

Певческое дыхание – типы и способы развития

Как правильно дышать при пении

В пении никогда не применяется какой-либо отдельный тип дыхания в изолированном виде, чаще встречается смешанный или комбинированный вариант. Это значит, что эталонный вокалист должен уметь дышать так, как ему нужно здесь и сейчас, обладать свободой дыхания так же, как танцор обладает свободой движения. Важное отличие певческого дыхания от речевого в длине выдоха: вокалисту необходим мощный поток воздуха, а это налагает определенные требования и на качество вдоха.

1. Вдох должен быть быстрым, емким и бесшумным. Шумный вдох портит исполнение, медленный – тратит время, слабый – не обеспечивает достаточный объем воздуха.
2. После вдоха следует короткая задержка дыхания.
3. Выдох должен быть сильным, долгим, горло при этом максимально открыто, гортань опущена. Важно уметь растягивать запасы воздуха и не терять силы выдоха при этом.

Типы певческого дыхания

Основных типов дыхания в вокале три: грудное, смешанное и диафрагмальное (брюшное). Отдельно эти типы могли встречаться разве что в различных певческих школах прошлого, однако сегодня разделение на типы носит сугубо формальный характер. С таким же успехом можно разделить бег на типы постановки стопы, хотя в действительности характер бега на 100 % будет зависеть от ландшафта. В аналогичной зависимости от типа исполняемой вокальной партии находится и дыхание вокалиста.

Грудное. Как следует из названия, осуществляется при помощи грудных мышц, стенок грудной клетки или верхних отделов груди. Последний вариант также называют ключичным дыханием.

Косто-абдоминальное или смешанное. Задействует грудную клетку, диафрагму и брюшную полость.

Диафрагмальное. Дыхание животом, осуществляется за счет сокращений и расслаблений диафрагмы, разделительной мышцы между брюшной полостью и грудной клеткой. Считается наиболее полезным для здоровья и естественным, обладает массой плюсов в качестве постоянного дыхания.

Упражнения на дыхание для вокалистов

Повторимся, цель упражнений – не отработать определенный тип дыхания, а научиться выдыхать объемный звук с необходимой длительностью. Большинство из них связаны с тренировкой диафрагмы, т. к. диафрагмальное дыхание – единственный тип, с которым обычно возникают проблемы у неподготовленного вокалиста. Грудью мы дышим чаще, т. к. современный стиль жизни учит нас дышать неправильно или вполсилы. Сказывается недостаток физической активности, сидячий рабочий режим, стрессы, комплексы, избыточный вес и многое другое.

Ладони

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. Выполняется 24 раза циклами по 4 вдоха. Между циклами паузы по 3–5 секунд, руки в паузах опущены. Во время вдохов плечи должны оставаться неподвижными.

Погончики

Положение стоя, руки сжаты в кулаки на уровне живота, вдох выполняется с напряжением рук и плеч. Руки выполняют толкающее движение кулаками вниз, тянутся к земле, затем возвращаются в исходную. Выдох – при расслабленных плечах. Повторяется 12 раз циклами по 8 вдохов, между циклами паузы по 3–5 секунд.

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. Выполняется 12 раз циклами по 8 вдохов, между циклами отдых 3–5 секунд.

Кошка

Поставьте ноги на ширину плеч и выполняйте полуприседания с поворотом корпуса. Вдох приходится на момент поворота, выдох – на момент возвращения в исходную позицию. Контролировать выдох не нужно, он должен получаться сам собой. Повороты чередуются – право, лево. Выполняется 12 раз циклами по 8 вдохов, между циклами отдых 3–5 секунд.

Обними плечи

Разведите руки в стороны и согните их в локтях так, чтобы образовались два прямых или тупых угла. Сводите руки так, чтобы кулак касался противоположного плеча, получится объятие. В момент объятия делайте вдох, на разводе рук – выдох. Не меняйте руки местами: та рука, что была сверху в первый раз, должна быть сверху до конца упражнения. Выполняется 12 раз циклами по 8 вдохов с коротким отдыхом между циклами.

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. Старайтесь не останавливать голову в дальней точке поворота. Выполняется 12 раз циклами по 8 вдохов с коротким отдыхом между циклами.

Ушки

То же самое, что и предыдущее, только вместо поворотов наклоны головы к правому и левому плечу последовательно. Вдох в момент наклона, выдох между наклонами, смотрите перед собой, старайтесь не останавливать голову.

Маятник

То же самое, что и предыдущие два, только движения головой выполняются вперед и назад с вдохом на конечных точках. Голова опускается вниз подбородком к ключице и задирается под прямым углом к позвоночнику. Выполняйте медленно, чтобы не повредить шею, выдох – во время движения головы, произвольный.

Перекаты

Одна нога выставлена вперед, другая отведена назад, вес на передней ноге. Выполняйте неглубокое приседание на передней ноге с наклоном вперед, вдох должен соответствовать приседанию. Затем резко выпрямляйте и меняйте опорную ногу, получится движение маятника. Выполняйте приседание с вдохом уже на задней ноге, затем снова перенесите вес на переднюю. В конце поменяйте ноги и повторите.

Приведенные упражнения на развитие правильного дыхания помогают не только поставить дыхание для вокала, но и способствуют приобретению более объемного, приятного, сильного голоса, но и преодолению ряда проблем из разряда психологии, связанных с личными недостатками.