**Тема № 4. Фонаційне дихання.**

У чому відмінність *мовного (фонаційного) дихання* від *фізіологічного,* звичайного? Дихання фізіологічне відбувається мимоволі. Вдих і видих відбуваються через ніс, вони короткі і рівні за часом. Послідовність фізіологічного дихання – вдих, видих, пауза.

Для мовлення, особливо монологічного, звичайного фізіологічного дихання не вистачає. Мова і читання вголос вимагають більшої кількості повітря, постійного його запасу, економного витрачання і своєчасного відновлення. Таке довільне мовне дихання досягається тільки шляхом тренування і поступово стає мимовільним і організованим.

У мовному *(фонаційному)* диханні вдих і видих не рівні, останній набагато довший за вдих. Послідовність дихання також інакша. Після короткого вдиху витримується пауза для підтягування пресу, а потім – довгий фонаційний видих.

Звуки утворюються під час видиху. Потік повітря, який ми видихаємо через трахею (дихальне горло) попадає з легенів у гортань і звідти в ротову порожнину, проходячи при цьому через голосові зв’язки, які розташовані упоперек гортані і розділені між собою голосовою щілиною.

Оскільки звуки мови утворюються під час видиху, його організація має першорядне значення для постановки мовного дихання та голосу, для їх розвитку та вдосконалення. Тому кінцевою метою тренування мовного діафрагмально-реберного дихання є тренування довгого видиху (а не напрацювання вміння вдихати максимальну кількість повітря), тренування вміння раціонально витрачати запас повітря упродовж мовлення.

Правильне дихання є основою для всiх дисциплiн, де мовлення є основним інструментом виконання професійних обов’язків, а саме: сценічне мистецтво, журналістика, педагогіка, політика, менеджмент, юриспуденція тощо, тому логiчно починати фахову підготовку спеціалістів у цих галузях діяльності з постановки професійного дихання.

Дихання ми формуємо поступово. Починаємо з простих вправ, які знайомлять студента з основними пра вилами. Необхідно звернути увагу студента на значення терміну «вдих в низ живота», яким ми користуємось для полегшення процесу розуміння технології вдиху. Від розуміння принципу правильного дихання залежить результат.

Слід також звернути особливу увагу на те, що тренування дихання потрібно проводити в русі, оскільки неможливо уявити собі тіло якої, перебуває виключно в статичному положенняі. Ми вже говорили про те, що в сучасному світі спостерігається прискорення темпоритму життя. Збільшується швидкість подачі і сприйняття інформації. Далеко в минулому залишилося неспішне статичне спілкування людей, все частіше воно відбувається в русі, отже, людина повинна уміти таким чином розподіляти свій видих, щоб мова звучала легко і невимушено навіть у процесі активної фізичної дії.

Приступаючи до занять з техніки мовлення, людина повинна знати, що в процесі голосоутворення величезну роль відіграє постава. Під поставою озуміють манеру,у якій ми звикли тримати власне тіло. Якщо людина без особливої ​​напруги, вільно тримає прямо голову і корпус, якщо плечі її розташовані вільно на одному рівні, природно, злегка опущені вниз і відведені назад, грудна клітка помірно піднята, живіт злегка підібраний, якщо людина звикла зберігати це положення не тільки під час занять, але й під час руху, то можна вважати, що у неї правильна постава.

У процесі роботи над правильною поставою розвиваються саме ті м’язи, які беруть активну участь у диханні. Отже, займаючись гімнастикою для розвитку дихання, ми сприяємо формуванню правильної постави так само, як правильна постава зумовлює успішність опанування навичками ритмічного правильного дихання, що є основою фонації.

При відсутності органічних недоліків, причиною неправильної постави може бути загальна розслабленість людини і млявість м’язів спини та черевного преса. Для того, щоб виховати професійну манеру триматися, необхідні бажання, наполегливість, постійний самоконтроль, а також застосування спеціальних вправ для зміцнення м'язів.

Вправа1.

Станьте вільно, ноги на ширині плечей. Простежте за тим, щоб ваша вага рівномірно розподілилася на обидві ноги, зберігайте рівновагу між пальцями ніг і п’ятами. Підніміть угору лікті. У процесі виконанні цієї вправи задіяні лише м’язи верхньої частини рук, м’язи передпліч не приймають участі. Почергово підніміть угору зап’ястя та кінчики пальців.

Вправа2.

Зробіть наступне: розслабте кисті рук, зафіксуйте їх на зап’ястках. Далі розслабте передпліччя з тим, щоб вони вільно повисли від ліктів, потім дозвольте рукам важко впасти і вільно повиснути від плечей вздовж тулуба.

Вправа3.

Розслабте голову. Відчуйте її вагу, під якою ваш хребет почне «руйнуватися» зверху до низу, хребець за хребцем. Розслабте коліна так, щоб ваша вага зосередилася на середині стоп. Слідкуйте, щоб вага не перекидала вас назад – на п’яти або вперед – на пальці ніг. Перевірте, щоб шия не була затиснута. Коли ви відчуєте, що вже не можете підтримувати рівновагу, відпустіть хребет і повисніть вниз головою. Дихайте вільно. Тепер від куприка піднімайте тулуб хребець за хребцем. Не напружуйте м’язи живота. Залиште їх вільними. Далі почніть поступово «добудовувати» інші шийні хребці, поки не дійдете до вершини хребта. Зверніть увагу на нове відчуття. Ви не «піднімаєте вашу голову». В результаті побудови шийних хребців ваша голова сама «спливає» догори.

В результаті об’єднання роботи рухового і мовного апаратів ми досягаємо більшої сили звуку, витривалості та політності голосу.

Приступаючи до занять, необхідно знати, що:

* обертання голови (повороти, нахили) для активізації м’язів, які розміщнені біля верхніх дихальних шляхів, знімають зайву напругу з м’язів гортані і покращують кровопостачання верхньої частини легенів;
* вправи, які виконуються з нахилами , де руки зафіксовані на рівні талії, створюють умови для кращої вентиляції верхніх частин легень;
* вправи, під час яких руки розкриваються в сторони, допомагають регулювати рухи міжреберних м’язів і таким чином відповідають за роботу середньої частини легенів;
* вправи, у яких руки рухаються над головою, відповідають за роботу нижніх частин легенів, активізуючи дихальну функцію в нижній частині грудної клітки та діафрагми;
* вправи, що починаються з руху ніг з будь-якої позиції (лежачи, сидячи і стоячи), зміцнюють м’язи черевного пресу, діафрагми і поперекового м’язів і є дуже важливими для оволодіння навичками повного дихання.

Усі запропоновані вправи потрібно виконувати плавно, легко, уникаючи перевтоми, тому що будь-яке насильство над своїм організмом веде до виникнення м’язових затисків, які неминуче перетворюються в затиски психологічного характеру.

Перш ніж починати тренінг, потрібно дати студентам завдання слідкувати за диханням, вивчати групи м’язів, задіяних у процесі дихання, навчитися визначати типи дихання. Важливо, щоб виконання вправ було не просто фiзичною дiєю, а й емоцiйно зарядженим процесом професійного спілкування.