

# Основные типы дыхания

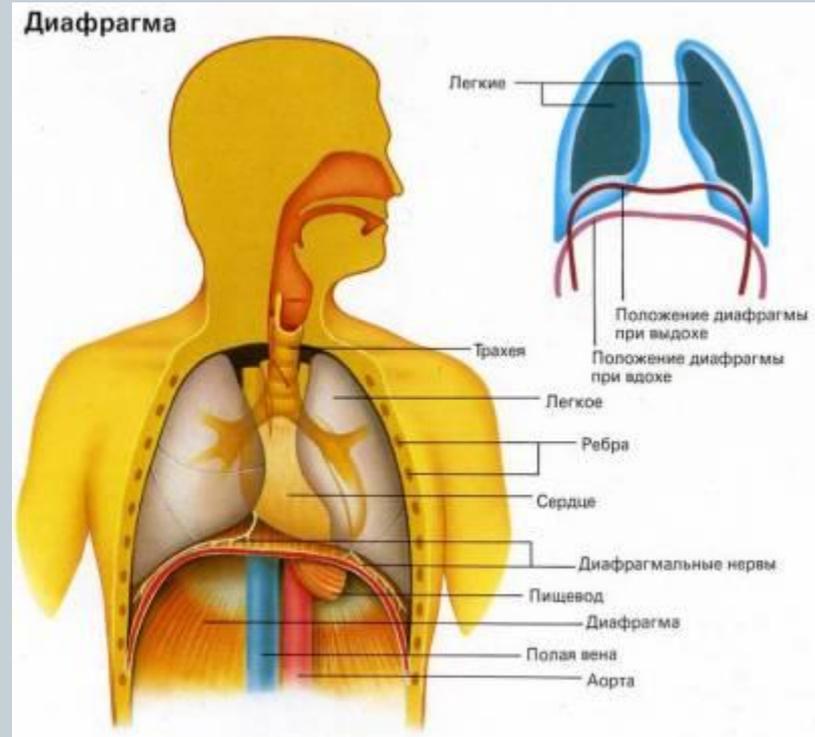




- Дыхание является одним из основных факторов голосообразования. В нашей обычной жизни мы не задумываемся над тем, как дышим. Этот процесс организм осуществляет автоматически и в разговорной речи: при вдохе объем грудной клетки увеличивается, и легкие заполняются воздухом, выдох также происходит автоматически, когда организму необходимо избавиться от углекислого газа.
- Во время пения процесс дыхания организован иначе. Перед певцом встают задачи длительной фонации, обычно значительно более громкой, чем в речи. Соответственно, на мышцы дыхательного аппарата падают несравнимо большие нагрузки. Дыхание является двигательной силой, приводящей в действие голосовой аппарат. Все виды певческой техники напрямую зависят от владения дыханием.

# Дыхание (respiratio)

- – процесс, обеспечивающий поступление в организм кислорода, использование его в жизненных процессах и удаление из организма углекислого газа. В состоянии покоя человек совершает примерно 14 дыхательных движений в минуту. При физической нагрузке минутный объем дыхания может достигать 120 литров. Максимально глубокий вдох и выдох составляют около 2000 миллилитров воздуха.



# Типы дыхания



- Дыхание является двигательной силой, приводящей в действие голосовой аппарат. Обычно люди пользуются смешанным дыханием, в котором участвуют грудная клетка и диафрагма. В пении перед исполнителем стоят особые задачи голосообразования, вокалисты приспособливают дыхание для наилучшей дыхательной поддержки. Мужчины, в большинстве случаев, пользуются более глубоким низким дыханием при участии диафрагмы и брюшного пресса. У женщин часто дыхание поверхностное, при этом используются большие мышцы верхней части грудной клетки. Несмотря на единое строение дыхательного аппарата, принято различать несколько типов дыхания:



## *Грудное дыхание* (ключичное, клавикулярное).



- Дыхание производится расширением верхней части грудной клетки, диафрагма выключена из активной дыхательной функции и пассивно следует за ее движениями. При этом типе дыхания ключицы и плечи (верхняя часть грудной клетки) заметно поднимаются, а живот втягивается.

# *Брюшное дыхание* (диафрагматическое, абдоминальное).



- При вдохе грудная клетка остается неподвижной, а живот несколько выдвигается вперед. Происходит борьба диафрагмы (вдох) и группы мышц брюшного пресса (выдох). Различают верхнебрюшное и нижнебрюшное дыхание. В обоих случаях вдох производится сокращением диафрагмы и изменением напряжения в том отделе брюшного пресса, который более активно работает при выдохе. При верхнебрюшном дыхании – это подложечная область, при нижнебрюшном – нижняя часть живота.

# Груднодиафрагматическое дыхание (смешанное, костоабдоминальное).



- В дыхательном процессе грудь и диафрагма участвуют в равной степени. При таком типе дыхания легкие и нижние ребра расширяются в стороны, диафрагма, сокращаясь, без напряжения опускается, а стенки живота несколько выдвигаются вперед; активизируются брюшные мышцы, которые помогают сделать более глубокий вдох, чтобы запастись достаточным количеством воздуха. Плечи и верхняя часть грудной клетки остаются неподвижными.



- Во время пения выдох всегда длиннее, чем вдох, так как музыкальная фраза требует определенного времени для исполнения, а вдох, как правило, производится мгновенно. При этом диафрагма остается активной, чтобы тормозить выдох, то есть удлинить его. Помогает этому передняя стенка живота, которая втягивается во время выдоха.
- , сокращаясь, активизирует мышцы живота и окончания нижних ребер.



- В контексте современного исполнительского искусства среди типов дыхания можно выделить малопродуктивные и физиологически нецелесообразные. К таким типам относится ключичное дыхание, при котором поднимается верхняя часть грудной клетки. Вместе с плечами за движением грудной клетки следует диафрагма, а передняя стенка живота втягивается вовнутрь. В результате воздухом заполняется только верхняя часть легких, а в сегодняшних условиях исполнительства этого для пения очень мало. Следствием такого типа дыхания при чрезмерном давлении воздуха, стремящегося вырваться из легких, может быть пассивность основных мышц, управляющих дыханием, и травмирование голосовых связок. Часто у людей, пользующихся ключичным дыханием, грудь и плечи приподняты, кровеносные сосуды на шее вздуты, лицо краснеет, голос теряет тембр, появляется форсировка и качание голоса.



- На сегодняшний день в вокальной и педагогической практике из традиционных типов вокального дыхания наиболее удобным для пения считается **груднодиафрагматическое дыхание**, принятое сейчас подавляющим большинством педагогов-вокалистов. При этом типе дыхания в работе активно участвует грудная клетка и диафрагма. Одновременным движением связаны диафрагма и нижние ребра, что позволяет достигать полного, глубокого вдоха. Диафрагма, сокращаясь, активизирует мышцы живота и окончания нижних ребер.