

Дистанционное занятие по теме **«Как правильно дышать при пении».**

Юный друг, рады видеть тебя на дистанционном занятии, где пошагово разберем, как правильно дышать при пении. Для этого мы с тобой разберем три главных шага...

Дыхание вокалиста – это самое важное в пении. Залог качества, музыкального вкуса, меры, подачи голоса, силы, красоты голоса. Для вокалиста важно знать 3 главных принципов:

1. Научиться правильно вдыхать.



2. Научиться правильно фиксировать или задерживать дыхание.



3. Научиться правильно выдыхать.



При этом постоянно работая над продолжительностью выдоха.

Правильно набранное дыхание – это дыхание взято параллельно в стороны, будто в ребра. При этом грудная клетка не раздувается, плечи не поднимаются.



В какой бы позиции ты не пел, какой бы манерой не пользовался, тебе необходимо дыхание. Качественное, широкое дыхание. Обладая хорошим дыханием тебе будет проще контролировать себя во время вокала, быть устойчивым, не дрожать, не переживать - получится у тебя сегодня нота, или нет. Правильно поставленное вокальное дыхание - это залог успешного, качественного вокала, уверенности в себе и потрясающих вокальных фраз без дрожи.

Когда будешь выполнять все упражнения на дыхание и диафрагму рекомендую стоять перед зеркалом. Глядя в зеркало, тебе будет видно в чем ты ошибаешься и что нужно исправить. Желательно одеться в удобную одежду, может быть даже обтягивающую, для того, чтобы ты мог видеть весь свой дыхательный вокальный аппарат.

Как найти диафрагму.



Диафрагма - это самая крепкая вокальная мышца в организме человека, разделяющая грудную и брюшную полости, служащая для расширения легких. Условно, ее границу можно провести по нижнему краю ребер. Берем себя за талию, немного выше находим свои ребра, в них мы и будем вдыхать. Представь, как твой воздух раздвигает в сторону твои ребра. Если ты услышишь или увидишь информацию, что дышать нужно сначала в живот, потом в грудь, или в плечи, ни в коем случае не слушай и не делай так. **Это неправильно.**



Дышать нужно будто в ребра.

То есть ты воздухом расталкиваешь ребра в буквальном смысле в стороны. Живот будто выталкивается вперед и в стороны. Задняя часть спины в этот момент тоже раздувается в стороны. Это есть правильно набранное дыхание. Важно помнить о том, что дыхание - это естественный процесс человеческой жизни, поэтому не дыши искусственно. Делай все просто и естественно.

Пожалуйста, проконтролируй свой процесс вдыхания и выдыхания. Если ты набираешь дыхание и у тебя излишне много дрожи оттого, что ты переживаешь - успокой себя. Дыши ровно, глубоко.

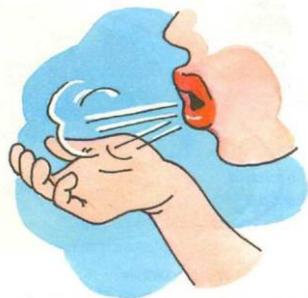
2. Задержи воздух.

Это как будто ты набрал дыхание перед погружением в воду и задержал его.



Главное помнить, что не нужно брать слишком много воздуха, ровно столько, сколько твоя диафрагма сможет задержать.

3. Правильно выдохни воздух.



Певческий выдох отличается от простого выдоха. В жизни мы вдыхаем и выдыхаем равномерно. А певческий выдох намного длиннее, чем простой. Выдыхай ровно и старайся, чтобы это было как можно длиннее.

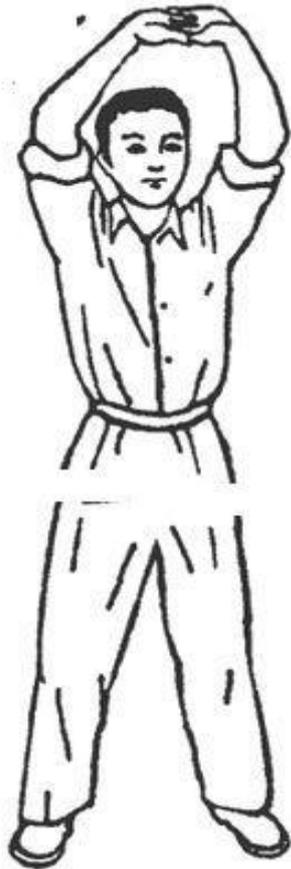


А сейчас мы с тобой потренируемся.

Упражнение ШАРИК.

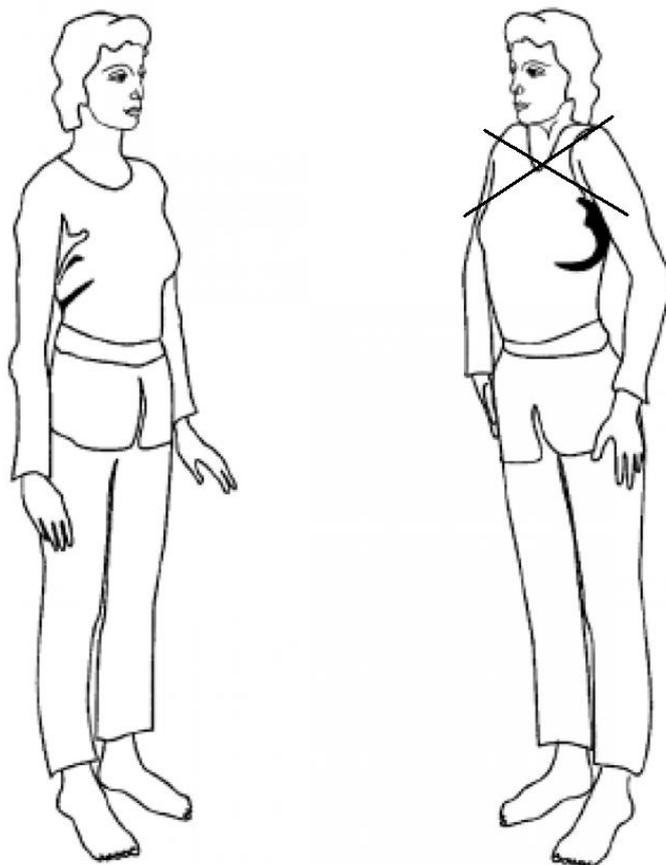


1. Руки сцепи кольцом над головой.



И когда ты будешь выдыхать, пусть твои руки как мячик сдуваются. Это нужно для того, чтобы следить за тем, на сколько долго тебе хватает выдоха.

2.Набери воздух. Следи, чтобы плечи не поднимались, чтобы воздух набрался в диафрагму.



2. Задержи воздух.



3. Начинай выдыхать на букву С.



Старайся, чтобы выдох был как можно длиннее. Повтори это упражнение 2-3 раза. Дыхание нужно тренировать каждый день.

Наше занятие подошло к концу. Предлагаю записать свой самый длинный выдох и прислать файл, подписав свою фамилию на электронный адрес olgalangolf12@gmail.com.