

Амьсгалын дасгалыг эзэмшүүлэх аргазүйн судалгаа

Шуушпа, Өвөрмонголын Урлагийн Дээд Сургууль

Хураангуй

Бид судалгааны ажлаа Монгол хөөмэйн заах уламжлалт болон орчин үеийн аргазүйг харьцуулан судлахын зэрэгцээ судалгааны зарим үр дүнг танилцуулахыг хичээлээ. Уг судалгааг хийхдээ Монгол хөөмийн төрөл зүйл, ялгаа, түүнийг хэрхэн заан сургаж буй уламжлалт болоод орчин үеийн сургалтын онцлогийг хөндөн судлах зорилго тавьсан болно. Монгол хөөмэйн заах аргазүйн уламжлалт болон орчин үеийн заах аргазүйн асуудлыг судлах нь Монголын уламжлалт хөгжмийн хөгжилд төдийгүй хөөмэйн заах аргазүйн судалгаанд ихээхэн ач холбогдолтой зүйл хэмээн үзсэн болно. Өдгөө Монгол хөөмэйн заах аргазүйн талаарх харьцуулсан судалгаа төдийлөн хийгдээгүй байна. Өнөөдөр хөөмэйг суралцахад монгол хэлний эгшиг авианы хэллэгүүдээс гадна үг хэл зүгшрүүлэх түргэн хэллэгийг хэлний эгшиг авиан дарааллаар зөв дуудах, уушигнаас гарах хийг өнгөлүүр хоолойн гуурсаар зөв зохистой хуваарилан сурах дасгал сургуулилтад амьсгааны хамт зайлшгүй хэрэглэгдэж байгааг тодруулан судлах, хөөмэй нь өгүүлэхүйн эрхтний бүтэц, амьсгаа, авианы орон, хийн хүрдтэй нягт харилцан шүтэлцээтэй байж энэхүү цогц шинжээрээ урлахуйн биеэ даасан нэгэн өвөрмөц төрөл болохыг судлах, Монгол хөөмэй заах уламжлалт болон орчин үеийн аргазүйг харьцуулан судлан шинжлэх зорилгоор бичсэн бөгөөд уламжлалт болон орчин үеийн заах аргазүйн асуудлыг харьцуулан судлах нь эдүгээ бодит хэрэгцээ шаардлага болсны улмаас энэхүү сэдвийг шинжлэхийг хичээлээ.

Түлхүүр үг

Монгол хөөмий, амьсгалын дасгал, амьсгалын эрхтэн, хэвлийн булчин, цээжний хөдөлгөөн, холимог амьсгал, цээжний амьсгал

Удиртгал

“Хөөмэйн урлагт насаараа суралцаад цаана нь гарахгүй, хөөмэйг дээд хэмжээнд хүргэхэд нэг биеийн нас гүйцэхгүй”⁹ гэж ахмад хөөмэйчдийн өгүүлсэнтэй нэгэн адилаар монгол хөөмэйн судалгаа, түүнийг түгээн дэлгэрүүлэх, сурталчлах ажил шавхагдашгүй арвин байгаа билээ. Хөөмэй анх Монголчуудын эрхэлж байгаа аж ахуй, амьдрал, зан үйлтэй холбоотойгоор уриа дуудлагын нэгэн авиа ая аялгуугаар хэрэглэгдэж байснаа яваандаа урлагт тэр дундаа цуур хөгжим, магтаал, туульд хослон хэрэглэгдэх болсноор бие даасан шинжийг олжээ.

Хөөмэй нь Монголчуудын өвөг Хүннү нарын дунд урлаг болон хөгжиж байсан гэх баримт бий бөгөөд улмаар Их хаадын түүх Юан улсын судар бичигт тэмдэглэгдэн үлдэж, ардын аман зохиол, домогт үе дамжин өгүүлэгдэж туульс хайлах ая аялгуунд хавсран оролцож, монголчуудын амьдрахуйн зан үйл төдийгүй бөөгийн болон шарын шашны зан үйлтэй ч холбоотойгоор эдүгээ уламжлагдан ирсэн нэн өвөрмөц урлаг юм. Энэ талаарх судалгааны

55696190@qq.com

⁹Засагт хан аймгийн Ахай бээсийн хошуу, одоогийн Завхан аймгийн Баянтэс сумын харьяат ахмад хөөмэйч П. Цэрэндорж гуай ярьсныг С. Цоодолын хувийн архиваас тэмдэглэснийг Лхасүрэнгийн Хэрлэн “Монгол хөөмэйн утга холбогдол” УБ. 2010 бүтээлдээ дурдсанаас ишлэв.

тодорхой бүтээл гэхэд л эрдэм шинжилгээний хуралд тавигдсан цөөн илтгэл, өгүүллээс өөр тоймтой зүйл одоо хир үгүй байгаа билээ. Хөөмэйн урлаг нь Төв Ази, Алтайн язгуур хэлтний ард түмэн, нүүдэлчин угсаатны дунд дахь соёлын өлгийд үүсэн боловсорч уламжлахдаа Монгол улсын Алтай, Хангай, Их нуурууд хотгор бүс нутгийн ард түмний дотор тэр дунд Ховд аймгийн Жаргалант хайрхан, Хяргас, Чандмань сумынханд, Завхан аймгийн Баянтэс, Баянхайрхан, Алдархаан, Хөвсгөл аймгийн цаатан урайнхайчууд болон Оросын холбооны Тува, Якут, Хакас, Киргиз, уул Алтай, Халимаг, Түрэг, Шинжааны Уйгар үндэстнүүдэд нэлээд хөгжингүй хэлбэрээр тархаж монгол туургатан, нүүдэлчин ард түмний дунд уламжилсаар ирсэн нэн өвөрмөц урлаг юм.

Энэ бүгдээс дүгнэн үзэхэд хүн, байгаль, амьтан гурвын дунд нэг нэгнээсээ хамаарсан шүтэлцээт урлаг бий болж байдаг. Хөөмэйн урлаг өөрийн гэсэн уламжлалт сургалтаар үеэс үед уламжлагдсаар эдүгээ орчин үеийн системчилсэн сургалтанд шилжин гүнзгийрч хамрах хүрээ нь ч өргөжиж байна. Энэ тухай судлаач Ж.Энэбиш “Төрөл төрөгсдөөсөө уламжлан сурч мэргэжлийн урлагийн тайзнаа алдаршиж байгаа нэрт

хөөмэйчид, тусгай хөтөлбөрийн дагуу албан ёсны сургалтаар сурч байгаа мэргэжлийн хөөмэйчид гэсэн чиглэлээр хөөмэйн сургалт явагдаж байна” (2008, х-107) гэж тэмдэглэсэн нь бий. Энэ нь уламжлалт (гэрийн сургалт), хөтөлбөрт сургалтын хэлбэрээр хөөмэй өөрийн гэсэн дэг сургуультай болсон төдийгүй дотоод, гадаадын хүмүүст ч хөөмэйг зааж сургах, мэргэжлийн хөөмэйчдийг бэлтгэх сургалтын биеэ даасан тогтолцоотой болсныг илтгэж байна.

Амьсгалын тавилын тухай

Хөөмэйн урлагийг төгс сайн эзэмшиж, сайн хөөмэйч болохын тулд хамгийн гол анхаарах зүйл яах аргагүй амьсгалын урлагийг нарийн сайн эзэмших явдал юм. Сайн дуучин, сайн хөгжимчин /үлээвэр / болоход амьсгаа сайтай байхыг шаарддагийн учир нь энэ. Иймд хөөмөйлөх амьсгааны чадамж, хүч сайтай сайн хөөмийч болохын тулд амьсгалын тавилыг заавал мэргэжлийн багшаар тавиулах нь чухал гэдгийг анхаарах ёстой. Учир нь, хүн өөрөө заяамал амьсгаатай гэж хэлчихээд дээр нь амьсгалын тавил гэдэг тухай яриад байгаа мэт ойлголт зарим хүнд төрж болох юм. Тэгэхээр урлагт тэр тусмаа дуулах, үлээвэр хөгжим үлээх, хөөмөйлөх зэрэг амьсгаа оролисон урлагт заавал мэргэжлийн амьсгааны талаар яригдах шаардлага гардаг. Энэ нь ч аргагүй юм. Яагаад гэхээр, дуулах юм уу хөөмөйлөх нь хэдийгээр энгийн байгалиас заяасан амьсгааны суурин дээр явдаг ч гэлээ энгийн үед авдаг амьсгал нь үнэхээр чамлалттай байх нь тодорхой. Тийм учраас хүний үгүүлэхүйн болон амьсгалын эрхтэнээр үйлдэгдэг дуулах, хөгжим үлээх, хөөмөйлөх, исгэрэх зэрэг нь заавал нэмэлт амьсгалыг эзэмших тавилыг тавиулах зайлшгүй шаардлага бий болдог юм. Тиймээс, амьсгааны тавил буюу их амьсгаа эзэмших, амьсгалын урлаг гэх зэрэг ойлголт бий болсон хэрэг. Хүн гэдэг амьтан байгалиас заяасан хамгийн зөв амьсгаагаар зөвхөн унтаж нойрсож байх үедээ л амьсгалж, хэрэгжүүлдэг юм байна.

Амьсгалын тавил: Сандал /сандлыг гурав хуваасны нэг өнцөг/ дээр суугаад гуяны хэсэгт байрлуулан хүзүү толгой, нуруугаа иэх шулуун болгож мөр, булчингуудаа суллаж өгнө. Энэ амьсгалын бэлтгэл үйлдлийг зогсоо байдлаар хийвэл илүү ашигтай. Зогсохдоо, хөлдөө мөрний хэмжээний зай авч гараа ташаандаа аван нүдээ анин амьсгалаа байгалийн өөрийн төрөлх зөнгөөр нь яаж амьсгалж буйг анхааралтай ажиглан биеэ сул орхин хэсэг хугацаанд амьсгалаа чагнах хэрэгтэй.

Энэ үед ажиглахад амьсгал хамраар сорогдон ороход хэвлий гэдсийн хэсэг гадагшаа

түрэгдэж байгааг мэдрэх ёстой. Нэг ёсны, хүн амьсгалж, агаарыг сорон авч байхад хэвлийн хэсэг урагшаагаа түрэгддэг. Мөн буцаан амьсгалаа гаргахад хэвлийн хэсэг дотогшоогоо татагдаж байх жишээтэй. Үүнийг байгалийн заяасан дадлаараа хүн амьсгалж байна гэж ойлгох хэрэгтэй. Тэгэхээр одоо энэхүү байгалийн заяамал амьсгааг мэдэрч, мэдсэн бол үүн дээрээ тулгуурлан суурилж мэргэжлийн буюу их амьсгааг үүсгэн тавих явдал юм. Одоо тэгэхээр дээрх хэлсэн заяамал амьсгааг ашиглан их амьсгаанд суралцаж эхлэх ёстой болж байна. Амьсгал /заяамал/ авч эхлэхдээ маш тайван, удаанаар хамраараа амьсгаа авна.

Амьсгаа авмагц, уушиг хий агаараар дүүрэх нь мэдэгдэх ёстой дүүрсэн амьсгалыг гаргахаас өмнө түр нэг секунд түгжиж /амьсгал гаргахгүйгээр/ байгаад цааш амьсгаагаа гаргаж эхлэх ёстой. Амьсгаагаа гаргахдаа мөн л маш удаанаар /маш нарийн гуурсаар үлээх мэт /амаараа гаргана. (Ж. Бадраа. 1998, х-59) Хүн өөрөө ийнхүү автоматаар хуримтлагдсан амьсгаагаа аажмаар гаргаж дуусгадаг. Ийн агаар хий нь бүгд гарч дуусаад мөн л эргэн автоматаар агаарыг хамраар авч амьсгалж эхлэх тэр үйлдэлд дэмжлэг үзүүлэх зорилгоор одоо авах амьсгааг түрүүчийн авч байсан үеийнхээс аль болох илүү их сорон авах, агаарын хийгээ уртасгаж уртаар авахыг хичээх явдал юм. Ингээд заяамлаар авсан амьсгаан дээр нэмэгдэж илүү авсан амьсгаагаа буцааж гарахдаа мөн л түрүүчийнхээс удаан уртаар гарч дуусгах ёстой. Энэ мэт дээрх арга барилаар шат дараалан үйлдэгдэх амьсгалын хэсгийг л дараагийн амьсгал авах үйлдэлтэй холбон залгаж үргэлжлүүлэн, үргэлжлүүлсээр байх нь чухал юм. Үүнийг их амьсгалын эхлэл буюу амьсгалын тавил гэж үзэж болно.

Амьсгалын дасгалууд

- Хамраар амьсгал авч амаар үлээн гаргах дасгал
- Хамраар амьсгал авч хамраар үлээн гаргах дасгал
- Хамар амаар зэрэг амьсгал авч амаар үлээн гаргах дасгал

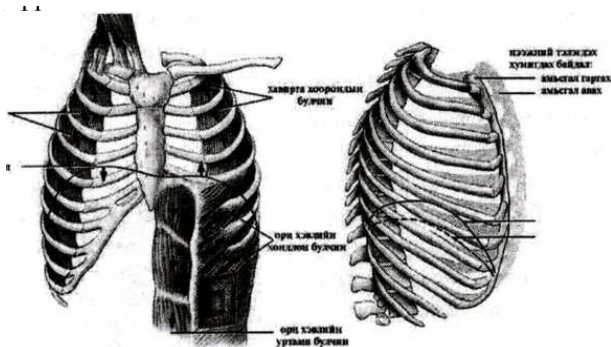
Эдгээр амьсгал болон их амьсгааны дасгалуудыг маш удаан, олон өдөр сараар байнга хийснээр амьсгал тогтож сая дараагийн үе шат хөөмий заалгах нөхцөл бүрдэх юм. Мөн лаа болон цаас ч үлээх дасгалууд байдаг. Энэ нь лааны дөл болон маш нарын зүссэн нимгэн цаасыг үлээхдээ амьсгаагаа гүн аваад гаргаж эхлэхдээ лааны дөлийг унтраахгүйгээр дээд хөх дөлний үзүүрийн хэсэгт маш нарийн гуурсаар үлээх мэт /багш намайг дэрсээр үлээлгэдэг

байсан/ удаан амьсгаагаа дуустал үлээх ёстой. Үүнээс гадна наян нэгэн хул тоолох, гучин хоёр цагаан лонх тоолох гэх мэт амьсгал сайжруулах ардын дасгалууд байдаг.

Амьсгалын эрхтэнүүд хийгээд түүний үйл ажиллагаа

Аливаа амьтан болоод хүний амьсгалах үйл явц нь амьсгал авах ба амьсгал гаргах хоёр үйлдлээс тогтоно. Амьсгал авах гадагшлах явц нь эсрэг чиглэлээр явагдах бөгөөд амьсгал авах, гаргах үйл явц завсарлах, үргэлжлэх хугацааг төв мэдрэлийн систем зохицуулдаг бөгөөд энэ нь байнга давтагдаж байдаг ухамсарт бус үйл ажиллагаа юм.

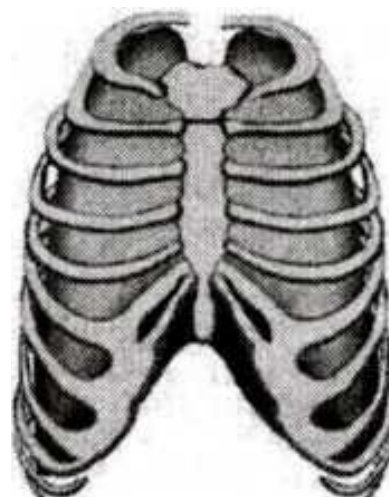
Амьсгалыг гүйцэтгэгч эрхтэнүүд нь цээжний хэнгэрцэг, өрц, дүүрээ, уушиг бөгөөд цээжний ханын булчин, өрцний ажиллагаагаар уушгины доторх даралт өөрчлөгдөж байдаг. Хавирга хоорондын гаднах булчин нь баруун дээд хэсгээс баруун доод хэсэгт чиглэсэн байдаг бол дотор булчин нь эсрэгээр зүүн дээд хэсгээс зүүн доод хэсэгт чиглэсэн байдаг. Амьсгал авах үед хавирга хоорондын гаднах булчин, агших үед хавирга хоорондын доторхи булчин сулрах ба хавирганууд гадагш тэлж цээжний хөндий хэмжээгээр томорч уушгинд агаар орж ирнэ. Харин амьсгал гаргах үед хэвлий хоорондох гаднах булчин суларч ирэх үед хавирга хоорондын доторх булчин хатуурах ба хавирга цээжний хөндий буцаж хэвийн байдалд орж агаар гадагшлана. Доорх зурагт амьсгал авах, гаргах явцад хавирга хоорондын булчин, өрцний ажиллах байдлыг үзүүлээ.



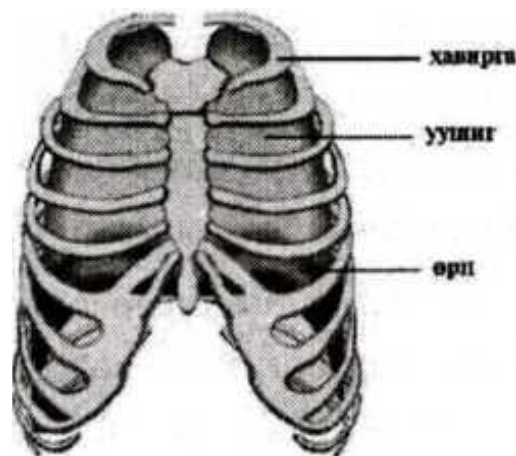
Эдгээр уушигны эргэн тойрон дахь булчингууд яаж тэлэгдэнэ тэр үед уушигны даралт нь агаарын даралтаас бага болдог учир уушгинд агаар сорогдож орно. Гаднаас агаар уушгинд сорогдон орж амьсгал авсны төгсгөлд агаарын даралт нь адил болж тэгширдэг учир агаарын соролт зогсоно. Уушгинд хий орж дүүрээд агшихад тэндээс хий гадагшаа шахагдаж гардаг. Энгийнээр

хэлбэл уушиг бол амьсгал авахад тэлэгдэж, амьсгал гаргахад агшиж байдаг байнга цээжний хөдөлгөөнийг дагаж явагддаг эрхтэн юм. Жишиж хэлбэл хөөрөгний хий хураагч нь уушиг, тэрхүү хураагдсан хийг зохицуулагч нь цээж, хэвлийн хөндийн булчингууд болдог.

Уушиг бол цээжний хэнгэрцэгт цээжний хана ба доод талаасаа өрцөөр хаагдсан битүү хөндийд оршиж байдаг их хэмжээний уян харимтгай нэгдмэл эсүүдийн элементүүдээс бүрдэг бөгөөд амьсгалахад уушигны эд амархан сунаж агшиж байдаг булчинлаг бус эрхтэн юм. Доорх зураг нь амьсгал авсан, гаргасан байдалд уушги, хавирга, өрцний байдал хэрхэн өөрчлөгдсөнийг харуулна. Эхний Амьсгал гарсан байдал



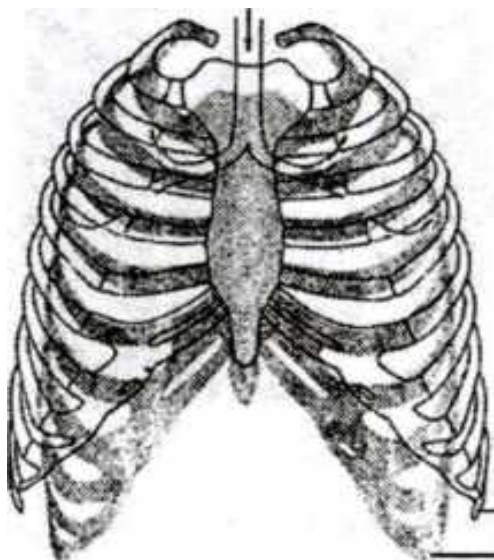
Амьсгал авсан байдал



амьсгал гаргасан байдалтай, хул шар өнгөөр хавирга, түүний доторх бүдэг ягаан нь уушиг, тод улаан нь өрц болно. Зурагнаас уушиг, өрц нь хавирга дагуу байрлалтай байгааг харж болно. Дараагийн зураг нь амьсгал авсан байдал бөгөөд энэ үед хавирга өргөөш тэлэгдэхээс гадна хавирга хоорондын

зай тэлэгдэж уушиг хавирганы дээд хэсгээс дунд хэсэг хүртэл байрлаж, хавирга хоорондын зайг өргөсгөн, өрц гэдсийг доош дарсан байдалтай байгаа нь харагдана. Харин өрц нь тэлж уушигнаас доошхи эрхтнүүдийг тусгаарлаж суулгаж өгсөн байдалтай байгаа нь ажиглагдана.

Амьсгал гаргасан байдал



Амьсгал авахад хавирга хоорондын булчингууд тэлж цээж өргөсч, дээш болсноор гэдэс доош сууж өгөх бөгөөд гаргахад дээрх байдал эсрэгээр явагдана. Дараах зураг нь дээрх хоёр зургийг тодотгож амьсгал авсан, гаргасан тохиолдолд цээж хэрхэн өөрчлөгдсөнийг харьцуулсан байдлаар өгөгдсөн зураг болно.

Энд өрцний талаар жаахан тодруулга хийе. Өрц нь маш нимгэн булчинлаг хэсэг бөгөөд цээжний хөндийг хэвлийгээс тусгаарлаж өгдөг. Энэ нь хавирганы хамгийн доод хэсэгт хөндлөн оршдог булчин юм. Амьсгал авахад булчингууд тэлэх бөгөөд өрц тэгширч хэвлийн хөндийн эрхтэнүүдийг дарах (шахах) энэ үед хэвлий болон гэдэс төвийж харагддаг. Энэ үед (цээжний доод хэсэг тэлж томрох) агаарын урсгал хоёр талын уушгинд нэвтрэн орсноор цээжний хөндий мөн тэлж томорно. Амьсгал гарах үед өрцны булчингууд суларч анх байсан байдалд эргэн орно. (Хэрлэн .Л. 2010. х-112) Мөн цээжний хөндий болон уушгинд орсон агаар гадагшлах тул цээжний хөндий агшин жижгэрдэг. Өрц бол үндсэндээ агаарын урсгал дахь халуун хүйтнийг тохируулах үүргийг гүйцэтгэж байдаг эрхтэн юм. Өөрөөр хэлбэл гэдэс хоолыг боловсруулж халуун энсгийг ялгаруулж байдаг учраас халуун амьсгалын хийг бүрэлдүүлдэг бол уушиг гаднаас орж ирсэн хүйтэн агаарыг хуримтлуулж хүйтэн хий, амьсгалыг бүрэлдүүлж байдаг учраас халуун, хүйтний тэнцвэрийг зохицуулагч

нь өрц болдог. Нөгөө талаар өрц нь амьсгаанд маш чухал үүргийг гүйцэтгэж өрц дүүрээ, хэвлийн булчинтай хамт өрцний буюу хэвлийн амьсгалыг, хавирга хоорондын өн булчингууд нь цээжний амьсгалыг нөхцөлдүүлж байдаг учраас өгүүлэхүйн эрхтнээр үйлдэгдэх урлагийн үйл ажиллагааны амьсгааны гол үндэс болж өгдөг.

Ийнхүү амьсгалын хийг хаана ямар булчингуудын оролцоотойгоор цуглуулж, хадгалах байдлаар нь гурав ангилан үздэг байна. Үүнд:

Амьсгал авахад хавирга хоорондын булчингуудын агшилт дийлэнх байвал үүнийг хавирганы буюу цээжний амьсгал гэнэ.

Хэрвээ амьсгалын тээлт нь голдуу дүүрээгээр авч өрцний агшилтаар явагдаж байвал түүнийг өрцний буюу хэвлийн амьсгал гэдэг. (Баянжаргал.С. 2000.х-116)

Амьсгал авахад дүүрээ хавирга хоорондын булчингууд ба өрцний агшилт адил хэмжээгээр оролцож байвал үүнийг холимог амьсгал гэж тус тус нэрлэдэг.

Энэхүү хүний энгийн амьсгалах явцаас амьсгаа болох явцад амьсгааг хаана цуглуулж, хуваарилж байгаагаар нь хоолойн амьсгаатай (заримдаа цээжний ч гэж нэрлэдэг), ходоодны амьсгаатай, хошногоны амьсгаатай хүн гэж шинжиж таньдаг уламжлал монголчуудын дунд түгээмэл бий. Монголчууд “Чухал богино буюу хоолойн амьсгаатай дуучныг үдийн хугасын буюу явуургүй дуучин гэнэ. Амьсгаа талбиун уужуу буюу ходоодны амьсгаатай дуучныг үд хэвийтэл дуулах гайгүй дуучин хэмээнэ. Ёроолгүй цүлх буюу хошногоны амьсгаатай дуучныг гургалдай хоолойтой, насад мөнхийн жинхэнэ дуучин хэмээн ард түмэн ярьж, үнэлж цэгнэсээр иржээ.” (Монголын урлаг судлалын тулгамдсан асуудлууд. 2007, х-16)

Жишээ нь: “Хоолой багалзуурын дуутай хүн бол амархан цуцдаг, удаан дуулж чаддаггүй, харин цээж буюу ходоодны дуутай хүний хоолой эцэж цуцахыг мэддэггүйгээс гадна хийн их хүчтэй учраас их чадалтай сэтгэхүйн олон өнгө хувиралтыг илэрхийлж чаддаг, То вангийн их амт Жүрмэдийн дуу нь дотор гүнээс (цаанаас) гарч өнгө хувиралт олныг хийж, 5,6 хоног дуулахад нэг дууг дахин дуулахгүйгээс гадна хоолой нь огт цуцдаггүй байсан гэж билээ.” (Д.Дашдорж, С.Цоодол. 1971.х-63) гэсэн Э.Оюун гуайд хэлсэн То вангийн “Ногоон морины дэг” сургуулийн сургагч Б.Гомбо гуайн яриа дурдатгалыг хэлж болно.

Хөөмэйн амьсгаа нь бусад урлагт хэрэглэгддэг амьсгааны нэгэн адил явагдана. Тэгэхдээ ялгаатай тал бий. Тиймээс хөөмэйн

амьсгааны талаар дэлгэрүүлэн авч үзье.

Амьсгааг авах явц. Эхлээд амьсгааг зөв авахын тулд бие сул, мөрний хэмжээтэй зайнд хоёр хөлийг салган бүтэн улаараа гишгэж зогсоно. Энэ нь амьсгааг авах бэлтгэл сургуулилт болно. Үүний дараа амьсгалыг хамрын хоёр нүх, ам гурван сүвээр агаарыг бүрэн сорж авч амьсгалыг зөв хуваарилах, гаргах явдал чухал үүрэгтэй. Хүн хэвийн байхдаа 0,5 л хийгээр амьсгалдаг ба түүнээс илүү амьсгалыг хуримтлуулж, барьж байх чадвартай байдаг. Энэ бол жирийн амьсгалах үйл явц юм. Харин энэхүү жирийн амьсгалах үйл явцыг зөв зохистойгоор урлаг болон бясалгалд хэрэглэснээр олон гайхамшигт үйлийг бүтээх боломжтой болдог байна.

Хэрвээ цээжээр, мөрлөж авсан амьсгал бол тасалдаж хүчгүй байдаг. Үүнийг нягтлахын тулд эхлээд амьсгал авах тохиолдолд хүмүүс ихэвчлэн хоёр мөрийг дээш өргөдөг. Энэ нь буруу амьсгал авалт юм. Зөв амьсгал авалт нь мөр дээш өргөгдөхгүйгээр амьсгалын урсгалыг доош гэдэс хэвлий, бөөрлүү түрж суулгаж авна. Тиймээс уушигны багтаамжийг ихэсгэх үүднээс гэдэс, хэнгэрцэгийн булчинг тэлж, чангалж, барьж тогтоосноор амьсгааг зохицуулах мөн хүч сайтай байхын тулд гэдэс хэвлийн буюу хошногны амьсгааг авч сурах дадал эзэмшинэ.

Амьсгааг тогтоох, гаргах явц. Хөөмэйн амьсгааны дэг сургуулилтыг эзэмших явцад зөв амьсгаа аваагүйгээс дараагийн шахалт хийх, цуурай үүсгэх, өнгө олох зэрэгт сөргөөр нөлөөлнө. Буруу амьсгаа авч дараа нь амьсгааг тогтоох, хаших явцад багалзуурын ойролцоох мэдрэлийн судаснуудад нөлөөлж нүүр улайх, амны булчингууд татах, тэр ч бүү хэл ухаан алдах явдал ч гардаг. Өөрөөр хэлбэл ходоодонд юмуу мөрлөж авсан амьсгаатай хөөмэйч хүний нүүр амархан улайдаг.

Энэхүү хөөмэйн амьсгааг хаана хуралдуулж зөв зохистой хуваарилан, авиаг хаана эрж, эрчимжүүлэн эгшиглүүлж байгаагаас нь хамаарч ерөнхийд нь уянгын, хархираа гэж ангилдаг. Хархираа хөөмэй гэдэг нь хийн урсгалыг төвөнхөд доргиож авиа үүсгэдэг бол уянгын хөөмэй нь хийн хүрдийг багалзуурт хуралдуулан авиа үүсгэх, хоолойн хөөмэй нь хурсан амьсгааг хоолойд буюу хэлний уг хөөмэйн гүнд шахаж задална. Тэгвэл тагнайн хөөмэй хурсан амьсгааг тагнай тийш шахаж тагнайд эгшиг үүсгэнэ. Энэчилэн хамрын, тагнайн, төвөнхийн, багалзуурын гэх мэтчилэн тус бүрдээ өөрийн эгшиглэх арга, өвөрмөц арга хэлбэрээрээ ийнхүү олон ангилалд хуваагдаж байна. Энэ бүгд нь амьсгааны хүч, зохицуулалтаар хамаарах үйлдлийг илтгэгдэг.

Өнөөдөр хөөмэйн сургалтанд нэг удаагийн амьсгааг 50-55 секунд барьж чадаж байвал, мөн монгол ардын дуу багахан хэмжээний богино дууг нэг амьсгаан дээр дөрвөн удаа аялгуулж чадаж байвал сайн амьсгаатай, амьсгаа сууж эхлэж байна гэж үздэг. Харин монголчуудын амьсгааг уртаар барьж дадах уламжлалт дасгах сургуулилтийн “Гучин хоёр цагаан лонх” нь ойролцоогоор 25-30 секунд орчим хугацаа байдаг бол “Жаран дөрвөн хул” нь 40-50 секунд орчим хугацааг зарцуулдаг байна. Тэхдээ жирийн хүн “Гучин хоёр цагаан лонх”, “Жаран дөрвөн хул”-ыг анхлан тоолж дадлагажихад түүнээс ч бага хугацааг зарцуулдаг бөгөөд олон дахин сургуулилсны эцэст дээрх цаг хугацаанд амьсгааг барьж зохицуулах бөгөөд түүний хажуугаар хэлийг зүтшрүүлэх, үгийг зөв тод бүрэн хэлж гүйцэтгэх үйл ажиллагааг давхар хийж гүйцэтгэдэг.

Хэдийгээр эдгээр зан үйлийн холбогдолтой зүйлс нь амьсгааг зөв хуваарилах эхний алхамууд хэдий ч цааш хөөмэйч болоход чухал ач холбогдолтой хэвээр өнөөдөр уламжлан хадгалагдаж байгаа билээ. Өнөөдөр монгол ардын бэсрэг бүүр цаашлаад айзам уртын дууг хөөмэйлж чадах хөөмэйчийг ёстой жинхэнэ хөөмэйч болжээ гэж дүгнэж үздэг. Одоо энэ хэмжээнд хүрэх чадварлаг хөөмэйч ховордож байгааг хэлэх нь зүйтэй.

Мөн монголчуудын ахуй, зан үйл, наадам нь өөрөө монголчуудыг сайн амьсгаатай дууч, хөгжимч, хөөмэйч болгосон гэж хэлж болно. Жишээлбэл: монгол найранд дуу мэдэхгүй хүн тохивол нэг гарт нь 108 татдаг эрх, нөгөө гарт нь хул (2-3л айраг орох багтаамжтай том модон аяга) айраг бариулж түүнд “Би дуу мэдэхгүйсэн билээ, зуун найман зээ найзаа” гэдэг үгтэй ая зааж өгөөд эрх унагах тоогоор уг аяыг давтан аялгуулж дасгалжуулдаг жишээг дурьдаж болно. Энэ “Зуун найман зээ”-г судлаач Ж.Энэбиш: “Европын сонгодог дуучдын дуулах ур чадвар, амьсгааны болон хоолойн эрхтний үйл ажиллагааг хэвшүүлж хөгжүүлдэг вокализ гэдэг тусгай аянаас өөр боловч зориулалтын хувьд түүн лүгээ дүйх шинжлэх ухааны үндэслэлтэй үндэсний онцлогтой юм” (Ж.Энэбиш. 1991, х-7) гэж маш зөв зүйтэй харьцуулан дүгнэсэн байдаг. Ийнхүү монголчууд найранд дуу мэдэхгүй залуусыг амьдрахуйн жирийн орчинд хэвшүүлэн, дуу дуулуулж сургах дасгал сургуулилуудыг явуулж байснаас гадна энэ нь амьсгалыг уртасгах, амьсгааг хөгжүүлэх нэг ёсны дэг сургуулилт болдог байжээ.

Амьсгалах үйл явц нь амьсгааны үйл ажиллагаа болох явцадаа амьдрахуйн олон арга

ухаантай холбогдон амьсгааны олон гайхамшигт урлагийн хэлбэрүүдийг бий болгосон төдийгүй тэрхүү урлагийн гайхамшгуудын нэгэнд хөөмэй холбогдох учиртай. Монголчуудын амьсгааны дэг сургуулилын уламжлал нь бусад улс орны амьсгааны урлагийг хөгжүүлж ирсэн дэг сургуулилттай нэгэн адилаар өөрийн өвөрмөц амьдрахуйн орчин, зан үйл, эх газар, байгаль, цаг ууртай холбоотойгоор хөгжин боловсорч ирсэн нь дамжиггүй.

Дүгнэлт

Энэхүү судалгааны ажлыг хийсний үндсэн дээр дараах хэдэн дүнгэлтийг хийж байгаа болно.

Урлагийг заалгахдаа заавал туршлагатай хөөмийн сайн багшийг сонгон заалгах нь чухал болно. Учир нь, хөөмэйч болохыг зорьсон хүн хүний биеийн антоми, дээр дурьдсан хөөмий, амьсгааны урлагтай холбоотой бүхий л эрхтэнүүд, тэдгээр нь ямар уялдаа холбоотой болох талаарх арга барилыг багш хүнээс уламжлан авдаг. Гэтэл хөөмийг буруу заалгаж, хичээллэсний уршгаар хоолойн хялгасан судсуудыг хамгийн наад зах нь л гэхэд гэмтээх, цаашилбал цус алдах аюултай. яваандаа, эрүүл мэндэд ч нөлөөлж болох хүндрэлүүд багагүй байдгийг зориуд анхааруулах нь зүйтэй санагдана.

Амьсгалын дасгалыг анх сурахад эгшиг гийгүүлэгч га-ги-да-ди гэх мэт хэлний уг, дунд, үзүүрийг идэвхтнй хөдөлгөж, хөөмэйн авиалбарыг хэлж сурах дадал сургуулилт хийх, мөн хийн хүчтэй цохилтоор хэлний торгон үзүүрийг доргиох маягаар trrrr, trrrr гэсэн авиалбарын сургуулилт хийж хэлийг уян хатан болгох үйлдлийг хийдэг. Монгол ардын хэл зүгшрүүлэх түргэн хэллэгүүд, жороо үг хэллэгийг хэлж зүгшрүүлэх дадал сургуулилтуудыг хамт хийж гүйцэтгэх нь үр дүнтэй байна. Энэ утгаараа монгол хэлний эгшиг гаргах үйлдэл гол төлөв багалзуурын хөндий, хөөмэйн хөндийд гардаг учраас хөөмэйн авиа гаргах, хөөмэйлж сурах, сургах урлагийн үндэс хэмээн үзэж болохоор байна.

Хөөмэйг заахдаа амьсгааг гэдэс хэвлий рүү, хүйснээс доош дөрвөн хуруу зайд хүчийг төвлөрүүлэн, бөөр лүгээ суулгаж, хэвлийн хоорондуур түрж авхуулж сургасан нөхцөлд амьсгаа маш сайн тогтдог бөгөөд энэ нь зөв амьсгаа болох бөгөөд энэ тохиолдолд хүний нүүр лүү улайлт өгдөггүй амьсгааг зохицуулах нөөц амьсгааг авч сурах нь хөөмэйчийн гол эзэмших ур чадвар тул сургалтын явцад энэхүү асуудалд голлон анхаарах нь чухал болно.

Ашигласан материал

- Ж. Бадраа. (1998). Монгол ардын хөгжим. Улаанбаатар
 Баянжаргал.С. (2000). Цоорын дуу болон хоолойн цуур. Хонг-Конг
 Д.Дашдорж, С.Цоодол. (1971). Ардын дуу хөгжмийн суу билэгтнүүд. Улаанбаатар
 Хэрлэн .Л. (2010). Монгол хөөмэйн утга холбогдол. Улаанбаатар
 Монголын урлаг судлалын тулгамдсан асуудлууд. (2007). Эрдэм шинжилгээний хурлын эмхэтгэл.Улаанбаатар
 Ж.Энэбиш. (1991). Хөгжмийн уламжлал шинэчлэлийн асуудалд. Улаанбаатар

The role of breathing exercise In learning throat singing

Wuyunna, Inner Mongolia Arts University, Wuyunna

Abstract

Our survey efforts were to conduct comparative studies on traditional and modern methodologies of teaching Mongolian throat singing as well as presenting some of the findings of our study. The purpose of the study is to conduct the survey by distinguishing the characteristics of traditional and modern teaching techniques of Mongolian throat singing, its categories, and differences. We considered that the study on traditional and modern methodologies of teaching Mongolian throat singing is not only significant to the Mongolian traditional music development, but also to the teaching methodologies of throat singing. Up until now, there haven't been any comparative studies conducted on the teaching methodologies of Mongolian throat singing. To this day, learning throat singing requires Mongolian vowel sounds, correct pronunciation of tongue twisters in vowel orders, exercises of proper allocation of air from lung through laryngeal tube and breathing exercises, that throat singing is tied to breathing, vowel components, and air system, and that is the reason to study it as independent and unique specialty. The reasons mentioned above and that comparative studies on traditional and modern techniques of teaching Mongolian throat singing had become a tangible need led us to conduct studies on this topic.

Key words

Mongolian throat, respiratory exercise, respiratory system, abdominal muscles, chest movement, mixed breath, chest breath
