**Аникеева О.М., преподаватель отделения оркестровых инструментов,**

**класс флейты**

**ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО ДЫХАНИЯ**

**МУЗЫКАНТА-ДУХОВИКА**

Игра на духовом инструменте невозможна без поставленного исполнительского дыхания. Освоение техники начинается еще до непосредственного взаимодействия с инструментом и требует осознанного управления всеми видами дыхательных мышц. Постепенно навык переходит в разряд автоматических, освобождая место для дальнейшего совершенствования приемов звукоизвлечения.

Исполнительское дыхание музыканта-духовика существенно отличается от физиологического. Вот суть их основных различий.

1.Физиологическое дыхание непроизвольно. Исполнительское же совершается не только произвольно, но и требует от музыканта подлинно виртуозного управлении.

2.Объем исполнительского дыхания значительно превосходит объем физиологического. Обычно мы вдыхаем примерно 500 мл воздуха, во время игры на флейте этот показатель увеличивается в 7-8 раз.

3.В отличие от физиологического дыхания, исполнительское неритмично: обе его фазы совершаются вынужденно произвольно в соответствии с характером построения исполняемых музыкальных фраз. В спокойном физиологическом дыхании продолжительность фаз вдоха и выдоха почти равны (время вдоха относится ко времени выдоха примерно как 4:5).

В исполнительском же дыхании ассиметричность вдоха и выдоха проявляется в гораздо большей степени (как 1:20 и даже 1:40)

4.Физиологический вдох осуществляется, как правило, через нос. Во время игры на флейте вдох производится главным образом через рот.

5.Физиологический выдох носит пассивный характер и осуществляется бесконтрольно. Исполнительский же вдох осуществляется на опоре, расходуется экономно. В условиях определенного сопротивления со стороны губ музыканта он требует достаточно больших усилий дыхательных мышц, особенно увеличивающихся при извлечении высоких звуков в громких нюансов.

Таким образом, в отличии от физиологического, исполнительское дыхание связано с большим расходом физических сил. Высокая техника дыхания необходима не только для достижения исполнительского мастерства, и но и для сохранения здоровья.

*Исполнительский вдох*

Изучение дыхания человека показало, что люди дышат по-разному. Некоторые при вдохе набирают воздух преимущественно в верхние части легких. Этот тип дыхания получил название грудной. Другие набирают воздух преимущественно в нижние части легких. Такое дыхание называется брюшным, диафрагмальным. Иные же при вздохе наполняют воздухом и верхние, и нижние отделы легких. Это дыхание называется смешанным.

По свидетельству ученых, наиболее распространен смешанный тип физиологического дыхания. Реже встречается грудной тип. Еще реже можно встретить брюшное физиологическое дыхание. Следует отметить, что чистых типов грудного и брюшного дыхания в природе не существует. Как правило, они носят в какой-то степени смешанный характер.

Тип физиологического дыхания может зависеть от пола, возраста, характера голоса и даже профессии. Грудное дыхание чаще всего встречается у женщин. У мужчин, обладающих низким голосом, как правило, отмечается глубокое дыхание. У лиц тяжелого физического труда, преобладает низкое дыхание, а у лиц умственного труда - более высокое.

Прежде чем ответить на вопрос, каким типом дыхании целесообразно пользоваться при игре на флейте, следует более подробно рассмотреть каждый из них, определяя их достоинства и недостатки.

*Грудной вдох* осуществляется главным образом за счет поднятия грудной клетки. При этом поднимаются ключица и плечи, а живот подтягивается.

В настоящее время подавляющее большинство музыкантов, считают нежелательным использовать грудное дыхание в качестве исполнительского. Во-первых, легкие имеют коническую форму, суживающуюся кверху. Во время грудного дыхания активное участие в газообмене принимают более узкие верхние части легких, в то время как более объемные нижние части остаются менее подвижными. Совершенно очевидно, что это физиологически не выгодно. Во-вторых, нормальный газообмен в легких требует такой вентиляции каждого участка легкого, которая соответствует кровотоку в данном участке. А кровоток в нижних участках легких значительно превосходит кровоток верхних участках. Следовательно, и с этой точки зрения, преимущественная вентиляция верхних частей легких не целесообразна.

Существуют и другие недостатки грудного дыхания:

-неравномерная загрузка дыхательной мускулатуры;

-пассивность диафрагмы и брюшного пресса.

*Брюшной вдох* осуществляется в основном за счет опускания диафрагмы при относительно подвижной грудной клетки. При этом вдохе несколько выпячивается нижняя стенка живота.

Брюшное дыхание обладает рядом достоинств. Брюшное вдох благодаря высокой подвижности диафрагмы способен осуществляться легко и быстро. Брюшной вдох не приводит к зажиму горла, скованности языка и нижней челюсти, что положительно отражается на тембре и выразительности звучания инструмента. С медицинской точки зрения благотворно влияет на ЖКТ человека.

К недостаткам брюшного дыхания следует отнести пассивность грудных дыхательных мышц, которая приводит к неравномерному заполнению легких воздухом. В связи с этим, не рекомендуют его в качестве основного дыхания духовика.

*Смешанный вдох* осуществляется за счет большого расширения грудной клетки, как в поперечном, так и в продольном направлениях. Подобное расширение грудной клетки достигается опусканием диафрагмы, поднятием ребер и расширением межреберных промежутков.

Смешанное дыхание обладает почти всеми достоинствами брюшного дыхания, способно между тем обеспечить значительно большим объемом вдоха, усиленный газообмен во всех участках легких, равномерное распределение нагрузки на все дыхательные мышцы и хорошую регуляцию вдоха. Являясь наиболее естественным и самым распространенным типом физиологического дыхания, смешанное дыхание расценивается подавляющим большинством современных музыкантов-духовиков, как оптимальный вариант исполнительского дыхания.

Специфика духового исполнительства, как правило, требует достаточно большого объема вдоха. Поэтому духовикам необходимо овладевать полным грудо - брюшным дыханием.

Смешанный тип дыхания обладает весьма серьезными достоинствами. Характерное для этого типа дыхание ощущение полной опоры, как бы идущей с самого низа дыхательных путей, создает условия для тонкой регуляции вдоха.

Преимущества смешанного типа дыхания позволяют рассматривать его как наиболее рациональный для игры на духовом инструменте.

*Исполнительский выдох*

Решающая роль в исполнении принадлежит выдоху, так как он связан уже непосредственно с художественной стороной исполнительского процесса.

При исполнении на духовом инструменте выдох должен иметь необходимое качество: то равномерный, то постепенно ускоряемый, то постепенно замедляемый, в зависимости от динамических нюансов. Усиление звука связано с ускорением выдоха, ослабление – с постепенным замедлением; при постепенном и равномерном выдохе получается ровный по силе звук. Так достигаются самые разнообразные нюансы звука.

И, наконец, выдох музыканта должен происходить с таким расчетом, чтобы в легких оставалась небольшая часть воздуха. Это избавит играющего от чрезмерного напряжения дыхательной мускулатуры и облегчит взятие вдоха.

Основу исполнительского выдоха составляет опора. Слово «опора» заимствованно музыкантами-духовиками из терминологии итальянского вокала («подпора», «поддержка»). Чувство опоры возникает в следствии обострения антогонизма вдыхательных и выдыхательных мышц. При этом в организме музыканта появляется ощущение несколько напряженного равновесия мышц-антогонистов, ощущение распирающего объема воздуха, в инструмент при этом посылается упругий, сконцентрированный, хорошо контролируемый поток воздуха. Благодаря опертому выдоху каждый звук, извлеченный на духовом инструменте, как бы получает поддержку снизу в виде упругого, сгущенного столба воздуха, опирающегося главным образом на мышцы брюшного пресса.

Серьезные исследования опоры дыхания были проведены советским теоретиком вокала Л.Б. Дмитриевым. Сегодня же можно утверждать, что одну из основных причин благотворного воздействия опоры дыхания на губной аппарат духовика следует искать прежде всего в том повышении позиции звучания духового инструмента, какое имеет место благодаря исполнительскому выдоху на опоре.

Хорошо поставленное, опертое дыхание позволяет поставить свободный, незажатый, выносливый и цепкий амбушюр. Музыкант духовик получает возможность играть на дыхании, но не на губах. Еще одна причина благотворного воздействия опоры дыхания на звучание духового инструмента заключается в ее способности существенно улучшить работу всех резонаторов-усилителей звукового аппарата.

Опора дыхания является важнейшим элементом тесситурной техники. Кроме того, с ее помощью музыканты-духовики вырабатывают надежную атаку, чистую интонацию, яркие штрихи, гибкость и многообразие динамики.

Благодаря опоре звучание духового инструмента становится свободным и вместе с тем собранным, плотным, упругим, гибким и эластичным.

Оптимальный вариант опоры сочетает ощущение равномерно расширяющего потока с зоной преимущественной опоры.

Доминанта опоры должна приходиться на мышцы брюшного пресса. Эти мышцы являются прямыми антогонистами диафрагмы, роль которой в процессе дыхания исключительна велика. Мышцы брюшного пресса обладают не только силой, но и большой упругостью, а также высокой подвижностью.

Если музыкант играет на опоре, в результате духовик получает возможность извлекать звуки, свободно льющиеся, непережатые, богатые в тембровом отношении. Музыкант же, не владеющий выдохом на опоре, в результате получает «шипящий» звук и зажатый амбушюр.

Исполнительское дыхание требует тренировки и особых навыков именно из-за своей непривычности. Освоению техники с первых занятий уделяется много времени. От преподавателя требуется подмечать любые нюансы дыхания подопечного: ошибки, закрепившиеся в процессе обучения, исправить довольно трудно.

**Литература.**

1. Апатский В.И. Основы теории и методики духового музыкально-исполнительского искусства. – Киев, 2006
2. Диков Б.А. Методика обучение игре на духовых инструментах. – М., 1962
3. Дмитриев Л. Основы вокальной методики. – М., 1968
4. Сергиевский В., Борисова А. – О некоторых особенностях дыхания певца. Развитие детского голоса. – М., 1963