**Вправи для тренування дихання.**

Приступаючи до тренування, перш за все перевірте активність діафрагми. Для цього ляжте, помістіть долоню лівої руки між грудною клітиною і животом і, попередньо видихнувши, зробіть вдих, слідкуючи, щоб грудна клітка не піднімалася. Якщо під час вдиху рука піднімається, значить діафрагма опустилася і функціонує як слід. Зробіть декілька вдихів і видихів і спостерігайте за рухом руки. Якщо рука під час вдиху лишається нерухомою, то діафрагма діє мляво, і тоді слід розвивати її активність за допомогою тренувальних вправ.

Вправа №1.

Зведіть руки на поясi так, щоб середнi пальцi обох рук торкалися один одного на животi. Спостерiгаючи себе у дзеркалi, зробіть вдих таким чином, щоб середнi пальцi долонь роз’єднались. Плечi не пiднiмайте, вдих робіть активно нiс, а видих – через рот. Вправу повторювати до тих пір, поки дiафрагмальне дихання не стане звичним здійснюватиметься рефлекторно.

Вправа №2.

Руки – в такому ж положеннi, як i у вправi №1. Нахиліть тулуб вперед пiд прямим кутом, ноги не згинайте. Через нiс зробіть активний вдих, максимально наповніть нижню частину легенiв повiтрям i максимально випніть живiт. Не затримуючи дихання, зробіть активний видих ротом, ніби виштовхніть із нижньої частини легень повітря, максимально напружуючи м’язи передньої стінки живота.

Вправа № 3.

Напiвприсядьте, прямi руки упріть у колiна, спину прогніть, м’язи спини розслабте. Знову, як у вправi №2, робіть вдих та видих з максимальною амплiтудою розширення ребер дiафрагми.

Повторіть вправи №2 i №3 не менше десяти разiв. Під час виконання цих вправ через гiпервентиляцiю легенiв та перезбагачення кровi киснем може виникнути легке запаморочення. У такому випадку слід перепочити, щоб відновити рівновагу.

Вправа №4.

Станьте прямо, поставте ноги на ширині плечей, руки – на поясi, як у вправi №1. Зробіть активний видих через рот i максимально пiдтягніть м’язи передньої стінки живота, а потiм, так само, максимально випніть живiт, не вдихаючи повiтря. Повторюйте рухи пресом у помiрному темпi, але з максимальним навантаженням на м’язи доти, поки зможете обходитися без набору повiтря. Пiд час виконання вправи не вдихайте.

Вправа №5.

Позицiя, як i у вправi №2. Зробіть активний видих через рот та працюйте м’язами живота, як у вправi №4. Повторювйте рухи пресом у помiрному темпi, але з максимальним навантаженням на м’язи доти, поки поки зможете обходитися без набору повiтря. Під час виконання вправи не дихайте.

Вправа №6.

Позицiя, як i у вправi №3. Зробіть активний видих через рот та працюйте м’язами живота, як у вправi №4. Повторюйте рухи пресом у помiрному темпi, але з максимальним навантаженням на м’язи доти, поки поки поки зможете обходитися без набору повiтря. Під час виконання вправи не дихайте

Повторіть вправи №4, №5 i №6 не менше десяти разiв.

Вправа №7.

Станьте прямо, поставте ноги в зручну позицiю, руки – на поясi, як у вправi №1, голову тримайте прямо, тобто у висхідній позиції. Активно видихніть повiтря через рот. Швидко поверніть голову влiво i в крайнiй точцi руху зробіть активний вдих через нic. Поверніть голову до висхідної позицiї i активний видихніть повiтря через рот. Швидко поверніть голову вправо i у крайнiй точцi руху зробіть активний вдих через нic. Поверніть голову до висхiдної позицiї i активний видихніть повiтря через рот.

Вправа №8.

Виконуйте вправу №7 i, коли голова буде або в крайнiй лiвiй, або в крайнiй правiй точках, iмiтуйте стан переляку та здивування, а, коли голова буде в висхiднiй позицiї, по центру, iмiтуйте стан спокою та безпеки.

Вправа №9.

Виконуйте вправу №7 i, коли голова буде в крайнiй лiвiй, або в крайнiй правiй позицiї, активно вдихніть через нic, при цьому перший вдих повинен бути коротким, а другий – довшим, нiж перший. Ативний видих робіть через рот, коли голова буде в висхiднiй позицiї.

Повторюйте вправи №7, №8 i №9 не менше десяти разiв.

Вправа №10.

Уявіть, що точка набору повітря знаходяться на рiвнi вух, носа і потилиці. Зробіть «вдих» через праве вухо i водночас рухайтесь вправо по колу. Зупиніться, видихніть ротом. Зробіть «вдих» на рівні лівого вуха i рухайтесь влiво по колу. Зупиніться, видихніть ротом. Зробіть «вдих» на рівні носа i рухайтесь вперед. Зупиніться, видихніть ротом. Спроектуйте точку «вдиху» на рівні носа назад, на потилицю, зробіть «вдих» i рухайтесь назад. Зупиніться, видихніть ротом. У момент вдиху тіло ативізується, під час видиху – розслаблюються.

Вправа №11.

Уявіть, що точка набору повітря знаходиться на грудях, на спині, під лівою рукою і під правою.З кожним разом, вдихаючи через вказані точки, рухайтесь по колу вправо, влiво, вперед i назад. Зупиняючись, після кожного просування вправо, вліво, вперед і назад слід робити активний видих через рот і розслаблювати м’язи тіла.

Вправа №12.

Уявіть, що точка набору повітря знаходяться у нижній частині живота. Передня точка – на два пальці нижче від пупка, позаду – у центрі куприка, зліва і справа – на проекціях передньої точки в обидві сторони. Вдихніть через уявні точки, рухаючись вправо, влiво, вперед та назад. У паузах між вдихами робіть видих через рот і розслаблюйте м’язи тіла.

Повторюючи вправи №10, №11 i №12, змiніть характер вдиху: вдих повинен бути активним i гучним, з різноманітним емоційним забарвленням.

Вправа №13.

Уявіть, що точка набору повітря перемiщується на кiнчики пальцiв обох рук. Роблячи вдих рухайтесь за витягнутою рукою вiдповiдно вправо i влiво. Видихайте в паузах між вдихами.

Вправа №14.

Вдих – кiнчиками пальцiв витягнутої правої руки, потiм «перенесіть повітря» у лiву руку i через пальцi витягнутої лiвої руки «видихніть».

Вправа №15.

«Вдих» – через пальцi правої руки, в паузi, не видихаючи – справа налiво «пишіть» цiєю ж рукою букви, слова, iєроглiфи i т. д., перенесіть процес «писання» в лiву руку i в кiнцi «речення» через пальцi лiвої руки зробіть «видих», емоційно його забарвлюючи. Потiм повторіть вправу у напрямку злiва направо.

Вправа №16.

Робіть все так, як i у вправi №15, але процес писання озвучуйте «словами», звуками, виражаючи емоційне ставлення до змісту написаного.

Вправа №17.

Вправа виконується з партнером. Видих – у напрямку партнера, з емоцiйним забарвленням (гнiв, любов, ненависть i т. д.). Партнер вдихає з такою ж силою i ставленням, але видихає, змiнюючи i силу видиху, i його емоцiйний фон. Цю вправу необхідно виконувати в рамках певного сюжету.Він може бути завчасно партнерами обговорений, або зімпровізований.

Вправа №18.

Вправа виконується з партнером. Видих у напрямку партнера активний , емоційно забарвлений, гучний. Партнер вдихає з такою ж силою i ставленням і роблячи видих у відповідь змінює характер емоцій і характер звучання. Цей діалог може розвиватися у відповідності до завчасно обговореного сюжету.

Вправа №19.

Вправа виконується з партнером. Видих у напрямку партнера активний, емоційно забарвлений, з використанням літературного або імпровізованого тексту. Партнер підхоплює «діалог» на відповідному емоційному рівні, або змінює його на протилежний.

Вправа №20.

Вправа виконується з партнером, видих у напрямку партнера активний, емоційно забарвлений, з використанням, у якості драматургічної основи пісенного матеріалу. «Діалог»може відбуватися за заздалегідь домовленим сюжетом, або імпровізовано.

Вправа №22

Дихання на трьох рiвнях: верхньому, середньому, нижньму. Руки витягнуті вперед долонями вниз. Верхнiй рiвень – руки вгорi, видих – на два рахунки з присіданням і опусканням рук на середній і нижній рівень, горизонтально до пiдлоги. Вдих – на три, вiд нижнього рiвня до верхнього через середнiй. Видих – на один, вiд верхнього рiвня до нижнього. Вдих – на два: з нижнього рiвня до середнього. Видих – широкий, вдих – з коротким, рiзким звуком через рот.

Вправа №23.

Партнери посилають один одному тілесні iмпульси з видихом на два рахунки. Вдих робиться вiдповiдно до посилу також на рахунок два. Iмпульс посиласться i приймасться всiм тiлом.

Вправа №24.

Партнер показус на собi мiсце, куди буде посилатися імпульс, тобто удаваний «удар» i на два рахунки видиху посилає його, iнший партнер вiдповiдно «реагує» на «удар» разом з вдихом. Потiм партнери мiняються ролями.

Вправа №25

Студенти стоять по колу. Зробіть рiзкий вдих iз звуком, широко розведіть руки, пiдтягніть зiгнуту в колiнi праву ногу i завмерти. В момент розслаблення зробиіть видих, потiм повторіть вправу пiдтягуючи зiгнуту в колiнi лiву ногу.

Вправа №26.

Зробіть мах зiгнутою в колiнi правою ногою злiва направо. З рiзким видихом опустіться на обидвi напiвзiгнутi ноги. З цiєї позицiї зробіть стрибок угору i рiзко вдихніть iз звуком.

Вправа №27

Зробіть рiзкий повний вдих через нiс. Руки максимально пiднятi та витягнутi вгору, тiло напружене. З повiльним видихом тiло розслаблюється i плавно опускається на пiдлогу.

Вправа №28

Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, стопи паралельно одна одній. З легким помахом вільних від м’язових затисків рук вгору – вдих. Розслабте тіло і киньте його вниз – видих. Повторіть вправу з киданням тіла по черзі то вправо, то вперед, то вліво.

Вправа №29. («Шина i механiк»)

Вправу виконують удвох. Один – «здута шина», а другий – «механiк». Довжина вдиху-видиху обумовлюється заздалегiдь. «Механiк» видихає на рахунок п’ять, iмiтуючи роботу з насосом. «Шина», що лежала на пiдлозi, на рахунок «5» повинна, вдихаючи, наповнитись повiтрям i звестись на ноги. Довжина вдиху-видиху може бути довшою, або коротшою в залежностi вiд можливостей студентiв.

Вправа № 30.

Вихідне положення – станьте прямо, руки опущені, спина пряма, дивіться перед собою. Виконання - одночасно з видихом через рот на звук «п-фффф» втягніть живіт, після чого рефлекторно має відбутися вдих, і живіт при цьому висувається вперед. Тепер вимовіть звук [С] уривчасто і повільно, ніби поштовхами викидаючи звук – «сссс-сссс-сссс». Вправу варто виконувати повільно, строго стежачи за синхронністю рухів м’язів живота під час вдиху і видиху. Виконуйте вправу, починаючи з 5 разів, і через кілька занять дове діть кількість повторів до 25-30.

Вправа № 31.

Вихідне положення – стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба. На рахунок раз підіміть руки через боки вгору, зробіть вдих, затримайте подих на один рахунок, після цього повільно опустіть руки через боки, зробіть видих зі звуком «п-ф-фф», додаючи звук [С], виходить видих на «п-фф-фсссс». Повторіть 2-3 рази.

Вправа № 32.

Під час руху кімнатою робіть вдих на один крок, затримка на один рахунок, видих – на 4 кроки . Через кожні 2-3 дні збільшуйте тривалість видиху на один рахунок. На видиху вимовіть протяжно «п-ффф-ссс-хххх».

Вправа №33.

Вихідне положення – стоячи. Для контролю ліву руку покладіть на живіт, праву – на ребра. Видихніть на звук «п-ффф», при цьому живіт втягнеться. Виконання: роблячи вдих, уявіть, що ви нюхаєте квітку. При цьому живіт висувається вперед, ребра розширюються; підтягніть низ живота. Після цього починайте видих повільно і плавно зі звуком «п-фффф», при цьому живіт поступово втягується, ребра опускаються. Вдих виконується коротко, видих – довгий. Повторіть 2-3 рази.

Вправа №34.

Увага на живіт. Повільно видихайте. Полум’я свічки, або папірець під час видиху повинні знаходитися в стабільно відхиленому положенні.

Вправа №35.

Уявіть собі свічку великого розміру. Зробить вдих, затримайте на секунду дихання і подуйте на «свічку», полум’я відхилилося, але не згасло. Контролюйте долонею рух діафрагми. Повторіть 2-3 рази. Ця вправа дає можливість відчути активні рухи діафрагми і м’язів живота.

Вправа №36.

На одному видиху, без добору дихання «погасіть» 3 свічки, розділивши ваш видих на 3-4-5 і т.д. порцій. Повторіть 2-3 рази.