**Певческое дыхание.**

Как мы знаем, жизненный процесс дыхания человека происходит ритмично и автоматично: вдох-выдох, вдох-выдох. Мышцы производящие это действие: «вдыхатели» и мышцы обратного действия «выдыхатели», то опускают диафрагму, увеличивая грудной объем, который тут же заполняется воздухом, то поднимают диафрагму, вытесняя отработанный воздух и сжимая объем груди. Однако во время взволнованного и протяжного речевого действия: внушения, длинной тирады, монолога, а тем более во время пения, эта ритмичность нарушается. В результате внутреннего эмоционального состояния и волевого посыла, происходит торможение выдоха, которое мы ощущаем как опору голоса.

 При голосовом действии после вдоха, голосовая щель смыкается. Во время выдоха грудной воздух, встречая сопротивление сомкнутых голосовых складок, усиливает напор на них снизу.

 Этот напор размыкает голосовую щель, заставляя вибрировать голосовые складки, однако они тут же смыкаются. Смыкание и размыкание происходит быстро и постоянно, пока человек говорит, или поет, пока есть воздух в груди.

 При крике и крикливом пении этот процесс происходит более форсировано и резко. Жесткие действия, подавляя свободное резонирование голоса, вызывают такое же резкое и грубое звучание.

 При такой манере голос становится неуправляемым, страдает качество пения, и травмируются голосовые складки. Кричать проще, чем петь, т.к. для плавного пения требуется плавное длительное торможение воздуха, которое обеспечивает плавность и ровность звуковедения на опоре. Эта плавность достигается в условиях импеданса – равновесия между двумя силами: давление грудного воздуха снизу и противодействующим давлением сверху, которое оказывают сомкнутые голосовые связки и надсвязочный воздух гортани и ротоглоточной полости.

 При зевании, активном разговоре, уверенном и энергичном пении, мышцы ротоглоточной полости напрягаются, а гортань опускается. Это положение певческого аппарата усиливает противодействие подсвязочному давлению, естественно тормозя выдох. В таком положении устанавливается необходимое равновесие между противоборствующими давлениями и увеличивается запас певческого дыхания. Процесс пения протекает тогда равномерно и плавно, поддерживая щадящий и качественный режим работы голосовых связок. Все это не дается само собой. Координацию работы голосовых связок, артикуляционного аппарата и органов дыхания необходимо нарабатывать, приучая их к согласованной и ритмичной работе.

 Пока этот навык не закреплен в нервно-мышечной памяти, голос поющего звучит неровно. Часто возникают затруднения, которые вызывают ошибочные действия. Самые распространенные из них – перебор воздуха, поддача верхних звуков диафрагмой снизу вверх, плоское «распяливание» рта при движении голоса вверх. Это приводит вместо пения – крик, вместо объемного, округленного звука – плоский и резкий и т.д. Все это заставляет голосовые складки работать в форсированном режиме, что ведет к их износу, утолщению и образованию узелков.