

«ЧТО ТАКОЕ РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ?»

Дыхание—это та сила, которая приводит в действие голосовой аппарат. Каким бы совершенным не был наш голосовой аппарат, без дыхания он будет мертв. Если физиологическое дыхание – это автоматизированный процесс, и мы не задумываемся над тем, как дышим, то, как только перед голосовым аппаратом ставится задача говорить, работа дыхания сразу же усложняется и процесс дыхания становится управляемым.

ОТЛИЧИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ ОТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО.

Физиологическое дыхание непроизвольно. Основная его функция – это обеспечение газообмена в организме человека. Вдох и выдох мы осуществляем при помощи носа, они короткие и равные по времени. Фаза физиологического дыхания – вдох-выдох-пауза.



Когда мы говорим, физиологического дыхания, с его коротким вдохом и выдохом, недостаточно. Особенно, если наша речь монологична. Для этого требуется больший объем дыхания, умение его экономно расходовать и своевременно возобновлять, необходим и постоянный дыхательный запас.

При говорении вдох носом мы делаем только в самом начале речи или на значительных паузах. В основном же добор воздуха происходит через рот. Выдох так же осуществляется преимущественно через рот. Не случайно говорю о преимуществе ротового вдоха и выдоха, поскольку чисто ротовое дыхание просто не осуществимо. Ведь носовые отверстия остаются открытыми и неизбежно пропускают через себя определенное количество воздуха. При речевом дыхании выдох намного длиннее вдоха. Последовательность дыхания такова – короткий вдох — пауза – длинный звуковой выдох. В этом и состоит основное отличие

речевого дыхания от физиологического.

Все звуки нашей речи образуются на выдохе. И именно организация выдоха имеет важное и первостепенное значение для постановки правильного речевого дыхания.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ



Кстати, о вдохе. При речевом дыхании вдох должен быть быстрым, энергичным и обязательно бесшумным. Объем вдыхаемого воздуха мгновенно раздвигает нижние ребра, диафрагма, сокращаясь, опускается и передняя стенка живота слегка выдвигается вперед. Помните – «шарик – животик»?

Далее идет небольшая пауза – задержка дыхания, которая перед моментом выдоха — произнесения звука приводит дыхательный и голосовой аппарат в активное состояние.

А вот сейчас самое главное. Мышцы, которые участвуют в дыхательном процессе, не должны расслабляться сразу же после вдоха. В противном случае мы не получим хороший, качественный и продолжительный выдох. А ведь именно от него зависит ровность и красота нашей речи.

Воздух из легких должен выходить без толчков, плавно. Расширенные во время вдоха нижние ребра постепенно должны принимать свое первоначальное положение. Так же плавно должен проходить и подъем диафрагмы. Все мышцы должны быть активными, но не напряженными. Другими словами, расслабление мышц, участвующих в дыхательном процессе, должно происходить по нашей воле.

Но для того, чтобы усилить эффект от выполнения упражнений для развития речевого дыхания необходимо соблюдать правила. Их немного и думаю, что следование им не составит для вас особого труда.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Выполняйте упражнения для развития дыхания только в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе.

- Выполняйте упражнения на голодный желудок или спустя 1,5 часа после еды.
- Выполняйте упражнения только в свободной и удобной одежде.
- Время выполнения упражнений не должно превышать 10 – 15 мин. Без фанатизма!
- При выполнении упражнений делайте вдох обязательно через нос.
- Выполняйте упражнения всегда в хорошем эмоциональном состоянии.

НЕМНОГО ПРАКТИКИ

Начинаем работать над развитием правильного речевого дыхания с элементарного упражнения. За его простотой скрывается выработка очень нужного и важного умения – дышать правильно, активизируя работу диафрагмы. Особенно полезно это упражнение будет для женщин, ведь именно им изначально присущ верхний тип дыхания. При выполнении этого упражнения невозможно дышать верхним отделом груди, грудная клетка будет практически неподвижна, а в основном будут задействованы органы брюшной полости.

И ТАК...

- Лягте на спину. Желательно лечь на твердую поверхность, а под голову положить небольшое полотенце.
- Ладонь правой руки положите на область между животом и грудной клеткой, ориентировочно – это область пупка. Ладонь левой руки спокойно лежит на груди.
- Спокойный вдох и выдох через нос. Сосредоточьтесь свое внимание на дыхании.
- Понаблюдайте за движением правой руки. В идеале вы должны почувствовать характерные подъемы живота на вдохе и опускания на выдохе. Это признак дыхания диафрагмой. Ладонь же левой руки остается практически неподвижной. Это признак отсутствия верхнего дыхания.
- Продолжайте спокойно дышать. По мере выполнения упражнения дыхание становится более свободным: поднятие живота на вдохе и опускание на выдохе для вас теперь более естественно.
- Если вдруг вы почувствовали, что во время вдохов и выдохов начинает двигаться ладонь левой руки, лежащая на груди, целенаправленно вернитесь к дыханию животом, расширяя его с каждым вдохом и опуская с каждым выдохом. Время выполнения упражнения 3-5 минут.