**«Вокальное дыхание»**

 ***Сагалов Дамир Бахытгереевич***

 *Преподаватель по классу вокал «КГКП Детская школа искусств»*

 *Отдела образования Сарыкольского района»*

 *Управления образования акимата Костанайской области*

 Вокальное дыхание - это один из самых спорных вопросов вокального образования.

 Существует несколько типов вокального дыхания.

 Обычно тип дыхания идентифицируется отделом/органом контролирующим выдох. В общем и целом все многообразие сложных названий типов дыхания можно, условно, разделить на три вида:

- грудной тип дыхания (при вдохе поднимается грудь)

- нижнереберный тип дыхания (вдох и выдох контролируются ребрами).

- брюшной тип дыхания (вдох и выдох, контролируются животом)

 Смешанный тип дыхания - это использование более одного типа дыхания в процессе вокализации

С точки зрения физиологии существует общая закономерность:

Чем выше голос, тем "выше" стереотип дыхания.

Так высокое (колоратурное) сопрано и дети в большинстве (не все, но как правило) могут дышать грудным типом дыхания, мужские голоса и низкие женские - животом. Средние типы голосов могут дышать практически в любом типе. Это я говорю о физиологических (стартовых) предпосылках к тому или иному типу дыхания.

На этом этапе уже нужно понимать, что общих рекомендаций всем, просто не может быть. То, что хорошо басу - противопоказано сопрано и т.п.

Как учила дышать старая итальянская школа?

Согласно историческим научным источникам .Старая итальянская школа учила грудному типу дыхания. Эта тенденция сохранялась вплоть до трактата Гарсии, в первом издании которого говориться о грудном типе дыхания, а уже во второй его редакции Гарсия пересматривает это вопрос в сторону смешанного типа дыхания, но все еще отличного от современной теории.

Это вполне логично, так как изначально вокал преподавали в духовных учебных заведениях мальчикам. Дети преимущественно дышат грудным отделом, как уже было упомянуто выше, вот и получается грудной тип дыхания.

Итак, вы собрались научиться петь. С чего же начать? У нас уже была статья, посвященная этому вопросу. В этот раз мы решили обратиться к наиболее распространенной проблеме, возникающей у начинающих вокалистов: проблема правильного дыхания при пении.

Как правило, это один из первых вопросов, который появляется у новичков: почему дыхание так быстро заканчивается? Что вообще значит — правильно дышать при пении? Для того, чтобы перестать быть новичком в мире вокала, необходимо овладеть базовой информацией: что такое певческое дыхание? Чем оно отличается от обычного? Как, в целом, распознать, правильно ли вы дышите во время пения? Что такое опора и почему так важно уметь ее “сбрасывать”? А также быть в курсе некоторых техник безопасности, которые помогут вам продуктивно заниматься, не срывая свои голосовые связки

Существует множество способов проанализировать свое дыхание. Я подготовил небольшой чек-лист для новичков. Попробуйте спеть прямо сейчас, а следом ответить себе на эти вопросы:

Хватает ли вам воздуха, чтобы удержать длинную ноту при пении?

Можете ли вы пропеть целую фразу на одном вдохе?

Звучит ли ваш голос в полную силу и можно ли определить его тембр?

Что с вашими плечами — они на месте, не скачут?

Вы способны управлять резкостью голоса? “Мягко” ли он звучит?

Как себя чувствует ваше горло — в порядке ли оно, не болит ли?

Итак, дыхание условно подразделяется на следующие типы:

Ключичное, или верхнее дыхание. Если вы замечаете, что ваши плечи “скачут” во время пения, то вы используете именно его. Это самый поверхностный тип, при котором активно задействованы только верхние части легких;

Грудное, или межреберное. Обратите внимание на вашу грудь: она не должна опускаться и подниматься во время пения, но должна быть ровной. При этом типе дыхания грудная клетка расширяется посредством поднятия ребер, а наша главная дыхательная мышца — диафрагма — остается малоподвижной;

Брюшное, или диафрагменное. Это наиболее полный, глубокий тип. Именно оно нам и понадобится: мы должны научиться правильно использовать диафрагму и мышцы брюшного пресса при пении.

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.

По факту, умение дышать во время пения определяет силу и продолжительность вашего звучания. Воздуха, который в нас есть — с учетом его правильного расходования при звукоизвлечении — хватит на несколько криков в длину, но проблема заключается в том, что нам не хватает кислорода: поэтому нам необходимо “найти опору”, а также научиться ее “сбрасывать” после каждой пропетой фразы.

Опора в вокале: подробный разбор

Как писал в своих воспоминаниях Федор Иванович Шаляпин, известный русский оперный певец, его учитель, тенор Дмитрий Усатов, подходил к своим ученикам, бил их в грудь и восклицал: “Опирайте, черт вас возьми! Опирайте!”. Певческая опора — одно из самых загадочных понятий в вокале. Все описывают ее по-разному. Как мы уже сказали, опора — это субъективное ощущение в области торса, возникающее при правильном диафрагменном дыхании во время пения. Простыми словами, это ощущение внутреннего давления. Например, вы чувствуете “опору” в тот момент, когда кашляете (в утрированной форме) или, предположим, фыркаете на кошку.

Наша вокальная мышца — диафрагма — находится в согнутом положении. Когда мы берем воздух именно в нижнюю часть легких, они тут же надавливают на диафрагму, и диафрагма расправляется. Наша главная задача при пении — сохранять воздух внутри как можно дольше и аккуратно подавать его на голосовые связи: небольшими порциями и равномерно. Именно в этом заключается секрет равномерного, мягкого голосообразования: через косвенное управление диафрагмой мы препятствуем сплошному скоростному выходу воздуха, который препятствует нам тянуть ноту.

Самое нужное ощущение, которое поможет вам взять воздух именно диафрагмой и расширить ваши ребра — это испуг. Попробуйте испугаться! Вы сразу почувствуете, как ваши ребра расширились. Зафиксируйте это ощущение. Когда мы собираемся в эту позицию (как бы “группируемся”, создаем “воздушную точку” внутри), мы работаем с нашим внутренним давлением: это давление, эту “опору” нам и нужно удержать.

Также важно не забыть о там называемом “сбросе опоры”. Сброс опоры необходим для того, чтобы перед каждой новой фразой, после того как вы вдохнете, у вас был стабильный, “ваш” стандартный набор воздуха и “ваше” определенное давление, с которого вам легче всего начинать. Поэтому выдыхайте после завершения фразы резко: так вы сбрасываете оставшийся после пропетой фразы воздух. Выбрасывая воздух, вы почувствуете как бы “толчок” диафрагмой вперед.