

Рекомендации при выполнении дыхательных упражнений:

- Технику дыхательных упражнений следует осваивать в положении лежа, сидя на стуле, стоя, в движении. Начинать заниматься диафрагмальным дыханием надо лежа на спине – это наиболее удобное положение. После достаточной практики в течение нескольких дней лежа необходимо продолжить тренировки сидя или стоя. Проводить тренировки следует до тех пор, пока не будет полного контроля за дыханием, и оно не станет привычным.

- Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот. Вдох от выдоха нельзя отделять паузой, вдох сразу переходит в выдох.

- Вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много воздуха, вдохнуть надо столько, чтобы можно было еще немного добрать. Не выдыхать весь воздух полностью, а сохранять небольшой запас в легких. Выдох должен быть естественным, экономным, без усилий.

- Выдыхаемый воздух расходовать в основном на гласные звуки (в первую очередь на ударные).

- На одном выдохе произносить не больше 3-4 слов. Слова произносить слитно, не отделяя одно от другого.

- В длинных предложениях между смысловыми отрезками делать остановку для добора воздуха и продолжать фразу после вдоха.

- Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; чтобы плечи и ключицы не поднимались при вдохе, а при выдохе не опускались.

- Необходимо дышать свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании

