

Дыхательные упражнения

Для учащихся
музыкальной
школы.

Упр.№1 «Книжка»

- 1,2,3,4-вдох носом .
Книжка поднимается вверх.
- 1,2,3,4-выдох через рот. Книжка опускается вниз.

Считать плавно, ритмично.

Главное в этом упражнении - дыхание: полный вдох и плавный длительный выдох.

диафрагмальное дыхание



Упражнение № 2

- 1,2,3,4-вдох через нос(книжка поднимается)
- 1,2,3,4-не дышать,
- 1,2,3,4-шумный выдох через рот. Воздух выпускаем на звук «Ф» или «С»

Упражнение № 3

Упражнение выполняется лежа на спине.

- 1,2,3,4-вдох через нос(рука на животе)
- 1,2,3,4-не дышать
- 1,2,3,4-шумный выдох через рот. Воздух выпускаем на звук «Ф» или «С»

Сначала выдыхаем на 4 счета,затем на 8,12 и т.д.

Упражнение № 4

Упражнение выполняется лежа на боку. Ложимся на правый бок. Ноги согнуть. Согнутую в локте руку положить под голову.

- 1,2,3,4,-вдох через нос(рука на животе)
- 1,2,3,4-Задержать дыхание;
- 1,2,3,4-выдох через рот на 4 счета,8,12 и т.д.Поднять руку и по мере выдоха рука опускается вниз.

Упражнение № 5

Упражнение выполняется лежа на боку. Ложимся на левый бок. Ноги согнуть в коленях. Согнутую в локте руку положить под голову.

- 1,2,3,4,-вдох через нос(рука на животе)
- 1,2,3,4-Задержать дыхание;
- 1,2,3,4-выдох через рот на 4 счета,8,12 и т.д.



Упражнение № 6

«Вибрация губ»

Звук похож на работу вентилятора.

Звук проточный, ровный ,без толчков

Упражнение № 7

- Положите руки ладонями на ребра (на бока, пальцами к центру груди) и глубоко вдохните. Не поднимайте плечи. Ваши руки ощутят как расходятся ребра под напором входящего в легкие воздуха. Это означает, что вы взяли полный объем воздуха. Сбросьте дыхание, выдохните. Руки должны ощутить как опали ребра.

Упражнение № 8

- Сначала проведите языком около корней верхних передних зубов. От зубов назад идет твердое небо. Ощутите эту зону: корни передних резцов, твердое небо. А теперь на вдохе (контролируем руками ребра) ощущаем объем входящего воздуха, а на выдохе считаем четким, громким голосом (1, 2, 3, 4...), стараясь при этом почувствовать ту зону у корней резцов, которую трогали языком. В эту зону мы направляем поток выдоха и там звучит наше слово, причем ваше воображение должно помочь. Представьте себе, что твердое небо очень "высокое", куполом, как крыша зонта или парашюта. Следите, как по мере расходования воздуха, плавно, а не толчками опускаются ребра, это плавно выходит воздух из легких, расходуясь на произношение звуков, слов.

Упражнение № 9

- Очень глубоко резко и быстро возьмите дыхание через нос (в нижние ребра). Следите, чтобы при этом не поднимались плечи. Резко, активно выдохните через рот. Чем замечательно это упражнение? Оно очень активизирует дыхательный аппарат. Вы дышите очень активно, сознательно контролируемо. Это хороший массаж связок активной воздушной струей. Это упражнение не только активизирует аппарат, но и собирает внимание ко всей системе голосообразования.

Упражнение № 10

- Активно берем дыхание, а на выдохе говорим : да-да-да... Говорите, "ощущая" корни передних зубов, "щелочку" между двумя передними зубами, через которую "идет ниточка звука". Язык дробно ударяет по твердому небу около корней верхних резцов. Нижняя челюсть свободная, но "не падает". Подключите воображение: ваше твердое небо, по которому ударяет язык, очень высокое, как купол храма, поэтому звук "А" (в слогe "да") получается объемный, красивый, как голос человека, говорящего в храме. Следите, чтобы дыхание было плавное, без толчков.

Упражнение № 11

- Задуваем воображаемую свечу. Положите ладони рук на ребра. Вдохните и начинайте "дуть на свечу". Воздух из легких выходит постепенно и плавно, ребра не опадают мгновенно, а постепенно, по мере выдувания. Такая же естественность выдоха должна быть и в пении, когда взятый воздух, должен распределиться на всю фразу, а не сбрасываться на первых ее звуках.

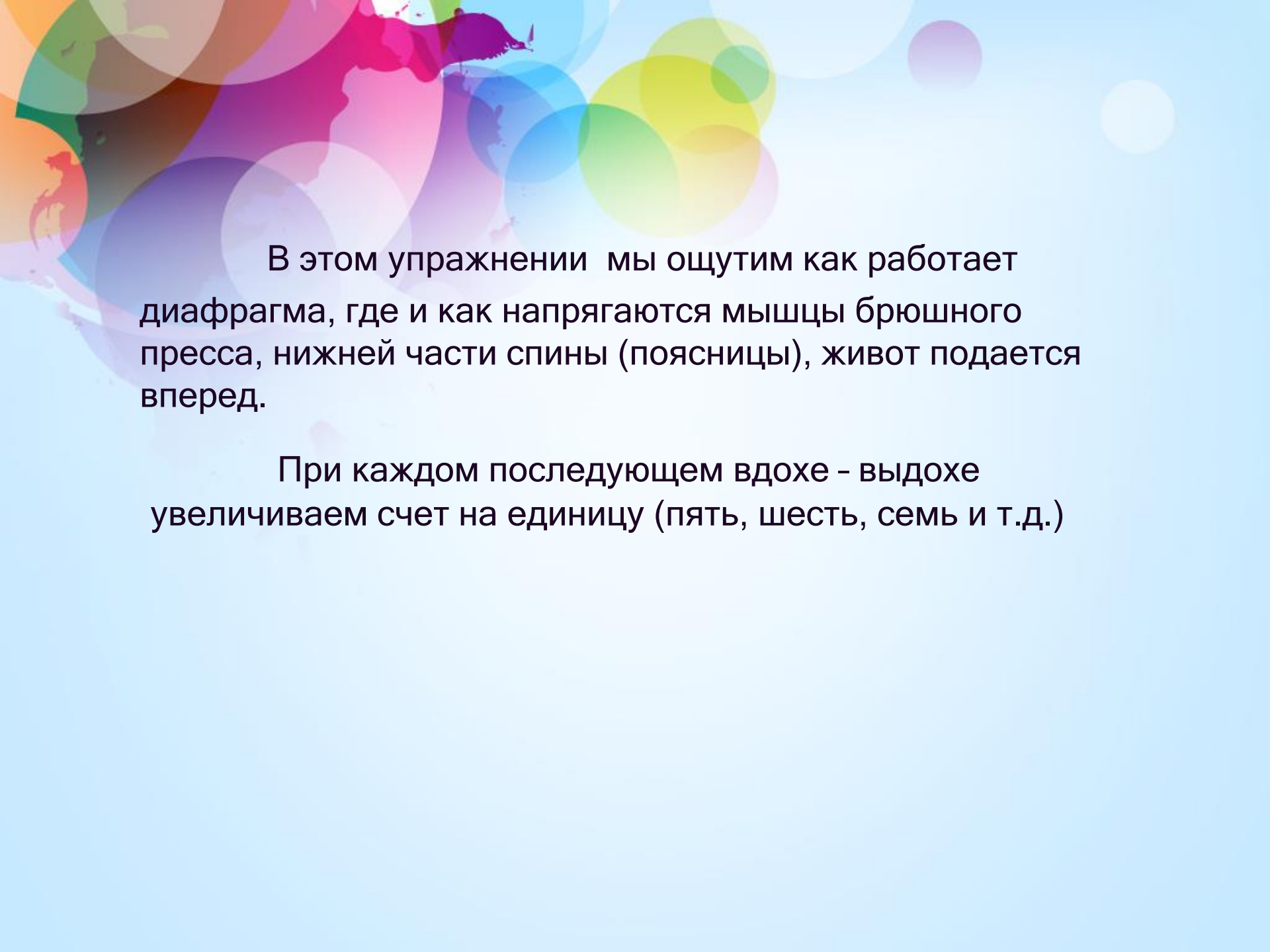
Упражнение № 12

«5точек»

- Почувствовав работу диафрагмы, стараемся надуть в этой области мягкий шарик. Вдох-шарик надувается, выдох-шарик сдувается.
- Положите ладонь на живот и сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. При вдохе живот выходит вперед, на выдохе возвращается в исходное положение.

Упражнение № 13

- Поставим руки на ребра и почувствуем как они расширяются при вдохе и сужаются при выдохе.
- Обхватите талию с двух сторон и почувствуйте как расширяются ваши бока при вдохе и возвращаются обратно при выдохе.
- Поставим ладони к области поясницы. Наклонив корпус вперёд, на вдохе должно ощущаться расширение этой области спины.



В этом упражнении мы ощутим как работает диафрагма, где и как напрягаются мышцы брюшного пресса, нижней части спины (поясницы), живот подается вперед.

При каждом последующем вдохе - выдохе увеличиваем счет на единицу (пять, шесть, семь и т.д.)



Упражнение №14

«Собачка»

- Это упражнение полезно выполнять у зеркала. Сядьте на стул, облокотитесь на его спинку, расслабьте плечи и шею, высовываем язык и стараемся более точно изобразить собачку. Следите за тем, чтоб плечи не шевелились, а работали исключительно легкие и диафрагма.

Упражнение №15. «Раздувание огня».

Наберите полный лёгкие воздуха и с силой раздувайте воображаемый огонь в течение минуты. Представьте, что раздуть огонь надо во что бы то ни стало.. От гипервентиляции у многих начинается головокружение, но ничего страшного, это говорит о том, что упражнение выполняется правильно.

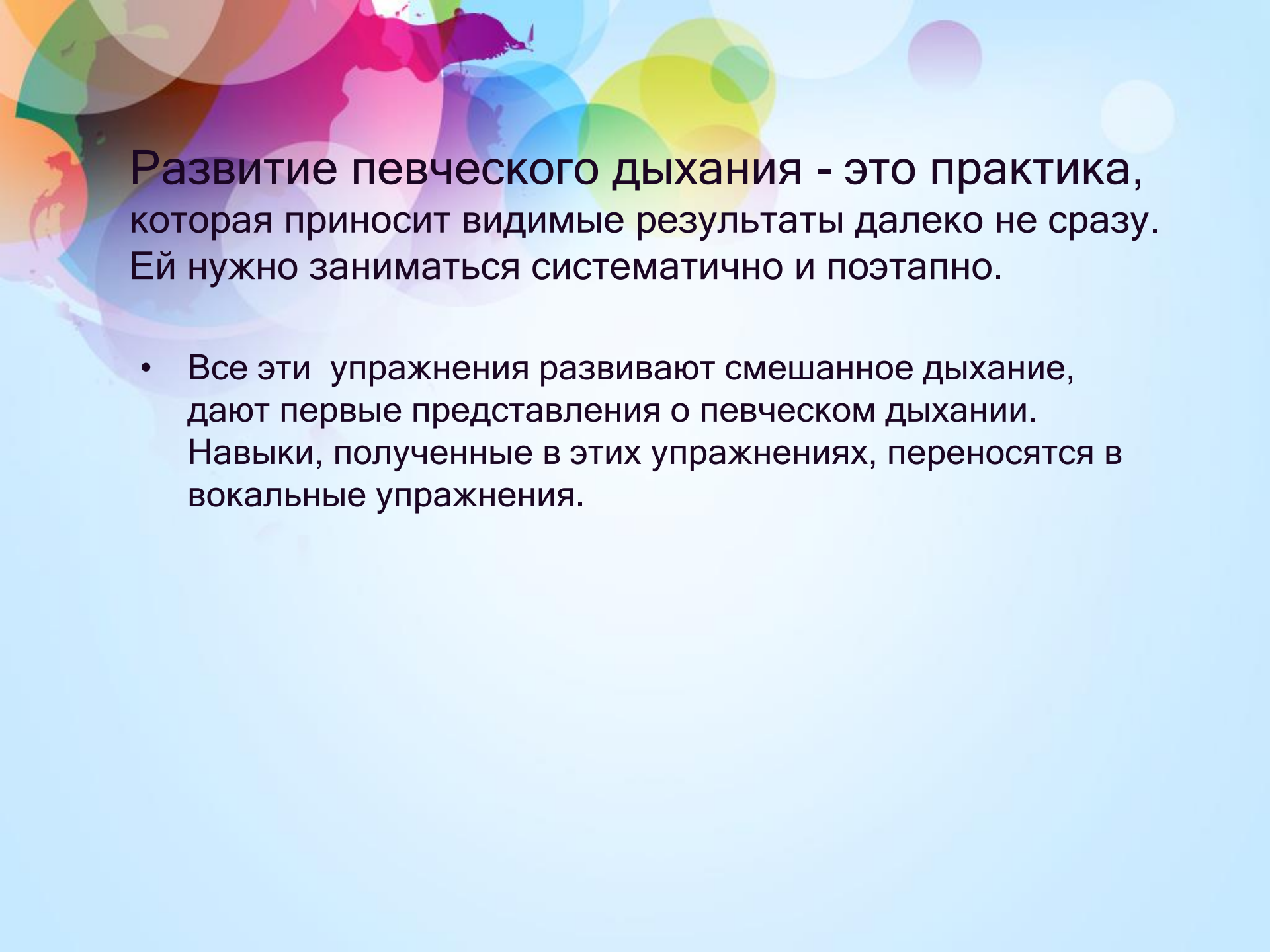
Упражнение № 16

«Шарик»

- Поместите одну руку на рёбра в нижней части груди, а другую на солнечное сплетение. Спокойно и свободно дышите через рот, не выпячивая губы. Нижние рёбра расширяются и в области солнечного сплетения появляется выпуклость(шарик). Она свидетельствует о том, что диафрагма напряжена. Также можно заметить, как слегка расширяется брюшная полость. Пусть область вокруг пупка автономно действует, ей не нужно помогать либо препятствовать. Верхнюю часть груди нельзя поднимать. Задержите дыхание и сосредоточьтесь на ощущениях. Расслабьтесь, выдохните, заметив, как одновременно с выдохом исчезает выпуклость(шарик) на солнечном сплетении. Этот тип дыхания не должен доставлять неудобств, обычно его легко осуществить, также легко задерживать дыхание.

Упражнение №17 .Формирование навыка диафрагмального дыхания

- 1) - выдох
- 2) -диафрагмальный вдох
- 3) - солнечное сплетение
- Положите руки на ребра внизу груди. Долго выдыхайте воздух, с усилием и свободно, и одновременно надавите на рёбра руками. Во время вдоха ослабьте давление, так, чтобы нижние рёбра и выпуклость на солнечном сплетении расширились как можно больше, но не поднимая при этом верхнюю часть груди. Вдох должен быть спокойным. Позвольте рёбрам протолкнуть ваши руки вперёд, заметив при этом, как выпуклость на солнечном сплетении тоже выдаётся. Занимайтесь, пока такое дыхание не станет естественным.



Развитие певческого дыхания - это практика, которая приносит видимые результаты далеко не сразу. Ей нужно заниматься систематично и поэтапно.

- Все эти упражнения развивают смешанное дыхание, дают первые представления о певческом дыхании. Навыки, полученные в этих упражнениях, переносятся в вокальные упражнения.

