Нервная система певца и спазмы

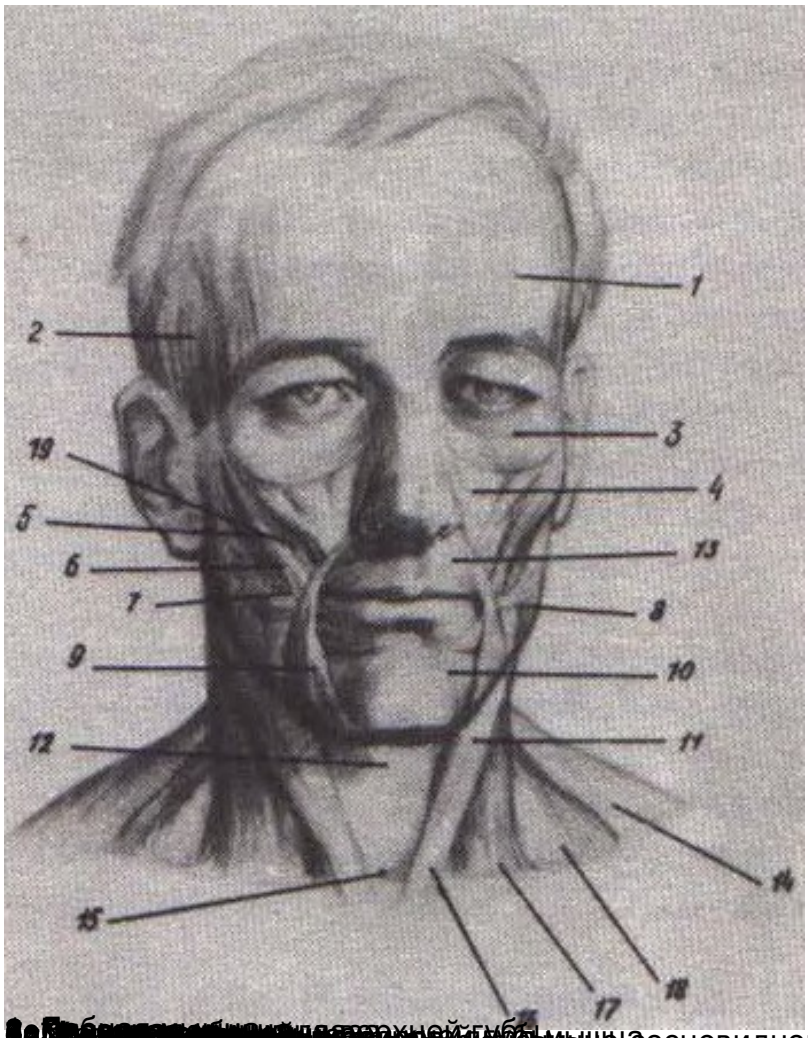
Автор: Ирина Ульева
17.10.2009 21:18

Французский ученый XX-го века Р.Юссон, основоположник нейрохронаксичной теории, считал, что частота импульсов, которые идут к связкам по нервам из центральной нервной системы (мозга), в точности совпадает и соответствует частоте основного тона (высокой ноты), который возникает в гортани. «Процессом пения управляет высшая нервная система» (Р.Юссон).

Прежде чем начать петь, необходимо определить звуко-высотную позицию каждой вокальной фразы (фразы на одно дыханье) по высокой ноте, мысленно ее пропеть («нацелиться» на нее). Практически, на это нам указывает Р.Юссон.

От нервной системы зависит вся работа мышечной системы. Сигнал из мозга должен мгновенно проходить в группу мышц, чтобы они могли сократиться так, как это нужно певцу. К сожалению, у начинающих певцов мышцы редко бывают настолько эластичны, чтобы сразу активно сокращаться.

Автор: Ирина Ульева
17.10.2009 21:18



Следует подчеркнуть, что в вокальной педагогике под квадратными мышцами лица понимаются квадратные мышцы верхней губы. Нижней челюсти для классической школы "не существует"!

Квадратные мышцы лица можно и нужно тренировать: скороговорками, певческими упражнениями (на верхнем переходном участке - по Барра и т.п.).

Если мышцы певца зависимы от нервных переживаний, то возникают спазмы. Спазмы на квадратных мышцах лица укорачивают диапазон голоса и ухудшают дикцию. Спазмы на горле уничтожают красоту нижнего регистра. Спазмы на грудной клетке уменьшают объем грудного дыхания и уничтожают певческую опору. Вот как важно для певца иметь хорошую нервную систему!

В педагогической практике часто путают суетливость певца (как следствие

неустойчивости нервной системы) и эмоциональность.

Существует простое, но эффективное упражнение на проверку и тренировку состояния нервной системы:

1. раскрыть ладонь

2. сосредоточить внимание на одном пальце

3. почувствовать пульс или жжение

4. перевести внимание на другой палец и так далее.

Если пульс появляется мгновенно, значит, сигнал из мозга проходит хорошо. Переводя внимание с пальца на палец, можно значительно улучшить работу мозга. Невероятно, но факт.