Тема 6 Певческая установка, певческое дыхание

Певческая установка- это положение в котором должен находиться певец, перед началом и во время пения(сидя или стоя). Основное положение- это свободное состояние мышц тела, расслабленные без напряжения плечи, которые позволяют свободно и глубоко дышать, естественное положение головы обеспечивает ненапряженное действие.При правильной певческой установке не должно быть скованности в области грудной клетки.

Скованность шейных мышц вызывает неправильное функционирование голосовых складок, а напряжение мышц грудной части тела нарушает дыхательные, а также нижних резонаторов.Отрицательно сказывается на качество певческого звука- зажатость нижней челюсти. Сутулость, сильно откинутая голова- вызывает напряжение мышц гортани.

Если певец сидит нога на ногу- это вызывает напряжение брюшного пресса.Правильная певческая установка- является необходимой предпосылкой для выработки правильного дыхания, формирования звука высокой певческой позиции.

Вывод: Педагог, работая надо воспитанниками вокально- хоровых навыков первостепенно должен уделить певческой установке.

Певческое дыхание

Правильная организация певческого дыхания является первостепенным условием для хорошего качества певческого процесса. Дыхание человека совершается не произвольно. При пении, процесс дыхания требует особой организации. От владения техникой дыхания зависит качество звука, поэтому обучение певцов правильным дыханием является важнейшей составной частью момента работы педагога.

Техника певческого дыхания складывается из разных навыков:

- Правильного вдоха;
- Задержки дыхания;
- Экономного выдоха;

По типу вдоха, дыхание делится на 3 разновидности:

1) Верхнереберное или ключичное;

2) Среднереберное или грудное;

3) Нижнереберное или диафрагмальное(брюшное);

Верхнереберное или ключичное- это дыхание употреблять запрещено, так как оно поверхностное и отрицательно сказывается на качество певческого звука;(Напрягается шея и мало наполняются легкие) Этим дыханием пользуются дети.

При грудном или среднереберным раздвигается средний отдел грудной клетки и полнее наполняется воздухом легкие, его можно использовать при пении.

Самым эффективным является нижнереберное или диафрагмальное. Когда мы вдыхаем, вдох проталкивается в основу легких, при этом расширяется нижний отдел грудной клетки.Вдох при пении может быть коротким энергичным или более спокойным, это зависит от характера и темпа.Вдох можно взять как через нос, так и через рот. Он должен быть бесшумным. При этом горло и гортань должны быть свободными(распахнуты) по ощущению хорошо раскрыты.

При вдохе- поднимаем брюшной пресс и раздвигаются нижние ребра. По окончанию вдоха, дыхание на мгновенно задерживается, мышцы певческого пояса фиксируются и в этот момент мы начинаем петь.

При выдохе- надо следить, чтобы стенки ребер живота и нижние ребра не спадали и оставались в том же положении в момент задержки вдоха. Выдох должен быть постепенным, плавным, равномерным, без толчка, плотным, упругим, чтобы возникало чувство опоры голоса на воздушную подушку.

Опора- это ясное ощущение взаимосвязи дыхания, звукообразования и резонирования. Голос покоится на дыхании, он приобретает легкость, полётность, свободу. Когда певцы снимают звук, дыхание голоса становится безтембренным и слышится шум выдыхаемого голоса.

В хоровом исполнительстве часто используется цепное дыхание (при больших фразах) это поочередное, непрерывистое дыхание, в течении продолжительного времени, при нём певцы возобновляют дыхание по цепочке.Хормейстер должен добиться чтобы певцы, не брали дыхание в конце фразы. Обязательное требование- это незаметное вступление после смены дыхания.

Вопросы:

1. Сформулируйте определение понятию «певческая установка».
2. Сформулируйте определение понятию «певческоедыхание»