Автор: admin
21.08.2013 16:22 -

# Дыхание - как опоры моста или как крылья бабочки?

Прекрасна Прага в любое время года! Поражает широко раскинувшейся Влтавой и величественными мостами через неё!

Мостам этим уже не одно столетие, а они по-прежнему верно служат чехам и привлекают туристов со всего мира.

Опорный голос – подобно мостам, не знает устали, позволяет спокойно, без напряжения работать голосовым связкам и правильно распределять дыхание.

Дыхание, связанное со звуком, называют фонационным, и оно отличается от дыхания во время молчания. Когда молчим, наши вдохи и выдохи равны по длительности, а когда говорим или поём, вдох значительно короче выдоха.

Именно это дыхание позволяет нам произносить длинные фразы, не задыхаясь, и мы должны сосредоточить внимание на нём.

Хочу познакомить вас с упражнениями дыхательной гимнастики, которые не только используются для постановки голоса на опору, но и служат прекрасной профилактикой и даже лечением различных заболеваний.

Автор этой уникальной гимнастики – замечательная женщина Александра Стрельникова. Она была певицей, но потеряла голос. Ей так хотелось вернуть его, что пришлось создать специальную гимнастику и стать доктором. Александра Николаевна вернула голос и здоровье не только себе.

По её методике вдох делается через нос – предельно активный шумный, резкий и короткий, как хлопок в ладоши. Он делается одновременно с движениями. Выдыхаем через рот – абсолютно пассивно.

Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага – 12 раз по 8 вдохов-движений. Предлагаю освоить 4 из них:

1. «Повороты головой»;
2. «Обними плечи»;
3. «Кошка»;
4. «Насос».

Упражнение **«Повороты головой»**.
Поверните голову вправо – сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево – «шмыгните» носом с левой стороны. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть!

Упражнение **«Обними плечи»**.
Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху – правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать.

Упражнение **«Кошка»**.
Ноги нужно поставить чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделайте легкое, пружинистое приседание и одновременно поворот туловища вправо – резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот – только в талии. Выдохи происходят между вдохами сами.

Упражнение **«Насос»**.
Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно – шумный и короткий вдох носом. «Накачивать шину» нужно легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс.

Помните, что сосредотачиваться нужно на вдохе. Пробуйте, но... без фанатизма,

осваивайте все это постепенно. Не делайте этого в изможденном состоянии, от мощного потока воздуха в организм у некоторых могут перед глазами «заплясать звездочки».

Главное – освоить принцип шумного короткого вдоха и не поднимать плечи. При этом рёбра должны раздвигаться, как крылья бабочки. Овладев этим типом дыхания, вы забудете о несмыкании голосовых связок (о потере голоса). Рекомендую ещё пару упражнений на закрепление опорного дыхания.

Упражнение **«Аромат цветка»**.
Представьте себе, что в руках у вас цветок с тонким ароматом, и, желая вдохнуть этот упоительный запах поглубже, вы делаете короткий, шумный вдох носом.

Стоп! Обратите внимание на то, как ребра ваши раскрылись в стороны, как крылья бабочки. Задержите их в этом положении, а выдыхать будем так, как будто у нас во рту соломинка для коктейля, то есть через маленькое отверстие и постараемся растянуть процесс выдоха как можно дольше.

Повторяйте упражнение не меньше 8 раз за одно самостоятельное занятие и про себя считайте, сколько секунд продержитесь. 25–30 сек – это хороший результат, но… очень важно, чтобы этот выдох был равномерным. Для этого добавляем

Упражнение **«Свеча»**.
Поднесите ко рту узкую полоску бумаги (шириной 1,5–2 см, а длиной 7–10) и дуйте на неё, как будто это свеча. Ваша задача – «положить пламя свечи» и удерживать его в таком положении. При этом опять-таки считаем про себя и добиваемся нужного результата. Повторяйте, сколько необходимо.

Если при шумном, коротком вдохе (не бойтесь, что вдох шумный – это необходимо для тренировки, потом научитесь и бесшумно) ваши легкие набирают много воздуха, и вы легко его удерживаете с помощью диафрагмы – это прекрасно. Это означает, что вы уже владеете опорным дыханием. Поздравляю!

Следующий этап – озвучивание выдоха. Именно такое звукоизвлечение и называется опорным.

Для того чтобы этот процесс освоить быстро, избежав ошибок, как вы догадываетесь, тоже существуют специальные приёмы и упражнения.

Автор - **Елена Тимофеева**
Источник