"Опорой дыхания называется положение активизированной работы мышц брюшного пресса и сознательного сохранения вдыхательной установки (ощущения того, что вдох ещё продолжается, или что он сейчас наступит) во время пения.

Наличие опоры дыхания - обязательное условие для возникновения всех необходимых вокальных качеств, т.е.: звонкости, округлости, устойчивого вибрато.

Опора дыхания обеспечивает ровный, без непроизвольных перерывов, звук, независимый от его высоты, перехода в другой регистр, изменения тембра, изменения громкости, характера атаки, а также движения на сцене во время пения.

Опора дыхания связана с:

а) правильной осанкой;

б) ощущением напряжения мышц брюшного пресса;

в) ощущением свободы в области ротоглоточной полости;

г) ощущением свободы в области грудной клетки;

д) ощущением грудного резонирования во время звучания в нижнем регистре.

Таким образом, суммируя всё вышесказанное:

Опора дыхания - это такое состояние, когда всё тело раскрепощено, кроме брюшного пресса, который не просто сжимается, чтобы выпускать воздух, но обеспечивает этот выдох максимально равномерным, несмотря на множественные препятствия, мешающие этой равномерности во время пения."

Многие вокалисты ищут дыхательные упражнения потому, что не понимают, как же правильно дышать. Какое дыхание правильное: ключичное, легочное, диафрагмальное или брюшное? Столько всяких названий, что складывается впечатление, будто в организме есть несколько разных органов дыхания. Но на самом деле, это не так. И если посмотреть в учебник анатомии, мы вспомним, что человек дышит только одним органом - легкими.

Легкое имеет грушевидную форму. К верху оно суженное, а к низу - более расширенное.
А в животе у нас находятся органы: кишечник, желудок, печень. Поэтому

выражение “дышать в живот” неправильное. Люди, как и все млекопитающие, дышат легкими. Если бы мы были рыбами, мы бы дышали жабрами, но наше предназначение ходить и петь, а не плавать и булькать, поэтому нужно смириться с этим фактом и научиться его использовать в свою пользу.

А отчего же возникают проблемы с дыхание во время пения, спросите вы? Оттого, что вы вдыхаете в верхнюю часть легких. То есть, резко берете неглубокий вдох, во время которого поднимаются плечи и зажимается шея. Естественно, эти зажимы переходят на горло и на связки.

Дыхательное упражнение 1.

Лягте на пол и полностью расслабьтесь. Представьте, что вы спите и начните дышать. Если вы сделаете все правильно, то заметите, что во время вдоха ваш живот немного приподнимается. Это и есть правильное расслабленное дыхание, которое используется в вокале.

А как же все это работает?

Когда вы вдыхаете, легкие наполняются воздухом и увеличиваются в объеме. Из-за этого они начинают давить на диафрагму, которая, в свою очередь, выгибается и начинает давить на органы, которые расположены под ней. Из-за нехватки места внутренние органы распределяются по брюшной полости и живот выпячивается. Именно поэтому многие говорят, что нужно дышать в живот, хотя на самом деле, это невозможно.

Если снова вернуться к разделу анатомии о дыхании, то мы увидим, что диафрагма - это мышца, которая разделяет верхнюю и нижнюю часть туловища и защищает органы. Кроме этого, диафрагма является еще и опорой во время пения. Так как это мышца, то мы легко можем научиться управлять ею.

Дыхательное упражнение 2

Расслабьтесь и спокойно вдохните в нижнюю часть легких. А теперь сделайте небольшую задержку воздуха на звук “Хм” (для наглядности смотрите видео). Вы должны почувствовать напряжение в прессе.

Маленький совет от меня: чем больше вы будете делать упражнений на развитие мышечной мускулатуры, тем лучше вы начнете чувствовать опору и

правильно петь. Я даже рекомендую вам перед занятием вокалом сделать какое-то упражнение (отжимание, приседание), это поможет телу прийти в тонус.

Как правильно выдыхать?

Самое главное правило - выдыхать равномерно. Это сделать непросто, и многие любители, которые неплохо поют, часто не могут удерживать ровное дыхание, из-за чего их голос не звучит объемно и мощно, а окончания фраз размазываются. Для того, чтобы научится ровно дышать, нужно выполнять дыхательные упражнения и стараться удерживать напряжение. Запомните, чем дольше вы держите звук, тем больше должны напрягаться мышцы пресса. Одного вдоха должно хватать на одну или несколько строчек в песне.

Если вы чувствуете, что у вас есть какие-то проблемы с дыханием, приходите в нашу школу, и уже через неделю вы заметите, насколько устойчивее вы начнете звучать.