**Декламация на дыхании**

Стихи можно читать, а можно декламировать — произносить громко, отчётливо, выразительно, передавая голосом всё богатство интонаций, расставляя смысловые и эмоциональные акценты. Искусство декламации не зря называют художественным актом, это тоже своего рода творчество, а не просто публичное произнесение текста. Чаще всего декламируют именно поэтические произведения в силу их внутренней музыкальности, но понятие распространяется и на прозу (речи, миниатюры, рассказы, устная эссеистика и прочие жанры). Значение слова «декламировать» может таить в себе и иронический оттенок: неестественная пышность, патетика, неуместный пафос; когда человек в бытовой ситуации ведёт себя будто на сцене, и торжественно, нараспев «толкает речь» по ничтожному поводу. Историко-этимологический словарь заимствований из латыни даёт справку о происхождении данной языковой единицы: «declamatio» — «упражнение в красноречии», впервые её употребление зафиксировано в России в 70-е годы 18 века. Истоки декламации как явления — в древнегреческой театральной традиции, но им должны были владеть не только актёры, а все образованные люди того времени.

**Как научиться декламировать**

Это искусство пригодится тем, кто часто выступает на публику. Придётся осваивать технику речи, постановку голоса и дыхания — эти предметы входят в обязательную программу обучающихся актёрскому мастерству. Чтобы правильно, выразительно и красиво «звучать», придётся делать упражнения для развития голосового аппарата, работать над улучшением тембра, устранять недостатки у логопеда и фониатра (специалиста по лечению голосовых связок). Но этого мало для настоящей декламации. Нужно чувствовать слово, понимать эмоциональный настрой стихотворения или рассказа, чтобы делать паузы в нужных местах, играть интонацией, «заражать» слушателей своими чувствами.

**Техника речи и постановка дыхания**

**«Искусству пения, как и всякому другому искусству должно предшествовать известное механическое умение».**

**Гете**

Обучение чтению стихов сродни обучению пению. Главный инструменты, как певца, так и чтеца – это голос и дыхание.

Декламируемое стихотворение, должно быть хорошо слышимо. Поэтому, чтецу, как и певцу необходим хорошо поставленный голос. Немало важно работать над  дикцией – ясным и отчетливым произношением. Речь чтеца должна соответствовать нормам   литературного языка – орфоэпии.

Работа над техникой чтения проводится  по четырем основным направлениям:  дыхание, голос, дикция, орфоэпия.

Поговорим о дыхании. С одной стороны, дыхание – это рефлекторный процесс. Мы не обращаем внимания на то, как мы дышим. Но с другой стороны, правильное дыхание необходимо не только при декламации, но и для общего состояния нашего здоровья.

В процессе дыхания участвуют различные группы мышц.

При поверхностном или верхнем дыхании,  вдох и выдох происходит за счет сокращения верхних мышц грудной клетки. При таком дыхании задействованы только верхушки наших легких.

Грудное дыхание происходит за счет сокращения межреберных мышц. При таком дыхании, главная дыхательная мышца – диафрагма, остается малоподвижной.

**Диафрагмально-реберное дыхание -** вдох и выдох совершаются за счет изменения объема грудной клетки, а также брюшных мышц живота. Это дыхание считается правильным, и его используют как основу для речевого дыхания.

Для декламации стихотворений, или произнесения  проповеди, обычного физиологического дыхания недостаточно.

 Необходимо приучить мышцы, участвующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не расслабляться пассивно сразу же после вдоха. Расслабление их должно происходить постепенно, по мере надобности, подчиняясь нашей воле.

Упражнения  для тренировки  речевого дыхания:

***упражнение 1(д). «Свеча»*** — тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на «пламя». Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2—3 см и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя ее как свечку, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы — левая ладонь во время выдоха как бы «медленно погружается». Повторите 2—3 раза.

***Упражнение 2(д). «Упрямая свеча»*** — тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что ее вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на «свечу», пламя отклонилось, но не погасло. (Левая ладонь лежит между грудной клеткой и животом.) Еще сильнее дуньте, еще сильнее! Еще! Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2—3 раза.

***Упражнение 3(д). «Погасить 3,4,5,6… 10 свечей».*** На одном вдохе (без добора) «погасите» 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. А объем вдоха все тот же! Теперь — 7 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. А теперь свечек 10 или 12. Объем воздуха все тот же. Порции выдыхаемого воздуха более экономные. Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Они ритмические, прерывистые и активные. Повторите 2—3 раза.