

Раздел:
Творческая работа.



Тема:
Речь актера.

Дыхательные упражнения



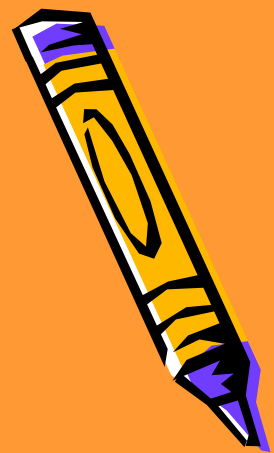
Дыхательные упражнения:

- 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 выдувать 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.

