

Методические рекомендации

«Работа над певческим дыханием.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой»

Голосовой аппарат человека состоит не только из голосовых связок, гортани, резонаторов и речевого аппарата, но и из дыхательного аппарата.

Дыхательный аппарат представляет собой:

- а) лёгкие, являющиеся надувными воздушными резервуарами;
- б) дыхательные пути - бронхи и трахея, т.е. дыхательное горло;
- в) диафрагма - мышца, которая отделяет грудную полость от полости живота и прикреплена частью к нижним рёбрам, частью к позвоночнику (в состоянии покоя, во время выдоха, диафрагма поднимается кверху двуглавым куполом, при вдохе она уплощается, опускается, и лёгкие наполняются воздухом);
- г) мышцы брюшного пресса (оказывают давление на диафрагму при выдохе);
- д) межрёберные мышцы грудной клетки (от сокращения одних из которых происходит сжатие грудной клетки, от сокращения других - расширение и вдох).

Умение управлять дыханием очень важно для певцов. Без правильной работы дыхательного аппарата, у профессиональных вокалистов не существует таких характеристик, как опора дыхания, певческое вибрато и др.

Дыхание – один из основных факторов голосообразования.

Навык правильного певческого дыхания – база вокально-хоровой техники, от которого зависит качество звука.

По мнению итальянских мастеров бельканто, певческое дыхание – основа пения.

В отличие от физиологического, певческое дыхание требует волевых усилий.

Выдох, во время которого происходит фонация, значительно удлиняется, а вдох укорачивается. Дыхательный процесс из автоматического, не регулируемого сознанием, переходит в произвольно управляемый, волевой. Работа дыхательных мышц становится более интенсивной.

4 типа дыхания:

- ключичный (верхнереберный, верхнегрудной) – активно работают мышцы плечевого пояса, в результате чего поднимаются плечи (такое дыхание часто встречается у детей, но для пения оно не приемлемо);
- грудной – внешние дыхательные движения сводятся к активным движениям грудной клетки, диафрагма при вдохе поднимается, а живот втягивается;
- брюшной (диафрагмальный) – дыхание осуществляется за счет активных сокращений диафрагмы и мышц живота;
- смешанный (грудобрюшной) – активная работа мышц грудной и брюшной полости, а так же нижнего отдела спины.

Наиболее целесообразным для пения является грудобрюшное дыхание, при котором на вдохе верхний отдел грудной клетки остается спокойным, нижние ребра раздвигаются, диафрагма опускается, живот немного выдается вперед.

Вдох производится через нос и рот, бесшумно.

После вдоха необходимо сделать мгновенную задержку дыхания, для наиболее точного интонирования звука в момент его атаки.

В хоровой практике часто наблюдается беспорядочность дыхательных движений – это отражается на звучании голоса, нарушается протяженность звучания. Из-за перебора дыхания возникает мышечное перенапряжение в голосовом аппарате, зажатость артикуляционных органов, что приводит к неразборчивости дикции, быстрому утомлению певцов.

Овладеть навыком певческого дыхания, управлением мускулатурой дыхательных мышц детям помогают специальные упражнения:

- дыхательные упражнения без звука,
- звуковые дыхательные упражнения,
- упражнения под музыку.

Дыхательная гимнастика (Борис Сергеевич Толкачев)

Б.С. Толкачев — педагог, доцент кафедры физического воспитания Московского автомеханического института, автор системы физической реабилитации для людей с заболеваниями органов дыхания, особенно в детском возрасте.

В течение около 30 лет (1960-е — нач. 1990-х) проводил занятия физкультурой с детьми и взрослыми, страдающими респираторными заболеваниями.

Методика представляет собой комплекс мероприятий (физические упражнения, дыхательная гимнастика, массаж, закаливание воздушными ваннами и низкотемпературными водными процедурами). Цель его методики - купирование и предупреждение приступов бронхиальной астмы, дополнительного дренирования бронхов, уменьшения отёка слизистой носоглотки, очищения придаточных пазух носа, общего укрепления здоровья.

Метод Б.С. Толкачева был апробирован в клинике 2-го Московского медицинского института при лечении бронхиальной астмы в период приступов и между ними – для профилактики их повторения. Разрабатывалась при многолетнем сотрудничестве автора со специалистами НИИ педиатрии АМН СССР и врачами Перовского районного управления здравоохранения Москвы.

Книги

- Физкультура против недуга
- Физкультурный заслон ОРЗ
- Как бороться с астмой
- Суперзащита от астмы

Гимнастика заключается в выполнении простых физических упражнений с озвученным выдохом.

Выполняя эти упражнения, дышать нужно через рот. (Именно в этом случае обеспечивается полноценный дренаж бронхов, очищается слизистая дыхательных путей и глоточного лимфоидного кольца от патологической микробной флоры, и таким образом предупреждается развитие острых респираторных заболеваний в хронические.)

Главное в этой гимнастике — правильно дышать и делать упражнения с максимальной силой. Все упражнения заканчиваются диафрагмальным вдохом с выпячиванием живота. Буквенные обозначения - авторские.

А. Обнимаем себя стоя. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч и максимально отведены назад, кисти с повернутыми вперед ладонями по возможности до предела отведены назад, пальцы разведены. На счет 1 — движением вперед руки молниеносно скрестить перед грудью, так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно (до боли!) хлестнули по лопаткам (громкий мощный выдох), на счет 2 — плавно, медленно вернуться в и. п., диафрагмальным вдохом выпятить живот).

Б. Обнимаем себя, наклонясь. И. п. — стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. На счет 1 — опускаясь на стопы, наклон вперед, округлив спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий мощный выдох), на счет 2—3 — руки плавно развести в стороны и снова скрестить перед грудью, 2—3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжая выдох, на счет 4 — вернуться в и. п., диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

В. Топор. И. п. — стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы сплетены (как бы держат топор). На счет 1 — опускаясь на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, резкое движение руками вперед-вниз-назад, как рубка топором (громкий мощный выдох), на счет 2 — плавно вернуться в и. п., диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

Звуковое дыхание (Михаил Львович Лазарев)

М.Л. Лазарев - доктор медицинских наук, педиатр, профессор Международной академии наук и искусств, руководитель лаборатории формирования здоровья детей Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии МЗ РФ, основоположник школы пренапедии в России, создатель известного музыкального метода родового обучения «Сонатал».

Он окончил Магнитогорское музыкальное училище имени М.И. Глинки по классу хорового дирижирования, а затем получил медицинское образование во 2-ом Московском медицинском институте им. Н. И. Пирогова.

Автор программ: «Сонатал», «Познай себя», «Здравствуй», «Иптоника». Сочинил более 1000 детских песен в созданном им жанре «Музыка детства и материнства».

Книги:

- Мамалыш, или рождение до рождения
 - Новые технологии восстановительной медицины: Сонатал — метод оптимизации психофизиологического развития плода посредством активного музыкального воздействия
 - Изменение электропунктурных показателей после сеанса «Сонатал» //
- Актуальные проблемы восстановительной медицины, курортологии и физиотерапии
- Вариабельность сердечного ритма у беременных женщин во время занятий по методу «Сонатал» //
- Современные технологии восстановительной медицины (диагностика, оздоровление, реабилитация)

Методика звукового дыхания М. Л. Лазарева является частью его большой оздоровительно–развивающей программы «Здравствуй!». М.Л. Лазарев считает, что разные звуки порождают разные вибрации в нашем организме, которые стимулируют обменные процессы в клетках. Это приводит к тому, что улучшается микроциркуляция в легочных альвеолах, стимулируется деятельность диафрагмы, улучшается дренаж мокроты, расслабляется мускулатура бронхов, происходит оздоровление других органов и систем организма. Некоторые звуковые вибрации способны повысить эмоциональный тонус, другие — наоборот, обладают расслабляющим эффектом:

Звук «в» (вибрация на уровне лица, эффективно при ринитах, синуситах, гайморитах). И. П. – стоя. Ноги стоят устойчиво. Глаза закрыты. Губы мягко сопротивляются. После глубокого вдоха произносится звук «в» до полного выдоха воздуха из легких. Звук произносится негромко. Необходимо добиться ощущения вибрации во всем теле, преимущественно в области лица, стараясь, чтобы звук тянулся как можно дольше. Губы необходимо расслабить до появления в них ощущения «щекотки». Повторить 4 раза.

Звук «ж» (вибрация в области грудной клетки, эффективно для выведения мокроты из бронхов и легких). И. П. – стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь на груди спереди. Делается вдох. На выдохе произносится долго и негромко звук «ж». Повторить 4 раза.

Звук «з» (вибрация в области грудной клетки, эффективно для стимуляции микроциркуляции крови и обмена веществ в области головы и шеи). И.П. – стоя, расслабив все тело и положив ладонь одной руки на шею спереди. Вдохнуть. На выдохе произвести негромко и предельно долго звук «з». Повторить 4 раза.

Система трехфазного дыхания (Лео Кофлер)

Лео Кофлер – немецкий оперный певец конца 19 начала 20 века, профессор медицины, создатель первой Школы правильного дыхания при движении, речи и пении в Америке.

Методика была разработана в конце 19 века. Кофлер перенес туберкулез, из-за которого ушел со сцены. Он разработал комплекс дыхательных упражнений, которые позволили ему избавиться от болезни.

О.Г. Лобанова и Е.А. Лукьянова – последовательницы методики Кофлера, которые вели пропаганду трехфазного дыхания в России. В 20 веке эта методика была дополнена, после чего получила название метода Кофлера-Лобановой-Лукьяновой.

Книги:

- "Дышите правильно" (1920)
- "Правильное дыхание, речь и пение" (1923 год)

Основа системы дыхания заключается в тренировке дыхательного аппарата.

Этот комплекс помогает тренировать равномерный выдох, устраняет носовой призвук, развивает мышцы зева и экономичный выдох. Система позволяет расширить объем легких, научиться петь или говорить при выполнении ритмичных движений. Особенно это актуально для певцов, которые во время выступлений одновременно должны и танцевать, и петь.

Для выработки правильного трехфазного дыхания рекомендуется освоить специальные упражнения, построенные главным образом на использовании звуков речи, так как они произносятся на выдохе.

При тренировке выдоха на произнесение согласных и гласных звуков или слов следует придерживаться преимущественно низких тонов, негромкого звучания.

Упражнение 1

Работа сопровождается звуками «п-ф-ф-ф», «с-с-с», «ж-ж-ж», «з-з-з».

Освоение упругого выдоха и естественного вдоха.

Схема упражнения:

Вдох. Пауза. Выдох – со звуком «п-ф-ф-ф».

Упражнение выполняется 6-12 раз, после 3 повторений необходим отдых.

Упражнение 2

Тренировка равномерного выдоха и грудного резонирования на согласных звуках. Это основное упражнение по укреплению дыхательного аппарата.

На выдохе произносить продолжительное «с-с-с». Звук ровный, не ослабевает, не прерывается.

Схема упражнения:

Вдох. Пауза. Выдох (с-с-с). Пауза.

Вдох. Пауза. Выдох (с-с-с). Пауза.

Вдох. Пауза. Выдох (с-с-с). Пауза.

Вдох. Пауза. Выдох (п-ф-ф-ф). Пауза. Возврат дыхания (п-ф-ф-ф). Пауза. Возврат дыхания (п-ф-ф-ф). Отдых.

Упражнение выполняется 2-3 раза подряд. Дается отдых мускулатуре дыхательных путей и снижается напряжение организма.

Упражнение 3

Схема упражнения:

Вдох. Пауза. Выдох – п-ф-ф-ф. Пауза. Возврат дыхания (п-ф-ф-ф). Пауза. Возврат дыхания (п-ф-ф-ф). Отдых (расслабить мышцы брюшного пресса).

Условия полезной гимнастики

Какую бы дыхательную гимнастику вы ни выбрали, для того чтобы она как и любая другая гимнастика, приносила пользу, нужно соблюдать несколько правил:

- гимнастику нужно проводить систематически, лучше каждый день;
- дыхательную гимнастику можно проводить у любое удобное время дня, но не позже чем за 30 минут до еды и не раньше чем через 1 час после приема пищи;
- обычная длительность дыхательной гимнастики – от 10 до 20 минут в зависимости от возраста и самочувствия ребенка;
- в теплое время года (при температуре выше 12 градусов и без резких порывов ветра) дыхательную гимнастику лучше проводить на свежем воздухе ;
- если вы проводите дыхательную гимнастику в помещении, предварительно хорошо проветрите его;
- если у малыша заложен нос, предварительно очистите его.

Если у вас нет возможности провести весь комплекс дыхательной гимнастики сразу, делайте дыхательные упражнения в течение дня: во время утренней гимнастики, на

прогулке, если позволяет погода, во время перерывов между играми и занятиями. Лучше маленькая польза, чем совсем никакой.

Заниматься дыхательной гимнастикой, как и любой другой гимнастикой, нужно систематически. Подберите режимный момент, к которому вы будете привязывать выполнение дыхательной гимнастики. Это позволит вам не забыть о ней, занимаясь различными делами в течение дня.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой



Александра Николаевна Стрельникова (1912 – 1989) – оперная певица, театральный педагог (Театр Сатиры), автор уникальной дыхательной гимнастики.

Перед войной она пела в труппе Музыкального театра им. К.С. Станиславского и В.И. Немировича-Данченко, а ее мать работала в Новосибирской филармонии педагогом-вокалистом.

После войны Стрельникова уехала в Новосибирск и стала руководить художественной самодеятельностью, разъезжая с агитбригадой по Новосибирской области. Вернулась в Москву в 1953 году и привезла трех своих учеников. Двое из них поступили в Московскую консерваторию, третий – в Гнесинское училище. Когда к Александре приехала её мать — она стала работать педагогом-вокалистом в Центральном доме культуры железнодорожников, а мать — в Московской государственной эстраде.

Еще при жизни Стрельниковой ее упражнения пользовались большой популярностью у артистов. Достаточно было в течение 10 минут позаниматься гимнастикой, чтобы голос звучал чище, звонче, ярче.

Дыхательная гимнастика создавалась на рубеже 30-40х годов как способ восстановления певческого голоса, потому что А.Н.Стрельникова была певицей и его потеряла.

«Будучи молодой певицей, я потеряла голос. Моя мама стала искать способ восстановить его. С этого все и началось. Так была постепенно изобретена гимнастика».

Её авторы – Александра Николаевна Стрельникова и её мать, Александра Северовна Стрельникова, фактически случайно обнаружили, что гимнастика помогает снять приступ удушья. Со временем опыт показал, что эта методика дает хорошие результаты при таких заболеваниях как: бронхиальная астма, хроническая пневмония, хронический бронхит, хронический насморк и гайморит, аденоиды, грипп, сердечно-сосудистые и нервные болезни, неврозы, депрессия, заболевания опорно-двигательного аппарата, заикание и др.

Впервые сведения о необычной дыхательной гимнастике напечатал журнал «Изобретатель и рационализатор» (№ 7 за 1975 год), где была фотография Андрея Миронова, выполнявшего упражнения, а уже в № 8 за 1976 год был опубликован комплекс упражнений Стрельниковой. Также в 1975 году сановный журнал «Советский союз», издававшийся еще в нескольких странах на западе, выпустил небольшую заметку о Стрельниковой, и ее уникальной дыхательной методике. Минздрав СССР воспринимал эту методику, скажем так, в штыхы.

Исследования по эффективности гимнастики Александры Стрельниковой проводились в Клинико-диагностическом центре детской городской поликлиники № 69, в Центральной поликлинике № 1 МВД России, в Центральном НИИ туберкулеза РАМН и в 9-ой гарнизонной поликлинике Министерства обороны РФ.

Гимнастика была зарегистрирована Государственным Институтом патентной экспертизы 14 марта 1972 года. Её автору, Александре Николаевне Стрельниковой, в Госреестре СССР было выдано авторское свидетельство номер 411865 на "Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса". 28 сентября 1973 года Всесоюзный научно-исследовательский институт государственной патентной экспертизы впервые зарегистрировал авторское право преподавательницы пения на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса».

Сегодня официально по методике дыхательной гимнастики Стрельниковой работа ее ученик и последователь Михаил Николаевич Щетинин.

Изначально предназначенная для восстановления голоса у певцов, сейчас эта гимнастика считается национальной гимнастикой России, используется очень многими людьми и с лечебной, и с профилактической целью. Адаптирована она и для детей. Начинать заниматься дыхательной гимнастикой по А.Н. Стрельниковой можно с детьми в возрасте 5-6 лет.

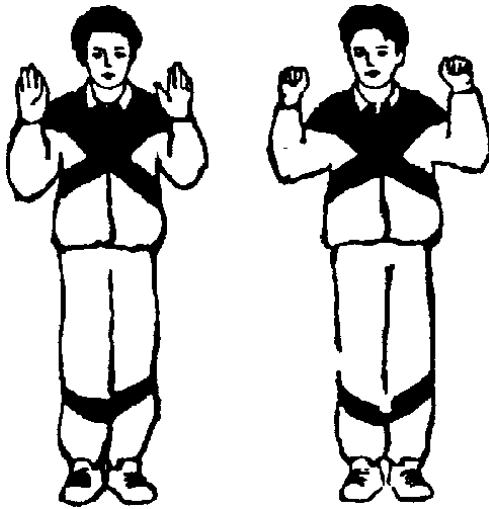
Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой основана на активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Выдох происходит самопроизвольно, внимание на нем не фиксируется.

Основные правила выполнения упражнений

1. Думаем только о вдохе носом. Тренируем только вдох, который должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши.

2. Выдох осуществляется самопроизвольно после каждого вдоха, желательно через рот.
Вдох – предельно активный (носом), шумный;
Выдох – абсолютно пассивный (через рот), бесшумный.
3. Вдох делается одновременно с движениями.
4. Все вдохи – движения данной гимнастики делаются в темпоритме парадного марша.
5. Каждое упражнение повторяется блоками по 8 раз, с перерывами по 2-3 сек.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя или лежа.

1 упражнение «Ладони»

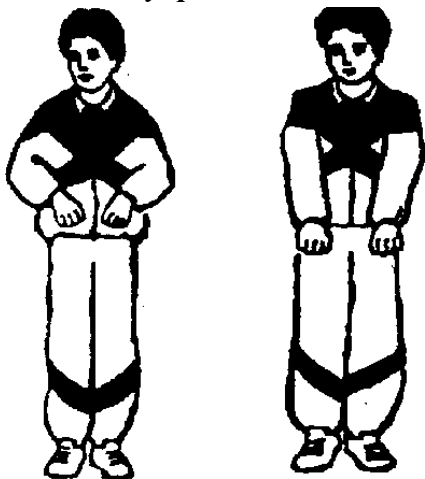


Встать прямо, согнуть руки в локтях (локти опустить вниз) и показать ладони зрителю («поза экстрасенса»).

Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулачки (хватательные движения). Подряд сделать 4 вдоха носом. Затем руки опустить и отдохнуть 2-3 секунды.

Норма: 24 раза по 4 вдоха.

2 упражнение «Погончики»



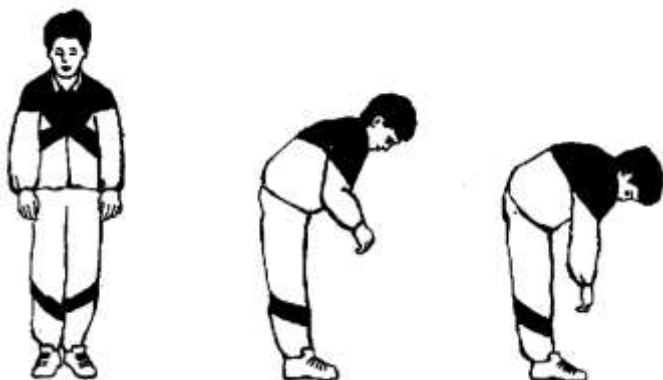
Встать прямо, кисти рук сжать в кулачки и прижать к поясу.

В момент вдоха резко толкаем кулачки вниз к полу, руки выпрямляются, тянутся к полу.

Затем кисти рук возвращаются в исходное положение на уровень пояса, выдох «уходит». Выше пояса кисти рук не поднимать. Подряд сделать 8 вдохов-движений. Затем отдохнуть 2-3 секунды. Повторить упражнение.

Норма: 12 раз по 8.

3 упражнение «Насос» (самое главное и самое результативное)



Встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч.

Сделать легкий поклон вперед (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно – резкий и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямиться) – и снова поклон и короткий вдох. Думайте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. Помните: «накачивать шину» нужно в темпе строевого шага. Подряд сделать 16 вдохов-движений. Затем отдохнуть 2-3 секунды. Повторить упражнение.

Норма: 6 раз по 16.

Упражнение «насос» – самое результативное, часто останавливает приступ бронхиальной астмы, сердечный приступ.

4 упражнение «Кошка»



Встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч.

Делать лёгкую, танцующую присядь и одновременно с присядью – поворот туловища вправо – резкий вдох. Затем, такая же присядь с поворотом влево и тоже резкий вдох. Ступни ног не должны отрываться от пола.

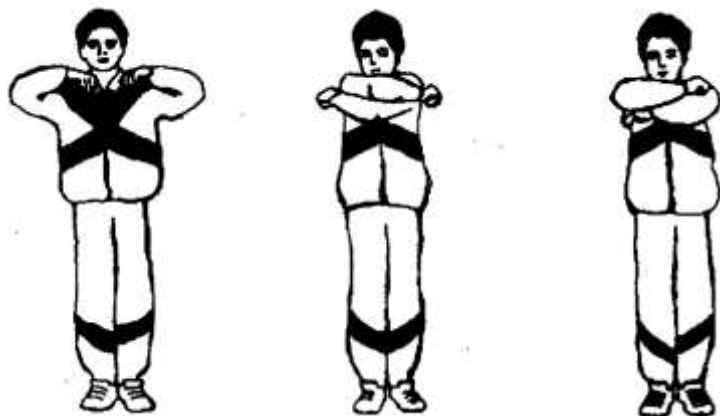
Вправо – влево, вдох справа – вдох слева. Выдохи уходят между вдохами сами. Колени слегка гнутся и выпрямляются (присядь лёгкая, пружинистая, глубоко не приседать). Руки

делают хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот делается только в талии.

Подряд сделать 32 вдоха-движения. Затем отдохнуть 2-3 секунды. Повторить упражнение.

Норма: 3 раза по 32.

5 упражнение «Обними плечи»

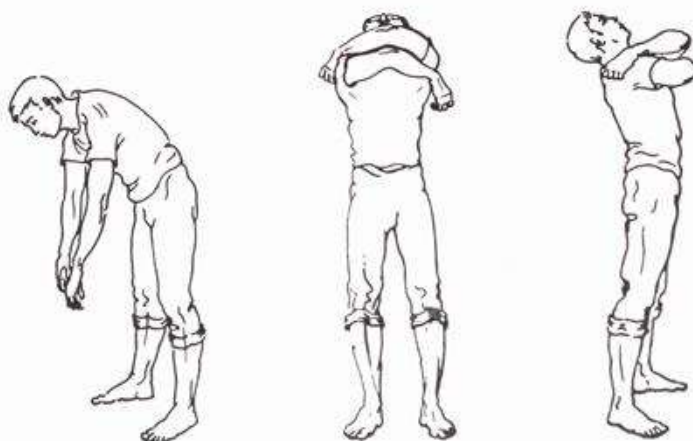


Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым объятием резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест – накрест), ни в коем случае их не менять (всё равно, какая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

Подряд сделать 32 вдоха-движения. Затем отдохнуть 2-3 секунды. Повторить упражнение.

Норма: 3 раза по 32.

6 упражнение «Большой маятник» («насос» + «обними плечи»):



Встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч.

Наклон вперед – руки тянутся к полу – вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад – руки «обнимают плечи» – вдох. Кланяйтесь вперёд – откидывайтесь назад, вдох с пола – вдох с потолка. Выдох уходит в промежутке между вдохами сам.

Подряд сделать 32 вдоха-движения. Затем отдохнуть 2-3 секунды. Повторить упражнение.

Норма: 3 раза по 32