхание замедляет сердечный ритм, помогает доставить мозгу и мышцам больший объем кислорода, понижает тревогу и улучшает концентрацию.

Важно сформировать в себе привычку дышать только через нос. Глубокое носовое дыхание идеально подходит для движений, так как обеспечивает наилучшую вентиляцию легких. Красивая и пластичная координация движений немыслима без грамотного дыхания через нос. Если включить контроль дыхания в танцевальную технику, результат не заставят себя долго ждать.

Также носовое дыхание можно попрактиковать и в другое, нетанцевальное время. Чем больше дышать носом, тем легче и естественнее становится это делать, и тем больше выгод получается. Нужно стараться увеличивать время выдоха и выдыхать из легких весь воздух без остатка. Это обеспечит поступление большего объема свежего, насыщенного кислородом воздуха. Ошибка частого дыхания именно в этом: при выдохе в легких остается много “отработанного” воздуха. Логическая цепочка очевидна: неглубокий выдох сопровождает последующий вдох, кислород которого смешивается со “старым” воздухом. Кровь разносит по организму меньший объем полезного кислорода, дышать приходится чаще. В условиях танцевальных па интенсивной частоты начнется нехватка воздуха. Замкнутый круг? Совсем нет! Достаточно лишь научиться, не только глубоко вдыхать, но и выдыхать полностью. Дыхание танцора – процесс ритмичный и медленный, подразумевающий грамотный выдох, который избавляет легкие от ненужного “отработанного” воздуха.

Иногда замечаешь, что начинающие танцоры прекрасно двигаются, пластичны, чувствуют музыку, ритм, но к концу танца задыхаются, выбиваются из сил. Причина – задержка дыхания.

Когда человек очень серьезно на чем-то сосредотачивается, то напрягает мышцы, и “автоматическая” система дыхания перестает работать! Вот вам и задержка дыхания. Но дыхание настолько важно для качества танца, что пускать его на самотек ни в коем случае нельзя. Лучшие танцоры дышат полностью осознанно, и считают дыхание частью танцевальной техники. Они советуют во время тренировки дышать шумно, заметно, полной грудью, чтобы научиться управлять своим дыханием во время танца.

Разминке, во время которой расширяются кровеносные сосуды в теле, необходимо уделять не менее пяти минут. В это время необходимо медленно и глубоко дышать носом. Глубокое дыхание поможет расширить сосуды и снабдить мышцы кислородом для предстоящей тяжелой работы.

Следует упомянуть о чистоте дыхательных путей. Нецелесообразно прибегать к фармакологическим средствам, призванным бороться с насморком, они вызывают опухание носовой полости. Оптимально просто умыться хорошенько, прочистить носовые проходы с помощью воды и воспользоваться солевым спреем.

На дыхание танцоров большое влияние оказал изменившийся за последние годы характер танцев. Он стал более энергичным, где-то даже агрессивным. При этом романтизм, лиричность и подкупающая наивность в некоторых танцах продолжают радовать танцоров и их зрителей. Поэтому для танцора во время исполнения танца важно умение вовремя “перестроиться”, где-то сбросить напряжение, расслабиться, где-то заставить себя работать на мелких частых выдохах, комбинировать вдохи и выдохи, сместить точку начала выдоха.

В бальных танцах, например, для гармонизации пары необходимо заниматься не только латиноамериканской техникой, чувством ритма или развитием ощущения общего центра пары, но и отработкой общего дыхания. Самые сложные “элементы” и позы будут получаться гораздо легче, если договориться об общем дыхании при подходе к этим “элементам”.

Правильное дыхание может невероятно улучшить танцевание! Если начать тренироваться сегодня, то результаты можно ощутить уже очень скоро! Это новое дыхание поначалу может немного смущать, но с опытом оно станет надежным союзником на танцполе.