

## Учебный центр «Тележулдыз» приглашает на курсы «Речевого дыхания»

Алматы, Казахстан

Учебный центр «Тележулдыз» приглашает на курсы «Речевого дыхания»

Человек может долгое время - недели и месяцы - обходиться без пищи, пару дней не пить воду, но без дыхания жизнь прекращается через несколько минут.

Дыхание - основа звучания голоса. Редкий голос хорошо звучит без опоры на правильное дыхание. Так получается, что люди в жизни учатся практически всему - ходить, говорить, читать, водить автомобиль. Правильному дыханию учатся лишь немногие, и многие об этом жалеют, когда "садится" голос, "пересыхает" во рту или не хватает воздуха закончить речевую фразу. Чтобы научиться правильно дышать, проследим процесс дыхания в организме.

При вдохе воздух поступает в гортань и дыхательное горло, затем в бронхи, их разветвления и в легочные пузырьки, которых больше в нижней части легких. Легкие обогащаются кислородом, а при выдохе освобождаются от углекислоты и других газообразных продуктов распада. Легкие заполняют почти всю грудную клетку. Внизу они опираются на диафрагму.

Диафрагма - мускульная перегородка, отделяющая грудную область от брюшной. Она имеет куполообразную форму. При вдохе диафрагма сокращается, прогибается, теряет свою выгнутую кверху форму. Объем нижней части грудной клетки увеличивается. Атмосферный воздух устремляется в легкие, заполняя их. Затем дыхательная мускулатура грудной клетки и диафрагма расслабляются, объем грудной полости уменьшается - происходит выдох. Такой цикл дыхания, состоящий из вдоха, выдоха и короткой паузы, повторяется в покое у взрослого человека 16-18 раз в минуту.

Во время речи к физиологической функции дыхания присоединяется голосовая, поэтому оно называется фонационным (phone - "звук" греч.). По команде головного мозга голосовые связки смыкаются, превращаются в преграду на пути выдыхаемого воздуха. Проходящий воздух заставляет вибрировать связки, и образуется звук.

Постановка голоса начинается с развития правильного дыхания, а именно с развития правильного вдоха и правильного выдоха. Вдох должен быть бесшумным, коротким и быстрым, а выдох - длительным, экономным и плавным. Без тренировок управлять своим дыхательным аппаратом трудно. Цель упражнений - укрепить мышечную силу диафрагмы и развить бесшумный короткий вдох для длительного голосообразования на выдохе.

Человеческий организм так устроен, что может осуществлять процесс дыхания разными способами. Дыхание может быть поверхностным, когда вдох производится за счет подъема верхней части груди, может быть грудным, когда расширяется грудная клетка, и может быть брюшным (диафрагмальным), когда на вдохе «увеличивается» живот. Диафрагмальное дыхание менее утомительно и создает наиболее благоприятные условия для работы голосового аппарата (о дыхании в пении сейчас речь не идет). При этом виде дыхания равномерно заполняется воздухом вся полость легких, они хорошо вентилируются. Большинство людей страдает поверхностным дыханием. Это означает, что организм получает только четвертую или пятую часть того объема воздуха, на который рассчитаны легкие. Изменив свое поверхностное дыхание на диафрагмальное, вы скоро обретете и новый голос, а также наладите нервную систему, ускорите обмен веществ, повысите энергетический уровень.

Обучение правильному дыханию базируется на небольшом количестве целесообразных упражнений, которые при регулярных занятиях вскоре дают ощутимый результат. Повторение дыхательных и звуковых упражнений закрепляется в мозговых центрах, приводя к образованию условных рефлексов. При систематических упражнениях вырабатывается условный рефлекс правильного дыхания и голосообразования.

Тел 87783328645  
87073228465

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: неуместен

**кусайынова гулзи**

**87783328645**

**курмангазы107 угол  
байтурсынова**