

ДЫХАНИЕ В ХОРЕОГРАФИИ

Е. А. Лукьянова



СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Л 84 Лукьянова Е. А. Дыхание в хореографии : учебное пособие для СПО / Е. А. Лукьянова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань : Планета музыки, 2023. — 184 с. : ил. — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-507-46604-7 (Изд-во «Лань»)

ISBN 978-5-4495-2557-4 (Изд-во «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

ISMN 979-0-66005-726-1 (Изд-во «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

Книга представляет собой учебное пособие для средних специальных заведений искусства и культуры. Автор подробно излагает методику преподавания предмета, выработанную в процессе многолетней педагогической деятельности в Московском хореографическом училище. В учебном пособии раскрывается тема трехфазного дыхания. История его появления связана с людьми, болевшими астмой и туберкулезом и нашедшими средство борьбы с болезнью в описанных дыхательных упражнениях. Впоследствии эта методика послужила основой владения дыханием для танцовщиков, вокалистов и актеров.

Соответствует современным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и профессиональным квалификационным требованиям.

УДК 793
ББК 85.32

Л 84 Lukyanova E. A. Breathing in choreography : textbook for SVE / E. A. Lukyanova. — 2nd edition, stereotyped. — Saint Petersburg : Lan : The Planet of Music, 2023. — 184 pages : ill. — Text : direct.

This is a textbook for colleges of arts and culture. The author gives thorough description of the methods of teaching a three-phase breathing, developed throughout her work in The Moscow State Academy of Choreography. The history of three-phase breathing is connected with people with asthma and tuberculosis; they found that breathing exercises were very helpful. Later on this method became basics for dancers, vocalists and actors breathing work.

Corresponds to the modern requirements of the Federal State Educational Standard of Secondary Vocational Education and professional qualification requirements.

Обложка
А. Ю. ЛАПШИН

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2023

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»,
художественное оформление, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	3
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	8
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	63
ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	104
ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	150

Евгения Адольфовна ЛУКЬЯНОВА

ДЫХАНИЕ В ХОРЕОГРАФИИ

Учебное пособие для СПО

Издание второе, стереотипное

Evgenia Adolfovna LUKYANOVA

BREATHING IN CHOREOGRAPHY

Textbook for SVE

Second edition, stereotyped

12+

ЛР № 065466 от 21.10.97.
Гигиенический сертификат № 78.01.10.953.П.1028
от 14.04.2016 г., выдан ЦГСЭН в СПб.

Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ».
www.m-planet.ru; planmuz@lanbook.ru
196105, Санкт-Петербург, пр. Юрия Гагарина, д. 1, лит. А.
Тел./факс: (812) 336-25-09, 412-92-72;

Издательство «ЛАНЬ».
lan@lanbook.ru; www.lanbook.com
196105, Санкт-Петербург, пр. Юрия Гагарина, д. 1, лит. А.
Тел./факс: (812) 336-25-09, 412-92-72.

Подписано в печать 15.03.23. Печать офсетная/цифровая.
Бумага офсетная. Гарнитура Школьная. Формат 84×108^{1/32}.
Усл. п. л. 9,66. Тираж 40 экз.

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных материалов
в типографии «Т8».

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА

Учащиеся хореографического училища готовятся стать артистами балета. Зачем же им заниматься специальным развитием дыхания? В чем оно может и должно помочь?

Дело в том, что балет требует от человека огромного физического напряжения. Это напряжение начинается уже в годы обучения и продолжается всю артистическую жизнь. Когда артист находится на сцене, он не имеет права показывать, как ему трудно, — ведь он, танцуя, должен исполнять определенную роль. Чем легче человек переносит физическую нагрузку, тем легче ему хорошо играть, и наоборот, чрезмерная усталость мешает думать о роли и заставляет с нетерпением ждать ухода за кулисы и отдыха. Правда, за годы обучения большинство артистов вырабатывает в себе нужную выносливость. Но далеко не все.

Над вопросом о том, как же бороться с переутомлением в балете, задумывались с давних пор, но не находили способов разрешения этой задачи. Поэтому утверждалось, что выход один — педагог-руководитель обязан во время занятий хорошо рассчитывать нагрузку, чтобы дыхание учащихся само, как говорят, «вытанцовывалось». Организм должен научиться переносить утомление, закаляясь в процессе постепенного увеличения нагрузки, и ученики обязаны привыкать к тому, что балет немислим без учащенного дыхания, обильного пота и красноты лица. Так раньше думало большинство деятелей балета. Лишь в 50-е годы нашего века появились доказательства неправильности подобной точки зрения. Как уже говорилось, Е. Я. Попова предложила чрезвычайно ценное средство для борьбы с переутомлением в хореографии. Средство это — правильно развитое дыхание.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕХФАЗНОГО ДЫХАНИЯ

В чем же заключаются основные особенности правильного дыхания, снимающего утомление? Прежде всего в том, что оно не придумано, а подслушано у самого человека, когда он дышит естественно, в крепком сне. Ведь спящему человеку для хорошего отдыха необходим достаточный запас кислорода и хорошая отдача углекислоты, иначе он не отдохнет. Очевидно, организм диктует ему такое дыхание, которое обеспечивает отдых.

Как же дышит крепко спящий человек? Почти всегда он спокойно выдыхает воздух через слегка сомкнутые губы, потом останавливается, а затем легко и быстро вдыхает носом. Таким образом, его дыхание складывается не из двух, как мы привыкли думать, моментов — вдоха и выдоха, а из трех:

- 1) выдох через сомкнутые губы,
- 2) пауза,
- 3) легкий носовой вдох.

Эти три момента принято называть фазами; из такого трехфазного дыхания мы и будем исходить при тренировке.

Итак, дыхание, которое дает человеку отдых, состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха. При физической нагрузке одышка, чрезмерная потливость и краснота лица вызываются тем, что в организме накапливается избыток углекислоты. Длинный упругий выдох хорошо очищает от нее легочные пузырьки (альвеолы), вдох же после паузы заполняет их достаточным количеством кислорода. При этом сердце работает лучше и организм человека значительно меньше утомляется. Отсюда можно сделать вывод, что при тренировках очень важно учиться длинному ровному выдоху. Вдох же должен быть произвольным, руководить им не следует.

Очень важна вторая фаза — пауза. Она подсказывает, когда и сколько нужно вдохнуть. Третья фаза — естественный вдох производится автоматически, не переполняя чрезмерно легкие. При этом он входит бесшумно или почти бесшумно, так как носовые ходы сами собой расширяются. Вдох же чрезмерный, искусственный, обычно больше, чем нужно, растягивает легочные пузырьки; при этом мы слышим сопенье: носовые ходы сжимаются, затормаживая избыточное поступление воздуха.

Большинство и взрослых и детей при слове «вдох» привыкли втягивать воздух искусственно. Эта привычка мешает правильной работе дыхания. Чтобы скорее избавиться от

такого представления о вдохе, вообразим процесс дыхания в самом упрощенном виде: мы выдохнули и ждем, когда воздух вернется, войдет в легкие. Возвращается дыхание самостоятельно, и добавлять к нему ничего не нужно. Мы как бы открыли ему двери и впустили, а входит оно само, без нашей помощи. Такое представление помогает скорейшей выработке естественного вдоха, поэтому мы даже заменим мешающее нам слово «вдох» условным термином «возврат дыхания». Тогда три фазы дыхания обозначатся так:

- 1) выдох,
- 2) пауза (ожидание),
- 3) возврат дыхания.

«Возврат дыхания» должен быть обязательно носовым. Вдыхание ртом менее естественно и дает организму меньше кислорода. При этом горло и легкие ничем не защищены от всего вредного, что насыщает атмосферу: от пыли, бактерий, а также от разницы температур.

В балете во время танца воздух особенно нечист, и глотать его чрезвычайно вредно. Дышащие ртом часто заболевают горловыми болезнями. При носовом же вдохе грязь и бактерии задерживаются волосками слизистой оболочки носа, не попадая в горло и легкие; воздух согревается и увлажняется.

Итак, запомним: трехфазное дыхание снимает утомление, так как выдох очищает легкие от углекислоты, а естественный вдох заполняет их в достаточном количестве кислородом.

На протяжении ряда лет для выработки правильного трехфазного дыхания мы будем работать в трех направлениях: 1) усвоение приемов дыхания, снимающих утомление; 2) развитие дыхательной мускулатуры путем специальных упражнений; 3) применение приемов рационального дыхания в движении.

Все это время мы будем заниматься тренировкой длинного упругого выдоха. Дыхательные упражнения будут строиться главным образом на использовании речи и пения, так как и то и другое основано на выдохе. Кроме того, мы будем прибегать и к специальной дыхательной гимнастике*. Постепенно в уроки начнем вводить все больше упражнений, связанных с движением. Приемы трехфазного дыхания будут применяться независимо от положения тела и характера движения, причем ученики научатся в танце дышать бесшумно.

* Дыхательная гимнастика вводится на третьем году обучения, и о ней специально будет рассказано в учебнике.

ОСВОЕНИЕ ТРЕХФАЗНОГО ДЫХАНИЯ

Цель первого упражнения — обучение упругому выдоху и естественному вдоху именно в тот момент, когда это приказывает организм, и в том количестве, в каком он приказывает.

Сначала упражнение выполняется сидя. Нужно сесть удобно на стул, поставив перед собой ноги. Прямая спина, плечи расправлены, но не зажаты*. Руки свободно опущены на колени. В этой позе должна быть подтянутость, но без лишнего напряжения.

Далее следует первая фаза — выдох. Губы складываются так, как будто мы собираемся подуть на свечку, стоящую от нас на некотором расстоянии. Наша задача не погасить ее, а только поколебать пламя. Если перевести такой выдох на звуки, то мы как бы произносим *пфффф*. *П* звучит только в первый момент через плотно сжатые губы. Затем мы их слегка разжимаем и выдыхаем через звуки *фффф*. Именно таким выдохом воздух выходит упругой и плавной волной. Она не должна на ходу изменяться, но на всем протяжении сохранять одинаковую плотность. Никогда при выдохе дыхание не должно иссякать до конца. Иначе выдох вызовет неприятное ощущение, пауза совсем исчезнет, а вдох окажется судорожным. При выдохе не должны резко опускаться плечи и грудь. Это случается только при неровной воздушной волне, а нам нужен выдох упругий и плавный.

После выдоха наступает вторая фаза — пауза — ожидание возврата дыхания. Здесь главная забота — возвращать дыхание не раньше и не позже, чем нужно организму. Кроме того, нужно научиться не увеличивать и не уменьшать по своей воле количество воздуха, входящего в легкие, а опять-таки подчиняться тому же внутреннему приказу.

Итак, мы произносим сомкнутыми губами звуки *пфффф*. Затем ждем, когда наступит момент возврата дыхания. Впустим воздух через нос, ничего не добавляя, и снова «подуем на свечу» через *пфффф*. Опять ждем, когда дыхание вернется.

Упражнение 1.

- 1) Выдох *пфффф*,
- 2) пауза (ожидание),
- 3) возврат дыхания.

Это первое упражнение надо выполнять сидя, стоя и лежа. Лежа человек дышит правильнее, ему не хочется перегру-

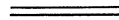
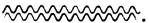
* Положение спины и плеч во всех упражнениях одно: прямой позвоночник и плечи расправлены.

жаться вдохом, в лежачем положении он хорошо чувствует паузу.

Вначале не следует много раз повторять это упражнение. Оно может вызвать неприятное ощущение, пока мы не научимся выдыхать плавно, спокойно, а также точно ощущать, когда и сколько воздуха впустить в легкие.

Обычные ошибки. 1) Губы сложены слишком свободно, и поэтому выдох не получается ровным. Все исправится, если ученик представит себе, что он хочет поколебать пламя свечи, стоящей не близко. Для этого нужно произнести звуки *пффф*.

2) Иногда ученики сжимают губы слишком плотно и потом сразу распускают. Тогда воздух вылетает рывком, при этом опускаются плечи и верх груди. Но ведь мы не собираемся совсем погасить нашу свечу, а от воздушного толчка она непременно погаснет. Значит, мы опять неправильно произнесли *пффф*. Поправим и эту ошибку.

Воздух при выдохе должен пойти ровной, одинаковой по силе «параллельной» волной — вот так , а не так .

Пойдем дальше. Мы заканчиваем выдох, не изменив его ровности. Все время помним, что нельзя отдавать дыхание до конца. Если начинающие, повторив упражнение два-три раза, чувствуют в груди как бы недостаток воздуха, следует восполнить эту нехватку глубоким неправильным вдохом. Это не страшно: неприятные ощущения скоро проходят. Ведь нехватка воздуха объясняется тем, что вначале мы просто не умеем точно почувствовать, сколько воздуха должно уйти и сколько вернуться. С каждым днем тренировки мы будем чувствовать себя все лучше, увереннее, и неприятные ощущения исчезнут.

Когда делаем упражнение стоя, следует проверить, правильно ли возвращается дыхание. Если правильно, легкие заполняются сверху донизу, и нижние ребра немного расширяются. Дотронемся руками до низа ребер, выдохнем на *пффф* и после паузы проверим, подались ли они немного в стороны. Если нет, значит, мы не дали дыханию вернуться самому, а потянули его силой. Тогда следует взглянуть на себя в зеркало: наверно, плечи и верх груди на возврате дыхания поднялись. Необходимо исправить неточности, выполнив упражнение более внимательно. При неудачных неровных выдохах следует иногда проверять по отражению в зеркале, правильно ли сложены губы и спокойны ли грудь и плечи. Нет надобности, однако, постоянно обращаться к помощи зеркала. Нужно выработать внутреннее

ощущение правильности дыхания, внимательно к нему прислушиваясь.

Задание на дом*. Трехфазное дыхание тренируется понемногу, но часто: в день раз восемь-десять, по два-три выдоха подряд, сидя, стоя и лежа. Иногда положение губ, движение ребер и плеч следует проверять, глядя на себя в зеркало и приложив руки к нижней части грудной клетки.

ВЫДОХ НА СОГЛАСНЫХ ЗВУКАХ

Со второго-третьего урока мы начинаем работу по укреплению дыхательного аппарата. По существу это и есть тренировка трехфазного дыхания. Упражнения строятся на речи, а затем и на пении. Ведь каждый сказанный длинный звук образуется при помощи плавного выдоха. Его упругость и ровность хорошо проверяются слухом. Нужно научиться внимательно слушать себя и различать в звуке неровности и колебания. Исправляя эти неровности, мы налаживаем работу дыхательной мускулатуры. Нужно научиться осознавать неправильность в звучании голоса и уметь объяснить причину этой неправильности. Поэтому следует не только внимательно слушать себя, но и слушать товарищей, смотреть на них, чтобы заметить такие ошибки, как поднятие плеч, неверно сложенные губы и т. д.

Это внимание к чужим ошибкам помогает самому лучше выполнять упражнения, избегнув повторения замеченных у товарищей недостатков. Итак, на уроке нужно и слушать и наблюдать.

Упражнение 2. Первый согласный, при помощи которого тренируется выдох, — это звук *с*. Он хорошо слышен, его ровность легко проверяется. Условимся перед любым упражнением непременно создавать необходимый запас дыхания: выдохнуть на *пффф*, выдержать паузу и дожидаться возврата дыхания. Чтобы не повторять каждый раз перед упражнением: выдох, пауза, возврат дыхания, — договоримся условно обозначать эти три момента буквами «ПФ».

Итак, первый согласный, при помощи которого мы будем заниматься тренировкой дыхания, — это *с*. После «ПФ» (то есть после выдоха, паузы и возврата дыхания) мы произносим продолжительное *ссс*. Чтобы этот звук был лучше слы-

* В дальнейшем домашние задания — повторение пройденных на уроке упражнений.

шен, следует язык упирать в самый низ зубов, а губы открывать в полуулыбке*.

Наша задача заключается в том, чтобы продлить на некоторое время (как всегда, не до конца дыхания) этот звук и добиться, чтобы он звучал ровно, не уплотняясь и не ослабевая. Представим себе этот звук в виде буквы *c*, заключенной в рамку. Мы не должны ее ни увеличивать, ни уменьшать. Если мы резко пошлем выдох, звук увеличится: $c < C$; если ослабим его, то звук уменьшится: $C > c$. Только при плавном, ровном произнесении *c* не выйдет из рамки, а ровное и плавное звучание — это ровный, плавный выдох, чего мы и добиваемся. На первых же тренировках не нужно торопиться произносить звук сразу, как только вернется дыхание. Представим себе, что после выдоха, паузы и возврата дыхания мы сначала как будто увидели букву на стене, а потом начали ее произносить.

Можно сделать и так: после возврата дыхания — мысленно сказать «раз» и затем начинать произносить звук. Упражнение повторяется по два-три раза и выглядит так:

- 1) «ПФ» — («раз»),
- 2) *ссс*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания («раз»),
- 5) *ссс*,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания,
- 8) «ПФ» — отдых.

При выполнении упражнений уже с первого года следует приучать себя не только начинать с «ПФ», но и заключать «ПФ» любую тренировку, как это написано в упражнении. Для дыхательной мускулатуры это «ПФ» будет служить отдыхом. Во всех упражнениях следует также помнить о том, что нельзя отдавать дыхание до конца. Так и в упражнении с выдохом на *c* вначале нужно больше обращать внимание на ровность звучания, а длина звука будет расти постепенно.

Упражнение 3. Положение «смирно». Если, выполняя упражнения, мы будем держать мускулы брюшного пресса слегка подтянутыми (как это бывает при стойке «смирно»), то диафрагма при выдохе дольше удержится опущенной; при этом выдох получится более замедленным, а дыхательная мускулатура станет более напряженной, что помогает ее развитию.

* Иногда расположение зубов заставляет отходить от общей формы и строить *c* несколько по-другому, но это бывает редко. Следует обратиться к педагогу.

Как уже было сказано, положение это знакомо нам по стойке «смирно» на уроках физкультуры. Условимся и на наших занятиях для краткости называть его так же.

Положение «смирно» следует тренировать на выдохе *пффф* и на других звуках. Когда оно будет освоено, любое упражнение выполняется на слегка подтянутой мускулатуре брюшного пресса.

Упражнение 3а. На первых тренировках положение «смирно» принимается после возврата дыхания:

- 1) выдох *пффф*,
- 2) пауза,
- 3) возврат дыхания,
- 4) легкое «смирно»,
- 5) *пффф* (не расслабляя брюшной пресс),
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания,
- 8) «ПФ» и расслабление мускулатуры брюшного пресса.

Упражнение 3б. Когда упражнение 3а освоено, в него вносятся следующие изменения:

- 1) выдох на *пффф*,
- 2) пауза,
- 3) возврат дыхания и одновременно «смирно»,
- 4) выдох *пффф*, сохраняя положение «смирно»,
- 5) пауза,
- 6) возврат дыхания,
- 7) «ПФ» — расслабление мускулатуры брюшного пресса.

Нужно следить, чтобы, подбирая на «смирно» брюшной пресс, не зажимать при этом плечи, которые, как всегда, должны быть расправлены и свободны. Как только положение «смирно» будет освоено вместе с возвратом дыхания, все дальнейшие упражнения будут выполняться только с применением стойки «смирно».

Продедаем также упражнение с выдохом на с.

Упражнение 3в.

- 1) выдох *пффф*,
- 2) пауза,
- 3) возврат дыхания плюс «смирно», которое остается на протяжении всего упражнения,
- 4) ссс,
- 5) пауза,

- 6) возврат дыхания,
- 7) ссс (удерживая «смирно»),
- 8) пауза,
- 9) возврат дыхания,
- 10) выдох пфффф и расслабление мускулатуры брюшного пресса,
- 11) пауза,
- 12) возврат дыхания.

Упражнение 4. Тренировка выдоха на «жужжании». При тренировке выдоха на согласных и гласных звуках, на слогах и словах, которая предстоит нам в дальнейшем, следует держаться преимущественно низких тонов и не говорить громко. Если в первые же месяцы работы, еще не умея владеть звуком и дыхательной мускулатурой, мы применяем громкое звучание, получается всего лишь плохо управляемый выдох. Чтобы выдох был ровным и плавным, следует применять такую силу звука и такие тона, которые обычно применяет человек, сообщающий что-то таинственно. Рассказывая, он непременно сдерживает голос и говорит на низких тонах, бережно трата дыхание. Так и следует выполнять почти все упражнения. Первое упражнение, которое должно выполняться «таинственно», — это тренировка выдоха на звуки ж и з. Особенность их произнесения заключается в том, что звучание этих букв напоминает жужжание насекомого или низкие и негромкие звуки работающего мотора. Звук ж звучит хорошо, если зубы крепко сжаты, а губы раскрыты и сильно вытянуты вперед.

Упражнение 4а.

- 1) «ПФ» плюс «смирно» («смирно» держится все упражнение),
- 2) жжжж (на низких нотах),
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) жжжж,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания,
- 8) «ПФ» (расслабление).

Звук з звучит удобно при сжатых зубах и полуулыбке.

Упражнение 4б.

- 1) «ПФ» плюс «смирно»,
- 2) ззз,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) ззз,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания,
- 8) «ПФ» (расслабление).

Когда звуки *ж* и *з* произносятся правильно, их звучание сильно резонирует в груди*.

Если, приложив плотно ладонь к верхней части груди, а пальцами коснувшись ключицы, мы почувствуем рукой вибрацию, легкое дрожание, значит, звук произносится правильно.

Если же мы произносим звук слишком вяло или высоко, никакой вибрации не почувствуется.

Упражнение сначала следует повторять по одному, потом по два, по три раза подряд.

Обычные ошибки. 1) Несмотря на то, что упражнение называется «жужжание», некоторые ученики пробуют произносить звуки *ж* и *з* без грудного призвука, о котором здесь говорилось, то есть без жужжания. Чтобы исправить это, нужно стараться подражать всем известному гудящему звуку, который издает летящий жук или шмель.

2) Другие ученики подражают жужжанию, но оно получается неровным и прерывистым. Здесь причина обычно одна — неточное формирование звука. Если на *ж* губы не открыты и не вытянуты вперед, а зубы крепко не сжаты — звук будет неровным, прерывистым. Если на *з* губы будут прикрыты, а не открыты в полуулыбке — звук выйдет тоже нечетким и неровным.

Чтобы исправить эти ошибки, необходимо только одно — внимательное выполнение перечисленных в упражнении условий.

Упражнение 5. Тренировка выдоха на согласной *p*. Звук *p* превосходно организует выдох. Его произнесение помогает освобождению мускулов языка, что очень важно для тренировки выдоха на пении и речи. Произносить его следует, представляя себе, будто мы читаем вслух написанные на стене буквы *ppp*. Зубы слегка разжаты и открыты в полуулыбке.

Упражнение 5а.

- 1) «ПФ» плюс «смирно»,
- 2) *ppp*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) *ppp*,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания и т. д.

Упражнение это не утомляет и повторяется по несколько раз. У некоторых вначале мускулы языка легко зажимаются и звук быстро прекращается. Тогда нужно сначала потрени-

* Резонирование — отзвучивание.

роваться на произнесении нескольких коротких звуков *trp*, которые помогают освободить язык от излишнего напряжения. Постепенно *trp* следует произносить все длиннее и длиннее и, наконец, отбросив *t*, произносить одни *ppp*.

Упражнение 5б.

- 1) «ПФ» плюс «смирно»*,
- 2) *pp-trppp*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) *pp-trppp* и т. д.

ТРЕНИРОВКА МУСКУЛАТУРЫ ЗЕВА

Подвижность гортани и мягкого нёба имеет огромное значение для скорейшего развития длинного выдоха на гласных звуках. Образование гласных в речи и пении при развитой мускулатуре зева создает ровный и естественный выдох и хорошее резонирование. Положение зева с поднятым мягким нёбом и опущенной гортанью у специалистов принято называть «положением зевка». Почему именно так? Потому что если начать широко зевать и перебить этот зев, прикрыв рот, то само собой получится это положение: мягкое нёбо сильно поднимается, а гортань опускается. Как же это тренировать?

Упражнение 6. Представьте себе, что после «ПФ» вам нужно положить в рот целую, еще не вполне остывшую картофелину, положить так, чтобы губы сомкнулись, прикрыв рот, несмотря на раскрытые челюсти. Получится — лицо удлинненное, зев внутри очень широк, так как вы «боитесь обжечься». Чтобы скрыть «картофелину» от окружающих, вы плотно сжимаете губы, а чтобы лучше удержать эту плотность, вы собираете губы к центру. Этим и создается «положение зевка». Сначала при тренировке следует представлять себе все вышесказанное, это поможет скорее освоить «форму зевка» и заставит мускулы зева правильно работать и развиваться.

- 1) *пфффф*,
- 2) пауза,
- 3) возврат дыхания (одновременно в открытый рот кладется воображаемая картофелина. Рот закрывается на одну-две секунды),

* Во всех последующих упражнениях не будет напоминания о «смирно». Нужно применять его везде.

- 4) *пффф*,
- 5) пауза,
- 6) повторение 3-го и 4-го пунктов,
- 7) «ПФ».

Выполняя данное упражнение, необходимо следить за тем, чтобы, несмотря на «укладывание картофелины» в открытый рот, возврат дыхания был носовым. Кроме упражнения, связанного с дыханием, следует почаще просто воображать, будто во рту у вас картофелина; это очень помогает скорее выработать нужное для гласных положение зева.

Обычные ошибки. 1) Некоторые ученики, тренируя «форму зевка», вместо того чтобы собирать губы к центру, при хорошо разжатых челюстях, втягивают края их внутрь, невольно сближая при этом челюсти. Чтобы исправить ошибку, нужно вспомнить, во-первых, что воображаемая картофелина, которую мы как бы вкладываем в рот, должна быть большой и неостывшей. Тогда втягивать губы не захочется: ведь большая неостывшая картофелина при этом не уместится во рту и может обжечь.

2) Чтобы проверить правильность положения губ на «форме зевка», возьмите в рот или кусочек хлеба, или клочок бумаги, свернутый в трубочку. Попытайтесь вытянуть его из губ. Рот при этом принимает правильную форму.

Упражнение 7. Следующее упражнение связывается со звуком *м*. Все происходит, как и в предыдущем упражнении, по пунктам 1, 2, 3. Но когда воображаемая картофелиналожена в рот и губы сомкнулись, мы вместо выдоха на *пффф* тихо и низко произнесем звук *м*, подражая мягкому стону. Здесь есть одно очень важное условие: *м* должно отчетливо звучать на собранных, плотно сжатых губах. Лишь при этом звук резонирует в груди, грудь вибрирует, как это было в упражнении на жужжание. Если же губы распушены, вялы или челюсти мало раскрыты, то звук *м* резонирует только в носу. Правильность образования звука *м* можно проверить следующим образом: перед концом его следует как бы сбросить с губ, немного, но резко открыв рот. Если все было выполнено верно, звучание закончится ясно слышимым звуком *м*. Если губы были вялы или челюсти неразжаты, то при обрыве получится нечто неясное, что назвать звуком *м* невозможно.

- 1) *пффф*,
- 2) пауза,
- 3) возврат дыхания (в открытый рот — «картофелину» и губы сомкнуть),
- 4) низкий стон *мм*, в конце резко, но не громко оборвать звук, слегка рас-

- крыв рот с собранными губами *мм*,
- 5) пауза,
 - 6) возврат дыхания и повторение 3, 4, 5-го пунктов,
 - 7) «ПФ» — отдых.

ТРЕНИРОВКА ВЫДОХА НА ГЛАСНЫХ

После того, как освоится «положение зевка» на выдохе *м*, можно приступить к работе над гласными звуками. При выдохе на гласных применяется «положение зевка». Первое время их следует строить так же, как строился выдох на *м*. Ведь для того чтобы воспитать нужное мышечное ощущение, сначала приходится прибегать к некоторым сравнениям и преувеличениям формы.

Гласная, больше других требующая широкого положения зева, — это гласная *у*; с нее следует начинать. Установим же последовательность в этой работе. После «ПФ» произносим звук *м* (челюсти разжаты, губы плотно собраны и сомкнуты), а вслед за этим, не меняя положения, немного разжимаем челюсти и произносим *у*. При этом рот чуть-чуть открывается, оставаясь все же собранным, как на *м*, а челюсть опускается очень немного.

- Упражнение 8.**
- 1) «ПФ» (на возврате дыхания — «форма *м*»),
 - 2) *м-ууу*,
 - 3) пауза,
 - 4) возврат дыхания («форма *м*»),
 - 5) *м-ууу*,
 - 6) пауза,
 - 7) возврат дыхания,
 - 8) «ПФ» — отдых.

Следующее упражнение — образование из «формы *м*» о таким же образом, как в упражнении 8 мы строили *у*.

- Упражнение 9.**
- 1) «ПФ» (на возврате — «форма *м*»),
 - 2) *м-моо*,
 - 3) пауза,
 - 4) возврат дыхания,
 - 5) *м-моо* и т. д.

Освоив эти упражнения, следует перейти к их соединению. Правила остаются те же: сначала строится «форма *м*», затем губы чуть-чуть размыкаются, челюсть немного опускается и произносится *мо-му*. Постепенно эти звуки должны становиться все продолжительнее, причем на *му* следует задер-

живаться дольше, чем на *мо*, а звук *м* отдельно больше не произносить.

Упражнение 10.

- 1) «ПФ» и «форма *м*»,
- 2) *мому-ууу*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания плюс «форма *м*»,
- 5) *мому-ууу*,
- 6) пауза и т. д.

Образование звуков *а* и *э* на «форме *м*» обычно усваивается труднее, так как мы привыкли при произнесении их шире открывать рот, зачастую растягивая его в стороны. Поэтому тренировать эти звуки сначала нужно не отдельно, а путем размещения их между более легкими *о* и *у*. Первое время на звуках *о* и *у* следует останавливаться дольше, чем на *а* и *э*.

Упражнение 11. Здесь большие буквы обозначают более длительную остановку на звуках, маленькие же — быстрое произнесение*.

Упражнение 11а.

- 1) «ПФ» (на возврате дыхания «форма *м*»),
- 2) *МОмаМУ-УУУ*,
- 3) пауза (ропуск «формы *м*»),
- 4) возврат дыхания («форма *м*»),
- 5) *МОмаМУ-УУУ* и т. д.

На последнем звуке не тратить дыхания до конца.

Упражнение 11б.

- 1) «ПФ» (на возврате дыхания «форма *м*»),
- 2) *МОмэМУ-УУУ*,
- 3) пауза (ропуск «формы *м*»),
- 4) возврат дыхания («форма *м*»),
- 5) *МОмэМУ-УУУ* и т. д.

Закончив упражнение, следует отдохнуть на «ПФ» (без стойки «смирно»).

Звуки *а* и *э* тренировать указанным способом месяца четыре, то есть всю первую и вторую четверть учебного года.

При выработывании «формы *м*» на гласных труднее всего на первом этапе избавиться от излишней работы губ. Как только губы начинают действовать самостоятельно — выдвигаться вперед или растягиваться, мускулатура зева перестает расширяться. Повторяем — рот должен открываться только от движения челюстей.

* Начиная с упражнения 11-го буквы большие будут обозначать более длительное звучание, маленькие — более короткое.

ОБРАЗОВАНИЕ ГЛАСНЫХ *и* И *ы*

Звуки *и* и *ы* отличаются от *у*, *о*, *а*, *э* другой формой. Чтобы построить их на «положении зевка», попробуйте сначала дотронуться нижней губой до середины верхней губы. Мы делаем так, когда нужно проверить, что болит там, на верхней губе. При этом уголки рта оказываются чуть-чуть растянутыми в стороны и немного опущенными вниз: нижняя губа слегка подвертывается к верхней. Нижняя челюсть выступает немного вперед. Если мы при этом положении слегка опустим нижнюю челюсть (очень немного) и произнесем слог *мы*, то он оказывается на «положении зевка» и звучит широко и свободно.

Упражнение 12.

- 1) *пффф*,
- 2) пауза,
- 3) возврат дыхания (нижняя губа коснулась верхней, челюсть слегка впереди),
- 4) *мы-ыы* (челюсть немного опустилась, оставаясь слегка выдвинутой вперед),
- 5) пауза,
- 6) возврат дыхания и т. д.

Повторять это упражнение следует по два-три раза подряд. Закрепив ощущение звука *ы*, добавим следующее: произнеся слог *мы* и немного на нем задержавшись, делаем незначительное движение кончиком языка вперед и переводим *мы* в *и*. Помнить при этом, что приопущенная гортань на *и* не должна подниматься, форма не должна меняться. Необходимо вначале после *ы* останавливаться на *и* не больше, чем на одну-две секунды, пока ощущение не закрепится. Затем можно задержаться на этом звуке и подольше. Следует внимательно вслушиваться в его звучание. *И* должно мало отличаться от *ы* и литься широко и свободно. Если мы изменили форму *ы*, подняли гортань, гласная *и* звучит гораздо уже, притом не свободно, а сдавленно.

На протяжении нескольких месяцев тренировки нужно придерживаться приема, помогающего правильному произношению *ы* и *и*, то есть создавать форму путем прикосновения нижней губы к верхней.

Упражнение 13.

- 1) *пффф*,
- 2) пауза,
- 3) возврат дыхания (нижняя губа коснулась верхней, челюсть слегка впереди),