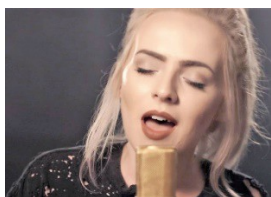


Певческое дыхание. Дыши правильно - пой громче!



Каким бы видом пения вы не решили заняться, академическим или эстрадным, в какую бы школу вокала не пришли, первое, с чего начнется работа с вашим голосом: правильное певческое дыхание.

Ко мне приходило много учеников, которые раньше уже занимались вокалом и даже выступали на сцене. Но почти все из них признавались, что не до конца понимают, как правильно дышать во время пения.

Голосовые зажимы, слабый звук на верхних нотах, нехватка воздуха в длинных фразах — с такими проблемами они сталкивались постоянно. И все потому, что ранее педагоги не объяснили им смысл певческого дыхания, а ребята не придали этому значения. И нам приходилось возвращаться к азам, и заново учиться дышать.

В данной статье я постараюсь максимально доступно познакомить вас с азами певческого дыхания, исходя из моего опыта. При желании углубиться в данный вопрос с профессиональной точки зрения, вы всегда можете почитать научную литературу о пении. На [O VOCALE](#) вы найдете обзор самых полезных книг для вокалистов.

А вы задумывались, правильно ли дышите?



Знакомство с техникой певческого дыхания всегда начинается с осознанного вдоха и выдоха. На первом уроке вокала я спрашиваю новичков, обращают ли они внимание на то, как дышат в повседневной жизни.

Чаще всего начинающие вокалисты теряются и не могут сказать, как они чувствуют свой вдох и выдох. Вот вы можете ответить на данный вопрос?

А ведь с этого и начинается постановка голоса! С мысли о том, как и куда вы вдыхаете и сколько выдыхаете. И не только во время пения, но и в обычной жизни. При разговоре, например.

Важно осознать одно: чем лучше вы осведомлены о том, что происходит в теле во время пения, чем яснее вам механизмы управления голосом, тем легче дается техника вокала!

Почему необходимо следить за своим вдохом и выдохом, я расскажу ниже. Если вы уже подружились с певческим дыханием и умеете его контролировать, я очень рада, а если нет — давайте разберемся, какие «инструменты» отвечают за правильное дыхание при пении.

Физиология певческого дыхания.

Сделайте удобный привычный для вас вдох прямо сейчас. Понаблюдайте, как много вы взяли воздуха, как надолго задержали его и насколько плавно выдохнули. Хорошо, если рядом есть зеркало, и вы вдохнули, глядя на себя. Отметьте, в какую область грудной клетки пошел воздух. Да-да, именно в грудную клетку!

Вы скажите: «Но я читал, что при пении необходимо дышать животом!». Но задумайтесь, как мы можем вдохнуть (по-настоящему вдохнуть, впустить воздух) в живот?! Ведь внутри живота находятся внутренности — кишечник, желудок и прочее.

Дышать, сильно надувая живот и стараясь взять в него побольше воздуха, не разобравшись в собственной физиологии, распространенная ошибка начинающих певцов. И приводит она к бездумной ненужной работе мышц брюшного пресса.

В то время как за набор дыхания в организме отвечают легкие! Именно в легкие (а не в ваш желудок в животе) вы впускаете воздух, и именно из легких он выходит обратно, превращаясь в углекислый газ.

Как правильно дышать при пении?



Уверена, что когда я попросила вас вдохнуть, у большинства поднялась грудная клетка или плечи. Это естественно для обычного человека, но дышать при пении так неправильно. И вот почему: когда мы, вдыхая, поднимаем плечи, воздух заполняет верх легких.

Посмотрите на картинку, легкие имеют треугольную форму, сверху они гораздо уже, чем снизу. А значит, количество воздуха, которое вы набрали в верхнюю часть, меньше.

Это как верхушка айсберга, где основной «массив» воздушного запаса остается «под водой», нетронутым и не замеченным. Таким поверхностным вдохом большинство людей привыкло пользоваться каждый день.

Когда мы наполняем воздухом верхнюю область груди, кажется, что воздушного запаса становится больше, но это заблуждение.

Чтобы петь красиво и свободно, важно научиться впускать воздух в нижнюю часть легких. Таким образом включается другой тип дыхания — нижнереберное, диафрагмальное, оно же дыхание «животом».

Для освоения нижнереберного дыхания не обязательно идти в школу вокала, вы можете заняться научиться дышать правильно при пении прямо сейчас! В блоге О VOCALE есть [упражнения для певческого дыхания](#), которые вам помогут.

При чем здесь диафрагма, и как ей дышать?



Наверняка, вы не раз слышали о таинственной «диафрагме» и ее значительной роли в пении. Способны ли вы сказать, а лучше показать, где находится диафрагма и объяснить, зачем она нужна? Если появляется желание погуглить, я отвечу: диафрагма — это плотная мышца, которая поперек пересекает тело человека, разделяя его пополам.

У диафрагмы полно функций кроме деления, она принимает участие в пищеварении, в кровоснабжении и в других процессах организма.

Для заинтересовавшихся, действительно, «Гугл» в помощь, а я предлагаю отыскать диафрагму у вас, и понять, какую задачу она выполняет в процессе певческого дыхания.

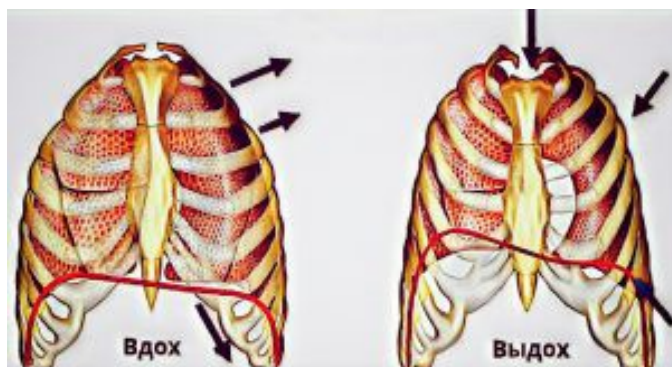
Найдите солнечное сплетение — там соединяются ребра, и коснитесь их краев снизу. Проведите пальцами по контуру ребер от солнечного сплетения до поясницы, где они примыкают к позвоночнику. Именно здесь, где вы прошли руками, к краям ребер крепится диафрагма.

Теперь сделаем вдох как можно ниже и глубже, чтобы нижние ребра расширились и разошлись в разные стороны. Напоминаю, грудь и плечи не поднимаются!

В этом и кроется весь секрет певческого дыхания.

В момент вдоха диафрагма следует за раздвигающимися нижними ребрами. Она опускается и удерживает их в широком состоянии. А при выдохе ребра сужаются и диафрагма возвращается в естественное приподнятое положение, напоминающее купол.

Опущенное положение диафрагмы помогает легко контролировать поток дыхания, расходуя его постепенно, не выпуская все сразу. Благодаря этому существует [опора дыхания](#), она же [техника пения на задержанном вдохе](#). Также рекомендую короткое и полезное видео, [как работает диафрагма при пении](#).



И наоборот: когда вы набираете воздух в верх груди, выключаете из работы диафрагму. При таком неверном вдохе ребра сужаются, а диафрагма поднимается куполом вверх, сокращается и не принимает участия в удержании выдоха.

Кажется, что воздуха много, но его не хватает. Вам хочется поскорее выдохнуть, сбросить набранный воздух, так как контролировать его без участия диафрагмы сложно.

Знакомые ощущения? Поделитесь со мной в комментариях, как вы чувствуете свое дыхание. Мне очень интересно!

Почему мы дышим животом во время пения?

Диафрагма не болтается в пустом пространстве, не существует сама по себе. Она крепко соединена с мышцами ребер и, разумеется, с мышцами брюшной полости. И когда вы раздвигаете ребра при вдохе, эти брюшные мышцы активно подключаются, и передняя стенка живота идет вперед. Поэтому создается иллюзия, что мы дышим животом во время пения.

Некоторым людям проще понять процесс вокального дыхания и отследить напряжение в диафрагме, надув мышцы живота. Зная все тонкости, описанные выше, мы смело можем сказать, что

дышим животом, но без понимания физиологии эта фраза покажется непонятной.

Дыхание животом полезно для организма.



Глубокое диафрагмальное дыхание влияет на снятие стрессов и успокоения нервной системы. Недаром его используют многие практики по оздоровлению, например, йога и цигун.

К тому же при использовании нижних запасов легких, мозг интенсивнее насыщается кислородом, начинает четче работать, поднимается общий тонус и приходит бодрость.

Певческое дыхание кажется противоестественным, однако, оно знакомо каждому человеку с рождения!

Понаблюдайте за детьми и животными — они дышат животом. Обратите внимание на дыхание животом у кошки или собаки. Во сне, засыпая и расслабляясь, мы перестаем контролировать мышцы и переходим на нижнереберный тип вдоха!

Такое дыхание подходит не только певцам, но и работникам профессий, полноценно использующим голос: лекторам, учителям, ораторам, адвокатам. Связки утомляются меньше, если постигнуть основы нижнереберного дыхания.

Правильное певческое дыхание начинается с внимания.

Для новеньких учеников диафрагмальное дыхания становится настоящим открытием, когда они понимают, насколько объемным и глубоким может быть их вдох. У кого-то кружится голова от гипервентиляции мозга, потому что раньше они использовали лишь малые объемы дыхания, а сейчас «включили» дополнительные ресурсы, раскрыв легкие целиком. Это нормальная реакция.

Но еще более удивительной кажется мысль, что за своим дыханием во время можно следить! А я считаю, что не только можно, но и нужно. С внимания к себе и своему дыханию зарождается здоровое правильное пение, появляется красота голоса, и любовь к нему.

Дышите животом не только на уроке вокала один или два раза в неделю, но и в жизни, как делают все профессиональные вокалисты.

Сделайте диафрагмальное дыхание естественным: это первый и самый важный шаг в постановке голоса. Последите за ним несколько дней! Куда вы вдыхаете, сколько воздуха набираете и сколько выпускаете, какие мышцы включаются в процесс — при разговоре, перед сном, когда вы взволнованы, когда спокойны...

Поверьте, любой педагог будет в восторге, если перед приходом к нему на пробное занятие в школу вокала, вы освоите певческое дыхание, облегчив работу и ему, и себе. Вы сможете двигаться дальше для постижения тонких вокальных хитростей, не отвлекаясь на базовые вещи.

И помните, дышать правильно за вас никто не станет. Педагог лишь покажет, как это делать. А дальше все зависит от вас!

Так что начните прямо сейчас! Для этого на O VOCALE вы найдете несколько лайфхаков — [упражнений на певческое дыхание](#).

А если у вас остались вопросы, либо вы хотите поделиться личным опытом о певческом дыхании, пишите мне в комментариях, и я с радостью отвечу.

Певческое дыхание. Дыши правильно — пой громче!



Каким бы видом пения вы не решили заняться, академическим или эстрадным, в какую бы школу вокала не пришли, первое, с чего начнется работа с вашим голосом: правильное певческое дыхание.

Ко мне приходило много учеников, которые раньше уже занимались вокалом и даже выступали на сцене. Но почти все из них признавались, что не до конца понимают, как правильно дышать во время пения.

Голосовые зажимы, слабый звук на верхних нотах, нехватка воздуха в длинных фразах — с такими проблемами они сталкивались постоянно. И все потому, что ранее педагоги не объяснили им смысл певческого дыхания, а ребята не придали этому значения. И нам приходилось возвращаться к азам, и заново учиться дышать.

В данной статье я постараюсь максимально доступно познакомить вас с азами певческого дыхания, исходя из моего опыта. При желании углубиться в данный вопрос с профессиональной точки зрения, вы всегда можете почитать научную литературу о пении. На [О VOCALE](#) вы найдете обзор самых полезных книг для вокалистов.

А вы задумывались, правильно ли дышите?



Знакомство с техникой певческого дыхания всегда начинается с осознанного вдоха и выдоха. На первом уроке вокала я спрашиваю новичков, обращают ли они внимание на то, как дышат в повседневной жизни.

Чаще всего начинающие вокалисты теряются и не могут сказать, как они чувствуют свой вдох и выдох. Вот вы можете ответить на данный вопрос?

А ведь с этого и начинается постановка голоса! Смысли о том, как и куда вы вдыхаете и сколько выдыхаете. И не только во время пения, но и в обычной жизни. При разговоре, например.

Важно осознать одно: чем лучше вы осведомлены о том, что происходит в теле во время пения, чем яснее вам механизмы управления голосом, тем легче дается техника вокала!

Почему необходимо следить за своим вдохом и выдохом, я расскажу ниже. Если вы уже подружились с певческим дыханием и умеете его контролировать, я очень рада, а если нет — давайте разберемся, какие «инструменты» отвечают за правильное дыхание при пении.

Физиология певческого дыхания.

Сделайте удобный привычный для вас вдох прямо сейчас. Понаблюдайте, как много вы взяли воздуха, как надолго задержали его и насколько плавно выдохнули. Хорошо, если рядом есть зеркало, и вы вдохнули, глядя на себя. Отметьте, в какую область грудной клетки пошел воздух. Да-да, именно в грудную клетку!

Вы скажите: «Но я читал, что при пении необходимо дышать животом!». Но задумайтесь, как мы можем вдохнуть (по-настоящему вдохнуть, впустить воздух) в живот?! Ведь внутри живота находятся внутренности — кишечник, желудок и прочее.

Дышать, сильно надувая живот и стараясь взять в него побольше воздуха, не разобравшись в собственной физиологии, распространенная ошибка начинающих

певцов. И приводит она к бездумной ненужной работе мышц брюшного пресса.

В то время как за набор дыхания в организме отвечают легкие! Именно в легкие (а не в ваш желудок в животе) вы впускаете воздух, и именно из легких он выходит обратно, превращаясь в углекислый газ.

Как правильно дышать при пении?



Уверена, что когда я попросила вас вдохнуть, у большинства поднялась грудная клетка или плечи. Это естественно для обычного человека, но дышать при пении так неправильно. И вот почему: когда мы, вдыхая, поднимаем плечи, воздух заполняет верх легких.

Посмотрите на картинку, легкие имеют треугольную форму, сверху они гораздо уже, чем снизу. А значит, количество воздуха, которое вы набрали в верхнюю часть, меньше.

Это как верхушка айсберга, где основной «массив» воздушного запаса остается «под водой», нетронутым и не замеченным. Таким поверхностным вдохом большинство людей привыкло пользоваться каждый день.

Когда мы наполняем воздухом верхнюю область груди, кажется, что воздушного запаса становится больше, но это заблуждение.

Чтобы петь красиво и свободно, важно научиться впускать воздух в нижнюю часть легких. Таким образом включается другой тип дыхания — нижнереберное, диафрагмальное, оно же дыхание «животом».

Для освоения нижнереберного дыхания не обязательно идти в школу вокала, вы можете заняться научиться дышать правильно при пении прямо сейчас! В блоге О VOCALE есть [упражнения для певческого дыхания](#), которые вам помогут.

Как дышать животом



Если вы давно хотели понять, как дышать животом, то данный лайфхак вам в этом поможет. Ниже приведены упражнения на правильный диафрагмальный вдох и выдох.

Упражнения эти доступны каждому и подойдут не только певцам, но и людям, желающим постигнуть азы здорового дыхания. Полезно выполнять их перед началом занятий вокалом, чтобы настроить мышцы диафрагмы и ребер для дальнейшей работы с голосом.

В прошлых статьях мы разбирали особенности [диафрагмального дыхания](#) и [как работает диафрагма при пении](#). Также обсуждали, что же на самом деле подразумевает [выражение «дышать животом»](#).

Если вы не знакомы с физиологией дыхания, то рекомендую вам прочесть данные статьи, где подробно описана теория, а потом возвращаться к этой странице. Подробнее о системе лайфхаков [здесь](#).

Тест, как дышать животом: а туда ли я вдыхаю?

Многие люди, уже освоившие дыхание животом, теряют концентрацию внимания, как только принимаются петь. Когда они видят текст песни и подносят микрофон ко рту, тут же переходят на привычное дыхание и начинают дышать

верхом грудной клетки, не замечая ошибки. А потом удивляются, почему им не хватает дыхания, а голос звучит сдавленно?

Лайфхак для голоса помогает не только научиться дышать животом, но и контролировать себя каждую секунду — и в пении, и в жизни. Рассматривайте эту хитрость, как тест для вашего дыхания. Ведь всегда полезно проверить себя — а туда ли вы вдыхаете?

Принцип работы лайфхака для голоса в следующем. Положите ладони на солнечное сплетение, туда, где соединяются ребра. В этом месте находится наиболее подвижная часть диафрагмы, которая управляет вашим дыханием. Соедините средние пальцы стык в стык как на картинке, они должны плотно касаться друг друга. А затем сделайте вдох «в живот» (но на самом деле в легкие!), раздвигая ребра и расширяя диафрагму.



Расходятся ли ваши руки в разные стороны? Если это произошло, то вдох получился верным: воздух заполнил низ легких, раздвинув ребра, опустив диафрагму, и передняя стенка живота пошла вперед. Если средние пальцы не разошлись и даже еще сильнее сомкнулись, то вы вдохнули в верхнюю область грудной клетки. Почему такой вдох не подходит [подробно описано в статье о певческом дыхании](#).

Есть и второй подобный способ понять, как дышать животом. Он представлен на второй картинке ниже.

Кончики пальцев нужно вдавить в живот с боков, немного засунув пальцы ПОД нижние ребра. При вдохе объем ребер и живота должен увеличиться и руки разойтись. Опять же, если пальцы остались в прежнем положении или еще больше ушли под ребра, то вы вдохнули верхом легких.



Также напомню! Не стоит вдыхать долго, достаточно сделать короткий цепкий вдох, удобный, как в жизни. Вспомните про вдох внезапного удивления. Если при этом вы подключите мимику и поднимете брови, как будто чему-то радостно изумились, это активизирует не только диафрагму, но и мышцы лица, которые тоже участвуют в процессе пения, и настроит голос на готовность к работе.

Чем поможет лайфхак в практике?

Этот лайфхак для голоса помогает развивать ваше внимание к дыханию и собственному организму, научит как дышать животом. Если вы хотите петь качественно, важно научиться самому контролировать мышцы тела, уметь работать самостоятельно, без подсказок педагога. Если вы поете, не задумываясь, что творится в вашем теле и ничего не контролируете, есть опасность закрепить вредные навыки, как например, поднимать грудь или плечи при вдохе.

Поэтому на первых этапах я рекомендую работать перед зеркалом, визуально себя оценивая. По своему отражению вы сразу поймете, разошлись ли руки при вдохе в живот или у вас задействована грудная клетка.

Поставьте себе задачу — спеть песню так, чтобы не обращать внимания ни на что кроме вдоха и того, как вы дышите животом. На первых этапах не важно, попадаете вы в ноты или нет, нравится вам то, что звучит или нет! Важно добиться, чтобы каждый раз вы задействовали диафрагму в процессе вдоха и чувствовали, что пальцы в области солнечного движения расходятся в разные стороны.

Полезно делать такой вдох с руками на животе один-два раза в начале каждого занятия по вокалу, для ориентировки мышц на верные ощущения.

Как распределять дыхание и выдыхать животом?

Отработанный вдох — это важный, но не самый главный навык успешного вокалиста! Совсем другой вопрос, как потом выпустить набранное, чтобы воздух вышел равномерно и хватило его надолго.

Начинающие певцы редко задумываются о том, как экономить выдох. В основном они переживают за первую ноту, как, вообще, взять ее не фальшиво и не зажато. И из-за этого выпускают добрую половину воздуха, сразу «сядась» на первый звук, а потом задыхаясь под конец.

Смысл в том, чтобы научиться выпускать воздух равномерно, не дергая и не прерывая дыхания. Ведь в этом и есть красота голоса, когда он льется и летит, а эти качества зависят от качества выдоха — он тоже должен литься, подобно одной воздушной струе или непрерывному потоку, и стремиться вперед.

Как работает лайфхак на выдох:

1. Возьмите в руку узкую полоску бумаги, примерно 15×5 см в длину и ширину, средней плотности. В идеале подойдет отрезок от обычного листа А4.



2. Вытяните перед собой и поднесите к губам на расстоянии 10-15 см. Удерживайте пальцами бумагу, не особо зажимая, чтобы ее конец свободно колебался в пространстве. Смотрите рисунок.
3. Слегка подуйте на полоску и вы увидите, что бумага реагирует на выдох. Теперь выдыхайте настолько долго, насколько позволяет ваш объем дыхания, пока не закончится воздух. Потокom дыхания вы отклоняете полоску бумаги назад.
4. Выдыхайте так равномерно, чтобы полоска бумаги отклонялась от вас на одно и то же расстояние, не возвращалась постоянно обратно и не прыгала туда-сюда. Чем ровнее будет струя воздуха, тем меньше вы заметите колебаний бумаги. Не ослабляйте воздушный поток и не делайте его сильнее, следите, чтобы выдох был ровным, одинаковым по количеству воздуха.
5. Когда вы нашли нужную силу выдоха и смогли его равномерно распределить, сделайте то же самое со звуком на букву У. Подключая голос, не убирайте

дыхание, продолжайте интенсивно выдыхать. Звук должен походить на гудящий и завывающий в трубе ветер.

Здесь требуется особое внимание! Как только случается переход от дыхательных упражнений к разговорным, многие люди забывают, как дышать животом, и начинают дышать по старинке, как привыкли, не выпуская воздух активно. Смысл упражнения приучить голос и дыхание работать вместе.

Как почувствовать поток дыхания при пении?

Если вы не выпустите воздух с голосом на букве у, полоска бумаги даст об этом знать — она не сдвинется с места, никак не реагируя. Что делать, если вы можете либо выпускать много воздуха без голоса, либо тянуть звук, но тогда теряете выдох? Сбавьте громкость! И начните с полупшепота.

Произнесите букву протяжно мягким и тихим звуком, много выдыхая и не ослабляя поток воздуха. А затем увеличивайте громкость голоса, оставляя дыхание таким же активным. При полупшепоте создается идеальное равновесие между голосом и выдохом. Вы можете легко ощутить и услышать поток дыхания, а в голосе при таком мягком выдохе не возникает напряжения.

Как дышать животом на практике?

В пении все работает по описанному выше принципу: мы поем на ровном и активном выдохе. Если в песне, над которой вы работаете, есть сложные места, голос зажимается, а звук никак не идет (зачастую это верхние ноты), возможно, вы мало выдыхаете на этой фразе. Тоже

касается и тех мест, где дыхание быстро кончается — вы слишком много выпустили его где-то раньше.

Для тренировки возьмите полоску бумаги и проговорите проблемные строчки из песни на интенсивном выдохе, словно читаете стихи полупрошепотом. Посмотрите на каких словах бумага отклоняется сильнее, а где вообще не шевелится от вашего дыхания.

Это отличный тест, благодаря которому можно узнать, где вы пережимаете дыхание и не даете ему выйти, а где, наоборот, выпускаете слишком много. Добейтесь, чтобы бумага отклонялась от вашего рта на одно и то же расстояние, когда вы произносите текст. А затем попробуйте также спеть, ощущая свой выдох.

Напоминаю, что выдохом как и вдохом управляют мышцы. Не забывайте следить, что мышцы диафрагмы и живота удерживают ваше дыхание. И регулируют ровность дыхания тоже они. Это и есть **опора звука**.

Если вы доведете эти два лайфхака до автоматизма, то и сами не заметите, как начнете дышать животом, а голос зазвучит увереннее и свободнее.

Дыхание животом — самый простой и самый важный этап в постановке голоса. Пройдите его как можно быстрее, чтобы смело двигаться дальше и думать о более художественных задачах. А для этого тренируйтесь каждый день!

А если у вас остались вопросы, либо вы хотите поделиться личным опытом о певческом дыхании, пишите мне в комментариях, и я с радостью отвечу.

При чем здесь диафрагма, и как ей дышать?



Наверняка, вы не раз слышали о таинственной «диафрагме» и ее значительной роли в пении. Способны ли вы сказать, а лучше показать, где находится диафрагма и объяснить, зачем она нужна?

Если появляется желание погуглить, я отвечу: диафрагма — это **плотная мышца**, которая поперек пересекает тело человека, разделяя его пополам.

У диафрагмы полно функций кроме деления, она принимает участие в пищеварении, в кровоснабжении и в других процессах организма.

Для заинтересовавшихся, действительно, «Гугл» в помощь, а я предлагаю отыскать диафрагму у вас, и понять, какую задачу она выполняет в процессе певческого дыхания. **ЗДЕСЬ СКЕЛЕТ!!!!!!**

Найдите солнечное сплетение — там соединяются ребра, и коснитесь их краев снизу. Проведите пальцами по контуру ребер от солнечного сплетения до поясницы, где они примыкают к позвоночнику. Именно

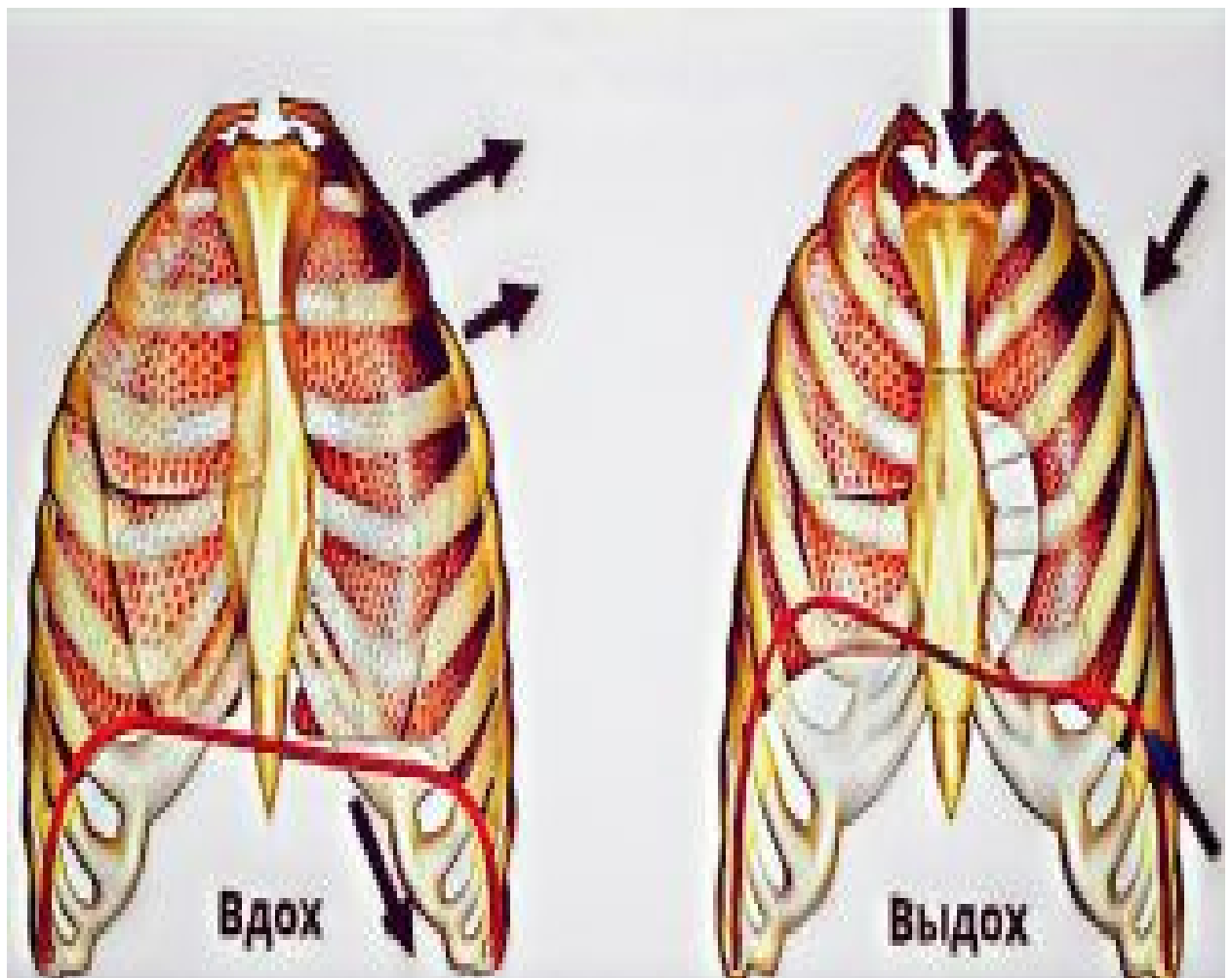
здесь, где вы прошли руками, к краям ребер крепится диафрагма.

Теперь сделаем вдох как можно ниже и глубже, чтобы нижние ребра расширились и разошлись в разные стороны. Напоминаю, грудь и плечи не поднимаются!

В этом и кроется весь секрет певческого дыхания.

В момент вдоха диафрагма следует за раздвигающимися нижними ребрами. Она опускается и удерживает их в широком состоянии. А при выдохе ребра сужаются и диафрагма возвращается в естественное приподнятое положение, напоминающее купол.

Опущенное положение диафрагмы помогает легко контролировать поток дыхания, расходуя его постепенно, не выпуская все сразу. Благодаря этому существует опора дыхания, она же техника пения на задержанном вдохе. Также рекомендую короткое и полезное видео, как работает диафрагма при пении.



И наоборот: когда вы набираете воздух в верх груди, выключаете из работы диафрагму. При таком неверном вдохе ребра сужаются, а диафрагма поднимается куполом вверх, сокращается и не принимает участия в удержании выдоха.

Кажется, что воздуха много, но его не хватает. Вам хочется поскорее выдохнуть, сбросить набранный воздух, так как контролировать его без участия диафрагмы сложно.

Знакомые ощущения? Поделитесь со мной в комментариях, как вы чувствуете свое дыхание. Мне очень интересно!

Почему мы дышим животом во время пения?

Диафрагма не болтается в пустом пространстве, не существует сама по себе. Она крепко соединена с мышцами ребер и, разумеется, с мышцами брюшной полости. И когда вы раздвигаете ребра при вдохе, эти брюшные мышцы активно подключаются, и передняя стенка живота идет вперед. Поэтому создается иллюзия, что мы дышим животом во время пения.

Некоторым людям проще понять процесс вокального дыхания и отследить напряжение в диафрагме, надув мышцы живота. Зная все тонкости, описанные выше, мы смело можем сказать, что дышим животом, но без понимания физиологии эта фраза покажется непонятной.

Дыхание животом полезно для организма.



Глубокое диафрагмальное дыхание влияет на снятие стрессов и успокоения нервной системы. Недаром его используют многие практики по оздоровлению, например, йога и цигун.

К тому же при использовании нижних запасов легких, мозг интенсивнее насыщается кислородом, начинает четче работать, поднимается общий тонус и приходит бодрость.

Певческое дыхание кажется противоестественным, однако, оно знакомо каждому человеку с рождения!

Понаблюдайте за детьми и животными — они дышат животом. Обратите внимание на дыхание животом у кошки или собаки. Во сне, засыпая и расслабляясь, мы перестаем контролировать мышцы и переходим на нижнереберный тип вдоха!

Такое дыхание подходит не только певцам, но и работникам профессий, полноценно использующим голос: лекторам, учителям, ораторам, адвокатам. Связки утомляются меньше, если постигнуть основы нижнереберного дыхания.

Правильное певческое дыхание начинается с внимания.

Для новеньких учеников диафрагмальное дыхания становится настоящим открытием, когда они понимают, насколько объемным и глубоким может быть их вдох. У кого-то кружится голова от гипервентиляции мозга, потому что раньше они использовали лишь малые объемы дыхания, а сейчас «включили» дополнительные ресурсы, раскрыв легкие целиком. Это нормальная реакция.

Но еще более удивительной кажется мысль, что за своим дыханием вовремя можно следить! А я считаю, что не только можно, но и нужно. С внимания к себе и

своему дыханию зарождается здоровое правильное пение, появляется красота голоса, и любовь к нему.

Дышите животом не только на уроке вокала один или два раза в неделю, но и в жизни, как делают все профессиональные вокалисты.

Сделайте диафрагмальное дыхание естественным: это первый и самый важный шаг в постановке голоса. Последите за ним несколько дней! Куда вы вдыхаете, сколько воздуха набираете и сколько выпускаете, какие мышцы включаются в процесс — при разговоре, перед сном, когда вы взволнованы, когда спокойны...

Поверьте, любой педагог будет в восторге, если перед приходом к нему на пробное занятие в школу вокала, вы освоите певческое дыхание, облегчив работу и ему, и себе. Вы сможете двигаться дальше для постижения тонких вокальных хитростей, не отвлекаясь на базовые вещи.

И помните, дышать правильно за вас никто не станет. Педагог лишь покажет, как это делать. А дальше все зависит от вас!

Так что начните прямо сейчас! Для этого на О VOCALE вы найдете несколько лайфхаков — [упражнений на певческое дыхание](#).

Лайфхак для голоса. Упражнения на развитие дыхания. – О VOCALE



Вы когда-нибудь задумывались, почему у профессиональных вокалистов голос звучит свободным и не зажатым? Я открою вам главный лайфхак для голоса: профессиональные певцы постоянно тренируют не только голосовой аппарат, но и дыхание! В мире вокалистов существует множество упражнений на развитие дыхания и голоса, от элементарных до целых дыхательных гимнастик.

Я поделюсь с вами небольшими, но эффективными упражнениями. Воспримите их как лайфхаки для голоса, проще говоря — хитрости, которые помогут вам:

- освоить диафрагмальное дыхание, научиться дышать животом,
- увеличить объем дыхания и больше не задыхаться на длинных фразах,
- почувствовать опору звука и сделать голос сильнее,
- научиться удобно вдыхать и равномерно распределять выдох,
- узнать новые для вас упражнения на развитие дыхания,
- прокачать свою диафрагму и мышцы живота.

Эти упражнения-лайфхаки понятны, просты и универсальны. Использовать их можно даже тем, кто не связан с пением, но интересуется тренировкой дыхания.

В чем особенность каждого лайфхака на дыхание?

В блоге О VOCALE вы найдете пять лайхаков на дыхание. Выполнять их лучше в той последовательности, в какой они указаны ниже: от простого к сложному, от первого лайфхака ко второму и так далее.

[В первом лайфхаке](#) вы найдете упражнение, которое поможет закрепить навыки вокального вдоха. Он подойдет тем, кто не понимает, как это — дышать «животом» и при чем тут диафрагма?

Ну а может, вы уже умеете дышать животом и делаете это на автомате, но все равно «задыхаетесь» на длинных нотах? Возможно, у вас недостаточно большой объем певческого вдоха. Объем дыхания также нужно развивать! [Второй лайфхак](#) поможет решить эту проблему. В статье есть одно простое и понятное упражнение.

[Третий лайфхак](#) больше направлен на применение певческого дыхания в практике, когда вы перешли непосредственно к исполнению песни. С помощью него вы поймете, как научиться петь на задержанном вдохе. В статье подробно описано зачем это делать и как работает [«парадокс» дыхания](#).

Первые три лайфхака хорошо разогревают певческий аппарат. После них стоит перейти к практикам, более активно использующим диафрагму. Упражнения для тренировки диафрагмы вы найдете в [четвертом лайфхаке](#) для голоса. Однако напомню, что переходить к нему можно, когда вы освоили вокальный вдох и выдох из трех предыдущих.

[Пятый лайфхак](#) не совсем мой. Это “секрет” пения от известной звезды Селин Дион. В статье есть видео самой Селин. Я адаптировала этот лайфхак под собственную методику и успешно применяю с учениками. При частом

использовании он сделает ваш голос гибким, а дыхание сильным и уверенным.



Кому подойдет лайфхак для голоса на дыхание?

Будь вы вокалистом или просто случайным слушателем, который хочет подружиться со своим дыханием, эти вокальные «хитрости» окажутся одинаково полезны. Их можно использовать как ежедневную дыхательную гимнастику или для разогрева голоса перед выступлением.

Однако, если вы не знаете ничего о диафрагмальном дыхании и механизмах голоса, таким новичкам я рекомендую сначала почитать, [почему и как мы дышим “животом”](#), когда поем, а также [как правильно вдыхать и выдыхать при пении](#), и уже затем приступать к практике, то есть лайфхакам для голоса. Также рекомендую короткое и полезное видео, [как работает диафрагма при пении](#).

Тем же, кто занимается вокалом давно, данные упражнения тоже могут быть интересны. Потому что здесь вы не

найдете заезженных классических методик по тренировке диафрагмы, таких как «подышать словно собачка» или «понюхать цветочек», их можно найти в интернете на множестве сайтов или в книгах по постановке голоса, список которых есть в разделе «Обзоры».

Среди лайфхаков вы сможете найти что-то новое для себя, посмотреть на свое дыхание под другим углом или закрепить когда-то пройденный материал — что весьма полезно!

Как выполнять упражнения на развитие вокального дыхания?

Вот несколько простых советов, если хотите добиться быстрого результата и освоить диафрагмальное дыхание.

- **Начинайте занятия вокалом с тренировки дыхания.** Независимо от того, обучаетесь ли вы с педагогом по вокалу или практикуетесь самостоятельно. Никогда не переходите сразу к пению, без разогрева! Это все равно, что в один присест поднять сто раз штангу без растяжки и отжиманий — может и спину прихватить.
- **Выполняйте несложные дыхательные упражнения ежедневно,** даже если не занимаетесь в этот день вокалом. Достаточно сделать около десяти глубоких диафрагмальных вдохов и медленных выдохов. Эти нехитрые манипуляции будут поддерживать тонус диафрагмы и вокального пресса. Ваш голос будет всегда в форме, если вы дружите со своим дыханием. Кроме того, глубокие вдохи и выдохи хорошо успокаивают и снимают усталость. Дышать можно в течение дня, например, в перерывах на работе или учебе, а также перед сном.
- **Создайте свою систему дыхания!** Изучайте различные дыхательные гимнастики и выбирайте те упражнения, которые подходят индивидуально вам, от которых

становится приятно душе и телу. Некоторые из них вы найдете в лайфхаках, их тоже можно применять в качестве дыхательной гимнастики. Ниже я написала, как действуют лайфхаки для голоса в системе.

- **Делать интенсивные упражнения на развитие дыхания лучше утром**, как проснулись, ежедневно по 5-10 минут перед открытым окном или в доступе к свежему воздуху. Помимо тренировки диафрагмы и увеличения объема дыхания, эти практики отлично активизируют мозг, насыщая его кислородом, и дарят заряд бодрости на весь день.
- **Не ленитесь правильно дышать и в жизни, а не только во время занятий!** Так мышцы ребер, диафрагмы и брюшной стенки привыкают к правильной певческой позиции. После выполнения упражнений вы настроитесь на нужный лад: вам уже не захочется дышать иначе, и вы будете чувствовать опору голоса во время пения.
- **Рассматривайте дыхательную гимнастику как фитнес для вокального аппарата**, как зарядку с утра для организма. Помните, результат дает не какая-то гениальная методика или особые “секреты” для развития голоса, а только система!

Как работают упражнения на развитие дыхания у вокалистов?



Певческий аппарат довольно капризная вещь, нужно дать ему разогреться. Упражнения на тренировку дыхания идеально подходят для этой цели.

В качестве разогрева для диафрагмы могут выступать и простые вдохи-выдохи разной интенсивности, и целые дыхательные системы, как например, гимнастика Стрельниковой.

Только активно подышав, разогрев мышцы диафрагмы и вокального пресса, можно переходить к упражнениям на развитие голоса. Сначала к разговорным! А уже потом приступать к распевам или разучиванию песни.

Недаром вокалиста сравнивают со спортсменом, тренировать голос и дыхание нужно ничуть не меньше, чем остальные мышцы в теле. Диафрагма и брюшные мышцы, отвечают за глубокий вдох и уверенный выдох, дают опору для голоса. Они, как и любые мышцы, имеют мышечную память.

Поэтому заниматься дыхательными практиками желательно постоянно, чтобы эту память подкреплять, «качать» диафрагму и вокальный пресс, словно в спортивном зале. Иначе они потеряют тонус и станут вялыми, а голос тусклым и безжизненным.

Все упражнения-лайфхаки, которые есть в блоге О VOCALE, предназначены облегчить вам жизнь и сделать процесс пения приятным и доступным каждому.

Я уже упоминала, что только дыхание дает хорошую поддержку голосу и делает звук полетным. Если вы часто тренируетесь и развиваете вокальное дыхание, то закладываете крепкий фундамент для сильного здорового голоса.

А если вы только начали петь или собираетесь пойти на уроки вокала в ближайшее время, вот вам самый главный лайфхак для голоса, на котором строится весь процесс пения: почаще напоминайте себе, что дышите животом в обычной жизни!

Занимайтесь развитием дыхания даже когда не занимаетесь вокалом, чтобы достичь больших высот. И пусть потом все удивляются, как это вы можете петь долго и громко и не уставать. Так что бегом читать и применять лайфхаки!

Как работает диафрагма при пении. Дыхание вокалистов.



Часто ученики задают мне вопрос, как работает диафрагма при пении и зачем она нужна. Без этого знания очень сложно управлять певческим дыханием и голосом.

Дыхание при пении отличается от разговорного прежде всего более **осмысленной работой тела**, мы управляем мышцами, чтобы управлять голосом. Если ваша цель научиться быстро петь и стать успешным вокалистом, на первых этапах стоит разобраться, как работает диафрагма и весь дыхательный процесс.

Дыхание при пении: как работает диафрагма.

Посмотрим небольшое видео о работе диафрагмы.

Как мы видим из видео диафрагма довольно подвижна, ее положение зависит от объема легких, мышц ребер и живота:

- при правильном певческом вдохе диафрагма **расширяется и опускается вниз**, как показано в видео,
- ребра, к которым прикрепляется диафрагма, **расходятся на вдохе**, объем легких увеличивается,
- в таком расширенном состоянии при пении диафрагма начинает **выводить воздух**, объем легких уменьшается,
- от того, как плавно будет сокращаться диафрагма при выдохе, зависит насколько **устойчивым будет звук**.

Когда мы поем, то дышим «животом». Ощущение, что живот надувается возникает потому, что диафрагма находится в опущенном состоянии. Расширяясь, она двигает стенку живота вперед. Почему диафрагма опускается и как ее натренировать вы сможете узнать подробнее из статей о дыхании при пении: [почему мы дышим животом](#), как нужно [вдыхать и выдыхать во время пения](#) и что такое [парадокс вокального дыхания](#).

Диафрагма при пении выталкивает ваш выдох и звук, и голос летит вперед — в этом заключается [опора пения](#). Петть на опоре просто, если знать, как работает диафрагма.

Как не должна работать диафрагма при пении: ошибки новичков.

Это важно! Начав заниматься вокалом, сразу свяжите в голове, что **диафрагма, голос и дыхание при пении едины**. Они не существуют отдельно, сами по себе, а работают сообща!

Часто «новички» не могут осилить эту простую истину. Сначала берут вдох, а затем «подключают» мышцы диафрагмы, **выпятив живот вперед**. И, наоборот, выдохнув, они только потом поджимают диафрагму вовнутрь. Дыхание у них работает независимо от мышц живота, и это неправильно! **Понаблюдайте за собой, не делаете ли вы также?**

Живот становится чуть заметным у вокалиста, потому что он правильно взял дыхание — в нижнюю часть легких и опустил диафрагму. Для тренировки этого навыка в блоге OVOCALE для вас существует несколько лайфхаков для голоса: [как увеличить объем певческого дыхания](#), чтобы держать ноту долго и свободно, как быстро [научиться дышать животом](#), а также секретный лайфхак для голоса [от известной певицы Селин Дион](#).

Как работает диафрагма при пении. Дыхание вокалистов.



Часто ученики задают мне вопрос, как работает диафрагма при пении и зачем она нужна. Без этого знания очень сложно управлять певческим дыханием и голосом.

Дыхание при пении отличается от разговорного прежде всего более **осмысленной работой тела**, мы управляем мышцами, чтобы управлять голосом. Если ваша цель научиться быстро петь и стать успешным вокалистом, на первых этапах стоит разобраться, как работает диафрагма и весь дыхательный процесс.

Дыхание при пении: как работает диафрагма.

Посмотрим небольшое видео о работе диафрагмы.

ВИДЕО в контакте (первое)

Как мы видим из видео диафрагма довольно подвижна, ее положение зависит от объема легких, мышц ребер и живота:

- при правильном певческом вдохе диафрагма **расширяется и опускается вниз**, как показано в видео,
- ребра, к которым прикрепляется диафрагма, **расходятся на вдохе**, объем легких увеличивается,

- в таком расширенном состоянии при пении диафрагма начинает **выводить воздух**, объем легких уменьшается,
- от того, как плавно будет сокращаться диафрагма при выдохе, зависит насколько **устойчивым будет звук**.

Когда мы поем, то дышим «животом». Ощущение, что живот надувается возникает потому, что диафрагма находится в опущенном состоянии. Расширяясь, она двигает стенку живота вперед. Почему диафрагма опускается и как ее натренировать вы сможете узнать подробнее из статей о дыхании при пении: [почему мы дышим животом](#), как нужно [вдыхать и выдыхать во время пения](#) и что такое [парадокс вокального дыхания](#).

Диафрагма при пении выталкивает ваш выдох и звук, и голос летит вперед — в этом заключается [опора пения](#). Петь на опоре просто, если знать, как работает диафрагма.

Как не должна работать диафрагма при пении: ошибки новичков.

Это важно! Начав заниматься вокалом, сразу свяжите в голове, что **диафрагма, голос и дыхание при пении едины**. Они не существуют отдельно, сами по себе, а работают сообща!

Часто «новички» не могут осилить эту простую истину. Сначала берут вдох, а затем «подключают» мышцы диафрагмы, **выпятив живот вперед**. И, наоборот, выдохнув, они только потом поджимают диафрагму вовнутрь. Дыхание у них работает независимо от мышц живота, и это неправильно! **Понаблюдайте за собой, не делаете ли вы также?**

Живот становится чуть заметным у вокалиста, потому что он правильно взял дыхание — в нижнюю часть легких и опустил диафрагму. Для тренировки этого навыка в блоге О OVOCALЕ для вас существует несколько лайфхаков для голоса: [как увеличить объем певческого дыхания](#), чтобы держать ноту долго и свободно, как быстро [научиться дышать животом](#) (живот в голубой футболке), а также секретный лайфхак для голоса [от известной певицы Селин Дион](#).

Как развить дыхание. Упражнения для
вокалистов от Селин Дион.



Хороший певец в совершенстве владеет не только своим голосом, но и знает, как развить дыхание. Как-то я наткнулась на одно интересное упражнение на дыхание для вокалистов от **известной мировой звезды Селин Дион** превратила этот секрет в лайфхак, по которому мы разогреваемся с учениками на уроках вокала. Упражнение для дыхания, которое вы найдете ниже, позволяет **управлять выдохом и динамикой звука**.

Упражнение на дыхание для вокалистов от Селин Дион.

Для начала я рекомендую посмотреть вам **видео В ВК**, в которых Селин показывает упражнение на дыхание.

Данное упражнение на дыхание для вокалистов взято из **техники речевого пения Сета Риггса**, у которого Селин Дион занималась долгое время. Однако, оно немного усовершенствовано.

Как вы видите, Селин добавила к своему голосу динамику — переход от тихого звука к громкому, и наоборот. С помощью такой динамики звука можно добиваться разных красивых оттенков в голосе.

Уметь петь тихо не так-то просто. Начинающие вокалисты часто избегают петь тихим звуком и считают, что сила голоса заключается в громкости. Поэтому привыкли орать в микрофон, не слыша ни себя, ни музыки.

А ведь, порой, слово, спетое или сказанное тихо и проникновенно, вызывает больший отклик у зрителя. Не обязательно петь для этого громким мощным голосом, который разбивает стекла.

Как выполнять упражнение на дыхание для вокалистов.

Лайфхак для голоса от Селин Дион у вас перед глазами, **повторите ее движение губами**. Так балуются дети в песочнице, либо представьте, что вы останавливаете лошадь на полном ходу. Подобные тремоло губами являются *массажем для мышц лица, языка и гортани*.

Рекомендации к выполнению:

- **Чувствуйте непрерывность вашего выдоха**, когда переходите с тихого звука на громкий и наоборот, словно воздух идет одной струей, единым потоком.
- **НЕ выключайте работу мышц и диафрагмы**, когда уходите на тихий звук, иначе он выйдет вялым! **Звук (даже тихий) должен быть собранным, а выдох активным**.
- **Стремитесь к контрастам!** Ощутимо меняйте динамику голоса от тихого к громкому. Если разница между громким и тихим голосом практически отсутствует, а громкость колеблется примерно в одном диапазоне пользы от этого никакой.

Мои личные упражнения на дыхание для вокалистов.

Опробовав замечательную технику Селин Дион, описанную выше, я ввела на уроках вокала упражнения для дыхания, которыми хочу поделиться и с вами.

Первое довольно простое. Вам нужно сосчитать от одного до пяти таким образом, чтобы не было **ни одной одинаковой цифры по громкости**. То есть “один” следует произнести почти шепотом, “два” будет чуть громче — полушепотом, “три” — вашим обычным спокойным голосом, “Четыре” чуть на повышенных тонах, а “пять” должна быть почти криком.

Напомню — стремитесь к контрастам. Меняйте силу звука и громкость с каждой цифрой, между ними должна быть разница!

Так вы приучите ваши связки и мышцы вокального пресса **удерживать выдох и на тихих, и на громких звуках**,

чем потом можете пользоваться в пении, привнести в голос новую окраску.

Упражнение для дыхания и лайфхак Селин Дион в практике.

Второй лайфхак для голоса предназначен непосредственно для **работы над песней**, которую вы поете. Чтобы почувствовать непрерывное дыхание во время пения, прочитайте текст своей песни, как стихи, в таком режиме:

1. **Сначала тихим-тихим голосом**, полупшепотом, выдыхая при этом достаточно много. Столько же, сколько выдыхала Селин Дион на тихих звуках. Дыхание собранное, но голос тихий.
2. **Затем немного увеличьте звук до разговорного**, оставляя дыхание интенсивным. Голос должен звучать протяжно, напевно, на выдохе. Торопиться не стоит, потяните слова, словно рассказываете ребенку сказку перед сном.
3. **И только потом прочтите текст в полный голос с подачей**, как если бы вы читали стихи с трибуны перед большой аудиторией и хотели бы донести звук до каждого.
4. **Спойте первый куплет в трех режимах:** сначала на очень тихом звуке с большим выдохом, потом этот же куплет еще раз, но громче, близко к вашему разговорному звуку, а затем в полную громкость, на которую только способны.
5. Принцип этого упражнения на дыхание **един на всех трех этапах** - почувствовать, что выдох длится непрерывно, и вы успеваете его распределять и удерживать.



Чутко следите, чтобы каждая буква текста была на выдохе и при разговоре, и при пении, особенно это касается гласных. Звук **СТАНОВИТЬСЯ** должен быть однородным, то есть при полупшепоте не переходите на громкий

разговорный голос, и наоборот, при работе на громком режиме, каждое ваше слово должно быть с одинаковой громкой подачей и **не стихать**.

Важно почувствовать ту границу громкого звука, на котором вы можете спокойно работать, чтобы не переходить на крик. **Если горло начинает напрягаться** на громком режиме — это прямой показатель, что неправильно работает дыхание. Вы либо не выпускаете его, зажимаете, либо диафрагма, наоборот, недостаточно активна и ваши мышцы отдыхают вместо того, чтобы поддерживать голос.

Возвращайтесь снова к тихому режиму и снова пойте полупшепотом интенсивно выдыхая и запоминая, как вы это делаете. А потом повторите с теми же ощущениями на большей громкости.

Как развить дыхание. Динамика голоса от тихого к громкому.

В пользу умения петь тихо я могу привести такие доводы:

- 1. Именно пение на тихом звуке помогает развить дыхание.** Чтобы тихий звук был насыщенным и устойчивым, нельзя снимать его с опоры. Он требует такой же основательной работы с выдохом, как и громкий звук. ***При тихом пении придется управлять мышцами ребер, спины и диафрагмы еще лучше, чтобы удерживать поток дыхания. Поэтому тренировки на тихий устойчивый звук очень важны и полезны!***
- 2. В тихом режиме вы можете беспрепятственно освоить любую голосовую технику.** Ведь ваши связки и гортань расслаблены, отсутствуют любые зажимы голоса и тела. При тренировке на тихом звуке следует запомнить новые ощущения при выполнении того или иного приема пения. А затем спеть громко в полный голос, используя новый прием. Поверьте, связкам так гораздо легче учиться. И если сразу начать использовать новое упражнение на полную мощь голоса, не исключено, что голосовой аппарат зажмется от непривычной силовой нагрузки.

3. И последнее, **именно в тихом режиме лучше всего тренируется техника задержанного вдоха**, которая и является **опорой дыхания**. Так как опору труднее всего удержать на тихом звуке. Не верите? Попробуйте сами!
4. Если у вас получилось **спеть тихо и красиво и не потерять единый поток дыхания**, то получится и на громком звуке, мышцы запомнят этот режим.

Этот лайфхак для вокалистов — упражнение на дыхание от Селин Дион — поможет сделать **голос динамичнее, разнообразнее и развить дыхание** одинаково хорошо и на тихих, и на громких звуках, что очень пригодится в пении.

Поможет разогреть голос перед выходом на сцену, когда нет возможности распеться. И понять, как развить дыхание тем людям, кто не связан с вокалом, но использует голос в работе: дикторам, лекторам, учителям, актерам, для поддержания голоса в тонусе.

А если вы еще не научились правильно **дышать при пении**, советую несколько статей, где просто и понятно описано, **как дышать животом**, что такое **диафрагмальное дыхание**, и зачем нам **петь на задержанном вдохе**.

Буду рада, если вы поделитесь опытом — пробовали ли вы применить данный лайфхак для голоса, и какие результаты он принес лично вам? Думаю, ваш опыт может быть полезен и другим читателям!

Поделитесь статьей с друзьями!

Раскрой свой голос! Дыхание при пении. Вдох и выдох.



В прошлой статье мы разобрали процесс вокального дыхания, его физиологию. Сегодня я хочу поделиться, каким должен быть вдох при пении и как влияет дыхание на голос. Дыхание при пении имеет одну важную особенность и работает не так, как мы привыкли использовать его в обычной жизни. Не согласны? Тогда ответьте на вопрос...

Отличается ли ваше разговорное дыхание и дыхание при пении?

Согласитесь, когда мы используем певческое дыхание, голос звучит иначе. Чтобы почувствовать, чем отличается дыхание при пении от вашего обычного разговорного, предлагаю несложный тест: посчитайте вслух от одного до десяти привычным разговорным тоном. Затем сделайте тоже самое еще раз, но **напевно**.

Что изменилось в вашем голосе? Дыхание! Наверняка, во втором случае вы начали растягивать слова, голос зазвучал мягче, а вы стали больше выдыхать.

Все верно: дыхание при пении подразумевает растяжку звука за счет выдоха. Выдох соединяет слова песни, делает их певучими и красивыми.

Певческое дыхание сложнее, чем простое разговорное, оно требует от нас большего внимания и контроля. В жизни мы говорим коротко, выпуская мало воздуха, но при пении вдох становится интенсивнее, а выдох — продолжительнее.

Существуют определенные принципы, понимая которые, вы очень быстро соедините голос и дыхание в одно целое, и запоете легко и свободно.

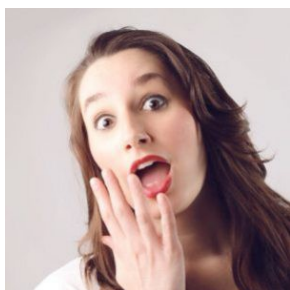
Принцип первый — вдох при пении.
Как правильно вдыхать?



Как вы уже догадались, вдох при пении отличается от разговорного. Такой певческий вдох используют и актеры, и лекторы, и дикторы. Все, у кого поставлен голос и дыхание.

Если вы смотрите новости или различные ток-шоу, прислушайтесь, как и сколько вдыхают ведущие, их вдох слышен между слов. В зависимости от длины фразы они распределяют количество набранного воздуха, экономят его. Вдыхают интенсивно и коротко. В этом и смысл вокального дыхания: за доли секунды необходимо взять много воздуха сразу.

Вдох при пении не должен быть вялым. Но и не растянутым по времени, иначе есть вероятность что он пойдет в верхнюю часть грудной клетки, а не в низ ребер. Цепкий и емкий вдох — вот самое лучшее описание для певческого вдоха.



Максимально приближен к такому вдох удивления в обычной жизни. Представьте, что вы удивились чему-то или испугались и ахнули с открытым ртом. Сделайте это со звуком, интенсивно вдохните на слог “Ах!”.

Посмотрите, куда и сколько вы взяли воздуха. Напомню, что взять дыхание нужно коротко, быстро, но интенсивно. Воздух идет в низ легких, раздвигая нижние ребра. Повторите такой же острый короткий вдох, но уже беззвучно.

На первых этапах постановки голоса, такой тип собранного емкого вдоха нужно тренировать несколько раз за день, фиксировать ощущения в теле, приучать мышцы диафрагмы и живота запоминать их.

Вдыхать можно и ртом, и носом: поищите комфортный для вас способ.

Дышите как профессионалы. Несколько советов, как освоить вдох при пении.

- **Послушайте своих любимых певцов.** Посмотрите live-концерты знаменитостей, например, в записи на Youtube, где они поют вживую и слышно, насколько

интенсивно их дыхание при пении. Вдох профессионального певца всегда короткий и активный, а не размазанный! Вы удивитесь, как раньше, слушая любимые песни, могли не замечать этого. Если вы разучиваете известную песню, обязательно проанализируйте, где и сколько вдыхает исполнитель в оригинальной версии, и постарайтесь повторить.

- **Не стесняйтесь брать вдох шумно, даже если поете в микрофон.** Дыхание профессионального вокалиста всегда слышно и видно. Это правильно! Хуже, если вы вдыхаете так вяло и беззвучно, что и сами не понимаете, взяли вы воздух или нет.
- **Важно создавать воздухообмен:** брать немного дыхания, но активно выпускать набранное. Тогда воздух не будет застаиваться в вас, голос станет подвижным и живым.
- **Вдох при пении должен быть комфортным, удобным по количеству воздуха.** Частая ошибка начинающих вокалистов в том, что они искусственно создают напряжение при вдохе и выдохе, только так им кажется, что у голоса есть опора. Они набирают как можно больше воздуха в легкие и не выпускают, удерживая его зажатými мышцами горла и живота, в страхе, что иначе выдоха может не хватить на длинную фразу. Увы, такое состояние только парализует голос. Дыхание не выходит.

А ведь все работает наоборот: вдох должен быть небольшим и емким, а выдох — продолжительным, плавным и свободным.

В работе с дыханием очень помогает [техника «задержанного» вдоха](#), также известная как **парадокс вокального дыхания**. Она позволяет распределить дыхание при пении и не дать ему быстро сдуться.

Еще немного о певческом вдохе...



Существует байка, что в 90-е годы, когда расцветало искусство цифровой звукозаписи и электронных звуковых эффектов, призвук живого сильного вдоха во время пения считался дефектом.

Любые придыхания и вдохи певца беспощадно вырезали, создавая между фразами паузы. Отчего порой складывалось ощущение, что поп-дивы, например, Уитни Хьюстон или Селин Дион, на своих ранних альбомах, вообще не вдыхают и поют все на одном выдохе, словно роботы.

Сейчас в век выступлений под фонограмму и продвинутого тюнинга голоса, наоборот, любые придыхания, вдохи и сипы певца стараются сохранить даже при студийной записи. Они передают настоящий голос исполнителя, свидетельствуют, что человек поет вживую.

А как вы ощущаете свой выдох?

Многие ученики не чувствуют, выдыхают ли они, когда поют. Например, когда вы зажимаете мышцы в попытке удержать воздух, так как боитесь, что он быстро кончится, но на самом деле не управляете своим дыханием, не чувствуете его. Это приводит к ненужным спазмам голоса. Знакомо?..

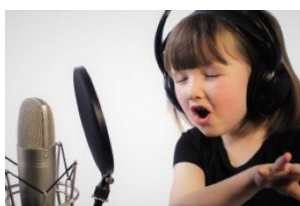
Приучите себя выдыхать! Делайте выдох при пении активным, обращайтесь внимание на работу диафрагмы и ребер. Перед пением выдохните с открытым ртом:

почувствуйте струю воздуха на губах, холодок на нёбе. И пропойте звук, сохраняя эти же телесные ощущения.

Голосовой аппарат устроен так, что звук воспроизводится только на выдохе. В бездыханном состоянии мы становимся немыми. Посчитайте громко вслух, при этом совсем не выдыхая — ни капельки. У вас не получится!

Голос и дыхание являются одним целым. Можно представлять, что при пении дыхание похоже на исходящий из вас непрерывный поток воздуха, либо на направленную вперед струю. Нужно сохранять этот образ воздушного потока и во время звукоизвлечения. Иначе вы станете петь отрывисто, по слогам, а в голосе не будет красоты и мелодичности.

Дыхание словно топливо в автомобиле. Благодаря дыханию голос летит вперед, а не стоит на месте.



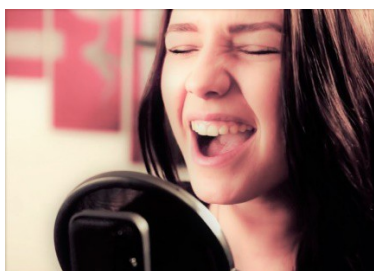
К сожалению, современные поп-мелодии не требуют большой работы выдоха. В нынешних песнях мало длинных распевов и сложных нот, а интонациями они приближены к речи, где на первое место выходит ритм.

Разве у вас не складывается ощущение, что современные певцы просто говорят? Из-за этого кажется, нет нужды использовать дыхание в полной мере. Но это обманчивое впечатление, дыхание при пении должно работать всегда!

Для меня до сих пор кажется загадкой, почему зажимая воздух внутри грудной клетки, не давая ему свободно выйти и даже не задумываясь о выдохе, люди хотят красиво и свободно звучать!

Когда вы освоите навык правильного выдоха и вдоха, считайте, что сделали самый важный шаг в обучении вокалу. Вы и сами удивитесь, что при хорошем натренированном дыхании голос звучит намного лучше! А в качестве упражнения для дыхания, предлагаю перейти от теории к практике и посмотреть [лайфхак для тренировки дыхания и голоса](#).

Опора дыхания - парадоксальное дыхание певцов



Возможно, вы посетили кучу сайтов, чтобы выяснить, что такое «опора голоса» или «опора дыхания», но наткнулись лишь на неясные термины. Не удивлюсь, если вы совершенно запутались, так и не разобравшись, зачем же нам петь на опоре. «Опора дыхания», так же известная как «парадоксальное дыхание», до сих пор вызывает массу споров и порождает заблуждения у начинающих певцов. **А, действительно, зачем нам опора голоса?**

Опора голоса и ее значение в пении.

Случалось ли такое: когда вы слушали любимый трек и хотели подпеть певцу в порыве чувств, казалось, что вы легко возьмете верхнюю ноту вместе с ним? Но вместо этого у вас выходил сиплый или писклявый звук, а горло перехватывало спазмом?

Многие после такого начинают думать, что у них нет ни слуха, ни силы голоса. И это ошибка! Я глубоко убеждена, что петь могут все. Просто нужно знать механизмы, благодаря которым работает наш голос, и уметь ими управлять. Одним из таких важных механизмов является опора дыхания.

Одни певцы-профессионалы утверждают, что петь надо, опирая звук в центр диафрагмы (как это, интересно, сделать?), другие, что нужно чувствовать непрерывный столб дыхания и контролировать давление под связками (еще не легче!), третьи, что нужно звучать, как полая труба всем своим телом... А Федор Шаляпин, вообще, заявлял, что поет пятками, чувствует, как в них резонирует звук, и это и есть его опора!

Но все сходятся в одном: благодаря пению на опоре мы можем легко брать высокие ноты и долго их держать, не испытывая при этом никаких дискомфортных ощущений в горле и на связках.

Давайте разбираться, в чем здесь секрет!

Опора дыхания — как ставится голос?



Все чаще люди решают заняться вокалом не только, чтобы научиться красиво петь и потом выступать на сцене. Но и ради того, чтобы просто «поставить голос». Это могут быть

дикторы, актеры, учителя, юристы — люди, которые активно используют голос в профессии.

Для начала я бы хотела кое-что прояснить. В этой статье мы обсудим, что такое опора дыхания, но не опора звука в целом. Между этими понятиями есть различие. Опора звука скорее относится к **общей постановке голоса**.

Термин «постановка голоса» означает развитие вокальных данных ученика в комплексе, с совершенно разных сторон, под чутким присмотром педагога. Общая постановка у вокалистов включает работу с дыханием, гортанью, голосовыми связками, резонансом звука. Конкретно о постановке голоса и о том, какие преимущества она дает, можете почитать в других статьях блога О VOCALE в разделе «*Основы пения*».

Часто «постановку голоса» приравнивают к пению на опоре, к поставленному «на опору» голосу. Опора дает глубину и новые краски голосу, он становится сильнее и звучит свободнее, меньше устает.

Так что вы должны понимать, что «опора дыхания» еще не включает в себя всю постановку голоса, это только один из ее этапов, пусть и самый важный. Постановка голоса — длительный процесс, может занимать несколько лет.

А постановка дыхания происходит за пару месяцев при каждодневных тренировках и желании ученика.

Как работает опора дыхания?

Опора дыхания зависит от слаженной работы мышц — так называемого **вокального пресса**. В него входит диафрагма, мышцы ребер, косые мышцы живота и передняя брюшная стенка.

Подключаются при вдохе и мышцы спины, так как диафрагма крепится к верхнему поясничному отделу. Но,

честно, такой тип дыхания удастся почувствовать не всем и не сразу, поэтому он достоин отдельной статьи. Для начала вам нужно [научиться диафрагмальному дыханию](#), о котором я писала ранее, его также называют [дыхание «животом»](#). Картинка ниже напомнит вам, как в таком случае изменяется положение диафрагмы: при вдохе она опускается, при выдохе поднимается куполом. А для наглядности посмотрите короткое видео, [как работает диафрагма при пении](#).

Когда вы освоили этот тип вдоха и уверенно дышите животом в жизни, можно начинать тренировать диафрагму и ставить голос на «опору».



Опора голоса нужна для того, чтобы управлять выдохом с помощью диафрагмы и брюшных мышц. Есть два способа влияния мышц на выдох.

1. **Опора дыхания работает на удержание выдоха.** Диафрагма выпускает воздух плавно и не сдувает его сразу. Голос чувствует поддержку выдоха. Такой тип опоры используется, когда вы поете долгий протяжный звук. Она позволяет держать ноту так, чтобы та не дребезжала и не прерывалась. Голос словно льется одним потоком. Тогда дыхания хватит на длинные фразы, вы не будете задыхаться, будете звучать увереннее.
2. **Второй способ, которым мышцы влияют на выдох,** связан с выталкиванием дыхания. Вместе с дыханием, они

толкают и звук, организуя подачу голоса вперед. Такой прием используется на верхних нотах, когда нам надо громко подать звук, заставить его лететь и быть активным.

Первым способом мы пользуемся постоянно: когда поем на удобных нам нотах, когда распеваем, растягиваем звук, а вместе с ним и растягиваем наш выдох — удерживаем его. Любые мелодичные распевки или песни с протяжными нотами подойдут в качестве тренировки такой опоры дыхания.

Во втором случае помогут [упражнения на стаккато](#), описанные в одном из лайфхаков этого блога. Они «научат» диафрагму быть подвижной и толкать звук. Мы используем данный прием, когда нам нужно спеть или сказать фразу громко, выдать сильные мощные ноты.

Если вы занимаетесь самостоятельно, полезно комбинировать распевки на эти два разных типа работы диафрагмы.

В обоих этих случаях присутствует [принцип удержания дыхания](#), без которого невозможно почувствовать опору! Многие ученики с легкостью осваивают диафрагмальное дыхание, делают правильный [вдох «животом»](#), но никак не могут научиться удерживать дыхание, особенно расходовать его на длинных фразах. Важно уметь задерживать вдох, не выпускать весь воздух сразу. Без этого голос звучит слабо, теряет опору.

Тянете вы звук или выталкиваете его из себя, опоры дыхания не появится пока, вы не освоите пение на “задержанном вдохе”. Оно же — парадоксальное дыхание.

Парадоксальное дыхание. Техника задержанного вдоха.

Часто в методике вокала употребляется словосочетание «парадоксальное дыхание». Этот термин помогает понять,

как должны работать мышцы, чтобы удержать выдох и создать голосу опору. В чем же парадокс дыхания у певцов? Он кроется в пении на задержанном вдохе. И заключается в том, что во время выдоха мы представляем, что продолжаем все еще вдыхать. Ничего не понятно, скажете вы? Не страшно, сейчас разберемся!



Вдохните ртом на слоге «Ах!» как будто внезапно удивились или испугались. И задержите этот вдох. Не выдыхайте! Сделайте паузу после вдоха. Во время которой проверьте, что вдохнули верно: ребра раздвинулись снизу, диафрагма опустилась, и вы ощущаете в ней некоторое напряжение.

Теперь задача в следующем: начните медленно выводить воздух на букву «с». Но оставьте нижние ребра раздвинутыми и диафрагму расширенной, словно вы все еще вдыхаете. Воздух будет выходить равномерно и плавно, а расширенный мышечный каркас оставаться в небольшом напряжении и удерживать выдох.

Разумеется, по мере того, как вы станете расходовать воздух, мышцы начнут немного сдвигаться и приходить в естественное положение, выводя остатки набранного. Это нормально, не толкайте их, сужайте плавно.

Вот вам наглядный пример.

Представьте, что вы набрали воду в шприц и начали ее выводить. Если вы надавите на поршень шприца плавно, то и струя воды из иглы будет равномерной. Если будете

давить толчками, то и вода будет выходить рывками, а не одним потоком. В нашем случае вода — это ваше дыхание, а поршень шприца — мышцы, управляющие выдохом: ребра, передняя стенка живота, диафрагма.

Задержанный вдох позволяет диафрагме изначально удержать поток воздуха и не вылить «воду из шприца» рывком в одну секунду. Так работает и парадоксальное дыхание у вокалистов.

Опора дыхания — держать или дышать?

В работе с опорой голоса новички совершают одни и те же ошибки. Либо дают мало опоры звука, либо передерживают опору, пережимают мышцы.

Если после вдоха вы сразу выпускаете воздух, едва открыв рот, и сдуваете живот, это значит, ваша опора дыхания не успевает включиться и не дает поддержку голосу. Звук становится сиплым, превращается в продых.

Возможно, это происходит из-за низкого тонуса диафрагмы. Значит, нужно больше ее тренировать [различными упражнениями](#)! Всегда следите во время пения за диафрагмой: удерживает ли она воздух после вдоха или позволяет выйти ему сразу за секунды. Приучите себя к паузе и небольшой задержке дыхания после того, как вдохнули.

Еще одна частая ошибка, связанная с пением на задержанном вдохе — не давать расслабляться мышцам вообще и держать их в расширенном состоянии постоянно во время выдоха. Это вызывает напряжение и зажимы.

Воздух нужно выпускать, но плавно, как бы придерживая. В этом и состоит «парадокс» вокального дыхания. Вы выпускаете воздух, но представляете, что вы им

наполняйтесь, благодаря активным (но не зажатым) мышцам.

Пение на задержанном вдохе — тренируй диафрагму и все получится!



Надеюсь, эти принципы помогут вам научиться дышать легко и свободно во время пения. Ведь базой для хорошего голоса всегда служило и будет служить крепкое поставленное дыхание, какую бы книжку по методике вокала вы ни открыли.

Узнав секрет опоры дыхания и разобравшись в его парадоксах, я советую вам сразу применять знания в практике. Тренировки помогут закрепить знания в умения, а умения в навык. Чтобы вы смогли петь, подключая опору на автомате и уже не беспокоясь на ее счет, а наслаждаясь собственным голосом.

И помните: результаты появляются не за один день и даже не за один месяц. У профессиональных вокалистов начальный этап постановки дыхания занимает около полугода.

Если вы хотите почитать информацию о постановке голоса в целом и узнать, какие еще этапы она включает, кроме дыхания, то переходите в раздел *«Основы пения»*.

Советую вам также заглянуть в раздел *«Лайфхаки для голоса»*, где я делюсь упражнениями и практическими советами, как легко [почувствовать опору звука](#).

Лайфхак для голоса #3. Пение на опоре - управляй дыханием!



Ниже вы найдете упражнение на пение на опоре, которое использует задержанный вдох. Эта уникальная техника сделает вашу диафрагму более активной, научит [удерживать дыхание](#) и равномерно расходовать воздух при звукоизвлечении.

Ранее мы обсуждали, что такое пение на опоре — оно же [“парадоксальное” дыхание](#) у певцов. Если вам не совсем

ясно, о чем речь, я советую пройти по ссылке выше и почитать теорию, а потом возвращаться сюда. В данном лайфхаке речь пойдет о практике и закреплении озвученных тем.

Пение на опоре. Упражнение на задержку дыхания и удержание выдоха.

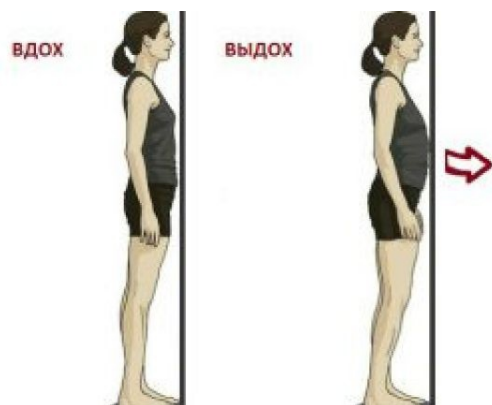
У данного упражнения на задержку дыхания много аналогов. Еще знаменитый исследователь певческого голоса В.П.Морозов говорил как важно уметь петь на задержанном вдохе. Это и является пением на опоре.

Задержанным вдохом управляет диафрагма. Она активно подключается к процессу дыхания, расширяется и удерживает воздух. И не дает вам сдуться, создавая тем самым опору голосу. Данный лайфхак поможет почувствовать, как работает диафрагма при пении на опоре.

Алгоритм выполнения следующий:

1. **Подойдите к стене и встаньте вплотную к ней лицом.** Прислонитесь к ней так, чтобы соприкасаться всем корпусом: животом, грудью и бедрами. Голову можно повернуть в сторону и щекой прикоснуться к стене. Руки опущены вдоль тела, ноги устойчивы, кончики пальцев ног также касаются стены — не отодвигайте их далеко.
2. **Сделайте вдох в «живот».** А правильнее сказать, в нижнюю часть грудной клетки, так чтобы расширились нижние ребра, а вместе с ними диафрагма. При правильном вдохе (тест на который описан [в первом лайфхаке](#)), передняя стенка живота пойдет вперед. Если вы правильно сделали вдох, появится ощущение словно вы надули небольшой «шарик» в солнечном сплетении. Именно в солнечном сплетении в районе ребер, там, где находится диафрагма, не ниже! Этим «шариком» вы вплотную прикасаетесь к стене.

3. **Задержите дыхание после того, как вдохнули. Вдох и пауза.** Во время которой почувствуйте сопротивление стены. Ощутите напряжение в расширенных мышцах ребер, передней стенки живота и диафрагмы. Касайтесь надутым солнечным сплетением стены на задержке дыхания.



4. **Начните медленно выпускать воздух, но не сдувать живот!** Чем больше вы выдыхаете, тем сильнее удерживайте мышцы диафрагмы и живота надутыми, словно продолжаете расширяться. Должно сложиться ощущение, что при выдохе вы все еще продолжаете вдыхать (**парадокс вокального дыхания**, помним?). Выдыхайте и толкайте стену расширенной диафрагмой с такой силой словно пытаетесь сдвинуть ее с места.
5. **Повторите упражнение уже с голосом.** Потяните звук на любую гласную, например, «А», работая с дыханием по прежней схеме. Вдох с расширением диафрагмы и живота. Пауза и задержка дыхания в расширенном состоянии. Выдох — мышцы не сдуваем. Если не получилось с первого раза, снова вернитесь к беззвучному выдоху, а потом опять попробуйте на звуке. Главная задача не сдуваться и толкать стену животом, чувствовать ее давление на мышцы живота и их сопротивление в ответ.
6. **Отойдите от стены и сделайте такой же вдох и выдох с удержанием расширенной диафрагмы, словно продолжаете толкать стену.** Спойте или скажите что-то, надув «шарик» на солнечном сплетении и не сдувая его, как будто толкаете стену. Диафрагма расширяется и живот идет

вперед. Именно эти мышечные движения и подразумевают пение на опоре, их нужно тренировать.

Многие педагоги по вокалу советуют представлять в этот момент, что вы толкаете диафрагму вниз при звукоизвлечении, словно опираетесь на нее, и в этом и заключается опора пения. Если такой художественный образ вам помогает лучше ощутить напряжение, то можете думать о нем, когда поете. Но я советую вам для начала разобраться в [физиологии дыхания](#). Изучить собственные ощущения в теле, чтобы осознать все механизмы работы голоса. А потом уже искать подкрепление в образах и метафорах.

Я не чувствую опору при пении: ошибки начинающих вокалистов в работе с задержкой выдоха.

Пение на опоре у начинающих вокалистов вызывает много вопросов. Кто-то считает, что нужно сильнее поднажать на диафрагму, кто-то думает, что лучше надуть живот, и это поможет удержать звук. А кто-то поет около пяти лет, да так и не научился [удерживать выдох](#), потому что не придает должного значения тренировке диафрагмы.

Я хочу предостеречь вас от таких ошибок. Вот самые распространенные из них:

- Главное в этом упражнении, понять, что не стоит сильно напрягать и зажимать мышцы живота и диафрагмы. Цель лайфхака — помочь вашему голосу, а не вызывать лишние спазмы. Есть понятие активных мышц, а есть понятие зажатых. Стоит их различать.
- Не делайте упражнение через силу, если чувствуете, что создаете зажим в теле. В таком случае нужно перейти на более мягкий режим, делать вполсилы до легкого напряжения в диафрагме. Но небольшое чувство натяжения или иные ощущения активных мышц должны присутствовать!

- Также плохо, если вы не почувствовали никакого напряжения и никакого сопротивления со стеной. Это значит, что диафрагма не удерживает ваш воздух, а спускает его сразу. Либо, вообще, не включается, и вы дышите верхом грудной клетки. [Как научиться дышать животом](#), вы сможете прочитать в первом лайфхаке.
- Следите за тем, чтобы ребра и живот не сужались во время выдоха. Хотя бы первые 5-10 секунд. Разумеется, по мере того, как будет заканчиваться дыхание, мышцы пойдут на спад и будут стремиться к естественному положению. Но постарайтесь, выдыхая(!), сохранить их в расширенном положении, как можно дольше.
- Также плохо, если надув шарик на солнечном сплетении и начав толкать стену, вы отклоняетесь от нее. Вам нужно прислониться к ней, как можно сильнее, чтобы создать сопротивление и получить обратную опору и давление на мышцы от стены. Вступайте с ней в борьбу!



Внимание. Это важно! Помните, что после вдоха всегда должна быть **небольшая пауза**, и только потом выдох. Во время этой остановки вы даете мышцам диафрагмы и живота собраться и удержать расширенное состояние, удержать воздух.

Сначала эта пауза будет длинной, когда вы только начнете выполнять упражнение на опору при пении, но чем чаще вы будете обращать внимание на эту паузу, тем быстрее она войдет в привычку и станет маленькой и незаметной.

Со временем вы перестанете замечать задержку после вдоха совсем, пауза будет присутствовать и при исполнении песни, но быть микроскопической. Но необходимой для диафрагмы, чтобы успеть сгруппироваться и приступить к работе.

Моя практика показала, что если ученики не задумываются о данной схеме: **вдох-пауза-выдох**, они не могут контролировать свое дыхание полностью, спускают весь воздух на первых нотах, а голос лишается поддержки дыхания и опоры при пении.

Как сделать пение на опоре постоянным?

Пропойте, стоя у стены, всю песню целиком на задержанном вдохе, в таком же расширенном состоянии, как описано в лайфхаке. Это включит в работу ваш певческий выдох и опору голоса.

Особенно такое дыхание пригодится на сложных нотах, например, на верхних или там, где нужно долго тянуть звук и экономить выдох. Спойте самые сложные места в песне, прислонившись к стене и толкая ее расширенной диафрагмой.

Напомню: держать живот надутым всю песню в зажатом виде, якобы удерживая вдох, не очень полезно. Не выпускать воздух совсем также плохо, как и выпускать его весь в начале музыкальной фразы!

Когда нужно сэкономить вдох на длинной фазе или высокой ноте, вы можете вспоминать напряжение при задержанном дыхании у стены, и мышцы непроизвольно будут повторять

эти движения и удерживать воздух. Самое важное чередовать тренировки со стеной и без. Сначала толкать мышцами стену, потом отходить от нее на шаг и представлять, что вы продолжаете сопротивляться ее давлению, расширяя диафрагму.

Пение на опоре — искусство управлять дыханием.



Резюмируем: опора звука у вокалиста подразумевает постоянную работу с выдохом. Дыхание нужно удерживать, равномерно расходовать, а не толкать рывками. Техника задержанного вдоха, которая использует парадоксальное дыхание, учит именно такому подходу к выдоху: вы придерживаете воздух, аккуратно его выводите. Плавный воздушный поток дает опору голосу, делает его сильным. Ведь каким будет выдох, таким будет и звук.

Опора при пении — это ощущения, когда ваши мышцы выталкивают и удерживают звук и дыхание одновременно.

Данный лайфхак для голоса как раз позволяет научиться и тому, и другому. Приучайте мышцы живота, солнечного сплетения и ребер быть активными, расширяться при вдохе и удерживать воздух при выдохе. Именно это является самым основным навыком у хорошего певца.

Напишите мне про ваши ощущения в комментариях, насколько легко получается задерживать вдох. Либо поделитесь своим лайфхаком на опору голоса!

Под «опорой» голоса я понимаю равномерный выдох и работу мышц ребер. «Постановка дыхания» и «постановка голоса» - это действительно разные вещи. Постановка дыхания предполагает именно слаженную именно слаженную работу вашего каркаса «ребер», мышц живота и спины. Постановка голоса – это вообще понятие, которое включает и постановку речи, и работу с фальшивыми нотами и расширение диапазона и т.д. Но в постановке дыхания и в постановке голоса уделяется большое внимание «опоре» звука. А точнее, работа вашего дыхания.

Лайфхак для голоса. Упражнения на развитие дыхания. – О VOCALE

Елена Дорнгоф



Вы когда-нибудь задумывались, почему у профессиональных вокалистов голос звучит свободным и не зажатым? Я открою вам главный лайфхак для голоса: профессиональные певцы постоянно тренируют не только голосовой аппарат, но и дыхание! В мире вокалистов существует множество упражнений на развитие дыхания и голоса, от элементарных до целых дыхательных гимнастик.

Я поделюсь с вами небольшими, но эффективными упражнениями. Воспримите их как лайфхаки для голоса, проще говоря — хитрости, которые помогут вам:

- освоить диафрагмальное дыхание, научиться дышать животом,
- увеличить объем дыхания и больше не задыхаться на длинных фразах,
- почувствовать опору звука и сделать голос сильнее,
- научиться удобно вдыхать и равномерно распределять выдох,
- узнать новые для вас упражнения на развитие дыхания,
- прокачать свою диафрагму и мышцы живота.

Эти упражнения-лайфхаки понятны, просты и универсальны. Использовать их можно даже тем, кто не связан с пением, но интересуется тренировкой дыхания.

В чем особенность каждого лайфхака на дыхание?

В блоге О VOCALE вы найдете пять лайхаков на дыхание. Выполнять их лучше в той последовательности, в какой они указаны ниже: от простого к сложному, от первого лайфхака ко второму и так далее.

[В первом лайфхаке](#) вы найдете упражнение, которое поможет закрепить навыки вокального вдоха. Он подойдет тем, кто не понимает, как это — дышать «животом» и при чем тут диафрагма?

Ну а может, вы уже умеете дышать животом и делаете это на автомате, но все равно «задыхаетесь» на длинных нотах? Возможно, у вас недостаточно большой объем певческого вдоха. Объем дыхания также нужно развивать!

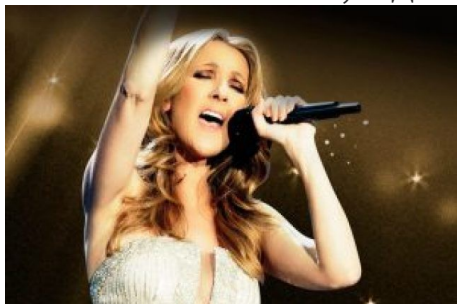
[Второй лайфхак](#) поможет решить эту проблему. В статье есть одно простое и понятное упражнение.

[Третий лайфхак](#) больше направлен на применение певческого дыхания в практике, когда вы перешли непосредственно к

исполнению песни. С помощью него вы поймете, как научиться петь на задержанном вдохе. В статье подробно описано зачем это делать и как работает [«парадокс» дыхания](#).

Первые три лайфхака хорошо разогревают певческий аппарат. После них стоит перейти к практикам, более активно использующим диафрагму. Упражнения для тренировки диафрагмы вы найдете в [четвертом лайфхаке](#) для голоса. Однако напомним, что переходить к нему можно, когда вы освоили вокальный вдох и выдох из трех предыдущих.

[Пятый лайфхак](#) не совсем мой. Это “секрет” пения от известной звезды Селин Дион. В статье есть видео самой Селин. Я адаптировала этот лайфхак под собственную методику и успешно применяю с учениками. При частом использовании он сделает ваш голос гибким, а дыхание сильным и уверенным.



Кому подойдет лайфхак для голоса на дыхание?

Будь вы вокалистом или просто случайным слушателем, который хочет подружиться со своим дыханием, эти вокальные «хитрости» окажутся одинаково полезны. Их можно использовать как ежедневную дыхательную гимнастику или для разогрева голоса перед выступлением.

Однако, если вы не знаете ничего о диафрагмальном дыхании и механизмах голоса, таким новичкам я рекомендую сначала почитать, [почему и как мы дышим “животом”](#), когда поем, а также [как правильно вдыхать и выдыхать при пении](#), и уже затем приступить к практике, то есть лайфхакам для голоса. Также рекомендую короткое и полезное видео, [как работает диафрагма при пении](#).

Тем же, кто занимается вокалом давно, данные упражнения тоже могут быть интересны. Потому что здесь вы не найдете заезженных классических методик по тренировке диафрагмы, таких как «подышать словно собачка» или «понюхать цветочек», их можно найти в интернете на множестве сайтов или в книгах по постановке голоса, список которых есть в разделе «Обзоры».

Среди лайфхаков вы сможете найти что-то новое для себя, посмотреть на свое дыхание под другим углом или закрепить когда-то пройденный материал — что весьма полезно!

Как выполнять упражнения на развитие вокального дыхания?

Вот несколько простых советов, если хотите добиться быстрого результата и освоить диафрагмальное дыхание.

- **Начинайте занятия вокалом с тренировки дыхания.** Независимо от того, обучаетесь ли вы с педагогом по вокалу или практикуетесь самостоятельно. Никогда не переходите сразу к пению, без разогрева! Это все равно, что в один присест поднять сто раз штангу без растяжки и отжиманий — может и спину прихватить.
- **Выполняйте несложные дыхательные упражнения ежедневно,** даже если не занимаетесь в этот день вокалом. Достаточно сделать около десяти глубоких диафрагмальных вдохов и медленных выдохов. Эти нехитрые манипуляции будут поддерживать тонус диафрагмы и вокального пресса. Ваш голос будет всегда в форме, если вы дружите со своим дыханием. Кроме того, глубокие вдохи и выдохи хорошо успокаивают и снимают усталость. Дышать можно в течение дня, например, в перерывах на работе или учебе, а также перед сном.
- **Создайте свою систему дыхания!** Изучайте различные дыхательные гимнастики и выбирайте те упражнения, которые подходят индивидуально вам, от которых становится приятно душе и телу. Некоторые из них вы найдете в лайфхаках, их тоже можно применять в качестве дыхательной гимнастики. Ниже я написала, как действуют лайфхаки для голоса в системе.
- **Делать интенсивные упражнения на развитие дыхания лучше утром,** как проснулись, ежедневно по 5-10

минут перед открытым окном или в доступе к свежему воздуху. Помимо тренировки диафрагмы и увеличения объема дыхания, эти практики отлично активизируют мозг, насыщая его кислородом, и дарят заряд бодрости на весь день.

- **Не ленитесь правильно дышать и в жизни, а не только во время занятий!** Так мышцы ребер, диафрагмы и брюшной стенки привыкают к правильной певческой позиции. После выполнения упражнений вы настроитесь на нужный лад: вам уже не захочется дышать иначе, и вы будете чувствовать опору голоса во время пения.
- **Рассматривайте дыхательную гимнастику как фитнес для вокального аппарата,** как зарядку с утра для организма. Помните, результат дает не какая-то гениальная методика или особые “секреты” для развития голоса, а только система!

Как работают упражнения на развитие дыхания у вокалистов?



Певческий аппарат довольно капризная вещь, нужно дать ему разогреться. Упражнения на тренировку дыхания идеально подходят для этой цели.

В качестве разогрева для диафрагмы могут выступать и простые вдохи-выдохи разной интенсивности, и целые дыхательные системы, как например, гимнастика Стрельниковой.

Только активно подышав, разогрев мышцы диафрагмы и вокального пресса, можно переходить к упражнениям на развитие голоса. Сначала к разговорным! А уже потом приступать к распевам или разучиванию песни.

Недаром вокалиста сравнивают со спортсменом, тренировать голос и дыхание нужно ничуть не меньше, чем остальные мышцы в теле. Диафрагма и брюшные мышцы, отвечают за глубокий

вдох и уверенный выдох, дают опору для голоса. Они, как и любые мышцы, имеют мышечную память.

Поэтому заниматься дыхательными практиками желательно постоянно, чтобы эту память подкреплять, «качать» диафрагму и вокальный пресс, словно в спортивном зале. Иначе они потеряют тонус и станут вялыми, а голос тусклым и безжизненным.

Все упражнения-лайфхаки, которые есть в блоге О VOCALE, предназначены облегчить вам жизнь и сделать процесс пения приятным и доступным каждому.

Я уже упоминала, что только дыхание дает хорошую поддержку голосу и делает звук полетным. Если вы часто тренируетесь и развиваете вокальное дыхание, то закладываете крепкий фундамент для сильного здорового голоса.

А если вы только начали петь или собираетесь пойти на уроки вокала в ближайшее время, вот вам самый главный лайфхак для голоса, на котором строится весь процесс пения: почаще напоминайте себе, что дышите животом в обычной жизни!

Занимайтесь развитием дыхания даже когда не занимаетесь вокалом, чтобы достичь больших высот. И пусть потом все удивляются, как это вы можете петь долго и громко и не уставать. Так что бегом читать и применять лайфхаки!

Если у вас есть собственные упражнения на развитие дыхания или личный лайфхак для голоса, обязательно поделитесь со мной в комментариях, мне очень интересно!

Лайфхак (от лайфхакинг, англ. life hacking) — на сленге **означает** «хитрости жизни», «народную мудрость» или полезный совет, помогающий решать бытовые проблемы, экономя тем самым время. ... Он соединил **слова** life («жизнь») и hack («взлом»).

Дыши как младенец!

Речь пойдёт о базовой, важнейшей составляющей жизни любого живого существа — **о дыхании**. Здорово Живёшь покажет вам способ дышать как настоящий **йог** 🧘🏻 И маленький бонус — **видео** о том, как научиться дышать правильно.

Новорождённый дышит животом, точнее диафрагмой, мышцей, соединяющей брюшную и легочную область. Это **самый эффективный** способ насытить организм кислородом. Постепенно ребёнок теряет эту супер-способность и начинает дышать грудью.

Он умеет дышать правильно!

Почему диафрагмальное или брюшное дыхание настолько **полезно**?

Брюшное дыхание обеспечивает более глубокие вдохи, из-за чего улучшается питание кислородом всего организма.

Снижение напряжения, стресса. Брюшное дыхание способно дарить расслабление и комфорт, так как напрямую воздействует на нервную систему.

Улучшение процессов восстановления после физических нагрузок. Этот факт был доказан исследованиями, проведенными в 2011г. на спортсменах.



Берите пример со спортсменов и младенцев

Стабилизация уровня сахара. Регулярные упражнения по "дыханию животом" помогают снизить опасный уровень сахара.

Восстановление и улучшение пищеварительных процессов. Включение парасимпатической системы отвечает за увеличение секреции слюны и желудочного сока.

Укрепление дыхательной системы. Во время брюшного дыхания, которым занимаются, как гимнастикой, укрепляются мышцы. Постоянное растяжение диафрагмы приводит к тому, что легкие также увеличиваются и становятся более сильными.

Как научиться дышать животом?

Легко. Медленно делайте глубокий вдох, так, чтобы живот выпятился. Можете положить руку на живот, чтобы чувствовать, как он поднимается. Грудь должна остаться неподвижной. Потом так же медленно делайте полный выдох, чувствуя как живот втягивается. Вот таким образом — видео

Практикуйте "брюшное" дыхание 2 раза в день, по 10 мин: утром, сразу после просыпания и вечером, когда уже легли спать. Я также использую эту технику в случае какого-то **стресса или напряжения** — здорово помогает. Даже морщины разглаживаются! 🧘

Мой дорогой читатель, **напишите в комментариях**, пробовали ли вы дышать животом? И что думаете по этому поводу?