

## BREATHING AS A QUALITY FUNCTION OF CHILDREN CHORAL SINGING

**Tanya Georgieva Radeva – Lazarova**

South-West University Neofit Rilski, Blagoevgrad, Bulgaria, tanya\_radeva\_lazarova@gmail.com

**Abstract:** Children choral singing art is a complex artistic and creative activity, which cannot be realized without active and continuous training in singing. Thereby, the voice would reach its quality and would enable its stage performance. Training raises many questions related to proper breathing and voice training at the beginning of singing development. The teacher determines the starting point, selects the educational format and establishes the mutual connection with the students. From the very beginning, the choir singers should develop the right feeling and perception of the formation of sound in the vocal apparatus.

Children choral singing art seems to be valued more in terms of the age indicator, which cannot merely determine the creative achievement. This is the wrong approach in terms of the specific tasks that children have to perform in the future on the professional stage as choir singers. There they have to defend their status as young singers, their artistic presence, as their performance should be on a professional musical level.

The musical and artistic choral performance is associated with the achievement of quality sound emission, which means to master the basics of the art of singing - proper breathing and stable individual control over it.

When it comes to singing, it all starts with breathing, which is why the training in classical singing begins with working with the physiology of the voice and the development of sensory perception in young performers for self-control. Every choir singer over time should develop their feelings about the sound of tones and their proper formation. This means that they acquire sensitivity to the sound that characterizes their voice. They should be able to properly assess the extent to which their singing expresses the feelings and emotions embedded in the performed music.

Theoretical interest is drawn to the topics related to sound emission and breath support *apogio* in children's school singing, which should provide specific practical guidance in choral education. They are the basis for the development of artistic expression in singing and for achieving emotional impact on listeners/viewers. The practical activity in the training of young singers is necessarily connected with the so-called *filare la voce* (to draw out the voice). One of the most beautiful effects in choral singing.

Achieving the best singing quality requires special and effective exercises to learn proper breathing and exerting control over it.

Upon choir singing formation, part of the requirements are directed to the so-called voice hygiene.

One should never, even for a moment, sing without breath support. Its constant use, availability and enhancement are a guarantee for the voice that this shall not result in weariness or illness. The breath support ensures the correct and long-term use of the vocal apparatus and its preservation.

**Keywords:** Humanities, music, conducting, children choir, breathing

## ДИШАНЕТО КАТО КАЧЕСТВЕНА ФУНКЦИЯ В ДЕТСКОТО ХОРОВО ПЕЕНЕ

**Таня Георгиева Радева – Лазарова**

ЮЗУ „Неофит Рилски“, България, tanya\_radeva\_lazarova@gmail.com

**Резиме:** Детското хорово певческото изкуство е сложна художествено-творческа дейност, която не може да се осъществи без активно и продължително обучение по пеене. Чрез него гласът ще постигне своята качественост и ще създаде възможности за сценичното му представяне.

Обучението поражда много въпроси, свързани с правилното дишане и постановка още в началото на певческото развитие. Педагогът определя от къде да започне, каква учебителна форма да избере и как да установи взаимен контакт с обучаващите се. Още в началните часове хористите трябва да развият в себе си правилни усещания и представи за формирането на звука в часовия апарат.

Детското хорово певческо изкуство сякаш се оценява повече от гледна точка на възрастовия показател, който съвсем не е в състояние да реши творческото постижение. Това е неправилен подход от гледна точка на специфичните конкретни задачи, които децата трябва да изпълняват в бъдеще на професионалната сцена като хористи. Там те трябва да защитят своя статут на млади певци, своето артистично присъствие и изпълнението им да бъде на професионално музикално ниво.

Музикалното и артистично хорово изпълнение се свързва с постигането на качествена емисия на звука, което означава максимално да бъдат овладяни основите на певческото майсторство - правилно дишане и стабилен индивидуален контрол върху него.

При пеенето всичко започва от дишането, поради което школуваното обучение по класическо пеене започва с работа с физиологията на гласа и развитието на сетивен усет у малките изпълнители за автоконтрол. Всеки хорист с течение на времето трябва да развие своите усещания за звученето на тоновете и за тяхното правилно формиране. Това означава той да придобие сетивност към звука, който охарактеризира неговия глас. Да може да оцени правилно доколко неговото пеене изразява чувствата и емоциите, вложени в изпълняваната музика.

Теоретичен интерес представляват темите за звуковата емисията и дихателната опора *apoggio* при детското школувано пеене, които трябва да дадат конкретна практическа насока при хоровото обучение. Те са основа за изработването на художествена изразителност при пеенето и за постигането на емоционално въздействие върху слушателите/зрителите. Практическата дейност при обучението на малките певци задължително е обвързана и с т. нар. *filare la voce* (филиране на звука). Един от най-красивите ефекти в хоровото пеене.

Постигането на най-добра качественост при пеенето изисква специални и ефективни упражнения за усвояване на правилно дишане и контрол върху него.

При формирането на хоровия певчески състав част от изискванията се насочват и към т. нар. хигиена на гласа.

Никога, дори за момент, не трябва да се пее без дихателна опора. Нейната постоянна употреба, осигуреност и усъвършенстване са гаранция за гласа, че няма да получава умора или заболяване. Дихателната опора е гаранция за правилното и продължително използване на гласовия апарат и неговото съхраняване.

**Ключови думи:** Хуманитарни науки, музика, дирижиране, детски хор, дишане

## 1. РОЛЯТА НА ДИШАНЕТО В РАЗВИТИЕТО НА ДЕТСКИТЕ ХОРОВИ ПЕВЧЕСКИ СПОСОБНОСТИ

Детското хорово певческото изкуство е сложна художествено-творческа дейност, която не може да се осъществи без активно и продължително обучение по пеене. Чрез него гласът ще постигне своята качественост и ще създаде възможности за сценичното му представяне.

Обучението поражда много въпроси, свързани с правилното дишане и постановка още в началото на певческото развитие. Педагогът определя от къде да започне, каква обучителна форма да избере и как да установи взаимен контакт с обучаващите се. Още в началните часове хористите трябва да развият в себе си правилни усещания и представи за формирането на звука в гласовия апарат.

Върхът на музикалното изкуство в детското хорово пеене не е да имаме някакъв определен метод на пеене, а да може да се пее със свършена лекота, по целия диапазон на гласа, издавайки всички тонове ясно и все пак мощно. Всеки тон от фразата да звучи еднакъв по качество и тонова красота, както предишният, така и следващият.

Има много методи, които водят до целта да се издаде тон с лекота, красота и свършен контрол. Най-големите преподаватели в света постигат това по различен начин и обикновено той е обект на съответните методики на обучение по пеене. При певци от различни изпълнителски школи, към това като добавим и характерните национални различия, очевидно се налага и различен начин на обучение. Този начин се свързва и с необичайно широка музикална терминология. За всеки изпълнител методическите указания трябва да са свършено понятни.

Около детското певческо изкуство се е създал култ и то сякаш се оценява повече от гледна точка на възрастовия показател, който съвсем не е в състояние да реши творческото постижение. Това е неправилен подход от гледна точка на конкретните задачи, които децата трябва да изпълняват на професионалната сцена. Там те трябва да защитят своя статут на млади професионалисти.

„Емисия на звука представлява разпространеното на звука/тона в околната среда, който е произведен от даден източник (инструмент, певец)“.<sup>18</sup> Нейната характеристика определя до голяма степен качеството на произведения тон/звук. За да се постигне лека емисия е необходимо изпълнението на определени условия:

- ✓ свободно произвеждане;
- ✓ достатъчна сила на чуваемост;
- ✓ богат, звънлив и резониращ звук;

<sup>18</sup> McKinney, J. (1994) *Diagnosis and Correction of Vocal Faults*, Genevox Music Group. p. (76)

- ✓ постоянно поддържане на енергията;
- ✓ жизненост и динамика;
- ✓ гъвкавост и изразителност.

Към посочените условия трябва да се добави и усвояването на технологията на правилното пеене. То ни води към съвършено майсторство, което след години може да бъде индивидуално постижение за всеки певец. У нас и в редица европейски страни въобще не се коментира изходното качество на детските гласове. Има много прекрасни и естествено поставени детски гласове, с които се работи активно, защото те притежават най-високата качественост, която се търси на сцената. В различните нации спецификата на пеене/различната звукова емисия предполага различно обучение. Наблюдавала съм хорови колективи от Швейцария и Италия, в които доминира светлия тембър/цвят на гласа, докато американските хорове се отличават със своята почти инструментална чистота на интонацията и красота на тона, особено във високите регистри. При българските хорове особено впечатление правят ниските гласове със своя наситен/плътен звуков тембър.

От педагогическа гледна точка тези гласове трябва да бъдат използвани и развивани според техните естествени качества. Това е единствената възможност да бъде представена тяхната качественост като интерпретатори на шедеври от музикалното изкуство. **Ако тези гласове прекомерно се експлоатират, или не се водят/обучават правилно, има опасност тяхната качественост да намалее, дори изцяло да се загуби.** Ролята на педагога е изключително важна и отговорна, при създаването и съхраняването на певческия талант.

В своята книга Р. Милър споделя, че младият певец се нуждае от известни знания, свързани с анатомията на човека: строеж на гърлото, на устата и лицето, значение и действие на резонаторните кухини в тялото, което ще му даде възможност да осъзнае спецификата на природната физиология. Той трябва да има представа от всички органи свързани с процеса дишане – като говорна интонация и певчески звук.

Образно казано, малките певци трябва да си представят дишането като стабилна основа, каквото впечатление се получава при ходене върху твърда/стабилна почва. Колебливо или неконтролирано дишане са причините за получаване на незадоволителни резултати. Дишането е най-важният компонент от обучението по пеене.<sup>19</sup>

При формирането на певческия състав моите изисквания се насочват и към т. нар. хигиена на гласа. Тя включва активно внимание към аспекти и от ежедневието: редовен и пълноценен сън, гласова почивка, подходящ начин на обличане, ограничаване на употребата на газирани и студени напитки и видове ядки, които могат да навредят директно на гласните струни. *„Извънредно важно е качеството на вдишвания въздух. Прах, дим, замърсен въздух и др. влияят твърде зле на гласа. Изобицо чистият въздух е абсолютно необходим. Планинските излети са много полезни, спортът също, но ограничено, да не се изражда в страст. Препоръчително е сутрешна гимнастика в проветрена стая, ако е през топъл сезон – при отворен прозорец, но винаги в съвършено леко облекло“*<sup>20</sup>

По отношение на облеклото също се изисква специално внимание при провеждането и на репетиционния процес: прекомерно стегнати дънки, стегнати дрехи (тип корсет), които да стягат/притискат ребрата, тялото, гърлото. Облеклото трябва да е подходящо/да отговаря на естествения температурен режим на тялото.

Когато се учи дишането трябва да се работи с определени представи.

Например за аеробния капацитет, с който работят дробовите представата трябва да е за празни торби, в които въздухът капе като лека тежест и запълва най-напред дъното на дробовите, след това средната част и така нататък, докато не може да бъде поет повече въздух.

Стойката на малкия певец трябва да бъде свободна и удобна, с усещането за водене на гръдния кош. Без стегнатост/скованост в която и да е част на ребрата и гърдите. При вдишване да има леко прибиране на диафрагмата навътре с усещането за въздушното изпълване на дробовите и разширяване на горните ребра. При издишането процеса да е бавен с усещането, че въздухът се бута срещу гръдния кош. Ако детето успее да добие това усещане, то ще помогне извънредно много да постигне контрол върху дишането и да избегне изпускането на прекалено много въздух през гласните връзки. Въздухът трябва да бъде изпускан с постоянна равна струя.

<sup>19</sup> Miller, Richard. (1996) *On the Art of Singing*, Oxford University Press, p. (70-71)

<sup>20</sup> Ангелова-Орукин, Е. (1963) *От нешколувания тон до високото певческо майсторство*, изд. Наука и изкуство, с. (119)

## 2. ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА УСВОЯВАНЕ НА ПРАВИЛНО ДИШАНЕ И КОНТРОЛ ВЪРХУ НЕГО

Особено ефективно за развитие на дишането при начинаещите хористи е да се вдишва през носа с малък дихателен обем; да се развие усещане, че още с началното вдишване изпълваме долната част на дробовете; осъществяване на контрол за пълноценното изпълване с въздух на дробовете; краткотрайно задържане на изцяло поетия въздух, преди да произведем началния певчески звук; проследване на изправената стойка, гарантираща правилността на запяването.

При наблюдения на мои хористи, често наблюдавам два проблема: певците се опитват да вдишат прекалено много въздух преди запяването; след запяването изгласкат изведнъж поетия въздух. При издишването се получават издавани глухи тонове, а при осъществяването на опит за контрол на въздушната струя с диафрагмата, изпускането на въздуха изведнъж прекъсва. Произведеният тон е с неправилен/силен натиск от гърлото. Такъв натиск не трябва да се допуска. Звукът се образува правилно само когато има непрекъснато течащата въздушна струя. Тя трябва да се контролира така, че никакво мускулно действие да не може да затвори отвора на гърлото и да я прекъсне.

Когато гърлото е широко отворено, тонът трябва да се започне единствено с дихателен натиск. Физическото усещане трябва да бъде първо усилие от страна на диафрагмата да гласка въздуха нагоре към гръдния кош, след това идва усещане за свършено отворено гърло и най-накрая – усещането, че въздухът минава свободно в тялото, усещането, че въздухът е изпълнил всички резонаторни кухини. При затихване на тона, отворът на гърлото трябва да остане същият. Само количеството на изпускания въздух се намалява. Това се прави от диафрагмените мускули, което е едно трудно осъзнато усещане, при едновременност с други предприети действия.

При работата с детски хоров състав се забелязва, обръщане основно внимание на множество фини детайли от интерпретацията на всички творби, включени в текущия репертоар. Тези детайли мога да ги определя като:

- ✓ разнородни и детайлни звукови нюанси;
- ✓ специфични фразирания в изграждането на мелодичната линия;
- ✓ характерна емоция при пеенето в мелодична линия и като част общата хармонична субстанция;
- ✓ контрол върху драматургичното изграждане на всеки фрагмент от песенната драматургия и т. н.

Един от най-впечатляващите ефекти, използван в хоровите състави е филиране на гласа или т.нар. *Filare la voce*. Филирането представлява изграждането на гласа от тънък малък тон в обемен широк и отново да бъде намален. Един от най-красивите ефекти в хоровото пеене. Това се извършва чрез контрола на въздушната струя и неговото свършено изпълнение означава овладяване на най-голямата трудност при озвучаване на песенето. За да може малките певци да контролират гласа си, трябва първо да бъдат научени да контролират дишането си.

Едно много добро упражнение за дишането е да се стои изправената стойка, но и в добре проветрена стая и бавно да се вдишва въздух през носа на малки части, като че ли помирисваме ароматно цвете. В залата, когато работя с най-малките, им давам да помиришат нещо приятно, а с ръка да усетят как коремната стена се придвижва напред. Трябва да се получи усещане за:

- ✓ еднократно поемане на малко количество въздух - впечатление, че се изпълва основата на белите дробове, а също така и задната им част;
- ✓ когато усещането е за пълен въздушен обем, въздухът се задържа за няколко секунди и след това много бавно се изпуска на малки части;

Това е едно отлично упражнение, но трябва да се внимава и да не се прекалява с никое дихателно упражнение, защото може да предизвика у малките деца силно сърцебиене или пък усещане за задушаване. При работата с деца, количеството натоваване е от изключителна важност. Свърхупражняването на белите дробове е също толкова лошо, колкото и недостатъчното им упражняване.

Както при всяко обучение, така и при пеенето, процесът на дишането трябва да се заучава в правилния порядък.

От известно време наблюдавам у младите певци един стремеж за разширяване на диафрагмата. Те мислят, че ако имат много развита диафрагма, биха могли да пеят независимо от това, какво ще се случи. Забелязала съм, че много от децата правят това и то е едно от нещата, които трябва да бъдат преодоляни още в самото начало на обучението по пеене. Някои начинаещи деца поемат прекалено много въздух, втвърдявайки всеки мускул, за да задържат въздуха, и така лишават мускулите от тяхната еластичност. Тогава те затварят гърлото си и остават само една малка частичка въздух да премине, достатъчна колкото да произведе звук. Поемането на прекалено много въздух, както и неудържимото усилие за вдишване, няма как да помогнат на малките певци.

За да им бъде максимално полезна показвам и точно обяснявам какво правя. Когато дишам, слабо прибирам диафрагмата навътре, но чувствам въздухът да пълни дробовите ми, а горните ми ребра се разширяват. А когато пея, винаги имам усещането, че изтласквам дъха си към гръдния кош.

От учението на Свами Вишнудевананда (ученик на Свами Шивананда и един от основните разпространители на Хатха йога на Запад) при йогийските упражнения за релаксиране и контрол на дъха установяваме, че правилното дишане трябва да бъде дълбоко, бавно и ритмично. Това увеличава жизнеността и яснотата на ума.<sup>21</sup> Тази концепция е отразена в статията на М. Дончева и отразява важна част от нашата певческа дейност. Несъмнено е установено, че гръдният кош е водещият при всички физически движения. При пеене също трябва да се почувства тази здрава опора на гръдния кош. Това засяга и най-високите и най-ниските тонове на певческия диапазон.

Виждала съм ученици които, в стремежа си да овладеят изкуството на дишането, стоят прекомерно изправени. Според Л.Тетрацини това е вдървеност на гръбначния стълб и не помага по никакъв начин при емисията на тона, нито на усилването на дихателния контрол. Всъщност това не помага да се стои изправен, по-скоро придава стабилна външност, но лишена от грация.

„Певецът трябва да стои свободно, удобно и да чувства като че ли гръдния му кош е водещият, но не трябва да чувства стегнатост или скованост в която и да е част от ребрата и гърдите. От момента на издаването на тона въздухът трябва да бъде изпускан равномерно от дробовите. Той никога не трябва да бъде задържан. Непосредственият натиск на въздуха трябва да се почувства повече в гръдния кош.“<sup>22</sup>

При малките певци често се случва когато достигнат до висок тон да поставят ръцете си на гърдите, съсредоточавайки вниманието си към тази част на певческия механизъм. Като публика можем да решим, че ръката на детето е вдигната към сърцето му, докато фактически малкият певец, на когото му предстои да изпълни труден за него тон, мисли само техниката и основата на тази техника - дихателният контрол.

Това чувство, че се пее с целия обем/тежината на въздуха, който е насочен директно нагоре към гръдния кош, е известно като „дихателна подпора“, или както е известно в Италия и оперните певци *apoggio*, което е дихателна опора. Диафрагмата може да бъде наречена духалото на дробовите, докато *apoggio* е дълбокият дъх, регулиран от диафрагмата. Атаката на тона трябва да идва именно от същинската дихателната опора. При атакуване на най-високите тонове това е от съществена важност и нито един певец не може да постигне истински високи тонове или вокална гъвкавост и сила на звука без атака, която да идва от посоченото място на дишането.

При изпълнение на трилер или тонове в щрих *staccato*, натискът на въздуха трябва да се усети, даже преди да се чуе началото на тона. Красивите, чисти, звънливи тонове, които притихват в меко *piano* са тоновете, които са изпълнени *apoggio* и контролирани чрез равномерен и мек натиск на дъха. Дъхът трябва да е преминал през абсолютно отвореното гърло, в този момент езикът трябва да е разположен ниско и така се осигурява резонансът на устните и главови кухини.

**Никога, дори за момент, не трябва да се пее без дихателна опора. Нейната постоянна употреба, осигуреност и усъвършенстване са гаранция за гласа, че няма да получава умора или заболяване. Дихателната опора е гаранция за правилно и продължително използване на гласовия апарат и неговото съхраняване.**

## ЛИТЕРАТУРА

- Ангелова-Орукин, Е. (1963). От нешколувания тон до високото певческо майсторство, изд. *Наука и изкуство*.
- Дончева, М. (2016). 5-те принципа на йога. Статия в „*Homeyoga.bg*“, 8.06.2016г. Карузо, Е., Тетрацини, Л. (2004) Карузо и Тетрацини за изкуството на пеенето, *Б.изд.*
- Ashworth Bartle, J. (2003). Sound Advice: Becoming a better children’s choir conductor. *Oxford University Press*
- Capman, J. (1999) Singing and Teaching Singing. A Holistic Approach to Classical Voice. *Plural Publishing*
- Elliott, D.J. (1995). Music Matters: A New Philosophy of Music Education, Oxford University Press,
- McKinney, J. (1994). Diagnosis and Correction of Vocal Faults, *Genevox Music Group*
- Miller, R. (1996). On the Art of Singing. *Oxford University Press*
- Thorpe, L. (1958). Learning Theory and Music Teaching. Basic Concepts in Music Education
- Wilson, G. (2002). Psychology for Performing Artists (второ издание)
- Wilson, G. (2002). Stage fright and optimal performance

<sup>21</sup> Дончева, Мими. (2016) 5-те принципа на йога. Статия в „*Homeyoga.bg*“, София 8.06.2016г.

<sup>22</sup> Карузо, Е., Тетрацини, Л. (2004) Карузо и Тетрацини за изкуството на пеенето, *Б.изд.*, с. (15)