



Разминка для мимики

Лучшее упражнение здесь — это покорчить самые разные рожицы! Где-то около минуты! Но по полной программе, чтобы Фреди Крюгер вас испугался, если бы увидел :-)

Если во время этого упражнения вы не видите окружающий мир, потому что глаза перекосило от тех ужимок, что вытворяет ваше лицо — то вы все делаете правильно!

На вдохе медленно наклоняемся вперед, руки разводим в стороны, смыкаем за головой (на затылке). Распрямляемся на выдохе и нараспев произносим звуки «ГН», шагая на месте.

Рот закрыт. Совершаем короткий вдох через нос. Во время выдоха поколачиваем пальцами по краешкам ноздрей. Упражнение улучшает носовое дыхание. Теперь добавляем новый элемент: во время выдоха тянем звуки «М» и «Н».

Рот открыт. Вдох делаем через нос. Медленный выдох через рот.

Самомассаж. С небольшим усилием проминаем межреберные мышцы, потом переходим на область живота. Это помогает стимулировать местное кровообращение.

Стоим прямо. Ноги на ширине плеч. Ладони лежат на поясе. Вдох свободный. Выдыхаем воздух через сложенные губы, чтобы ощущалось его сопротивление. Такой выдох нужно провести во время движения.

Имитируйте работу с косой, с топором, уборку в доме при помощи веника/пылесоса и тому подобные движения. Вам нужно научиться выдыхать ровно, без напряжения (должно ощущаться напряжение в нижнереберных мышцах).

На вдохе выполняем медленный наклон вперед. Спина остается прямой. Затем распрямляемся. Делаем выдох и начинаем тянуть слово «ГИММММ», одновременно шагая

- На дворе-подворье погода размокропогодилась.
- Расчувствовавшаяся Лукерья расчувствовала нерасчувствовавшегося Николку.
- Баркас приехал в порт Мадрас. Матрос принес на борт матрас. В порту Мадрас матрас матроса Порвали в драке альбатросы.
- Еду я по выбоине, из выбоины не выеду я

- На шишкосушильную фабрику требуется шишкосушильщик для работы на шишкосушильном аппарате. Шишкосушильщик должен иметь опыт шишкосушения на шишкосушильном аппарате с использованием шишкосушильной технологии качественного шишкосушения. Он также должен отличать аппарат шишкосушения от нешишкосушения, ремонтировать шишкосушильный аппарат, отличать шишки, пригодные для шишкосушения, от негодных для шишкосушения, отличать шишки недошишкосушенные от перешишкосушенных, за каждую недошишкосушенную или перешишкосушенную шишку шишкосушильщик получит шишкосушилкой по голове.

Грабли – грести, метла – мести, весла – везти, полозья – ползти.

Лезут козы в грозу в лозу – лозу козы в грозу грызут.

Жужжит над жимолостью жук. Тяжелый на жуке кожух.

Милости прошу к нашему шалашу: я пирогов покрошу и откусать попрошу.

Добыл бобыль бобов, допил бобыль бутыль, забыл бобыль костыль.

Около кола колокола, около ворот коловорот.

Инцидент с интендантом, прецедент с претендентом, интрига с интриганом.

А мне не до недомогания.

Чукча в чуме чистит чуни. Чистота у чукчи в чуме.

Забыл Панкрат Кондратьев под кроватью домкрат, а Панкрату Кондратьеву без домкрата не поднять на тракте трактор.

Дед Додон в дуду дудел,
Димку дед дудой задел.
Женя с Жанной подружилась.
Дружба с Жанной не сложилась.
Чтобы жить с друзьями дружно,
Обижать друзей не нужно.
Два дровосека, два дроворуба,
Два дровокола отточили топоры,
Топоры остры-то до поры,
До поры остры топоры, до времени.

Соломы воз возница вез.

Весьма воздействует на нас словес
изысканная вязь.

Валя на проталинке промочила валенки.

Валин валенок провалился в проталинок.

Забавной обезьяне бросили бананы,

Бросили бананы забавной обезьяне.

А мне не до недомогания.

На меду медовик, а мне не до медовика