**Упражнения на дыхание**

**Упражнение 1**

Положите руки ладонями на ребра (на бока, пальцами к центру груди) и глубоко (до пупка) вдохните. Не поднимайте плечи. Ваши руки ощутят как расходятся ребра под напором входящего в грудь (в легкие) воздуха. Это означает, что вы взяли приличный объем воздуха. Сбросьте дыхание, выдохните. Руки должны ощутить как опали ребра.

**Упражнение 2**

Сначала проведите языком около корней верхних передних зубов. От зубов назад идет твердое небо. Ощутите эту зону: корни передних резцов, твердое небо. А теперь на вдохе (контролируем руками ребра) ощущаем объем входящего воздуха, а на выдохе считаем четким, громким голосом (1, 2, 3, 4…), стараясь при этом почувствовать ту зону у корней резцов, которую трогали языком. В эту зону мы направляем поток выдоха и там звучит наше слово, причем ваше воображение должно помочь. Представьте себе, что твердое небо очень “высокое”, куполом, как крыша зонта или парашюта. Такая речь на контролируемом выдохе (и вдохе) и называется поставленной. Следите, как по мере расходования воздуха, плавно, а не толчками опускаются ребра, это плавно выходит воздух из легких, расходуясь на произношение звуков, слов.

**Упражнение 3**

Очень глубоко резко и быстро возьмите дыхание через нос (в нижние ребра). Следите, чтобы при этом не поднимались плечи. Резко, активно выдохните через рот. Данное упражнение активизирует дыхательный аппарат. Вы дышите очень активно, сознательно контролируемо. Педагог Луканин рекомендует его для установления правильного состояния гортани и языка. Это хороший массаж связок активной воздушной струей. Когда вы идете на занятия, сделайте это упражнение несколько раз еще за дверью класса, тогда в класс вы войдете в полной “боевой готовности”, так как это упражнение не только активизирует аппарат, но и собирает внимание ко всей системе голосообразования.

**Упражнение 4**

Активно (через рот) берете дыхание, а на выдохе говорите слог да-да-да… Говорите, “ощущая” корни передних зубов, “щелочку” между двумя передними зубами, через которую “идет ниточка звука”. Язык ударяет по твердому небу около корней верхних резцов. Нижняя челюсть свободная, но “не падает”. Следите, чтобы дыхание было плавное, без толчков.

**Упражнение 5**

Удобно лечь на спину, положить одну руку на ребра, другую на живот. Взять глубокое дыхание. Руки ощутят как раздвинутся ребра (наполнились воздухом легкие), выпятился живот (легкие толкнули диафрагму, а она надавила на живот). На выдохе считать: 1, 2, 3, 4… Счет свободный, неторопливый, гласные протяжные. “Выжимать” воздух до конца не надо. Считать плавно, ритмично. Звук круглый, красивый. Главное в этом упражнении – дыхание: полный вдох и плавный длительный выдох.

**Упражнение 6**

Немного усложним. Все так же, как в предыдущем упражнении. Лежачее положение, контроль вдоха и выдоха, круглый, протяжный звук счета. Счет вести двузначными цифрами: 21, 22, 23… Главное не продолжительность счета, а качество вдоха и плавность выдоха.

**Упражнение 7**

Вдох глубокий ртом. На выдохе, на удобной тесситуре протянуть, промычать звук “М”. Губы слегка сомкнуты, не сжаты. Руки следят за дыханием. Звук должен отозваться в груди, в голове, “заполнить вас” своим объемом. Горло широкое, соединяет два резонатора: голову и грудь. Звук протяжный. Затем замените звук “М” на “Н”, “В”, “З”.

**Упражнение 8**

Все как в упр. № 7, только к согласной присоединить гласную: “МАА…”, “ВАА…”. Проследить, чтобы форма звука не менялась, чтобы дыхание не рвалось.

**Упражнение 9**

Надо задуть воображаемую свечу.

Положите ладони рук на ребра. Вдохните и начинайте “дуть на свечу”. Обратите внимание, как природа замечательно координирует ваши действия: воздух из легких выходит постепенно и плавно, ребра не опадают мгновенно, а постепенно, по мере выдувания. Такая же естественность выдоха должна быть и в пении, когда взятый воздух, должен распределиться на всю фразу, а не сбрасываться на первых ее звуках.