Дыхательные упражнения

Одна из основных задач, которая стоит перед педагогом и учеником в процессе обучения вокалом, — это постановка и разработка правильного певческого дыхания. Упражнения, представленные в этом видео, помогут вам научиться во время пения включать нужные мышцы (диафрагму и мышцы пресса) а также сделать свой выдох равномерным.

1. **Кошка**

Представьте, что вы прогоняете кошку и воспроизведите звук «кшшш». Для этого поставьте кончик языка у основания верхних зубов и направьте туда свой звук-выдох. При этом внутри своего живота вы должны почувствовать «поршень», который силой выталкивает воздух наружу. Выполните это упражнение, используя звук «ччч», а затем попробуйте чередовать звуки «кшшш» и «ччч».

2. Проколотый мяч

В этом упражнении вы научитесь правильно вдыхать и распределять свой выдох равномерно. Поставьте руки на пояс, нащупайте свои нижние ребра и сделайте вдох, будто бы вдыхаете аромат цветка. Этим воздухом вы должны «наполнить» свои бока, расширяя нижние ребра в стороны. Показателем правильности выполнения этого упражнения являются ваши плечи и грудная клетка: во время вдоха они не должны подниматься. Второй этап упражнения — это фиксация вдоха. Вы должны задержать набранный воздух внутри и постараться не дать ему выйти. Для этого необходимо напрячь мышцы пресса. Фиксация вдоха — очень важный этап упражнения, потому что именно из этого положения вы начинаете свой выдох. Представьте, что в мяче образовалось небольшое отверстие, из которого спускается воздух. Сделайте долгий выдох, произнося при этом согласную «с». Обратите внимание, что выдох происходит под определенным давлением, поэтому он не должен быть вялым. Ваш «мяч» должен быть упругим и не сдуваться раньше времени.

3. Дуем на одуванчики

Представьте, что у вас в руках три одуванчика. Вы должны «сдуть» их в 3 выдоха, при этом между выдохами нельзя набирать воздух. То есть после каждого выдоха у вас должен оставаться запас воздуха. Во время выполнения этого упражнения должны напрягаться диафрагма и пресс.

Практикуя эти упражнения, вы активизируете диафрагму и брюшные мышцы, а также сделаете свой выдох более управляемым.