

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Niniejsze resume ma na celu przedstawienie podstawowych zasad prawidłowego oddychania oraz uzmysłowić, jak ważną rolę pełni równomierny oddech w grze na instrumencie dętym.

1. Podstawy anatomii i fizjologii układu oddechowego.

Narząd oddechowy – płuca znajdują się w klatce piersiowej. Od sąsiadującej poniżej jamy brzusznej są oddzielone przeponą – głównym mięśniem oddechowym. Poznanie czynności oddechowej przepony jest kluczowym elementem zrozumienia zasad prawidłowego oddychania i tym samym znacznego obniżenia ryzyka zapadalności na choroby układu oddechowego (m. in. rozedmę płuc), które mogą zaistnieć podczas wzmożonego wysiłku oddechowego, jakim jest gra na instrumencie dętym, w momencie gdy uczeń nie przestrzega podstawowych zasad prawidłowego oddychania.

Przepona należy do grupy mięśni poprzecznie prążkowanych – a więc jej praca jest zależna od naszej woli. Tak jak pracując fizycznie przyrastają nam mięśnie ramienia (np. biceps i triceps), tak samo przy regularnym oddychaniu przepona zwiększa swoją masę, dzięki temu jej praca (a co za tym idzie – oddech) staje się równomierna i precyzyjna. Dlatego bardzo ważne jest systematyczne wykonywanie poniższych ćwiczeń w początkowym etapie nauki gry na instrumencie dętym. Błędy nabyte podczas nauki, które nie zostaną skorygowane na tym etapie, będą dyskwalifikować ucznia z dalszej pracy.

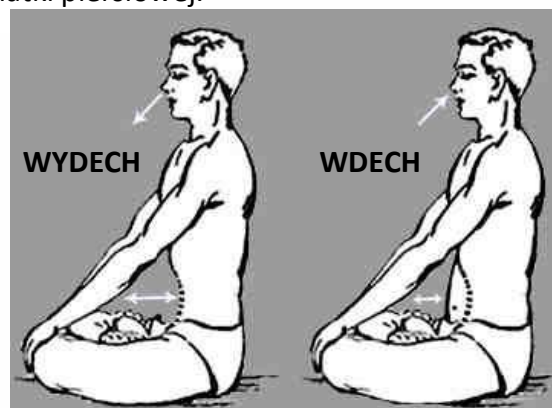
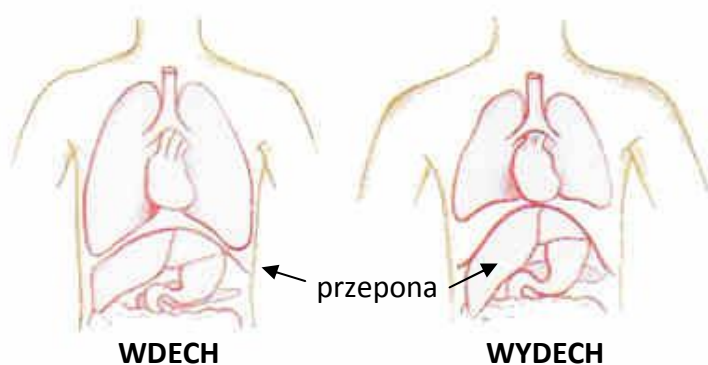
Różnice w fizjologii oddychania u kobiet i mężczyzn.

Pomimo, iż wszyscy, niezależnie od płci używamy przepony jako głównego mięśnia oddechowego, zauważa się pewne różnice w sposobie oddychania u kobiet i mężczyzn. Nosi to miano torów oddychania. Rozróżniamy dwa tory oddychania: piersiowy i brzuszny. U kobiet przeważa tor piersiowy (oznacza to, że poza przeponą intensywnie pracują inne grupy mięśni), a więc to one powinny poświęcić większą uwagę nauce prawidłowego oddychania. Nie oznacza to jednak, że mężczyźni, u których przeważa tor brzuszny (przewaga pracy przepony) mogą uznać poniższe ćwiczenia za zbędne. To ułatwienie, jakim jest tor brzuszny oddychania stwarza zagrożenie zbyt szybkiego wzmagania ciśnienia w drogach oddechowych (zbyt szybka i „entuzjastyczna” praca przeponą), co może wiązać się z wystąpieniem niektórych chorób.

Przepona podczas oddychania.

Najważniejszym elementem nauki prawidłowego oddychania jest uzmysłowienie sobie jak układa się przepona (główny mięsień oddechowy należący do tzw. tłoczni brzusznej) podczas wdechu i wydechu.

Wdech ma na celu nabranie jak największej ilości powietrza do płuc. Podczas wdechu wymiary klatki piersiowej zwiększają się, a przepona obniża się. Pomocnym zabiegiem podczas wdechu jest pociągnięcie przepony przez wypuklający się brzuch. Podczas **wydechu** przepona ma służyć jako tłok wypychający powietrze z płuc. Pomocne jest to wklęsanie się brzucha, który rozluźnia przeponę, unosząc ją do góry – tym samym zmniejszając wymiary klatki piersiowej.



2. Ćwiczenia praktyczne.

Pierwsze ćwiczenie

Ma ono na celu wyrobienie nawyku prawidłowego oddychania.

- Stań przed lustrem i wyprostuj głowę, aby zapewnić drożność w górnych drogach oddechowych (postawa od pasa w górę uwidoczniła jest na zaciemnionym rysunku),
- połóż rękę na brzuchu (w początkowych etapach ma ona służyć jako regulator pracy przepony) oraz wykonaj wydech, równocześnie „wpychając” brzuch ręką (patrz rysunek powyżej) – brzuch wklęśły,
- wykonując wdech równocześnie staraj się „wypchnąć” rękę brzuchem (ręka niech stawia delikatny opór kurczącej się przeponie) – brzuch wydęty „jak balon”,
- cały czas kontroluj położenie ramion w lustrze – **PODCZAS ODDYCHANIA MUSZĄ ZACHOWAĆ TO SAMO POŁOŻENIE.**

UWAGA! Wykonuj pełne wdechy i wydechy. Niedopuszczalny jest ponowny wdech na nie całkiem „opróżnionych” płucach. Ćwicz dotąd, aż prawidłowe oddychanie wejdzie Ci w nawyk (po kilka minut dziennie).

Drugie ćwiczenie

Naucz Cię jak ustabilizować i uregulować oddychanie.

- Podczas tego ćwiczenia cały czas obowiązuje zasada oddychania przedstawiona w ćwiczeniu pierwszym,
- wykonuj wdechy i wydechy w sposób przedstawiony w ćwiczeniu pierwszym, ale staraj się aby czas wdechu był równy czasowi wydechu (najlepiej po 6 sekund każdy),
- staraj się, aby wdech występował natychmiast po wydechu oraz wydech zaraz po wdechu – oddychanie ciągłe, bez przerw pomiędzy jego fazami,

UWAGA! Przerwij natychmiast, jeżeli będziesz odczuwać jakikolwiek dyskomfort (duszność, zawroty głowy, zmęczenie, itp.). Nie oddychaj w ten sposób dłużej niż 1 minutę bez przerwy (po 5-6 wdechów i wydechów).

Trzecie ćwiczenie

Trening przepony.

- Połóż się na plecach (najlepiej na podłodze na dywanie) i połóż na brzuchu kilka ciężkich książek,
- wykonuj wdechy i wydechy zgodnie z zasadą przedstawioną w pierwszym ćwiczeniu.

Ćwiczenie to jest bardzo pomocne w stabilizowaniu i wyrównywaniu oddechu.

Czwarte ćwiczenie

Pokonywanie oporów oddechowych.

- Wykonuj wariant pierwszy ćwiczenia, ale oddychaj przez słomkę do picia.

Jest to ćwiczenie bezpośrednio przygotowujące do gry na instrumencie.

Przedstawione ćwiczenia należy wykonywać przez kilka minut dziennie przez cały okres nauki gry na instrumencie dętym. Sumienne wykonywanie wymienionych ćwiczeń w znacznym stopniu ułatwi szybką naukę.