

# ПОСТАНОВКАТА И ДИШАНЕТО КАТО ОСНОВНИ ЕЛЕМЕНТИ ПРИ СВИРЕНЕТО НА КАВАЛ

*Владимир С. Величков*

## POSTURE AND BREATHING AS MAIN ELEMENTS IN PLAYING THE KAVAL

*Vladimir S. Velichkov*

*ABSTRACT: The purpose of this publication is to make a brief overview of some basic techniques and methods for mastering proper breathing and posture, as necessary for beginners and more advanced students. By clarifying the medical and musical pedagogy terms, concepts from the theory and methodology of studying the kaval can be explained here, in connection with the different degree of musical training of the readers.*

*KEY WORDS: breathing techniques, breathing methods, types of breathing, the role of breathing*

### **Постановка и видове дишане при кавала**

Трудът е съзнателна и целенасочена дейност, чрез която човек претворява природата, създава и твори блага, чрез които осигурява съществуването не само на отделния човек и на неговото семейство, но и на цялото заобикалящо го общество. Трудът е проява на човешка мисъл, съзнание и дейност. Той е строго съобразен с професията, която човек упражнява и бива най-различен. За неговото осъществяване се изисква напрежение – първо, на целия организъм и, второ, на определена група мускули и системи. Съобразно естеството на труд биват ангажирани различни системи, т. напр.:

- умствен труд – при този труд се ангажира централната нервна система, изразходва се голямо количество нервна енергия и минимално количество мускулна.

- обратно пропорционален на умствения е физическият. При него се изразходва голямо количество мускулна и по-малко количество нервна енергия.

Има дейности, които изискват както голямо мускулно, така и нервно напрежение, като например музицирането. При свиренето на кавал се изисква както физическо, така и умствено натоварване. Така е и при свирене на всички духови инструменти. Съобразно с натоварването, продължителността на свирене става за сметка на изразходване на енергия и износване на тъканите. То е особено силно в ония системи, които са пряко свързани с извършването на работата – белите дробове при свирещите на кавал.

Всяка една професия, всеки един труд носи в себе си предпоставки и опасности от професионално заболяване. За да се избегнат тези предпоставки, борбата с професионалното заболяване трябва да се води още от началото на периода на обучение на младия кавалджия. Колкото по-правилно е усвоен начинът на дишане, толкова е по-малка опасността за здравето и професионално заболяване на изпълнителя.

### **Видове дишане**

По въпроса за дишането при свирене на духови инструменти и начина на обучение в правилно дишане е писано малко. В медицинската литература не се говори за начина, по който трябва да се диша при свирене на духови инструменти и как трябва да се обучават начинаещите кавалджии в правилна постановка на дишане. Като се вземат предвид анатомио-физиологичните особености на дишането, то бива няколко вида: 1/ гръдно; 2/ диафрагмено; 3/ смесено.

1. Гръдно дишане е характерно при жените. То е приложимо и при кавалджиите за изсвирване на къси и силни фрази.

2. Диафрагмено дишане се използва за по-дълги фрази с пеещ характер. При този род дишане участие взема само диафрагмата, но не може да се осъществи поемането на достатъчно количество въздух за възпроизвеждане на по-дълги фрази в различни динамически нюанси и шрихи.

3. Смесен тип дишане. При този род дишане участие взема както диафрагмата, така и гръдния кош. Осигурява се възможно най-голям обем въздух, белите дробове работят с пълен

капацитет и се постига желаната от изпълнителя продължителност на фразата. Този тип дишане осигурява най-много въздух при вдишване и най-много при издишване. Като се изхожда от физиологията на дишане и като се вземе предвид, че смесеният тип дишане осигурява най-добър приток на въздух, от една страна, и от друга, че диафрагмата, коремната стена и гръдната мускулатура са силни мускули на издишване, може да се заключи, че смесеният тип дишане най-добре осигурява необходимото количество въздух за възпроизвеждането на звука при свиренето на кавал. Силата на диафрагмата и коремната стена са от голямо значение за фазата на вдишване и издишване и осигуряват необходимия въздух на изпълнителя на кавал за неговата въздушна вместимост на белия дроб. Въпросът за усвояване на типа дишане при свиренето на кавал трябва да намери важно място във всички детски музикални школи, музикални училища и висши учебни заведения, където се изучава тази дисциплина. Усвояването на дишането при свирене с инструмента трябва да стане в процеса на обучение. Необходимо е учащият да овладее точно начина на правилно дишане, за да се избегне износването на белия дроб и предотвратяване на нежелани заболявания.

За развитие на техниката на диафрагмено дишане трябва да се има предвид, че дишането е функция, която е свързана с целокупната функция на организма и че измененията на показателите на дишане са пряко свързани със състоянието на централната нервна система, с обмяната на веществата и кръвообращението. Упражняването на правилно дишане трябва да се извършва на фона на обща тренировка на целия организъм. Препоръчва се за такива тренировки ежедневно свирене с постоянно увеличаване на натоварването на различни тонове при различна динамика и различни пиеси. Трябва да се вземе предвид, че едновременно с усвояването на дишането, участие вземат движенията на пръстите и се изработват необходимите качества на мускулатурата около устата. Това е процес, който е твърде сложен и трудно усвоим. Лицевата мускулатура и тая на устните е волева мускулатура, същевременно поддаваща се на тренировка. Редовните ежедневни съзнателни и упорити движения на тази мускулатура са в състояние за кратко време да изработят необходимите при свирене качества – сила, издръжливост, подвижност, гъвкавост.

Увеличаването и намаляването на обема на белите дробове зависи от еластичността и разтегливостта им, както и от анатомичните съотношения, съществуващи в гръдния кош. При усилено дишане тези мускули се съкращават още по-силно и така издишването става по-активно. При това дишане стават активни и други мускули, подпомагащи дишането – коремната мускулатура. Вземайки тези фактори под внимание, се стига до заключение, че дишането играе важна роля за разтварянето на белия дроб и повишаване на капацитета му. При диафрагменото дишане белият дроб се разтваря повече в дължина, а при гръдното встрани. Следователно, за да постигнем и получим едно равномерно разтваряне на белия дроб както надолу, така и встрани – трябва да се диша смесено.

При провеждането на целенасочени упражнения се постига синхронно действие на дихателната мускулатура и диафрагмата, вследствие на което се явява смесеният или гръдно-диафрагменият тип дишане. Чрез него се използват всички възможности на гръдния кош, белия дроб и виталния капацитет е много по-голям.

В изследванията на К. М. Биков се споменава, че: *„Двигателните неврони на дихателната мускулатура са волеви, което дава възможност до известна степен да се действа волево върху формата и ритъма на дишането”* [2]. Вземайки под внимание тези факти, стигаме до заключението, че волевото въздействие върху дишането има голямо значение при свиренето на народния инструмент кавал. При спокойно дишане – вдишване и издишване, човек поема около 500 см<sup>2</sup> въздух – това е така нареченият дихателен въздух. При дълбоко вдишване освен дихателния въздух, човек може да поеме от 1500-2000 см<sup>2</sup> въздух – това е допълнителен въздух. Обемът на най-голямото количество вдишан и издишан въздух се нарича жизнена вместимост на белите дробове. Добрата жизнена вместимост на белите дробове сама по себе си говори за един добре функциониращ дихателен апарат, еластична мускулатура на белия дроб и гръдния кош. Нормално за мъжете е тя да е от 3000 – 4000 см<sup>2</sup>. За регулирането на дишането при кавала е много важна връзката между дихателния апарат и кората на главния мозък.

В изследванията на Ив. П. Павлов се казва: *„дихателната система благодарение на връзката ѝ с кората на главния мозък изработва условни рефлексии както към мускулните*

движения, така и към дразнители, идващи от околната среда [3]. Това се отнася за свирещите на духов инструмент или в случая при свирене на кавал. Следователно ритмичната смяна на вдишване и издишване, както става при свирене на кавал, води до дразнения, които възникват в рецепторите на белия дроб и от там в кората на главния мозък, където с течение на времето се изработва условен рефлекс за време, а оттам по-нататък той става траен двигателен навик. Този двигателен навик е от особено значение за духача – кавалджия. С помощта на този условен рефлекс свирещият на кавал ще може да предвиди какъв обем въздух, при каква динамика и щрих може да му стигне за изсвирването на дадена фраза. Постигайки този синхрон, можем да говорим за висше майсторство в овладяването на кавалджийското изкуство.

### **Ролята на дишането**

Свиренето на кавал, правилното звукоизвличане и удължаване на фразата, използването на различни тембри, регистри, щрихи и ефекти е съчетание на различни сили: дихателна – дишането на музиката, мускулни – ръцете, амбушюра, телодържането и инструмента, което го прави твърде сложно и трудно усвоимо.

Кавалът е богат на възможности народен инструмент. Като се има предвид звукоизвличането, трябва да отбележим, че въздухът, който се изразходва за една фраза, е голям като обем, но малък като налягане. Естеството на свиренето е такова, че не целият въздух отделен от инструменталиста се използва за възпроизвеждане на тона.

1. Половината от въздушния обем влиза в инструмента през наустника и чрез вибрациите се възпроизвежда тон.

2. При инструментите от класическия оркестър като кларинет, обой, фагот и медните духови се изисква голямо напрежение и по-високо налягане на издухвания въздух, като съвременно въздушната струя е с по-малък обем. От този род класически инструменти единствено естеството на свирене и начина на дишане при флейтата е като на близкия ѝ родственик кавала.

3. За изсвирването на една музикална пиеса са необходими повече вдишвания и издишвания /по-голям обем въздух минава през белите дробове/ за разлика, ако същата е изсвирена от кларинет.

Ясно е, че само при гръдно или диафрагмено дишане не може да се възпроизведе ясен, уравновесен и темброво обогатен тон. Тези начини на дишане са еднообразни именящи се понякога от въздействието на различни външни дразнители, което от своя страна води до монотонен и еднообразен тон или пък неритмичен и непостоянен звук. Силата на въздушната струя, с която се възпроизвежда звука, се явява издишаната от белите дробове чрез гръдния кош и диафрагмата въздушна струя. От нея зависи динамиката, тембъра, интонацията и изразителността на звука, излизащ от кавала. Ето защо дишането при свиренето на кавал коренно се различава от нормалното дишане, поради което изисква продължително и упорито усвояване.

Един от проблемите на младите кавалджии е неравномерното издишване на поетия от тях въздух с цел възпроизвеждане на тон, даден пасаж или цяла пиеса. Този проблем изниква от това, че младите кавалджии или техните преподаватели не са обърнали внимание на правилния начин на вдишване и издишване. С цел по-бързо да бъде заучен нотния материал и усвояване на фрагментите се пренебрегва въпросът за дишането и за разсвирването преди започването на всеки урок.

При уроците по кавал вниманието на инструменталиста е раздвоено на много страни. Той обръща внимание най-много на онези дразнители, които са му чужди – нотния текст и начина на изпълнение. На дишането се обръща малко внимание, което води до неправилно звукоизвличане, натоварване на белите дробове и бързо изморяване на организма. Разсвирването е задължително за всички инструменталисти и се прави затова, за да се загреят и раздвижат пръстите, белите дробове и организма да привикнат към другия правилен режим на дишане; устните да улегнат към наустника на кавала.

Първо под надзора на педагог, а после и самостоятелно инструменталистът трябва да се погрижи за постигане на едно добро и систематично обучение в своето развитие. За целта се започва с прави тонове от ниския или средния регистър на инструмента, като кавалджията се стреми да постигне равномерно издишване на въздуха от началото до края на възпроизвеждане на тона. Слухът на изпълнителя е много важен фактор за постигането на този резултат. Със

продължение на това разсвирване е препоръчително и удължаване на времето, през което този тон от инструмента звучи равно както темброво, така и динамически. Неопитните музиканти използват дълбоко и до край вдишване и издишване с използване на целия допълнителен и резервен въздух, което от своя страна води до прерастягане и загуба на еластичност на белия дроб. Затова винаги при изсвирването на даден тон или фраза е желателно да остава резервен обем от въздух в дробовите.

При всеки по-висок тон се увеличава налягането в дробовите и интензитета на подаваното количество въздух. Обратно, при тоновете от средния и нисък регистър налягането е по-малко. Смяната на напрежението при издишване става съобразно височината на тона и динамиката. Взимайки под внимание тези фактори, може за се заключи, че за изсвирването на тонове и фрази от високия регистър или по-точно тонове от III-та и IV-та октава при кавала, е необходимо голямо количество въздух под силно налягане, което от своя страна води до стесняване на фразата на изсвирване.

Необходимо е да се отбележи, че тоновете от III-та и IV-та октава в диапазона на кавала не подлежат на особени динамически отклонения и нюанси. Поради естеството на тяхното възпроизвеждане или по-ясно – пренадуването за тяхното звукоизвличане, не позволява на инструменталиста да изсвирва фрази в тиха динамика „*p*“. Дори средносилната динамика „*mf*“ е трудно постижима, но не е невъзможно нейното постигане чрез целенасочена работа.

Колкото по-неопитен и несистемно обучаван е кавалджията в постановката на правилно дишане, толкова все повече се задълбочава проблемът с поемането на въздух за изсвирване на следваща фраза. Нефизиологичната постановка на издишване, за постигане на високи тонове, води до разстройване на ритъма на регулация на дишане и бърза физическа умора, което особено се забелязва при младите изпълнители.

Издишването при звукоизвличането и изсвирването на една музикална фраза не се извършва равномерно и постепенно, а въздушната струя излиза с различна сила и напрежение. При изсвирване на музикални фрази често се налага издишването на въздушната струя да се засилва, отслабва или да се задържа в зависимост от динамиката, щриха и апликатурата. За да се избегнат фалшиви тонове при произвеждането ѝ в различни динамики, се налага при самото разсвирване да се правят и следните упражнения:

**Упражнение 1:** Тонът ми „e“ се изсвирва в различна динамика, като се следи да не повишава или понижава честотната характеристика при постигане на определената динамика. Това упражнение може да се прави на всеки тон от грифа на кавала, с цел уравниване на звука във всички динамики и регистри.

**Упражнение 2:** Изсвирване на мелодия в различни динамики.

**Упражнение 3:** Изсвирване на интервали в различни динамики. Това упражнение може да се прави от всеки тон и да се изсвирва в различна динамика. Слухът на кавалджията е важен фактор, на който преподавателят трябва да обръща внимание за правилното и вярно интониране в различните динамики.

**Упражнение 4:** Етюдите на проф. М. Василев и проф. Л. Досев са едни сложни и трудни за свирене произведения. При тяхното заучаване и правилно възпроизвеждане, музикантът може до съвършенство да овладее и приложи на практика всичките възможности на инструмента. За правилното изпълнение на този род упражнение е необходимо кавалджията да овладява паралелно с тях и музикално-теоретичните дисциплини, като солфеж, хармония и полифония, което е важна предпоставка за изграждането му като музикант изпълнител.

Друг, не по-маловажен проблем при кавалджиите е този, че за музицирането на дадена мелодия не освобождават до край поетия от тях въздух и върху остатъчния те поемат ново количество. Това действие само по себе си е неестествено и води до прекомерно натоварване на белите дробове и ненормално високо налягане от набираното голямо количество въздух в тях.

Медицинските изследвания на свирещи на класически дървени духови инструменти показват, че белите дробове се разширяват прекомерно в горните части, което се обяснява с това, че коремната преса усилено изтиква въздуха от долната част на белия дроб и го задържа в горната. Това неравномерно и рязко растягане на гръдния кош и белия дроб се явява предпоставка за белодробни заболявания, които могат да доведат до снижаване капацитета на количеството въздух, с което кавалджията може да борави.

За да се избегне този проблем, се налага при поемане на повече въздух отколкото е необходимо за изсвирване на дадена фраза, да се освободи част от излишния въздух през носа, преди вдишване на нова порция въздух. Поетият в излишък въздух води също до изгубване способността за нормално и регулирано вдишване, а това от само себе си води и до бърза физическа умора.

Добрият изпълнител на кавал трябва така да умее да прецени количеството въздух, което му е необходимо за изсвирването на различните музикални фрази, че той да не свърши до края на фразата. Това се постига с дълга и упорита подготовка и упражнения за съчетаването на количеството поет въздух и разпределянето му при свирене. При музициране не бива да се допуска пълно изразходване на остатъчния въздух. При това действие изпълнителят губи възможността да контролира издишването, което води до загуба на изразителността на свирене.

*“Качеството на звука е тясно свързано с процеса на дишане – колкото по-плавно е издишването, толкова по-равен е звукът; колкото по-силно е издишването – толкова по-силен е звукът; колкото по-широко е издишването, толкова по-широк и пълен е звукът”* [1]. Вдишването трябва да стане непосредствено преди започване на духането, без да се получава задържане на въздуха преди началото на свирене. Издишването трябва да започне веднага. Вдишването и издишването трябва да следват едно след друго без напрежение и паузи, както става в обикновеното дишане.

В заключение може да се каже, че главна предпоставка за правилно вдишване и издишване е правилната постановка и правилното положение на гръдния кош. На тези неща педагогът трябва да обръща внимание от самото начало на обучение и дори през следващите етапи на работа с младите изпълнители. Изработването на новите дихателни навици и изграждане на двигателния навик при свирене на кавал може да стане по-бързо и лесно, ако предварително у ученика се изработи и тренира добре истинската и спомагателната дихателна мускулатура. Това от своя страна води до усъвършенстване на волевото дишане и умение правилно да се вдишва и издишва, да се задържа издишването, да се ускорява и намалява, да се създаде умение за поемане на оптимално количество въздух.

Така усвоена дихателната функция води до сформиране на траен двигателен навик – автоматизиране на дишането. Изработването на този двигателен навик създава фактори и предпоставки за увеличение възможностите и капацитета на дихателната система, което само по себе води до стабилно и изразително музициране.

#### **Литература:**

1. **Арбан, Ж. Б.**, “Полная школа игры на корнет, пистоне и трубе. Медгиз”, Москва, 1954 г.
2. **Биков, К. М.**, “Учебник по физиология”, III изд., “Медицина и физкултура” – София 1955 г.
3. **Павлов, П.Ив.**, „Условный рефлекс“, „Лениздат“, 2014 г.

*Владимир Симеонов Величков  
Пловдивски университет „Паусий Хилендарски“  
e-mail: velichkov.vladi@gmail.com*