

Содержание

<u>Вступление</u>	<u>3</u>
<u>Фонационное дыхание</u>	<u>7</u>
<u>Йога и фонационное дыхание</u>	<u>12</u>
Проблема подвижности мышц брюшного пресса	18
Первые упражнения	23
Проблема вдоха	26
Проблема воспитания носового вдоха	28
Зевок	32
Проблема нижней челюсти	35
«Unclenching the jaw»	41
Вдох и внимание	42
Воспитание выдоха	44
«Теплый» выдох. Губы	45
Упражнения для «шторок»	47
Язык	48
Растяжка языка	51
Связь выдоха и ладони	51
Как «съесть ладонь»	54
«Бутоны и цветы»	54
«Бабочка»	55
«Дыхательная лента» изо рта	55
Озвученный выдох	56
Связь озвученного выдоха и ладони	58
<u>Дыхательные упражнения в движении</u>	<u>60</u>
Потягивание	62
«Фортепиано»	63
«Пушинки»	64
«Черепашка»	65
«Мельница»	66
«Баттерфляй»	67
«Арлекин»	67
«Пингвин»	68
Скручивание	70
«Тряпичная кукла»	70
«Маятник»	70
«Кофемолка»	71
«Примус»	71
«Наездник»	72
«Футбол»	73
«Дротики»	74
«Волейбол»	74
Дыхательные волны	75
<u>Упражнения для воспитания правильной осанки</u>	<u>78</u>
Поиск баланса	82
«Дерево»	83
Для тех, у кого привычно поднятые плечи и напряженная шея	84
Для тех, у кого перенапряженные ноги и плохо сгибающаяся спина	84
Для тех, у кого привычно поджатые ягодицы и выставленный вперед лобок	85
«Ходьба по канату»	87
<u>Упражнения для «оживления» животов</u>	<u>88</u>
Для неподвижных, «перекачанных» животов	88
Для неподвижных и слабых мышц живота	89
Попеременное дыхание	89
Для ощущения сообщающихся движений от живота к диафрагме	90
<u>Упражнения для большей пластичности мышц вдоха и выдоха</u>	<u>91</u>
«Полное дыхание»	92
«Капалабхати», или «Просветление ума»	93

«Кузнечный мех»	95
«Шавасана»	96
Позвоночник «дышит»	97
«Волны»	97
«Дерево на ветру»	100
Упражнения на смену напряжений и релаксаций	101
«Поза кучера». Для снятия напряжения в позвоночнике	103
«Поза фараона». Для ног и всего позвоночника	103
«Пасть льва»	104
Для всей руки	105
Для плечевых суставов	105
«Суставное» дыхание	107
«Веревки»	109
Толкаем стенку	112
«Ленточный транспортер»	112
«Колесо»	114
Воспитание голоса. Резонаторы	122
Установочное упражнение по рождению резонансного звучания	132
Поиск резонансного звучания с помощью внешнего «рупора»	135
Поиски резонанса в теле	138
Упражнение: резонансное звучание руками	142
Резонирующие ноги	148
Резонаторная лестница	150
Упражнения на пробуждение резонансного звучания в голове	152
Звук «из глотки»	155
«Голосовые» упражнения из практики йоги	159
«Свист»	159
Дыхание «ха»	161
Звук «М»	163
«Жужжание пчелы», или «бхамари»	163
«Раздувание», или «уджайи»	164
Звук «Ом»	166
«Бамбуковый способ выдыхания»	167
Литература	169
Список упражнений	171
Публикации Е. И. Черной на тему: актерский тренинг и йога	174