

# ТЕЛО-ДЫХАНИЕ-ЗВУК

**Роль и механизмы работы с голосом  
в социокультурной реабилитации.**

***Аксенова Екатерина Игоревна, г. Москва,  
Педагог Интегрированного театра-студии «Круг II»  
(РО МОО «Равные возможности»)***



# Тело как инструмент

- **Зачем** на нем играть?
- **Кто** на нем играет?
- **Когда** на нем играют?
- **Как** устроен инструмент?
- **Как** на нем играть?

# Настройка инструмента

- **Диагностика инструмента**
- **Кто настройщик?**
- **Если вы – настройщик для другого?**
- **Этапы настройки**

# Этапы настройки. Тело.

- **Скелет** *(туловище, конечности, челюсть)*
- **Суставы**
- **Мышцы** *(тело, лицо, губы, язык, нос)*

**Образы и контактная работа**

# Этапы настройки. Дыхание.

- **Беззвучное («шпион»)**
- **«Согревание рук»**
- **Гудение**
- **Носовое дыхание (выдохи в закрытый нос, смена ноздри, игра на ноздрях)**

**Важен ли тип дыхания?**

- **«Смех» животом**
- **Дыхание нижними ребрами**
- **«Змея-яйцо»**

**Образы и контактная работа**

# Этапы настройки. ЗВУК.

- **Поиск своего ТОНА**
- **Сначала удобно, открыто и громко, потом - красиво**
- **Гласные** (лечебные эффекты, обертоны)
- **Звуковые комбинации –**  
(медведь, мышь, лифт, мяч, горка, волна, море-чайки и т.д.)

**ОБРАЗЫ И КОНТАКТНАЯ РАБОТА**

# Важно

- **Сенсорная интеграция**
- **От тела к звуку и наоборот**
- **Про мышление, чувства и волю**

**Спасибо за внимание!**

