**Исполнительское дыхание. Упражнения.**

***Подготовила: преподаватель флейты***

***Екимова Н.И.***

Воздух является основной звуковой энергией любого духового инструмента. А это значит, что природа звучания духовых инструментов непосредственно связана с дыханием человека. Точнее - с особенностями выполнения вдоха и выдоха, техникой звукоизвлечения и выразительной стороной воспроизведения музыкального произведения.

Прежде чем говорить об упражнениях для дыхания, целесообразно уточнить суть биомеханики естественного дыхания человека и исполнительского дыхания музыканта-духовика.

Сущность процесса дыхания человека заключается в обеспечении организма необходимым количеством кислорода и удалении из него избытка углекислого газа. При обыденном дыхании фазы вдоха и выдоха совершаются непроизвольно и через примерно равные промежутки времени.

В современной методике под понятием «исполнительское дыхание музыканта-духовика» понимается особая приспособительная деятельность дыхательного аппарата к условиям звукоизвлечения и звуковедения, когда в линию выдоха включено искусственное сопротивление в виде мундштука, трости или стенки лабиального отверстия. Из-за сопутствующего сопротивления происходит заметное повышение энергозатрат дыхательной системы.

В основе работы дыхательной системы лежит произвольное (сознательное) управление исполнителем фазами вдоха и выдоха, характеризующимися своей неравномерностью - быстрым, коротким вдохом и продолжительным, равномерным выдохом. Это управление связано с особенностями построения музыкальных фраз, продолжительностью цезуры, динамикой, звуковысотной интонацией, агогикой и другими элементами, имеющимися в фактуре конкретно исполняемого произведения. Педагог-учёный Ю.А. Усов писал «Вдох всегда подчиняется музыкально-исполнительским задачам, «Сто секретов трубача» (2005), - от характера музыки зависит его скорость, полнота и глубина».

Формирование исполнительского дыхания, то есть его правильная постановка, занимает важное место в обучении игре на духовом инструменте. Этот процесс начинается с первых дней занятий на инструменте и продолжается до того момента, когда постепенно закрепляются способы управления тем или иным типом дыхания (грудным, брюшным, грудобрюшным), формируется так называемое ощущение «опоры» дыхания, а также приобретаются технические навыки смены дыхания в процессе игры. Срок постановки индивидуален.

Не последнее место в исполнительском дыхании, а точнее в режиме выдоха, принадлежит механизму опоры. По сути, опора дыхания обеспечивает исполнителю необходимое по интенсивности, насыщенности и организованности воздушное давление и способствует экономии дыхательных усилий, созданию рационального типа дыхания, благоприятных условий для игровой артикуляции.

Как показывает практика, в процессе игры музыканты используют преимущественно два типа дыхания: брюшной и грудобрюшной (смешанный). Эти типы дыхания характерны для всех исполнителей-духовиков. Однако у некоторых девушек и женщин, играющих на духовых инструментах, наблюдается при игре грудной тип дыхания, как преобладающий над грудобрюшным типом.

Нужно сказать, что в зависимости от целого ряда причин режим и тип дыхания в процессе игры варьируются. Каждый из типов дыхания имеет, с одной стороны, свою сферу применения и отличается индивидуальным характером выполнения, с другой - они взаимно дополняют друг друга. Типы дыхания - это их условное разделение. Каждая разновидность дыхания определяется степенью активности вовлечённых в функциональную работу группы дыхательных мышц. Одним из показателей хорошо организованного вдоха является бесшумный (через рот) и незаметный для визуального наблюдения вдох.

Дыхательные упражнения представляют собой систему вдохов, выдохов и задержек дыхания, благотворно влияющих не только на органы дыхания, но и на вегетативную нервную сферу, систему кровообращения, пищеварения. В целом эти упражнения дают исполнителю хороший оздоровительный эффект, мобилизуют и повышают его природные физические ресурсы. Важной особенностью этих упражнений является саморегуляция параметров дыхания, связанных с сознательным контролем музыканта за частотой, глубиной и ритмом дыхательных движений. И, что очень полезно в них, это возможность быстрого регулирования эмоционального состояния в виде мобилизующего и успокаивающего эффектов.

Дыхательных упражнений, описанных в различной литературе, достаточно много. Их несложно составить самостоятельно, исходя из целевой направленности тренировки, скажем, на: формирование правильного вдоха и выдоха; активизацию работы мышц брюшного пресса, диафрагмы, межрёберных мышц; регулирование отдельных функциональных состояний организма.

Система дыхания йогов - исходное положение стоя. Корпус прямой, плечи развёрнуты, руки не напряжены. Сначала следует положить ладонь одной руки на грудь, а ладонь другой - на живот. Затем через рот сделать глубокий, небыстрый вдох так, чтобы передние и боковые стенки живота выпятились вперёд и в стороны, поднимая одновременно вашу ладонь. После начинайте наполнять воздухом среднюю и верхнюю часть лёгких, расширяя верхнюю часть груди, поднимая соответственно этому положенную на неё ладонь. Далее, удерживая брюшной пресс и грудную клетку в положении глубокого вдоха, задержите дыхание на некоторое время (считая, например, мысленно и не быстро до трёх), затем начинайте делать медленный, желательно по возможности продолжительный выдох через узкую щель губ. Можно представить, что вы как бы дуете на горящую свечу, пытаясь погасить огонь. При выдохе старайтесь как можно дольше не опускать грудь, то есть удерживать её во вдыхательном положении. Упражнение повторять без перерыва 5-8 раз.

Данное упражнение, приводя в активное движение всю дыхательную систему, способствует как «оперативной» перестройке обыденного дыхания на исполнительское, так и закреплению навыка выполнения вдоха и выдоха.

Полезны также будут упражнения для тренировки диафрагмы и мышц брюшного пресса. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Приседая, нужно сделать полный глубокий вдох, затем, задержав дыхание на фазе выдоха, следует встать и слегка наклониться вперёд, упираясь руками в верхнюю часть бёдер. В этом положении нужно энергично втянуть, а потом быстро расслабить переднюю стенку живота.

Следующее упражнение выполняется в том же исходном положении, что и предыдущее упражнение. Сделайте короткий вдох с одновременным выпячиванием живота, затем задержите дыхание и начинайте подтягивать живот (диафрагма начнёт тоже подниматься). Потом расслабьте мышцы брюшного пресса и произведите выдох. Мысленный счёт ведите медленно, постепенно увеличивая фазу задержки дыхания. Повторите данное упражнение без перерыва 4-6 раз.

Другое рекомендуемое упражнение выполняется во время ходьбы. В умеренном темпе сделайте полный вдох на 4,6 или 8 шагов, затем задержите дыхание на 2, 3 или 4 шага. Потом сделайте полный выдох опять на 4,6 или 8 шагов. После выдоха - задержка дыхания прежней продолжительности (2, 3 или 4 шага) или на несколько большее время. В ходе повторений продолжительность вдоха может возрастать до 12 и более шагов и, как следствие этого, может возрастать и задержка дыхания. Упражнение, впрочем, можно повторять, выдыхая воздух толчками через плотно сжатые губы, а также с акцентированным выдохом через 15-20 дыхательных порций. Кстати, ходьбу можно чередовать с пробежкой во время выдоха.

Следующий комплекс дыхательных упражнений ориентирован на регулирование эмоционально-психологического состояния музыканта.

Хорошо известно, что при частом и поверхностном дыхании возбудимость отдельных нервных центров повышается и, наоборот, - при глубоком дыхании понижается. При этом вдох связан с возбуждением нервной системы, а выдох - с её торможением. Как раз эта особенность естественного дыхания лежит в основе мобилизующих и успокаивающих дыхательных упражнений.

Поэтому, если исполнителю необходимо поднять свой эмоциональный тонус, то следует взять продолжительный вдох с последующей задержкой дыхания, равной приблизительно половине вдоха. Продолжительность выдоха в этом случае почти не меняется.

Схема мобилизующего дыхательного упражнения выглядит следующим образом:

2(2) +2

4(2) +6

4(2) +7

4(2) +8

8(2) +5

9(4) +5

10(5) +5

где первая цифра в формуле указывает на продолжительность вдоха в секундах, а цифра в скобках определяет продолжительность дыхательной паузы. Знак (+) - это продолжительность выдоха в секундах.

Нетрудно убедиться, что в процессе выполнения этого дыхательного упражнения продолжительность вдоха и дыхательной паузы возрастает в пять раз, а продолжительность выдоха - всего лишь в 2,5 раза. Всего несколько минут выполнения этого упражнения потребуется, чтобы, скажем, музыкант смог настроить и сосредоточить себя на плодотворную музыкальную репетицию, экзамен, зачёт или публичное выступление.

С другой стороны, с помощью тренировочных дыхательных упражнений можно быстро добиться успокоения нервной системы, снятия напряжения и волнения. В основе успокаивающих дыхательных упражнений лежит относительное укорочение вдоха, удлинение выдоха и, соответственно, - дыхательной паузы после него. Практически продолжительность выдоха увеличивается до тех пор, пока он не станет вдвое длиннее вдоха. Удлиняется потом и дыхательная пауза, которая, как правило, должна будет составлять половину вдоха.

Схему «успокаивающего» дыхания можно представить так:

2 + 2(2)

4 + 4(2)

4 + 6(2)

4 + 7(2)

4 + 8(2)

4 + 9(2)

5 + 9(2)

5 + 10(2)

6 + 10(3)

7 + 10(3)

8 + 10(3)

9 + 10(4)

10 + 10(5)

где первая цифра формулы означает продолжительность вдоха, вторая цифра - продолжительность выдоха, а третья цифра - задержку дыхания после выдоха.

Снять несколько нервное и мышечное напряжение, скажем, после длительных занятий на инструменте, поможет исполнителю и такой «экстренный» метод. Сразу после окончания занятий на инструменте сильной и прерывистой (небольшими порциями) струёй выдохните воздух наружу. Сделать это надо 3-4 раза через плотно сжатые губы.

Основным критерием продуктивности дыхательных упражнений является усиление рефлекторной связи между дыхательной мускулатурой и центральной нервной системой исполнителя, а также перевод бессознательных действий, физических ощущений в условно игровое сознательное состояние.

Предложенные дыхательные упражнения не исчерпывают весь их прикладной и оздоровительный спектр. Однако надо полагать, что они являются лишь исходными примерами для проведения дальнейшей серьёзной работы по развитию исполнительского дыхания. Думается также, что изложенный теоретический материал будет иметь непосредственное значение для связи объективных знаний с исполнительской и педагогической практикой музыкантов-духовиков.