**Хомус (варган) – якутский музыкальный инструмент  будущего**

**Васильева Надежда Алексеевна, Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение “Саха гимназия” ГО “город Якутск”, Республики Саха (Якутия), учитель музыки, педагог дополнительного образования**

         Варган (от лат. «organum» - музыкальный инструмент) является одним из древнейших музыкальных инструментов, прошедшим через века и практически не изменившим свой внешний вид. Это самозвучащий язычковый инструмент. У разных народов мира он известен под разными названиями. Варган издает вибрирующие звуки, похожие на электронные, богатейшего тембра и диапазона, от самых низких до самых высоких. Помимо самого инструмента, в рождении звуков участвует организм человека: пальцы рук, органы дыхания, речи, брюшной пресс. Простота, даже примитивность устройства варгана и в то же время сложность игры на нем, его богатые, не раскрытые еще до конца возможности позволяют нам назвать его инструментом ХХI века. Почти все народы имеют свои национальные музыкальные инструменты. Из них на особом месте стоит варган. Во-первых, он очень древний инструмент: и, во-вторых, забытый или полузабытый, потому и возрождающийся. Варган распространен не только в Средней, Центральной, Юго-Восточной Азии, но и в Европе, в Америке и бытует под различными национальными названиями. Изготовляют его также из дерева, кости, бамбука, металла.  (портал: Варган. Все о варгане.)

     Культурным и духовным символом народа Саха является их варганная музыка на традиционном национальном инструменте — хомусе. В Якутске в июне 2011 года прошел VII международный конгресс-фестиваль «Хомус (trump) в культурном пространстве мира», который собрал хомусистов из более  чем 40 стран мира. В рамках знаменательных событий, администрацией города Якутска были организованы мастер-классы по игре на хомусе, а 1344 горожан и гостей нашей северной столицы в течение 7 минут стали участниками рекорда Гиннеса по синхронной игре на хомусе.  30 ноября — значимая дата для празднования Дня Хомуса, в этот день впервые был открыт Музей Хомуса в республике. Этот праздник станет основой, крыльями для взлета музыки хомуса. Также 30 ноября в Якутске был открыт Сквер Хомуса, который в дальнейшем станет излюбленным местом отдыха горожан.

Игры на музыкальном инструменте хомус - актуальны и интересны и в настоящее время, несмотря на то, что существует достаточно большое количество соблазнов в наш технократический век. Игры на хомусе с большим удовольствием и пользой можно использовать как в образовательных учреждениях, в детских оздоровительных лагерях, так и в свободное время в кругу семьи.

В настоящее время якутский хомус очень популярен среди детей, молодежи и старшего поколения. В связи с этим создана дополнительная образовательная программа «Хомус». Программа рассчитана на 3 года обучения для начальной, средней школы. В группах занимаются дети с 7 лет. И учебно-тренировочные группы с продолжительностью 4 года.

*Актуальность* создания данной программы обусловлена тем, что игра на хомусе благотворно воздействует на все системы детского организма.

***Новизна программы***: данная образовательная программа имеет профориентационную направленность и рассчитана на то, что в дальнейшем учащийся свяжет свою жизнь с данным музыкальным инструментом.

*Цель программы*: Духовное, нравственное развитие личности обучающихся через формирование умений и навыков исполнительского мастерства

***Задачи:***

***Образовательные:***

* формирование специальных компетенций в области музыкального исполнительства;
* формирование исполнительских навыков игры на хомусе;
* формирование умения творчески и эмоционально исполнять приемы на хомусе.

***Развивающие:***

* развитие технических навыков игры;
* развитие музыкальных и творческих способности детей;
* развитие умения работать самостоятельно и в коллективе.

***Воспитательные:***

* воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих принимать и уважать духовные и культурные ценности народа саха;
* формирование у детей коммуникативных навыков, чувства ответственности и дисциплинированности;
* формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями.

*Отличительная особенность* программы заключается в том, что она разработана для детей желающих учиться играть на хомусе, без ограничений, независимо от способностей. Программа занятий выстроена таким образом, что теоретические знания обучающихся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным.

*Спецификой* инструментального обучения игры на хомусе является то, что все основные учебные задачи ставятся с самого начала обучения, естественно усложняясь и расширяясь в дальнейшем, путем работы над более разнообразным, усложняющимся репертуаром. Занятия игры на хомусе требуют от обучающихся помимо музыкальных способностей, так же хорошего здоровья и физической подготовки. Поэтому в учебные группы принимаются дети среднего и старшего школьного возраста.

Основной формой учебной и воспитательной работы в аудитории является индивидуальное учебное занятие.

Формы обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Линейное (аудиторное) | Нелинейное (внеаудиторное) |
| Беседы  Выступления | Беседы  Выступления  Концерты |

В первые годы обучения наряду с традиционной формой проведения урока возможны также групповые индивидуальные занятия. Это дает педагогу возможность работать эффективнее и больше внимания уделять развитию навыков импровизации, ансамблевой игры, а также расширению музыкального кругозора обучающихся.

Программа предлагает различные по уровню трудности приемы игры на хомусе. Это поможет педагогу осуществить дифференцированный подход к обучению обучающихся, по уровню общей подготовки, музыкальным способностям и другим индивидуальным данным.

Предлагаемые репертуарные списки по годам обучения являются примерными, они содержат произведения различной степени трудности и дают большой простор для проявления педагогами инициативы.

Содержание программы предусматривает использование таких форм работы с детьми, как индивидуальная и ансамблевая подготовка, концертные выступления.

Наиболее распространенные воспитательные формы работы с детьми:

* познавательные музыкальные мероприятия;
* концертные выступления;
* конкурсы;
* лекции – концерты.

***Предполагаемый конечный результат реализации программы***

В ходе реализации дополнительной образовательной программы у обучающихся формируются следующие компетенции:

*Специальные:*

-знания терминов игры на хомусе;

-знания приемов игры на хомусе;

-знания характерных особенностей жанров и основных стилистических направлений;

-умения использовать полученные знания при исполнительстве на музыкальном инструменте;

-умения грамотно и выразительно исполнять приемы на хомусе;

-умения самостоятельно разучивать приемы на хомусе;

-умения импровизировать с помощью приемов игры на хомусе;

-навыки подбора по слуху;

-навыков публичных выступлений;

*Ключевые:*

* *учебно-познавательные*: навыки целеполагания, планирования, анализа, рефлексии и самооценки своей деятельности; умение самостоятельно разрабатывать алгоритм познавательной деятельности для решения задач творческого и поискового характера, овладение креативными навыками (добывание знаний непосредственно из окружающей действительности, владение приемами учебно-познавательных проблем, действий в нестандартных ситуациях);
* *информационные* -  владение навыками работы с различными источниками информации, навыками работы с компьютером;
* *когнитивные* – готовность к постоянному повышению образовательного уровня, потребность в актуализации и реализации своего личностного потенциала, способность самостоятельно приобретать новые знания и умения, способность к саморазвитию;
* *социально-коммуникативные –* обретение многообразной палитры психологических позиций, средств, которые помогут самовыражению в социуме, готовность и умение
* строить контакт в различных психологических ситуациях, возможность справляться с различными деловыми и жизненными ситуациями и работать в ансамбле;
* *ценностно-смысловые* - умения ставить цели, определять пути их достижения, принимать решения; выбор индивидуальной образовательной траектории, самоопределение обучающегося в ситуациях учебной и иной, в том числе профессиональной, деятельности.

В *результате* освоения программы развиваются следующие качества личности:

* ответственное отношение к делу;
* самостоятельность, аккуратность;
* бережное отношение к окружающему миру;
* гражданские и патриотические чувства.

За время обучения обучающиеся приобретают знания, умения и навыки самостоятельного разучивания игры на хомусе, грамотного и выразительного исполнения на хомусе, а также навыки импровизировать.

Контроль ЗУН проводится в следующих формах: контрольные уроки, открытые занятия, прослушивания, концерты.

**Методическое обеспечение занятий**

Для успешного музыкально–исполнительского развития необходимы правильно организованные самостоятельные занятия.

Развитие навыков импровизирования на хомусе, тесно связанных с развитием внутреннего слуха, успешно осуществляется путем регулярных занятий с педагогом и при выполнении домашнего задания.

Высокая исполнительская культура, разнообразие различных приемов игры на хомусе, умение импровизировать воспитывают у ребят хороший вкус, исполнительскую манеру, развивают способность понимать прекрасное, расширяют знания по истории музыкального инструмента хомус и исполнительства.

**Значение игры на хомусе в развитии детей**

Якутский музыкальный инструмент хомус– это неотъемлемая часть традиционной культуры народов, отражение этноса в целом и история его развития. Вместе с тем это и отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить способности мышления, слуха расцвета воображения. Отразились особенности менталитета, мировоззрения народа, которые основывались на сохраняющемся до сих пор почитании, культе природы.

Хомус – инструмент широко распространенный по всему миру. У якутского народа, с глубокой древности сохранился хомус, вмещающийся в ладони, но обладающий способностью петь голосом живой природы. Только в одних странах его можно найти только в музеях, а в других его музыкальная судьба продолжается, получая новое современное звучание, новую жизнь, превращая его в любимый всеми инструмент.Однако хомус – не самозвучащий инструмент. Без того, чтобы человек буквально не вдохнул в него жизнь, он не зазвучит. Таинство его и состоит в том, что он представляет единое целое со всем дыхательно-голосовым аппаратом человека.

Хомусы изготавливались из дерева, кости и железа. Существуют разновидности хомусов с одним, двумя, тремя, четырьмя язычками.

ТЕХНИКА ИГРЫ НА ХОМУСЕ

Способы фиксирования хомуса.

При игре на хомусе необходимо взяться левой рукой за кольцо корпуса хомуса и приоткрыв зубы, освобождая место для колебания язычка, прижать наружные щечки корпуса к зубам так, чтобы колебания язычка не передавались через корпус к зубам.Если вначале это не удается, то можно держать хомус между зубами. В первое время лучше, когда концы корпуса находятся на уровне средних зубов. А потом можно сдвинуть хомус правее.

Извлечение звука.

Хомус звучит за счет колебания язычка, поэтому на всем протяжении игры необходимо следить за тем, чтобы колебания язычка не прекращались.При извлечении основного звука язык убирается назад, чтобы не мешал колебанию язычка, производится удар указательным пальцем по язычку путем вращения правой кисти вокруг суставов в сторону плеча. Звучание хомуса удлинится, если осторожно и спокойно вдыхать воздух в себя.Чтобы усилить звук необходимо сомкнуть губы так, чтобы они обхватили корпус хомуса, но не мешали колебанию язычка.

Приемы ударов по язычку

Основной удар производится вращением расслабленной кисти вокруг сустава против часовой стрелки. Локоть при этом не двигается и опущена вниз. Согнутый палец, совершая вращательное движение, задевает язычок спереди.Если палец задевает язычок при обратном движении, удар называется обратным.Если два этих приема применять вперемешку, получается переменный удар.

Способы дыхания

Основным способом является вдыхание. Вдыхать можно и нужно по-разному. Если во время одного удара сделать длинный вдох, то время звучания значительно увеличивается. Во время одного удара можно вдыхать два, три и несколько раз.При быстрой игре необходимо использовать при дыхании мышцы брюшного пресса, диафрагмы. Сила и скорость вдыхания должны совпадать с собственными колебаниями язычка. Выдох не улучшает звучание хомуса, но при правильном сочетании со вдохом увеличивает силу колебания, значит, силу и время звучания.Чтобы максимально увеличить силу звука хомуса, необходимо дышать с помощью мышц живота. Если «качать» воздух туда и обратно, используя брюшной пресс и диафрагму с большой быстротой, то звук хомуса увеличивается и усиливается.

Движение губ

Если во время игры губы открыты, трудно качать воздух, значит трудно использовать его при игре. Если губы открыты, то звук хомуса тише, если прикрыты, то звук сильнее. Значит, при вдыхании лучше смыкать губы, но так, чтобы не было помехи движению язычка.Комбинируя различные движения губ и разновидности дыхания можно извлекать самые разнообразные звуки.

Изменение звука

|  |
| --- |
| [https://xn-----6kcbac1azfofe4cmqhvgl0bzre.xn--p1ai/images/03untitled(3).jpg](https://республика-саха-якутия.рф/images/03untitled(3).jpg) |
| Прием игры "Хаастатыы" 1,2,3,4 — места касания кончиком языка при произнесении звуков л, ль |

|  |
| --- |
| [https://xn-----6kcbac1azfofe4cmqhvgl0bzre.xn--p1ai/images/04untitled(5).jpg](https://республика-саха-якутия.рф/images/04untitled(5).jpg) |
| Прием игры "Куерэгэйдетии" стрелки показывают направления движения языка при многократном произнесении звука й или слогов йа-йа, йо-йо, йе-йе, йу-йу |

Чтобы менять звуки хомуса и создавать с их помощью музыку необходимо иметь хороший слух и научиться слушать звучание.  
Самый низкий звук получится, если настроить органы речи, голосовые связки на произношении звука «О», при этом язык уходит назад и ротовая полость максимально расширяется.  
Подражание жаворонку – широко распространенный прием еще с давних времен. Язык держать так, как будто выговариваешь «ый-ый-ый» и двигать им вперед-назад в быстром темпе, не касаясь твердого нёба.  
Подражание гусиному пению – также традиционный прием. При этом язык движется примерно так же, как при подражании жаворонку, но кончик языка в этот раз двигается, касаясь нёба и отрываясь от него, т.е. образуя артикуляцию слога «ля».  
Чтобы подражать кукушке, напрягаешь мышцы глотки, язык держишь, как будто выговариваешь звук промежуточный между «Э» и «О» и после удара по язычку, двигаешь языком, беззвучно выговаривая «хах-кук».  
Остановить колебание язычка можно резким вдыханием воздуха в себя, а также путем обхвата его конца губами. Последний эффективнее первого и удобен при постепенной остановке звучания.  
Если тормозить губами язычок, можно получить звук, похожий на весеннюю капель. Такой звук называется «табыгыр». Это сложный прием, можно поранить губы. Проще остановить язычок, прижимая к нему палец левой руки. С помощью коротких звуков можно подражать топоту копыт, весенней капели, стуки дятла, барабанной дроби и т.д.  
Любой желающий может научиться играть на хомусе. Чтобы овладеть всей техникой игры, нужны систематические занятия, упорство, настойчивость и большое желание.

ПРИЕМЫ ИГРЫ НА ХОМУСЕ

Существуют внешние, артикуляционные и внутренние группы.  
Внешними называются приемы игры на хомусе, связанные с различными движениями (ударами) пальцев правой руки о языках хомуса и способствующие порождению всех других артикуляционных и внутренних приемов.

Прием «наар охсуулар»- односторонние удары образуется при легком подергивании кончика язычка хомуса средним коленком указательного пальца. Разновидностей односторонних ударов, зависящих от ритмичности и динамичности исполняемых мелодий или импровизаций, множество.

Прием «хардары-таары охсуулар»-двусторонние удары образуется путем чередующихся двусторонних (от себя и на себя) ударов о язычок хомуса. По сравнению с односторонними ударами данный прием более разнообразен, богаче, благодаря «экономному» обратному удару, при котором затрачивается меньше усилий, чем в убыстренных односторонних ударах.

Прием «Тарбах араас охсуулара» — варианты ударов пальцами появился в 70-х годах, благодаря деятельности талантливейших хомусистов-виртуозов С.Шишигина, А. Пахомова. Варианты ударов реализуются посредством комбинированных движений всех пальцев и ладони правой руки исполнителя при мгновенном ударе о язычок хомуса.

Прием «табыгыр» -стаккато, впервые созданный И.Е.Алексеевым, образуется при нажатии основания язычка хомуса большим пальцем левой руки и «задержки» губами вибрации язычка инструмента.

Артикуляционными называются группы приемов игры на хомусе, образуемых при обязательном участии артикулирующих органов речи исполнителя (языка, объема и частей полости рта, зева, гортани, носовой полости, фарингса).

Прием «наар охсуу» -основной тон образуется при нулевой артикуляции органов речи, т.е. без движения воздуха в полости рта, без движения всех артикулирующих органов речи. Данный прием применяется для настройки, поиска искомого звука хомуса.

Прием «уос дорҕооно» основан на физическом участии губ, преимущественно при исполнении мелодий, импровизаций с губными звуками о,,, б, в, м.

Прием «хаастатыы» — гусиное пение является традиционно развитым способом игры, акустический эффект которого принимается слушателем как подражание гусиному пению. Артикуляционной базой «хаастатыы» служат мгновенные и размеренные касания кончиком языка альвеол или различных участков твердого (редко и мягкого) неба. То излюбленный прием якутских хомусистов, который используется при оформлении любой импровизации или попурри.

Прием «күөрэгэйдэтии» -пение жаворонка является исконно традиционным и образуется при ритмичном движении языка исполнителя по полости рта (горизонтально, без касания твердого неба и боковых стенок рта). Кончик языка при этом не должен соприкасаться с колеблющимся язычком хомуса. рэгэйдэтии» акустически воспринимается как непрерывное звучание хомуса в виде трели жаворонка.

Прием «бэлэс дорҕооно»- глоточный звук образуется при мгновенном смыкании и размыкании глотки исполнителя. Он весьма употребителен при импровизации с убыстренными темперированными структурами.

Прием «э» — кукушка представляет собой еще более сложную артикуляционно-акустическую модуляцию глоточно- зевного участка. Воспринимаемый звук э» достигается путем выражения речевого сегмента типа кхах-куух посредством указанных участков дыхательно-речевой полости. Автором э» является хомусист Александр Пахомов.

Прием «сыыйа тардыы» — умеренная игра является традиционно-специфичной манерой игры на хомусе, используемый при монологическом повествовании, лирической импровизации. Умеренно-размеренный темп игры сопровождается фоновыми оттенками двуголосия, динамичными периодами на стыке музыкальных фаз.

Прием «хос ырыа» — двуголосие, в отличие от оттенков «сыыйа тардыы», изображается постоянными синхронными мелодико-обертоновыми линиями музицирования.

Прием «мурун дорҕооно» — носовой звук образуется при смыкании мягкого неба с задней стенкой языка, при котором воздух свободно проходит через полость носа и звуки приобретают носовой оттенок.  
Во внутреннюю группу приемов игры на хомусе объединяются й» и «тыыныы араастара».

Прием «й» — гортанно-легочный звук образуется в результате подъема мягкого неба в положении артикуляции звуков, н, м и остановки дыхания и напряжения стенок глотки, гортани. При этом образуется единая «труба»-резонатор и акустически воспринимается объемный характер звучания хомуса.

Приемы «тыыныы араастара» — разновидности дыхания образуются при самых различных ритмических вариантах вдоха и выдоха исполнителя в момент игры на хомусе. Их можно распределить на одинарный вдох-выдох, двукратный вдох-выдох, многократные вдох- выдохи. Возможны также разновидности только вдоха и выдоха, т.е. вдох делится исполнителем на несколько ритмизированных компонентов. Аналогичным же образом можно регулировать и выдох.

ОБ УЧЕБНОМ РЕПЕРТУАРЕ

Игра на хомусе, в основном, имеет тематически направленный импровизационный характер. Сильно развито лирическое уйуу»- воспевание, всегда связанное с явлениями родной природы и состоянием душевных переживаний исполнителя. Особое внимание в учебном процессе уделяется стилю уйуу», господствовавшем в деятельности хомусистов старшего поколения. уйуу» отличается от импровизации прежде всего звуко- извлекательными приемами, связанными с речевой артикуляцией. При этом наряду с мелодической линией синхронно произносятся слова о том, что воспевается. Голосовые связки в таком случае не вибрируют, а акустический эффект текста воспевания достигается путем особой артикуляции речевых органов (языка, мягкого неба, полости носа, губ и др.).

В начальной стадии обучения игры на хомусе используются традиционные народные мелодии-куплеты «Биэ-биэ-биэ», ыт-тыа», уохай» (без перевода).  
Мелодия «Биэ-биэ-биэ» состоит из повторяющегося одного слова биэ, которая доступна каждому начинающему хомусисту.

Биэ- биэ- биэ  
Биэ- биэ- биэ  
Биэ- биэ- биэ даа  
Биэ- биэ- биэ.

Данная мелодия прежде всего применяется при обучении новичка для извлечения первых звуков на хомусе, при котором одновременно используются ритмичные удары, умеренное дыхание, движение всех артикулирующих органов.

АРТИКУЛЯЦИЯ ГЛАСНЫХ

Важнейшим элементом игры на варгане является артикуляция гласных. Более того, многие традиции, игры используют этот прием в качестве основного. Если мы правильно и красиво поем гласный звук, то в этот момент начинают рождаться обертона. В момент перехода от одной гласной буквы к другой рождаются многочисленные резонансы в пазухах черепа, что добавляет невероятную красоту и колорит звучанию.

Артикулируемые гласные звуки делятся на две категории: открытый и закрытый звук. Звук, который резонирует в ротовой полости при закрытой гортани, называется закрытым. В том случае, если подхватываемый равномерным дыханием он опускается глубоко внутрь тела, он является открытым..

Прежде чем приступить к выполнению упражнений с хомусом, мы настоятельно рекомендуем пропеть гласные голосом. При этом старайтесь ощущать, как внутри вас рождаются обертона, как вибрация распространяется внутри тела. Очень полезным упражнением является пение слога «ОМ»… При этом издаются звуки А\_О\_У\_М. «А» рождается в корне языка; «У» появляется из середины; «М» возникает на кончике языка при смыкании губ; «О» промежуточная стадия между «А» и «У». Таким образом звук плавно должен переходить один в другой. «М» звучит в два раза дольше чем «А», «О» и «У». Подобная практика, научит вас слышать обертона в собственном голосе и сделает его громче, звонче и увереннее.

Артикуляция открытых звуков «а-о-у-и» На каждый звук приходится один удар по язычку, все четыре звука произносятся сначала на вдохе, затем на выдохе. Дыхание ртом. Артикуляция открытых звуков «иу-оа». На пару звуков приходится один удар по язычку, все четыре звука произносятся сначала на вдохе, затем на выдохе. Дыхание ртом. Артикуляция гласных «аа». При этом первый звук «А» закрытый плавно переходящий во второй открытый «А». Оба звука на один удар. Четыре повторения на вдохе, четыре на выдохе

ПРИЕМ ПОЛУУЛЫБКА.

Полуулыбка относиться к классу приемов, которые исполняются только при помощи губ. Технически, исполнение приема довольно простое – достаточно лишь немного улыбнуться уголком рта. Из-за образующейся вследствие этого щели, меняется распространение звуковой волны внутри рта. При определенной сноровке, можно получить довольно интересные звуки. На один удар, совершаем два движения уголком губ. Выполнять на задержке дыхания. Постепенно увеличиваем количество полуулыбок на один удар. Фиксируем положение губ в полуулыбке, и в совершаем вдох-выдох в образовавшееся отверстие. На один удар приходится по одному вдоху-выдоху.

ИЗМЕНЕНИЕ ОБЪЕМА ПОЛОСТИ РТА

Меняя объем полости рта в процессе игры мы добиваемся эффекта повышения и понижения тональности. При максимальном объеме, звук низкий и утробный, при минимальном – высокий и слегка свистящий. Основной способ уменьшения пространства внутри рта, это перекрытие языком. Достигается следующим образом: язык от корня волнообразным движением поднимается вверх, постепенно покрывая собой нёбо. В конечной стадии движения, он останавливается на грани соприкосновения с язычком. При этом, между языком и небом можно оставить небольшую щель, с целью извлечь открытые звуки.

Исходное положение полости рта: зев открыт, объем максимально увеличен, язык лежит внизу. На один удар, совершаем плавный подъем языка кверху. Сначала корень, затем среднюю часть, и кончик. Подъем совершать плавно, без разбивки на фазы

ДИАФРАГМА И ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ.

Прежде чем приступить к описанию упражнений для диафрагмы, хотелось бы сказать два слова, об этом хитром устройстве тела. Диафрагмой, называется мышечная перегородка, отделяющая легкие от брюшной полости. Кроме того, это тот орган, который и должен осуществлять процесс дыхания. Таково его предназначение. Но, к сожалению, современный человек (особенно женщины), утратил способность к дыханию диафрагмой, и она остается задействована в крайне малой степени. Сейчас самым распространенным типом дыхания является ключичное и грудное дыхание. Их огромный недостаток в том, что при вдохе задействованы в лучшем случае верхняя или же средняя часть легких. Опуская аспекты негативного влияния на здоровье, скажем, что такие способы дыхания крайне малоэффективны для играющего на варгане.

Существует также так называемое брюшное дыхание – оно наиболее распространено у мужчин, в этом случае, задействована нижняя часть легких и частично верхняя и средняя.Для более эффективной игры на хомусе необходимо освоить полное дыхание – наиболее полезный и естественный для человека способ. Подробное описание этого типа дыхания можно найти в любой литературе посвященной хатха йоге. Мы лишь вкратце опишем его суть. Фаза вдоха начинается с того, что мы выпячиваем живот, стараясь делать вдох именно им – таким образом, наполняется нижняя часть легких. Следом, мы расширяем объем нашей грудной клетки, последовательно, снизу вверх, также заполняя ее воздухом. Конечной фазой вдоха, мы заполняем верхушки легких так, чтобы у нас приподнялись плечи и ключицы. Цикл рекомендуется выполнять стоя максимально прямо. На выдохе, мы опускаем плечи, освобождая верх легких от воздуха, при этом, живот немного выпячивается вперед, затем опускаем ребра вниз, и в конце, освобождаем низ легких, слегка подтягивая живот. Очень важно, чтобы при выдохе вышел весь имеющийся воздух!!! При некоторой практике, все фазы движения должны быть неразрывно с собой связаны, т.е. вдох и выдох происходят плавно и волнообразно.

При таком типе дыхания, диафрагма задействована максимально эффективно. При вдохе, она опускается вниз, освобождая пространство для воздуха (поэтому живот и выпячивается), в конечной стадии выдоха, она максимально подтянута вверх. Ежедневно, по несколько минут в день, практикуя полное дыхание, вы научитесь дышать диафрагмой, что будет способствовать как улучшению качество звука, так и улучшению качества вашего тела, т.е. попросту станете намного лучше себя чувствовать физически .Помните! Во время игры на варгане, вне зависимости от стиля игры, мы ВСЕГДА должны дышать именно диафрагмой.

ДРОЖАНИЯ ДИАФРАГМЫ

Существует огромнейшее множество алгоритмов движения диафрагмой, и на основе этого создаются различные дыхательные приемы и паттерны. Их количество ограничено лишь фантазией исполнителя и его физическими возможностями. В данном пособии, мы рассмотрим лишь общие принципы, которые в дальнейшем можно самостоятельно преобразовать в целые классы приемов. Первое с чего мы начнем это дрожания диафрагмы. Для того, чтобы лучше понять суть дрожаний рассмотрим смех. Попробуйте имитировать смех, положив руку на живот, и вы почувствуете мышечные сокращения. Это толчки диафрагмой усиленные резкими сокращениями мышц брюшного пресса. В этот момент диафрагма выталкивает воздух наружу серией резких сокращений. Если за каждым таким сокращением, последует короткий резкий вдох, то это уже дрожания. Приведенные ниже упражнения помогут лучше понять и прочувствовать суть дрожаний. Нанеся удар по язычку, совершаем серию микровыталкиваний воздуха, имитируя смех. Стараемся толкать воздух животом. Гортань в этот момент расслаблена, и не совершает никаких движений. Нанеся удар по язычку, совершаем одно выталкивание на чуть большей амплитуде чем в упр. 1, и следом, совершаем резкий вдох так, чтобы колличество воздуха при выталкивании, примерно равнялось колличеству при вдохе. Постепенно увеличиваем темп.

На один удар, совершаем три коротких и резких вдоха и выдоха. Вдох и выдох равны по объему. Таким образом, по завершении выполнения упражнения, в легких остается то же количество воздуха что и вначале. Наносим удар по язычку, затем, после небольшой паузы, совершаем резкий вдох, следом выдох, и тут же вдох. Весь паттерн совершается на один удар. Стараемся уменьшить амплитуду до предела. При этом, вибрация должна уходить как можно ниже в живот.

Использованная литература:

1. Алексей Кулаковскай Дьэнкир куһунум кэпсэннэрэ: кэпсээннэр, хоһооннор.- Дьокуускай: Бичик, 2007. – 128 с.

2. Варган (хомус) и его музыка. – Якутск. 1991-368с.

3. Дадаскинов Степан Егорович. Кыталык ырыалаах сылларым: хоһооннор. Дьокуускай: Бичик, 2008-128с.

4. Гоголев И. Өксөкулэх сэргэ: Хоһооннор.- Якутск: Кинигэ изд-вота, 1979-432с.

5. Кынаттаах атым. Сунтаар 1№-дээх оскуолата.- Дьокуускай, 2001-60с.

6. Кулаковскай А.Е. Ырыа-хоһоон. Якутскай: кинигэ изд-вота, 1978-296с.

7. Кулоковскай уонна хомус.- Якутск: Бичик, 2004-72с.

8. Леонид Попов- “Зову май”: Стихи переводом с якутского.- М.: Современник, 1986-311с.

9. Люция Нестерова- Ийэ дойдум: Хоһооннор, поэмалар. Якутскай: кинигэ изд-вота, 1990-64с.

10. Мир саха: народное искусство= Саха эйгэтэ: норуот айымнньыта- Якутск: Бичик, 2014-240с.

11. Сунтаар көмус кылыһахтара. Мирный, 2000-202с.

12. Семен Данилов.- Талыллыбыт айымньылар.: Ус томнаах, 2т: Хоһооннор, поэма. Якутск: кинигэ изд-вота, 1979-432с.

13. Томская Г.Е.- Айыына, “Илинтэн илгииэр сиккиэр”, Дьокуускай: Бичик, 2009-126с.

14. И.Алексеев- искусство игры на якутском хомусе. Якутск. 1988-18с.

15. Кэчиимэ.- Иэйэр кутум илгэтэ.- Дьокуускай: Бичик, 2013.-48с.