

Pamokos medžiaga

Kvėpavimas yra labai svarbi mūsų kūno dalis, ypač kai dainuojame. Balsas atsiranda tada, kai oras, kurį iškvėpiame, praeina pro balso stygas ir jas suvirpina. Tai reiškia, kad be oro nebūtų ir garso.

Dainuojant svarbus yra ne tik balsas, bet ir tai, kaip mes kvėpuojame. Jei įkvėpiame ramiai ir pakankamai giliai, o iškvėpiame lėtai ir tolygiai, galime ilgiau išlaikyti garsą, dainuoti stabiliau ir gražiau. Jeigu kvėpavimas yra skubotas arba netolygus, garsas tampa trumpas, nutrūkstantis, sunkiau valdyti balsą.

Muzikos ugdyme dažnai kalbama apie diafragminį kvėpavimą – tai toks kvėpavimas, kai dirba ne tik krūtinė, bet ir pilvo sritis. Būtent toks kvėpavimas padeda geriau kontroliuoti oro srautą.

Kvėpavimo pratimai yra tarsi apšilimas prieš dainavimą. Kaip sportininkai treniruoja raumenis, taip dainininkai treniruoja kvėpavimo aparatą – plaučius, diafragmą ir raumenis, kurie padeda išlaikyti orą. Reguliariai atliekant pratimus, kvėpavimas tampa ilgesnis, tolygesnis, o balsas – stipresnis ir laisvesnis. Todėl kiekvienas pratimas, kurį atliekame, padeda mums geriau pasiruošti dainavimui ir išmokti valdyti savo balsą.

Atliekant kvėpavimo pratimus lauke, gryname ore, gauname daugiau deguonies, todėl kvėpavimas tampa gilesnis ir natūralesnis. Tai padeda lengviau atsipalaiduoti, susikaupti ir geriau pajusti savo kūną.

Pratimai

Norint pajusti gilų kvėpavimą - atsigulti ir pabandyti pakvėpuoti uždėjus ranką ant pilvo - jis turi kilnotis įkvėpiant arba atsisėdus pabandyti „palekuoti“ kaip šuniukui - pilvas turi susitraukinėti.

Karštos arbatos puodelis – įsivaizduoti, kad rankose laikome puodelį šiltos arbatos. Pirmiausia ramiai įkvėpiame, tarsi užuostume jos kvapą, o tada lėtai ir švelniai pučiame, kad arbata atvėstų, bet neišsilietų.

Gėlė ir pienės pūkas – įkvėpti per nosį, tarsi uostytume pievoje augančią gėlę, o iškvėpti lėtai ir lengvai, tarsi norėtume nupūsti pienės pūką kuo toliau.

Muilo burbulai – įsivaizduoti, kad pučiame didelius, spalvotus muilo burbulus. Kvėpuoti reikia ramiai ir tolygiai, kad burbulas nesprogtų iš karto, o išaugtų didelis ir gražus.

Balionas pilve – uždėti rankas ant pilvo, įkvėpti taip, tarsi pilve pamažu prisipūstų balionas, o iškvėpti lėtai, tarsi iš to baliono oras išeitų visai po truputį.

Triušelio nosytė – trumpai ir greitai kelis kartus įkvėpti per nosį, tarsi triušelis uostinėtų aplinką, o tada vienu ilgu iškvėpimu ramiai išleisti orą.

Vaivorykštė danguje – įkvepiant lėtai kelti rankas į viršų, tarsi pieštume didelę spalvotą vaivorykštę, o iškvėpdami rankomis užbaigti jos lanką ir nuleisti jas žemyn.

Penki pirštai – vienu rankos pirštu lėtai sekti kitos rankos pirštų kontūrą: kylant pirštu aukštyn įkvėpti, leidžiantis žemyn iškvėpti. Taip kvėpavimas tampa lėtas ir tvarkingas.

Plunksna ore – pūsti į lengvą plunksną, žolės stiebelį ar mažą lapelį taip, kad jis kuo ilgiau laikytųsi ore ir nenukristų iš karto. Galima pūsti įsivaizduojamą arba tikrą.

Žvakės liepsnelė – įsivaizduoti, kad prieš mus dega maža žvakė. Pūsti reikia taip atsargiai, kad liepsna siūbuotų, bet neužgestų.

Bitutės dūzgimas – ramiai įkvėpti per nosį, o iškvėpiant uždara burna niūniuoti „mmmm“, tarsi netoli ausies dūzgtų darbšti bitė, skraidanti nuo žiedo prie žiedo.

Liūto kvėpavimas – įkvėpti, o iškvėpiant plačiai išsižioti, iškišti liežuvį ir garsiai išleisti orą su „haaa“, tarsi liūtas parodytų savo jėgą.

Gyvatės šnypštimas – įkvėpti ramiai, o paskui ilgai ir tolygiai iškvėpti su garsu „sssss“, tarsi žolėje tyliai šnypštų gyvatė.

Vėjas medžiuose – pirmiausia iškvėpti labai švelniai su „šššš“, tarsi vos vos pajudėtų medžių lapai, o paskui stipriau, tarsi vėjas įsibėgėtų.

Audra ir ramybė – pradėti nuo tylaus ir lengvo pūtimo, paskui jį stiprinti lyg artėtų audra, o galiausiai vėl nuraminti, tarsi po lietaus gamta nutiltų.

Laivelis upėje – įsivaizduoti, kad ant vandens plaukia mažas popierinis laivelis. Reikia pūsti taip, kad jis plauktų pirmyn tolygiai, neapsiverstų ir nesustotų.

Slaptas agentas – kvėpuoti taip tyliai, kad niekas neišgirstų. Įkvėpti ramiai, iškvėpti dar tyliau, tarsi būtume slaptose misijoje ir turėtume likti nepastebėti.

Drakono alsavimas – įkvėpti giliai, o paskui stipriai iškvėpti per burną, tarsi drakonas paleistų galingą oro gūšį. Galima įsivaizduoti, kad jis saugo pilį.

Ugnikalnio pabudimas – įkvėpti tyliai ir ramiai, o iškvėpimą pradėti silpnai, po truputį stiprinti, kol jis tampa galingas, tarsi kalne bustų ugnikalnis ir ruoštųsi išsiveržti.

Skaičiuojantis kvėpavimas – įkvėpti lėtai skaičiuojant iki keturių ir taip pat lėtai iškvėpti skaičiuojant iki keturių.

Vėjo garsas – įkvėpti, o iškvėpiant ilgai tarti „oooo“, tarsi tarp medžių ar virš laukų užtų vėjas.

Nepažadink drakono – įsivaizduoti, kad šalia miega didelis drakonas. Reikia kvėpuoti ir iškvėpti taip tyliai, atsargiai ir ramiai, kad jo nepažadintume.

Lėtai įkvėpti pakeliant rankas į viršų, lėtai iškvėpti nuleidžiant rankas žemyn.

Įkvėpti per nosį, o iškvėpiant tarti „a-a-a“ kuo tolygiau ir ilgiau.

Įkvėpti ir iškvėpiant tyliai niūniuoti vieną garsą.

Refleksijos klausimai:

Kuris kvėpavimo pratimas tau patiko labiausiai? Kodėl?

Ar po pratimų dainuoti buvo lengviau?