

О. Г. ЛОБАНОВА

**ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ,
РЕЧЬ И ПЕНИЕ**

Учебное пособие

Издание восьмое, стереотипное



• САНКТ-ПЕТЕРБУРГ •
• МОСКВА •
• КРАСНОДАР •

- Л68 **Лобанова О. Г.** Правильное дыхание, речь и пение : учебное пособие / О. Г. Лобанова. — 8-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань : ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2023. — 140 с. : ил. — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-507-48417-1 (Изд-во «Лань»)

ISBN 978-5-4495-2785-1 (Изд-во «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

Настоящая книга, написанная первым преподавателем системы трехфазного дыхания в России О. Г. Лобановой, посвящена изложению метода правильного дыхания, разработанного американцем Лео Кофлером.

В книге рассматривается дыхание во время пения и речи, в том числе сценической, и предлагаются советы для певцов и ораторов. Также в издании представлена система дыхательной гимнастики, которая включает четыре серии упражнений, имеющих своей конечной целью развитие правильного дыхания.

Книга, написанная около века назад в качестве пособия по постановке дыхания, и сегодня может быть полезна как профессиональным актерам и певцам, так и студентам актерских и вокальных факультетов, а также физиологам, врачам и всем, кто интересуется вопросами правильного дыхания.

УДК 78
ББК 85.314

- Л68 **Lobanova O. G.** Correct breathing, speech and singing : textbook / O. G. Lobanova. — 8th edition, ster. — Saint-Petersburg : Lan : THE PLANET OF MUSIC, 2023. — 140 pages : ill. — Text : direct.

The book, written by the first teacher of the three-phase-breathing system in Russia O.G. Lobanova, is devoted to the description of the method of correct breathing, which was developed by the American Leo Kofler.

The author considers breathing during singing and speaking, including scenic speech, and offers advice for singers and speakers. In the textbook there is also the system of respiratory exercises, which consists of four sets and has the aim to develop correct breathing.

The book, which was written about hundred years ago as a study guide for breathing, can also be useful nowadays not only for professional actors and singers, but also for the students of acting and vocal faculties, for physiologists, doctors and all, who are interested in the problems of correct breathing.

Обложка
А. Ю. ЛАПШИН

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2023

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»,

художественное оформление, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

Значение гимнастики дыхания и история ее развития	Стр. 5
---	--------

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

О дыхании в обыденной жизни.

1. Дыхательный аппарат	11
2. Различные виды дыхания	16
3. Высокое дыхание	—
4. Боковое (реберное) дыхание	19
5. Дыхание диафрагмой и животом	20
6. Дыхание с объединенной работой всего дыхательного аппарата или „правильное“ дыхание	22
Вдыхание	23
Выдыхание	27
7. Вдыхайте всегда через нос	30
8. Дыхание с объединенной работой всего дыхательного аппарата должно быть единственным родом дыхания человека	34
9. Что препятствует правильному дыханию	36

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.

Дыхание при пении и речи.

10. Гармоничная школа пения	39
11. Вздох и задерживание дыхания при пении	42
12. Движение гортани, работа голосовых связок и дыхательного аппарата	45
13. Три септимы	51
14. Работа всего аппарата	55
15. Резонаторы	56
16. Артикуляция	59
17. Общие правила для пения и речи	70
18. Деятельность легких и мускулов при речи	71
19. Общие правила речи	72
20. Общие советы	73

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ.

Гимнастика дыхания.

	<i>Стр.</i>
§ 21. Гимнастика дыхания и обыкновенная гимнастика	75
§ 22. Способы ведения гимнастики	77
§ 23. Важные замечания для самостоятельно работающих	79
§ 24. Гимнастика дыхания. Серия первая. Для развития правильного дыхания	83
§ 25. Гимнастика дыхания. Вторая серия. Для достижения правильного выдыхания	90
§ 26. Гимнастика дыхания. Третья серия. Для упражнения в быстром выдыхании	96
§ 27. Гимнастика дыхания. Четвертая серия. Упражнения для достижения эластичности тела и устранения болезней	98
Упражнения языком	124
Упражнения в речи	125
Приложение	134

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

Значение гимнастики дыхания и история ее развития.

„В здоровом теле—здоровый дух“, гласит древнее глубокое, по своей справедливости, изречение, которое, к сожалению, теперь почти забыто.

Человек только тогда может достигнуть полного гармоничного развития и здоровья, когда он равномерно развивает свои разнообразные силы, заставляя их гармонично работать.

Деятельность и работа развивают всякую силу, тогда как сила, не находящая себе применения, слабеет и, наконец, пропадает.

Человек имеет двойственную природу, состоящую из соединения духа и тела, почему для него необходима двоякая деятельность—духовная и телесная.

У первобытных народов, с несложными жизненными условиями, сама жизнь создавала равномерность физической и духовной деятельности.

Жизнь же современного человека идет как раз вразрез с требованиями его натуры, за что последняя мстит ему рядом тяжелых страданий и болезней.

Мы живем исключительно жизнью ума и жизнью духовной. Это напряжение мозговой деятельности и нерадение о теле приводит к тому, что физические силы вырождаются и это вырождение мало-по-малу начинает влиять на духовную деятельность и мыслительные способности человека.

Нездоровая обстановка и костюмы, недостаток мускульной деятельности, сидячий и негигиенический образ

жизни — вызывают ослабление функций сердца, легких и пищеварительных органов.

Ближайшим следствием такого расстройства организма являются: недостаточное кровотообразование, затрудненное дыхание, вялое очищение желудка и застой крови в сосудах. Эти явления очень неблагоприятно действуют на нервную систему, вызывая повышенную нервную чувствительность и слабость, а также уныние и раздражительность, убивающие всякую радость и бодрость, и человек теряет способность наслаждаться жизнью и отдаваться плодотворной деятельности.

Спасти всего человека, т.-е. сохранить и восстановить гармонию всех сил его организма и вернуть ему работоспособность и радость жизни можно при помощи гимнастики дыхания.

Главный источник нашей жизни — кислород.

Без пищи человек может просуществовать несколько дней без особого ущерба своему организму, а без воздуха он не просуществует и нескольких минут.

Питание тела осуществляется кровью. Выходя из сердца, кровь течет ко всем органам и частям тела и отдает по пути тканям свои питательные составные части, получая в замен угольную кислоту и другие продукты распада. После этого кровь снова возвращается в сердце и оттуда в легкие, деятельность которых, т. е. дыхание, беспрестанно очищает ее: дыхание приносит крови новый запас кислорода и в то же время выносит наружу лишний углерод. Возрожденная, благодаря полученному кислороду, и очищенная, вследствие выделения угольной кислоты, кровь снова расходится по телу, неся ему новую жизнь, энергию и силу.

Если дыхание будет неправильно, то кровь, приходя в легкие, не найдет там достаточного запаса жизненного элексира — кислорода — и необновленная и неочищенная вернется в тело, неся ему медленное отравление и болезни.

Усиленная упорядоченная и деятельность дыхания, оживляя организм, улучшая обмен веществ, вызывая здоровый аппетит и спокойный сон, оказывает всем этим превосходное влияние на всю физическую и духовную жизнь человека. Все это благотворно влияет и на его нервную систему,

на этого возбудителя и регулятора организма, так как нервная система правильно работает и возрождается только при здоровом состоянии всего организма, часть которого она составляет.

Вырабатывая условия для развития здоровой нервной системы, гимнастика дыхания благотворно влияет на душу и умственные способности человека, а в частных случаях излечивает угнетенное состояние духа, ипохондрию и меланхолию. Помимо того, многие ценные психические свойства, благотворно влияющие на духовную сущность человека, представляются почти непосредственным результатом занятия гимнастикой дыхания: так, например, энергия воли, выносливость, обостренное внимание и улучшение памяти. Человек приобретает бодрость, здоровую решительность и радость жизни.

Сколько забот и, конечно, весьма разумных, прикладывает человек к своему питанию и как мало думает он о дыхании, а между тем неправильное дыхание является причиной не меньшего, если не большего числа болезней, чем неправильное питание.

Оно портит кровь, служит причиной легочных и сердечных заболеваний, сильной нервности и переутомления известных мускулов.

Небрежное отношение к дыханию человека, тем более непонятно, что влияние его на деятельность всего организма было известно еще в глубокой древности.

Доктор Нейман, в своей книге „Искусство дыхания человека“, говорит: „Искусство дыхания так же старо, как и род человеческий“.

Действительно, следы изучения приемов дыхания с медицинской и гигиенической целью видны повсюду, куда проникло историческое исследование.

Так за 2000 лет до Р. Хр. китайцы употребляли особого рода вдыхания, связанные с соответственными положениями тела, с целью борьбы против многих болезней.

Точно так же в Ост-Индии за 1300 до Р. Хр. встречаем мы советы задерживать дыхание с целью очищения организма и, главным образом, легких. Кроме того, дыхательные упражнения имели там религиозный характер.

Греческие и римские врачи, как то: Гален, Цельз и др., рекомендовали задерживать дыхание, как лучшее средство борьбы против многих болезней. Они верили, что это задерживание дыхания согревает тело, увеличивает грудную клетку, усиливает органы дыхания, очищает грудь, расширяет поры, утончает кожу и дает возможность освободиться от излишних испарений.

Платон, в одном из своих произведений упоминает о совете врача Еризимаха, данном поэту Аристофану задерживать дыхание с целью борьбы с приступами кашля.

Также в средние века находим мы указания на употребление „гимнастики дыхания“, причем врачи того времени пользовались опытом врачей Греции и Рима.

Известный философ XVIII столетия—Эммануил Кант, в одном из своих трудов, посвящает целую главу вопросу излечения многих болезней путем задерживания дыхания.

Но во всем этом, за исключением учения Востока и особенно Индии, не было никакой строгой системы, никакой последовательности.

И только в конце прошлого столетия на Западе „гимнастика дыхания“ выливается уже в определенную форму.

Впервые вопрос о дыхании разобран разносторонне и основательно в трудах докторов Генле, Неймана и Витковского.

Ознакомившись с учением индусских йогов, я увидела, что почтенные профессора Европы или позаимствовали многие основы у йогов, или, по крайней мере, идеи индусских учителей подали им мысль развить их учение, так как между их теорией „правильного дыхания“ и „наукой о дыхании“ йогов—большое сходство.

Труды профессора Генле дали возможность Кофлеру, учителю дыхания и пения в Америке, создать свою поразительно стройную и простую систему и основать первую в мире школу правильного дыхания и пения.

Сам Кофлер был певец, но вследствие неправильной постановки его голоса и наследственного недуга (горловой чахотки) рано стал терять голос.

Он обращался за советом как к певцам, так и к докторам, но нигде не нашел помощи.

В это время Кофлер переехал в Америку и, с целью побороть свой недуг, изучил медицину, занимался исследованием горла при помощи зеркала, пользовался всякой возможностью обогатить свои знания по физиологии горла и органов дыхания и, наконец, попал на книгу доктора Генле „Анатомия человека“, которая дала ему ключ к разрешению мучившей его задачи.

В этой книге не только *говорилось* о дыхании, но и *указывалось*, как надо производить его.

Наблюдение над деятельностью голосовых связок и зависимостью этой деятельности от работы диафрагмы и других дыхательных мускулов, а также изучение упомянутой книги доктора Генле дало Кофлеру возможность построить свою систему.

Он пришел к заключению, что „легкие—источник, очищающий и согревающий нашу кровь, что их работа—лучшее средство сохранения человеческого тела в состоянии полной работоспособности“.

На этом построил он свою методу, в основу которой поставил „дыхание с объединенной работой всего дыхательного аппарата“.

Его школа быстро разрослась, нашла себе массу последователей, но долгое время его метода была известна лишь в Америке.

В Европе эта метода впервые была замечена лондонским доктором Ленокс Броуном, который в своей работе „Voice, Song and Speech“ с глубоким уважением отозвался как о книге Кофлера „Искусство дыхания“, так и о самой школе. После этого *вопросом дыхания* начинают интересоваться все лучшие врачи Западной Европы, и двадцать лет назад Андерсен и Шлафхорст под Берлином открыли отделение школы Кофлера.

В настоящее время школа эта пользуется большой известностью; многие врачи, по окончании университета, вступают в число учеников ее; во многих лучших санаториях работают учительницы и учителя дыхания, получившие в ней свое образование по этой специальности; в подражание этой школе открыто много школ дыхания в городах Западной Европы; гимнастика дыхания введена в число обязательных предметов обучения лучших западно-

европейских школ, как средство правильного воспитания и развития молодого поколения.

Но у нас, в России, имеют слабое представление как о гимнастике дыхания, так и о самом акте дыхания.

И поэтому, приехав на родину по окончании полного четырехгодичного курса в указанной школе Андерсен и Шлафхорст, я издала небольшую брошюру: „Дышите правильно“ с целью ознакомить моих соотечественников с этим драгоценным учением Запада.

Размеры первой книги не дали мне возможности поместить многих ценных указаний, особенно в отделах о речи и пении, почему я и решила издать предлагаемую книгу „*Правильное дыхание, речь и пение*“.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

О дыхании в обыденной жизни.

§ 1.

Дыхательный аппарат.

Процесс дыхания состоит из трех актов: *вдыхания*, которое доставляет нашей крови кислород, *выдыхания*, во время которого выделяются ненужные продукты из легких, и *паузы*—отдыха, ожидания нового импульса дыхания.

Главные условия хорошего дыхания—это подвижность грудной клетки и эластичность легких и диафрагмы.

Грудная клетка (рис. 1) образуется 12 парами ребер, прикрепленными посредством подвижных суставов сзади к спинному хребту, а спереди (за исключением 5 нижних) хрящами к грудной кости. Восьмая, девятая и десятая пары прикреплены спереди хрящами к предшествующим ребрам и называются ложными ребрами, передние же концы одиннадцатой и двенадцатой пары ребер свободны: они называются колеблющимися ребрами.

Между ребрами находятся внешние и внутренние межреберные мускулы, участвующие в работе расширения грудной клетки (рис. 2).

Они устроены таким образом, что в то время, как внутренние мускулы расслабляются, внешние напрягаются и наоборот.

Всю грудную полость, за исключением места, занимаемого сердцем, заполняют легкие—два губкообразные органа, состоящие из 17—18 сотен миллионов легочных пузырьков, имеющих $\frac{1}{7}$ — $\frac{1}{2}$ миллиметра в диаметре (рис. 3 и 4).

Внутри легких, кроме многочисленных разветвлений бронхов, проходит целая сеть легочных артерий, легочных

вен и капилляров, служащих для обмена газов и для питания ткани самих легких.

Легочные пузырьки представляют собственно место газового обмена крови: атмосферный воздух, входя при вдыхании через нос и проходя через гортань, дыхательное горло, бронхи и мельчайшие их разветвления, наполняет легочные пузырьки (рис. 5).

Кровь протекает по волосным сосудам, окружающим стенки пузырьков. Благодаря тонкости этих стенок, она легко воспринимает кислород из воздуха, наполняющего пузырьки легких, и выделяет из себя

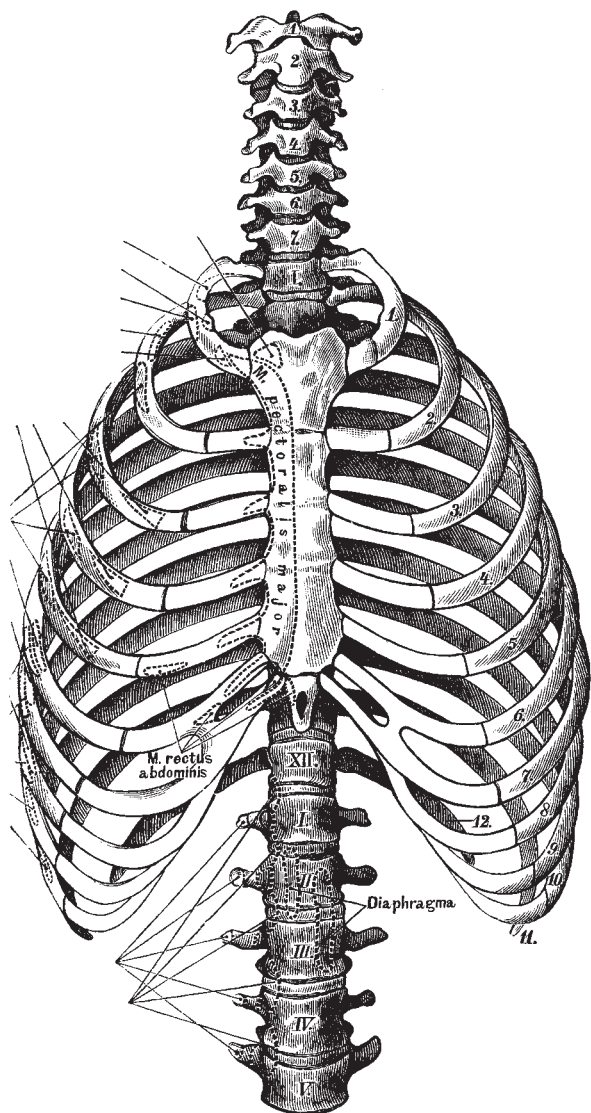


Рис. 1.

углекислоту и другие газообразные продукты распада. Испорченный воздух выходит из легких во время

выдыхания, при сжатии легочных пузырьков, через ту же систему воздушных дыхательных трубок, что и при вдыхании.

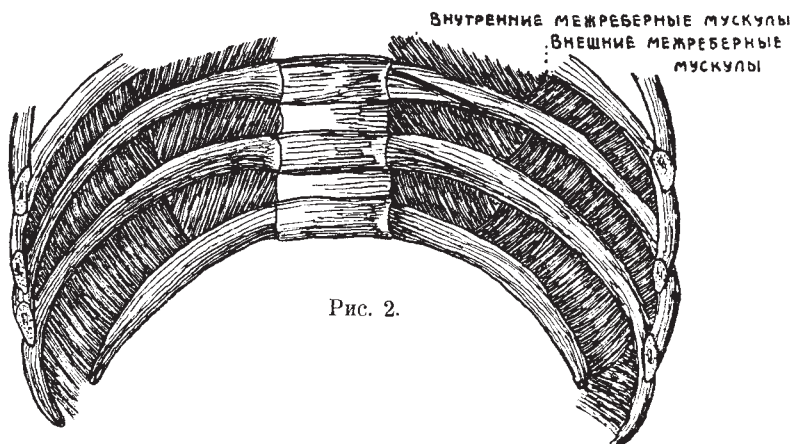


Рис. 2.

Легкие одеты снаружи тонкой оболочкой—плеврью, которая переходит на легкие со стенок грудной клетки и с диафрагмы, одетых такой же оболочкой.

Диафрагма представляет собою мускулистую перегородку между полостью живота и грудной полостью и служит основанием грудной полости (рис. 6).

При опускании диафрагмы и расширении грудной клетки легкие следуют их движению, почему они увеличиваются в объеме, в них образуется разреженное пространство, и атмосферный воздух входит внутрь легких, что мы и видим при вдыхании. Здесь не лишним будет заметить, что так как *легкие* при вдыхании только следуют за движением диафрагмы и грудной клетки, то, значит, их *роль при вдыхании*—*пассивная, активная*

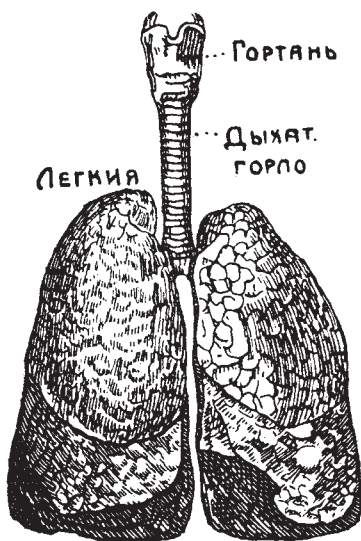


Рис. 3.

же роль принадлежит дыхательным мускулам и, главным образом, диафрагме.

Верхнюю часть дыхательного аппарата составляет трахея и гортань.

Трахея имеет вид трубки (рис. 5 и 3), спускающейся вниз в грудную клетку до 3-го грудного позвонка, на уровне которого она делится на 2 ветви—правую и левую, называемые бронхами; каждая из них направляется к соответствующему легкому. Стенка дыхательного



Рис. 4.

горла (трахеи) состоит из 15—17 незамкнутых сзади колец, расположенных горизонтально одно под другим; кольца

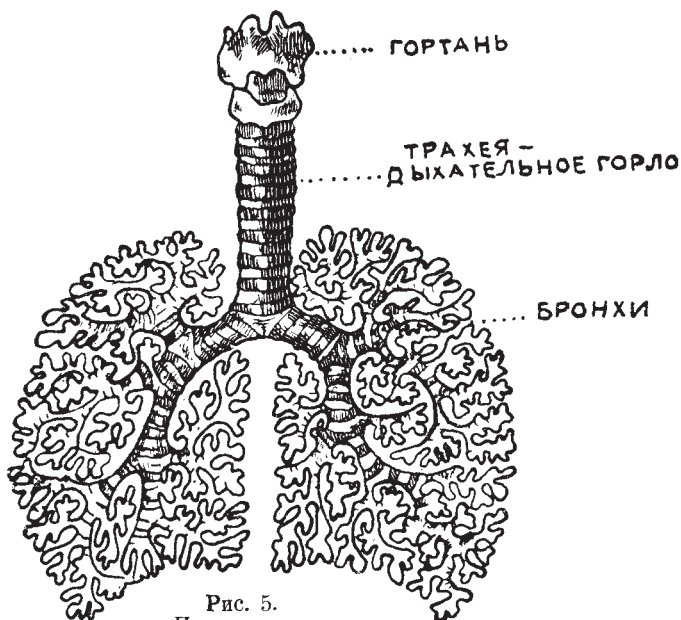


Рис. 5.
Путь воздуха.

заложены в волокнистую эластичную перепонку. Эти хрящевые кольца не позволяют трахее спадаться.