

## Голосовая терапия

### 1. Брюшное дыхание

Одну руку кладем на грудь, вторую – на живот. При вдохе дышим носом, при этом грудь остается в удобном положении, а живот увеличивается. Выдыхать нужно ртом, при этом живот должен возвращаться в нормальное положение. Вдыхать и выдыхать нужно мягко, спокойно, не напрягаясь и не прилагая слишком много усилий.

- Брюшное дыхание + звук «а», «и», слово, предложение, диалог
- Брюшное дыхание + фырчание губами (при этом произносить звук «у», звучание сирены, ноты)

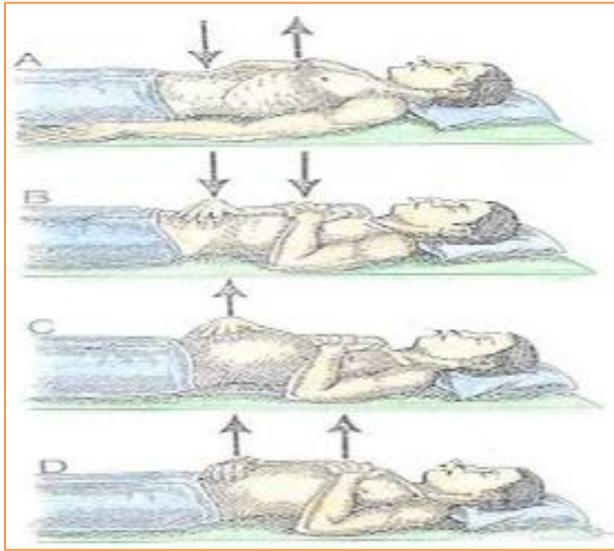
### 2. Расслабление мышц гортани

- Растяжка

### 3. Массаж гортани

Пальцем левой руки мягко помассажировать переднюю часть шеи. Перемещаем палец на верхнюю область гортани. Мягко, слегка нажимая, массируем гортань сверху вниз. Если при движении пальца в массируемой области есть болезненные ощущения, то делается массаж именно той области, в которой ощущается боль.

## <Упражнения для дыхания животом >



1. Выдыхаем ртом, вдыхаем носом (это помогает контролировать температуру тела, влажность голосовых складок, и предотвращает попадание пыли)
2. Вдыхаем беззвучно

Подготовка: пожалуйста, положите вашу правую руку на грудь и левую руку - на живот.

А-Б) Лежа выдыхаем со звуком «ху» (делаем то же самое в положении лежа, стоя, сидя).

Выдох должен быть долгим и равномерным («хуууу»)

При выдохе живот должен втягиваться.

\*\* При выдохе шея должна быть расслаблена

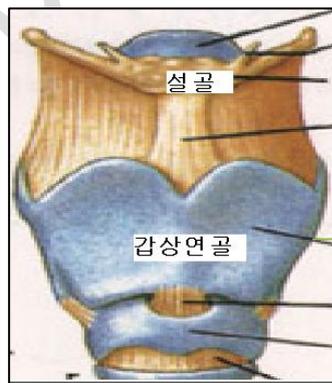
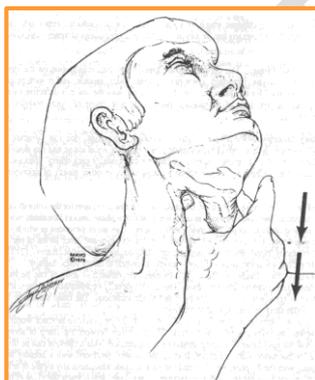
Б-В) Держа рот закрытым, вдохнуть носом. В этот момент живот должен выпятиться вперед и по обеим сторонам.

Вдох должен быть сильным и быстрым.

Меры предосторожности: чувство тяжести в груди указывает на чрезмерное напряжение.

При упражнениях в положении стоя и сидя плечи не должны подниматься.

## <Массаж гортани>

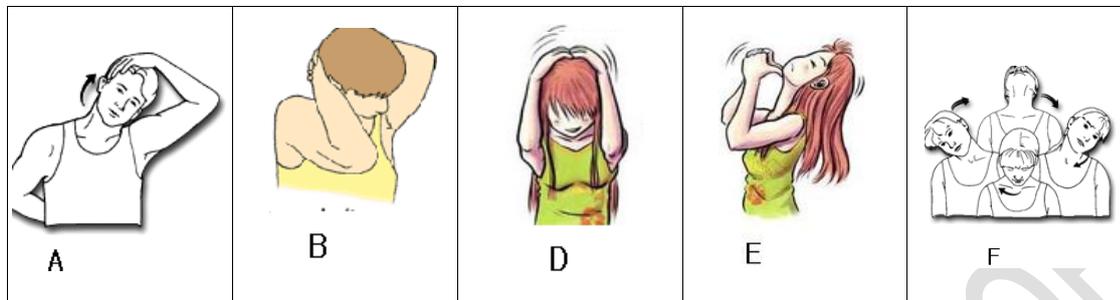


Щитовидный хрящ

- 1) Большим и средним пальцами массируйте часть между языковой костью и щитовидным хрящом.
- 2) Теми же пальцами держать гортань пошире, и делать массаж круговыми движениями слева направо и сверху вниз.
- 3) Массажировать линию подбородка спереди назад и наоборот.

## <Расслабление верхних мышц шеи>

### ◇ Расслабление мышц шеи



- А) Правой рукой наклоните голову вправо. Повторите то же самое с левой стороной.  
Б) Посмотрите вниз под углом 45 градусов и затем, слегка помогая руками, наклоните голову вниз  
В) Откиньте голову на 45 градусов назад, слегка толкая руками голову от лба.  
\* Повторите то же самое в противоположную сторону.  
Г) Наклоните голову вперед и слегка помассируйте затылок пальцами  
Д) Положите большие пальцы на подбородок и, толкая, поднимите голову (смотрим на потолок)  
Е) Наклоните голову и делайте круговые движения головой

### ◇ Расслабление плечевых мышц



- А) Вытяните левую руку вперед, захватите ее согнутой в локте правой рукой, как показано на картинке, и слегка потянитесь.  
Б) Сделайте то же самое с правой рукой.  
В) Поднимите руки, согните их в локтях, и тяните одной рукой другой локоть.  
Г) Прodelайте то же самое с другой стороной.  
Д) Круговые вращения плечами  
Е) Поднять правую руку вверх, и делать наклоны в левую сторону.  
Ж) Это же упражнение с левой рукой.