



## Почему речевое дыхание лучше не контролировать?



Часто люди, которые обращаются за логопедической помощью, задают вопрос: для чего нужны дыхательные упражнения? Разве тот факт, что я ещё жив, не свидетельствует в пользу того, что я дышу правильно? Действительно, если человек не дышит, его жизнь не может продолжаться даже несколько минут. Дыхание - основная функция жизнеобеспечения, в процессе которой клетки всего организма насыщаются кислородом. Именно поэтому природа сделала дыхательный акт автоматизированным - он реализуется сам по себе, без вмешательства человека. Но, в отличие от сердечных сокращений, которые полностью автономны, мы всё-таки можем воздействовать на собственное дыхание: задерживать, усиливать, замедлять. Регуляция дыхания во время тренировки помогает выдерживать физические нагрузки. Несколько расслабляющих циклов дыхания перед помогают погрузиться в сон быстро и спокойно.

***Пранаяма - важная часть практики йоги, которая помогает управлять жизненной энергией через***

***дыхательные функции: вдоха, выдоха и задержки дыхания. Жизнь йога измеряется не количеством дней, а количеством циклов***

Дыхание человека выполняет ещё одну важную задачу - это источник энергии для речи. Чем больше сила и объём воздуха, тем лучше звучит голос, а речь становится более чёткой и выразительной. Речевое дыхание отличается от физиологического:

- Вдох перед речью более быстрый и энергичный, чем физиологический вдох
- Речевой выдох в 20, 30 раз объёмнее физиологического, особенно при пении
- Речевое дыхание реализуется благодаря движениям диафрагмы - это непарная мышца, которая разделяет грудную и брюшную полости

***Врачи древности считали диафрагму обиталищем эмоций: радостных и горестных: “Какую силу имеет диафрагма, если человек будет поражен нечаянной великой радостью или печалью. Она прыгает и отскакивает вследствие своей тонкости и природной слабости...”***

***Гиппократ***

Диафрагма “заряжает” речевой выдох, контролирует объём и силу подачи воздуха. Диафрагма поднимается для усиления звука и опускается при понижении. Расслабленные и спокойные движения диафрагмы дарят нам лёгкую и приятную речь, о которой мы вспоминаем с удовольствием.

***Как и все дыхательные мышцы, диафрагма не терпит контроля. Специальные вдохи и выдохи не должны мешать человеку говорить. В повседневной жизни***

**спонтанная речь должна звучать расслабленно и естественно. Если думать о том, как правильно дышать во время речи, то можно запросто сбиться с мысли. В процессе речи важно сосредоточиться на её содержании, а не на способе дыхания. Поэтому упражнения для диафрагмального дыхания - это отдельный вид тренировок.**

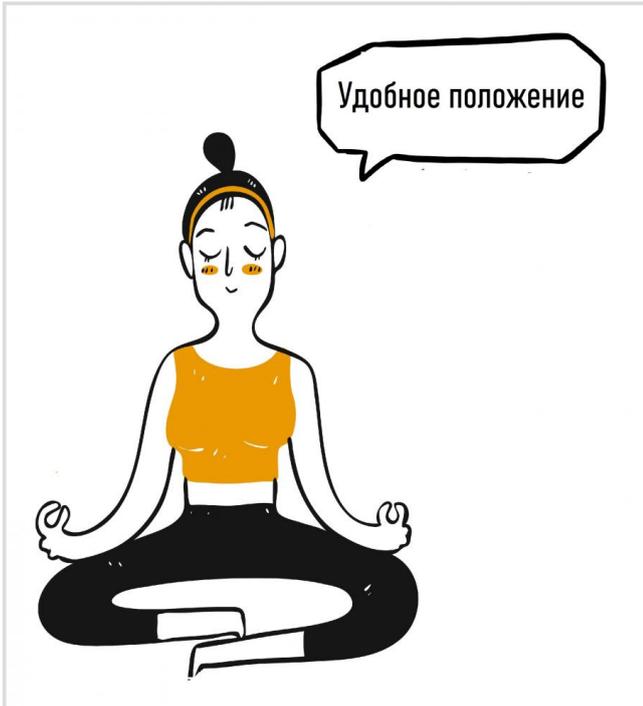
## **Как лучше тренировать диафрагмальное дыхание?**

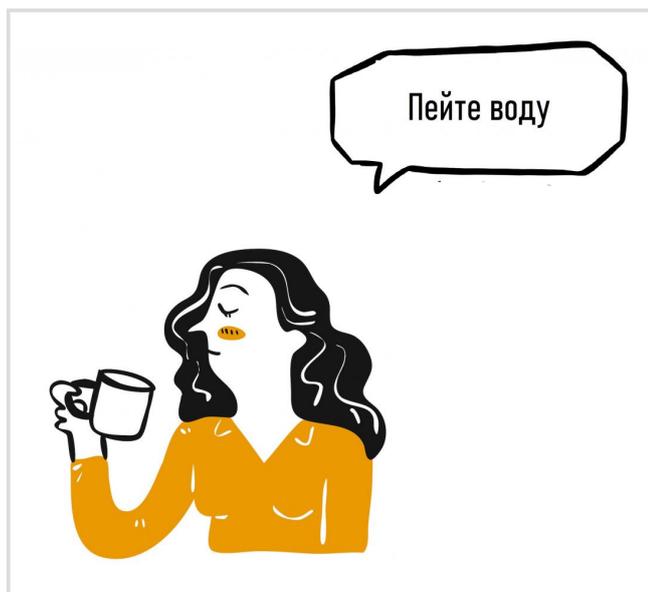
**ВЕЧЕРОМ** - вечером эффект от занятий будет более ощутимым, ведь никуда не надо спешить. Лучшая обстановка для тренировки диафрагмального дыхания - хорошо проветренное помещение с приглушенным светом.

**ПОД МУЗЫКУ** - спокойная и негромкая музыка поможет расслабиться и настроиться на спокойное дыхание. Выбирайте музыку без слов и ритмичных ударов.

**ПОСТЕПЕННО** - не пытайтесь выполнить большое количество упражнений. Это может привести к превышению потребностей организма в кислороде и вызвать плохое самочувствие.







## Правильное положение

1. Сядьте в кресло или на диван, с опорой спины.
2. Голову держите прямо — подбородок параллельно полу.
3. Ноги согните под углом 90 градусов и поставьте стопы параллельно друг другу
4. Положите руку на живот в область, расположенную ближе к грудной клетке.
5. Сделайте спокойный вдох носом - живот надувается.
6. Выдох — живот сдувается. Повторите несколько раз.

## Упражнение для тренировки речевого выдоха

Вдох через нос (живот надувается), выдох через рот и одновременно шепотом произнести звук «а» - живот сдувается. Вдох через нос и на выдохе произносите звук «о» - губы округлены.

Вдох через нос и на выдохе произносите звук «у» - губы вытянуты, без напряжения

Вдох через нос и на выдохе произносите звук «и» - губы слегка растянуты в улыбке

Выполняйте дыхательные упражнения ежедневно. Это поможет вам почувствовать спокойные движения диафрагмы, которые делают звучание речи таким же спокойным и лёгким.

**Больше упражнений и заданий в программах [Speechbolix](#) и [Dictionbolix](#) - 50+ занятий для улучшения дикции и речи, которые останутся с вами.  
Подписывайтесь, занимайтесь и отправляйте [аудиозаписи](#) для консультации**