

# 42

## «МАГИЧЕСКИХ»

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОЛОСА



**Антон Веселов**

**Антон Веселов**  
**42 «магических»**  
**упражнения для голоса**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=36623649](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36623649)  
ISBN 9785449330550*

**Аннотация**

Первый вопрос, который возникает при взгляде на обложку этой книги, – почему «магические»? Отвечаю – потому что вы можете взять любое из сорока двух упражнений и выполнять только его в течение трех недель. И вы увидите, а вернее, услышите, что ваш голос стал лучше, красивее, увереннее. Наверняка вам скажут об этом ваши близкие, друзья, коллеги... Хотя последние – вряд ли, они вам будут завидовать молча.

# Содержание

От автора	5
Упражнения на осанку	6
«Стенка»	7
«Я свободен»	8
«Мостик»	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **42 «магических» упражнения для голоса**

**Антон Веселов**

*Художник* Екатерина Томова

© Антон Веселов, 2019

ISBN 978-5-4493-3055-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От автора

Первый вопрос, который возникает при взгляде на обложку этой книги, – почему «магические»? Отвечаю – потому что вы можете взять любое из сорока двух упражнений и выполнять только его в течение трех недель (именно столько человеку нужно для приобретения навыка). И вы увидите, а вернее, услышите, что ваш голос стал лучше, красивее, увереннее. Наверняка вам скажут об этом ваши близкие, друзья, коллеги... Хотя последние – вряд ли, они вам будут завидовать молча. В этой книге собраны только те упражнения, которые реально работают, опробованы лично мной на практике и на тренингах. У каждого из этих упражнений есть множество вариаций, однако я отобрал, как мне кажется, самые рабочие (эффективные). Идеальный хронометраж вашего ежедневного занятия – 20—30 минут. Кажется, это все, что я хотел вам сказать во вступлении, поэтому – ВПЕРЕД!

P.S. Кстати, жду вас на своем сайте – ораторское-искусство.рф.

Любые вопросы вы можете задать по электронной почте – [antonveselov@bk.ru](mailto:antonveselov@bk.ru)

*Ваш Антон Веселов*

# Упражнения на осанку

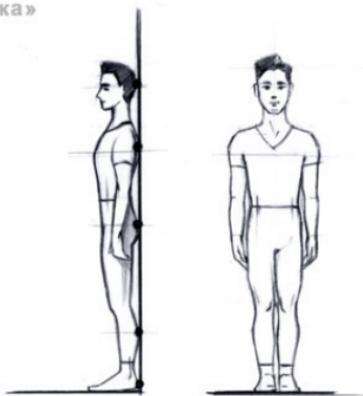
Интересно, что усилий для поддержания правильной осанки тратится меньше, чем на поддержание неправильной. Тем не менее большинство из нас похвастать идеальной осанкой не может. Тому есть много причин, и самая главная – вредная привычка горбиться.

Правильная осанка принимается безо всяких усилий, без напряжения мышц и без дополнительной нагрузки на скелет и суставы. Голова должна держаться прямо, плечи опущены и отведены назад, при этом абсолютно свободны, грудь несколько выступает вперед, спина прямая, а нижняя часть живота слегка подтянута. В первое время правильная осанка может показаться вам несколько неудобной, однако уже через 21 день (вспоминаем психологов и про навык) контроля над осанкой вы перестанете горбиться и сутулиться навсегда.

# «Стенка»

## Базовое упражнение при нарушениях осанки

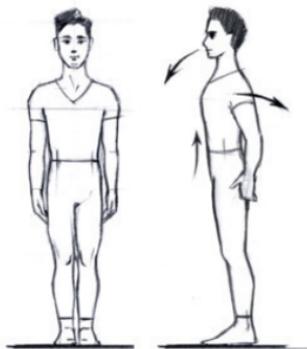
1. «Стенка»



Встаньте у стены, касаясь ее пятью точками – затылком, ягодицами, пятками, лопатками и икрами. Стойте в таком положении не менее 15 минут в день (желательно 5 подходов по 3 минуты в течение дня). Это упражнение поможет вам в формировании правильной осанки

# «Я свободен»

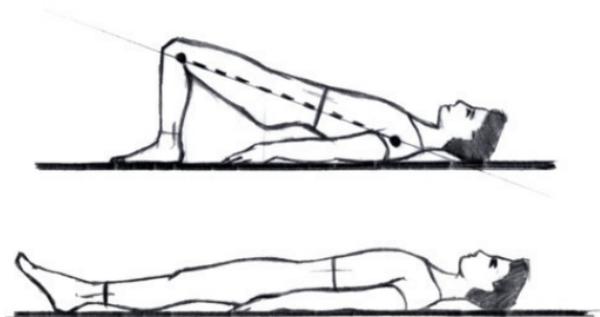
## 2. «Я свободен»



Исходное положение – стоя. Руки опущены вдоль тела. Возьмите дыхание в живот, а на выдохе максимально отведите плечи назад, друг к другу (как бы выпячивая грудь), считая про себя до 10. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 10 раз.

# «Мостик»

## 3. «Мостик»



Исходное положение – лежа на спине (лучше заниматься на специальном коврик). Руки вытянуты вдоль туловища. Согните ноги в коленях, оторвите таз от пола таким образом, чтобы образовалась прямая линия от плеч до коленей. Поставьте в такой позе несколько секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните не менее 10 раз.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.