

### Занятие 3.

#### **Дыхание в пении. Упражнения.**

Певческое дыхание может быть выработано только на пении. Певческое дыхание развивается медленно вместе с организацией других частей голосового аппарата. Спокойный, умеренный по количеству глубокий вдох, небольшая задержка перед началом звука, плавная подача дыхания и умение его распределять – необходимые принципы дыхания.

Чтобы разогреть голос, привести в тонус голосовые связки, звучать уверенно, укрепить дыхание, мы познакомимся с дыхательной гимнастикой для вокалистов. Это гимнастика Александры Стрельниковой. Эта женщина преподавала вокал когда-то, сама лично восстановила голос себе и тысячам своих учеников. Ее система - супер-голосовой помощник для пения.

Александра Николаевна Стрельникова (1912 – 1989) – оперная певица, театральная педагог, еще при жизни Стрельниковой ее упражнения пользовались большой популярностью у артистов. Достаточно было в течение 10 минут позаниматься гимнастикой, чтобы голос звучал чище, звонче, ярче.

Кроме того, эта методика дает хорошие результаты при таких заболеваниях как: бронхиальная астма, хроническая пневмония, хронический бронхит, хронический насморк и гайморит, аденоиды, грипп, сердечно-сосудистые и нервные болезни, неврозы, депрессия, заболевания опорно-двигательного аппарата, заикание и др.

Вот несколько правил, прежде чем приступить к упражнениям:

- Вдох - короткий и резкий. Как хлопок. Выполняется с закрытым ртом, но губы должны сомкнуться произвольно.
- Выдох - свободный (происходит как бы сам собой). Выполняется через рот.
- На вдохе нельзя поднимать плечи, вдох «в живот».
- Все упражнения выполняются в темпе марша. Это примерно 60 вдохов в минуту.

Итак, смотрите видео и повторяйте.

1 - <https://yadi.sk/i/F691MG-jlNofIg>

2 - <https://yadi.sk/i/Ry7ThrIwgG9YaQ>

*Задание. Выполнить дыхательные упражнения.*