

(преподаватель по классу вокала Белинина А.Л. 12.03.2020 г.)

Все о дыхании вокалиста

У многих певцов и певиц совершенно незаметно происходит набор дыхания, их грудной отдел абсолютно не показывает никаких видимых движений. Есть такие, у которых ощутимо включена в работу грудная клетка. Иногда движения грудной клетки настолько полно используются, что мы наблюдаем, как в области ключиц поднимается ее верхняя часть. У разных певцов количество набираемого дыхания для пения различно. В школах пения наблюдается различное отношение к вопросу дыхания. В одних классах, если педагог не видит грубых ошибок (запирания дыхания, излишка дыхания, во время вдоха поднятия плеч), он ничего о дыхании не говорит, в других - обучение начинается с показа и постановки правильного певческого дыхания.

Даже среди тех, кто в процессе обучения уделяет большое внимание дыханию, нет единодушия по вопросу о типе дыхания, которым следует пользоваться, и о количестве дыхания, которое следует набирать. Некоторые преподаватели предлагают хорошо выдохнуть перед вдохом, а не набирать целенаправленно дыхание для пения. При этом дыхание само войдет в легкие в нужном количестве. Есть и другая точка зрения о том, что дыхания нужно брать много, опираться на него и активно удерживать: "лишним дыхание быть не может".

Типы дыхания в пении

Люди в жизни используют смешанный тип дыхания, при котором участвует и диафрагма, и грудная клетка, в разном их соотношении. В пении традиционно различаются следующие типы дыхания:

· Брюшной тип (абдоминальный, диафрагматический). Вдох осуществляется только опусканием диафрагмы, и живот при этом выпячивается вперед. Грудная клетка неподвижна.

· Грудной тип (костальный, реберный) и его разновидность - ключичное (верхнегрудное, клавикулярное). За счет поднятия главным образом верхней части грудной клетки и ее расширения осуществляется дыхание, а диафрагма пассивно следует за ее движениями, т.е. из своей активной вдыхательной функции выключен. Верхняя часть грудной клетки, ключицы и плечи заметно поднимаются, а живот втягивается при этом типе вдоха.

· Грудобрюшной тип-1 (костоабдоминальный, рёберно-диафрагматический). И грудные стенки, и диафрагма, равномерно участвуют во время вдоха.

· Грудобрюшной тип-2 (костоабдоминальный, нижнерёберно-диафрагматический,) То же самое, но с преобладанием брюшного дыхания.

Встречаются педагоги, которые считают существенной для пения работу так называемой тазовой диафрагмы (мышечное дно таза, запирающее выход из него). Важно знать, что тазовая диафрагма не играет в дыхании никакой роли. Мысль о роли тазовой диафрагмы в пении могла возникнуть у некоторых певцов, как следствие субъективных ощущений, возникших в этой области от сильного поднятия внутрибрюшного давления во время исполнения. Современная практика показывает, что профессиональное, хорошее звучание возможно при любом из названных типов дыхания. Во время пения задача органов дыхания - это точно координированная с другими отделами голосового аппарата подача дыхания - выработанность, натренированность певческого выдоха. У профессионального вокалиста дыхание мало расходуется и оно может быть подано за счет любого отдела выдыхательных мышц. Постепенно должна вырабатываться координация дыхания со звуком, в одном направлении и последовательно: нельзя сегодня петь на ключичном дыхании, а завтра на брюшном.

Есть предположение, что нижнереберно - диафрагматическое дыхание создает оптимальные условия для деятельности диафрагмы: тонус диафрагмы повышается, т. к. площадь прикрепления диафрагмы увеличивается при данном типе дыхания. На этом типе дыхания поют большинство певцов. В зависимости от характера звучания произведения, дыхание может варьировать в пределах выработанного типа у каждого вокалиста. Драматические произведения требуют более плотного, низкого дыхания. Лирический стиль исполнения обычно нуждается в более высоком типе дыхания. Порой вокалист и сам не знает, каким он пользуется типом дыхания, и его представление об этом может расходиться с точными наблюдениями за дыханием, зафиксированными при помощи аппаратуры.

Практические выводы

Не стоит рушить сложную систему рефлексов, которыми достигается хорошее голосообразование. К примеру, если ваш ученик использует при пении грудодиафрагматическое дыхание, нет смысла обучать его какому-то особому типу вдоха для улучшения голосообразования. Можно достигнуть высокой степени профессионализма на этом типе дыхания с помощью правильной тренировки.

Организация певческого выдоха

Организация выдоха намного важнее, чем тип вдоха. Здесь выработаны общие правила:

Прежде, чем начать новый вдох, полезно выдохнуть излишек дыхания по окончании фразы.

Выдох должен быть активным.