

Раздел:
Творческая работа.



Тема:
Речь актера.

Дыхательные упражнения



Дыхательные упражнения:

- Дыхание носом.

Рот открыть, но вдох-выдох делать через нос. Упражнение повторить 10 раз.



Дыхательные упражнения:

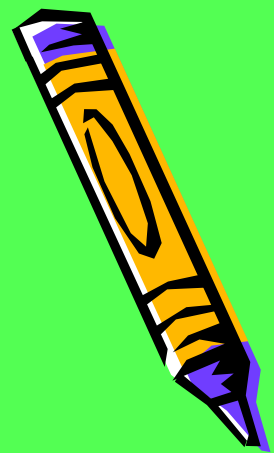


- **Задержанное дыхание.**

Стать прямо, ноги на ширине плеч. Со звуком пф-ф-ф выдвуть воздух через рот (медленно), мышцы живота при этом нужно напрягать, чтобы создавался барьер для выходящего воздуха.



Дыхательные упражнения:



- **Задержанное дыхание.**

Затем сразу сделать резкий глубокий вдох носом, выдохнуть ртом весь воздух до конца. В момент, когда нет воздуха, сделать физическое упражнение (см. дальше)



Дыхательные упражнения:

Физическое упражнение:

взмахнуть руками от груди в стороны с поворотом туловища или сделать круговые движения плечами. Когда станет ощущаться нехватка кислорода, начать дышать:

вдох носом, выдох - через рот, дышать нужно животом.

