

КОЛЕНДО-
СМИРНОВА
АНАСТАСИЯ

ПРОГРАММА

ДЛЯ

САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ

РАБОТЫ

С

ЗАИКАНИЕМ
ГОВОРИТЬ
ЛЕГКО!

6+

Анастасия Колендо-Смирнова

**Программа для самостоятельной
работы с заиканием
«Говорить легко»**

«ЛитРес: Самиздат»

2015

Колендо-Смирнова А.

Программа для самостоятельной работы с заиканием «Говорить легко» / А. Колендо-Смирнова — «ЛитРес: Самиздат», 2015

ISBN 978-5-532-03593-5

Это программа для самостоятельного использования. Там нет теории, только практика. Программа состоит из упражнений на регуляцию психофизиологического состояния + речевые упражнения. Автор не может обещать 100% результат, так как есть индивидуальные особенности и в некоторых случаях нужно работать с психологом, но попробовать стоит. В любом случае укрепление нервной системы гарантировано. Если нет противопоказаний по здоровью - приступайте. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-03593-5

© Колендо-Смирнова А., 2015

© ЛитРес: Самиздат, 2015

Содержание

1-й день	6
2-й день	8
3-й день	11
4-й день	13
5-й день	16
6-й день	18
7-й день	19
8-й день	20
9-й день	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Начинать с понедельника, выходные более свободные.

Почта для связи bassia@yandex.ru туда присылаем вопросы, если что-то не ясно + видео. Так как программа состоит из практических упражнений, возможно возникнут вопросы теоретического характера,, пишите на указанный адрес, я постараюсь ответить.

1-й день

1. Записываем на видео небольшой ролик. С одного дубля! Первого!
С таким приблизительно содержанием (не дословно! Просто нужно все это сказать своими словами) :

Меня зовут мне столько-то лет.

Я заикаюсь со столько-то.

Заикание создает мне такие проблемы... (перечисляем)

Сегодня я приступаю к работе над своей речью по программе «Говорить легко»

Присылаем мне (по желанию) + сохраняем его себе конечно

2. Заводим дневник специально для этого курса. На первой страничке ставим дату и оцениваем уровень своего заикания от 0 до 10. Ноль – это человек, который говорит совершенно свободно. 10 – это самое ужасное заикание, которое Вы когда либо слышали. Ставим оценку себе. Оценка присылаем мне (по желанию)

3. Записываем в дневник Упражнение «Я могу»

Нужно 5-10 пунктов написать по каждому незаконченному предложению:

1. у меня есть навыки в...

2. у меня есть способности к ...

3. я много знаю о ...

4. я компетентна в вопросе...

5. я хорошо делаю...

6. я прекрасно справляюсь с ...

4. Записываем в дневник Упражнение «Я смог (смогла)»

Выписываем проблемы в каждой из ниже перечисленных сфер своей жизни, с которыми Вы справились. Отвечая так же на вопросы : 1. как справились? 2. благодаря каким качествам характера справились?

1-я сфера – здоровье.

2-я сфера – взаимоотношения

3-я сфера – деятельность

4-я сфера – духовный и личностный рост.

Если человек один раз в жизни научился ходить, он навсегда запомнит как это делается. Поэтому, если человек справлялся с чем-то раньше, он не потерял способность « побеждать» .

5. С этого дня все свои, даже, маленькие победы, записываем в дневник. Например, сегодня я прошла пешком три часа и т.д. Или сегодня я смогла заработать столько-то денег. И в таком роде.

6. С сегодняшнего дня начинаем делать упражнение « копилка позитива» делаем его весь курс. Это очень важное упражнение его нельзя забывать делать.

Как его делать : 1. По четырем сферам жизни (Здоровье, взаимоотношения, деятельность, духовный рост) нужно выписать минимум 100 пунктов, когда Вы были довольны, счастливы и рады.

Перед тем, как записать пункт. Который вспомнили, нужно сесть и попробовать почувствовать, что ты вы испытывали тогда. (Нельзя думать и чувствовать плохое!!! Например, если событие началось хорошо, но потом стало плохо, не нужно думать о том плохом. Например, полюбила мальчика и была счастлива, когда он за тобой ухаживал – это вспоминаешь и пытаешься почувствовать. А как потом было плохо НЕ вспоминаешь!)

В самый приятный момент воспоминаний НУЖНО сильно сжать на обеих руках пальцы большой и мизинец – сильно- сильно надавить одним пальцем на другой.

Списки этих приятных воспоминаний можно составлять постепенно, вспомнили – записали.

Так же, таким образом, сжимаете пальцы во всех ситуациях, когда Вам классно. ТОЛЬКО когда классно и хорошо, Вы довольны, рады счастливы.

Таким образом, Вы все что приятное вспоминаете или с Вами происходит в жизни сопровождаете таким движением рук – сжатием сильно -сильно мизинца и большого пальцев.

7. Сегодня делаем всю дыхательную зарядку по Стрельниковой используя видео <https://www.youtube.com/watch?v=bdeLwRbd4N4>

2-й день

1. С сегодняшнего дня делим страницу дневника на 4 колонки. Первую широкую – в ней будем фиксировать упражнения. (сначала из этого документа выписывать в эту колонку, что нужно сделать за день, потом ставить плюсики, и отмечать, что сделали.) Вторая колонка «здоровье» там вечером отмечаем, что Вы сегодня сделали для своего здоровья. Третья – «эмоции» туда записываем от чего Вам сегодня было хорошо. Четвертая «знания» туда записываем, что нового Вы сегодня узнали. Это очень важно, и вести мы таким образом дневник будем в течении всего курса.

2. Продолжаем « собирать позитив на пальцы»

3. Продолжаем записывать победы.

4. Делаем зарядку по Стрельниковой под видео.

5. После зарядки по Стрельниковой СРАЗУ (важно речевые упражнения делать сразу после этой гимнастики, либо после упражнения «лодони») делаем таких 5 упражнений я указываю минимальное количество раз, которое нужно сделать упражнения, если у Вас не получится хорошо – делайте больше, пока не станет получаться!:

1) Речь должна быть как бы немного растянутой. (певучей, но не до настоящего пения, а чуть-чуть больше, чем при обычном разговоре)

На одном выдохе МА МО МУ МЭ МЫ вдох

На одном выдохе НА НО НУ НЭ НЫ вдох

На одном выдохе ЛА ЛО ЛУ ЛЭ ЛЫ вдох

На одном выдохе РА РО РУ РЭ РЫ вдох

На одном выдохе ЗА ЗО ЗУ ЗЭ ЗЫ вдох

На одном выдохе ЖА ЖО ЖУ ЖЭ ЖЫ вдох

Делаем 10 раз. с каждым следующим разом длительность гласных увеличивать.

2) Читаем по три слова на одном выдохе. Пример: вдох, потом с выдохом «мама» « качели» « обезьяна», вдох и следующие три слова на выдохе.

Машина, матрац, мартышка, матч, майка, мост, мозоль, мозаика, морковь, мох, мощь, мошка, муфта, мудрость, мужество, мулат, муха, муж, мышка, мыло, миг, мир, медаль, метеорит, месяц, мера. Максим, магнолия, магазин, маслины, мантия, манка, маргарин, Марина, момент, модем, Муром, мумия, мухомор, Муслим, мукомол, мустанг, метроном, мерин, меломан, мезонин, метрополитен, мельница, мимика, минута. Набойка, навага, наконечник, нафталин, напоминание, наказание, настроение, налим, наладчик, нокаут,

ноты, ножницы, ноша, ноздри, ночь, нуга, нутро, нумерация, нутрия, негр, недра, нежность, независимость, Нюра, нипель, нитки, Нина, няня.

Читаем этот список 5 раз.

3) Читаем стих 3 раза таким образом (где вдох пишу таким шрифтом)

вдох и на выдохе :

С мохнатой мимозой

Зима обнималась.

Вдох и на выдохе:
Мимоза смутилась,
Сморщилась, сжалась.
Вдох и на выдохе:
Махая мантильей,
Морозец смеялся...
Вдох и на выдохе:
И маленький кустик
Мимозы сломался.

4) Теперь читаем еще небольшие отрывки из стихов. Все стихи 3 раза (*где вдох пишу таким шрифтом*)

Вдох и на выдохе:
Над широким берегом Дуная,
Вдох и на выдохе:
Над великой Галицкой землей
Вдох и на выдохе:
Плачет, из Путивля долетая,
Вдох и на выдохе:
Голос Ярославны молодой.

(Н. Заболоцкий)

Вдох и на выдохе:
Ни ветерка, ни крика птицы,
Над рощей – красный диск Луны,
Вдох и на выдохе:
И замирает песня жницы
Среди вечерней тишины.

(А. Блок)

Вдох и на выдохе:
Король лакея своего
Назначит генералом,
Вдох и на выдохе:
Но он не может никого
Назначить честным малым.

(Р. Бернс)

Вдох и на выдохе:
Снова я вижу знакомый обрыв
С красною глиной и сучьями ив,
Вдох и на выдохе:
Грезит над озером рыжий овес,
Пахнет ромашкой и медом от ос.

(С. Есенин)

5) Эти стихи читаются 5 раз. Иногда строчка проговаривается, иногда пропеваается (таким шрифтом я отмечу где петь, где говорить)

вдох перед каждой строчкой, а строчка должна быть на выдохе одним. Одна строчка – один выдох)

речь – Над светлым озером пурпурной зари

распев – Вечерний пламень потухает,

речь – На берегу огни разводят косари,

распев – И беззаботно собирает

речь – Рыбак близ камыша сеть мокрую в челнок.

распев – Уснули в сумраке равнины,

речь – И только изредка прохладный ветерок

распев – Пошевелит листы осины.

6. Добавляем самовнушение, по методу Куэ. 3 раза в день на протяжении всего курса делаем это упражнение. Делаем так: не думая, о том, что именно мы говорим, как бы говорим не себе, тихим спокойным голосом повторяем в течении 3-4 минут « я говорю легко и свободно»

3-й день

1. Продолжаем делать :

- * Ведем дневник отмечая три сферы жизни + упражнения
- * Самовнушение 3 раза в день
- * Собираем позитив и фиксируем на движениях пальцев (мизинец + большой)
- * Записываем успехи и победы в дневник

2. Добавляем упражнение «хорошо лежу» делать его будем весь курс, сначала по три минуты один раз в день, потом я напишу, когда добавим время. Выполняем так:

- * лежим на полу на подстилке, не на мягкой кровати! На полу.
- * смотрим в потолок, руки по швам ладонями вверх.
- * просто так лежим не шевелясь и глядя в потолок три минуты.

3. Добавляем упражнение « я у зеркала» делать его будем каждый день по 15 минут минимум. Как делаем:

- *1. Сначала без слов пытаемся вести себя так, чтоб понравится. (например строить глазки, улыбаться, заигрывать и Т.Д.) (примерно три минуты)
- *2. Играем в «знайку» с очень умным видом рассказываем что-то полезное, будто читаем лекцию в институте или школе. (3 минуты примерно)
- *3.Злимся. Ругаемся, кричим орем на кого-то, кто нас обидел, машем на него руками. (3 минуты примерно)
- *4. Успокаиваем отражение, как будто ребенка, сюсюкаем с ним, хвалим его, подбадриваем. (3 минуты примерно)
- *5. Выпендриваемся. Играем в модель или актрису, которая дает интервью. (3 минуты примерно) Для мужчин в актера – супермена.

4. Делаем зарядку по Стрельниковой под видео.

5. Далее делаем 2 речевых упражнения:

1) Читаем 5 раз.

Вдох и на выдохе:

Вышла из мрака младая с перстами пурпурными Эос,

Вдох и на выдохе:

Путники, снова в свою колесницу блестящую ставши,

Вдох и на выдохе:

Быстро за ней со двора через портик помчался звонкий,

Вдох и на выдохе:

Часто коней погоняя, и кони скакали охотно.

Вдох и на выдохе:

Пышных равнин, изобильных пшеницей, достигнув, они там

Вдох и на выдохе:

Кончили путь, совершенный конями могучими быстро;

Вдох и на выдохе:

Солнце тем временем село, и все потемнели дороги.

(Гомер)

2) Далее пять раз будет этот же текст. Но мы чередуем распев и речь. Речь должна звучать низким голосом, распев чуть выше.

Вдох и на выдохе:

Речь Вышла из мрака младая *распев* с перстами пурпурными Эос,

Вдох и на выдохе:

Речь Путники, снова в свою колесницу *распев* блестящую ставши,

Вдох и на выдохе:

Речь Быстро за ней со двора *распев* через портик помчался звонкий,

Вдох и на выдохе:

Речь Часто коней погоняя, *распев* и кони скакали охотно.

Вдох и на выдохе:

Речь Пышных равнин, изобильных пшеницей, *распев* достигнув, они там

Вдох и на выдохе:

Речь Кончили путь, совершенный конями *распев* могучими быстро;

Вдох и на выдохе:

Речь Солнце тем временем село, *распев* и все потемнели дороги.

6. После речевых упражнений делаем технику «ладони». Делаем так:

* складываем руки, как в молитве. Потом сильно пальцами (верхними подушечками, там где с другой стороны ногти) давим друг на друга и продолжая давить ладони расширяем, как будто внутри держим шарик.

* потом продолжая сдавливать пальцы делаем 60 раз движения ладонями, как будто сдавливаем и отпускаем шарик. При этом напрягаем кисти рук.

* дальше растираем сильно -сильно ладони до тех пор, пока они не станут теплыми.

* теперь садимся, расслабленно спокойно и кладем руки на колени ладонями вниз.

* теперь в течении одной минуты сосредотачиваемся на ощущениях только правой руки.

И в голове себе рассказываем, что мы чувствуем. Например « пальцы стали теплее, немного дрожат и Т.Д.»

* Далее делаем все сначала, сжимаем шарик, трем руки, кладем их на колени и минуту наблюдаем за левой рукой, фиксируя внутренне все ее ощущения.

4-й день

1. Продолжаем делать :

- * Ведем дневник отмечая три сферы жизни + упражнения
- * Самовнушение 3 раза в день
- * Собираем позитив и фиксируем на движениях пальцев (мизинец + большой)
- * Записываем успехи и победы в дневник
- * упражнение « хорошо лежу» 3 минуты.
- * упражнение минимум 15 минут « Я у зеркала»

2. Добавляем упражнение « у меня уверенное тело». Собственно упражнение состоит вот из чего :

держим ровно спину, пытаемся ровно сидеть и ходить. Плечи опущены вниз и лопатки немного сжаты, голова ровно прямо. Короче уверенно красиво держим спину всегда + берм себе коробок спичек в карман насыпаем туда соль + конфетки, сладенькие маленькие горсть в карман.

Далее делаем вот что: (делать будем это пока не привыкнем ходить ровно, минимум 2 недели)

* просим кого-то поставить Вам на телефон будильник на 10 раз в день на любое время в течении дня.

* когда звонит будильник (Вы не должны знать на какое время он поставлен!)

сверяем ровно ли Вы стоите, сидите идете? Если спину держите ровно, плечи опущены и расправлены съедаете конфетку сразу. Если нет, то есть будильник прозвонил, когда спина была не ровной – облизываем соль.

Так делаем каждый день, пока три дня подряд не будет и разу под будильник неровной спины.

3. Добавляем упражнение « море волнуется» каждый день 10 раз сидя 10 раз стоя. Выполняется так:

* садимся на стул без спинки, и раскачивая все тело, в разных вариациях, медленно, машем руками и ногами говорим (можно про себя) « море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три – замри»

* на слове «замри» замираем. И не шевелимся около 20 секунд. В это время сосредотачиваемся на ощущениях в теле, где тянет, где зажими..

* потом как бы « выпрыгнув из головы» пытаемся посмотреть на себя со стороны. Увидеть, как мы выглядим в этой позе.

* таким образом сидя делаем 10 раз и потом стоя таким же образом 10 раз.

4. Добавляем упражнение «Поляна + Моцарт» Продолжительность 30-40 минут.

* ставим музыку Моцарта, чтоб играла не менее 30 минут непрерывно.

* Ложимся, расслабляемся, можно сидеть, но удобно. Закрываем глаза.

* И представляем себя на красивой лесной поляне. Вокруг растут красивые яркие цветы, Вы стоите в центре поляны. Погуляйте по ней рассмотрите, какая трава? Есть ли ручей там или река? Есть ли там насекомые в траве? Какое небо? В чем Вы одеты?

* в течении получаса – 40 минут Вы гуляете по этой поляне и делаете ее очень красивой, если там, что-то не в порядке и Вам не нравится – измените это на то, что Вам нравится. Вы должны чувствовать там себя спокойно, и радостно.

5. Делаем зарядку по Стрельниковой под видео.

6. Сразу после зарядки по Стрельниковой делаем 5 упражнений, которые мы уже делали во второй день занятий. Выполняем их снова в той же последовательности. Для удобства здесь их дублирую:

1) Речь должна быть как бы немного растянутой. (певучей, но не до настоящего пения, а чуть-чуть больше, чем при обычном разговоре)

На одном выдохе МА МО МУ МЭ МЫ вдох

На одном выдохе НА НО НУ НЭ НЫ вдох

На одном выдохе ЛА ЛО ЛУ ЛЭ ЛЫ вдох

На одном выдохе РА РО РУ РЭ РЫ вдох

На одном выдохе ЗА ЗО ЗУ ЗЭ ЗЫ вдох

На одном выдохе ЖА ЖО ЖУ ЖЭ ЖЫ вдох

Делаем 10 раз. с каждым следующим разом длительность гласных увеличивать.

2) Читаем по три слова на одном выдохе. Пример: вдох, потом с выдохом «мама» « качели» « обезьяна», вдох и следующие три слова на выдохе.

Машина, матрац, мартышка, матч, майка, мост, мозоль, мозаика, морковь, мох, мощь, мошка, муфта, мудрость, мужество, мулат, муха, муж, мышка, мыло, миг, мир, медаль, метеорит, месяц, мера. Максим, магнолия, магазин, маслины, мантия, манка, маргарин, Марина, момент, модем, Муром, мумия, мухомор, Муслим, мукомол, мустанг, метроном, мерин, меломан, мезонин, метрополитен, мельница, мимика, минута. Набойка, навага, наконечник, нафталин, напоминание, наказание, настроение, налим, наладчик, нокаут,

ноты, ножницы, ноша, ноздри, ночь, нуга, нутро, нумерация, нутрия, негр, недра, нежность, независимость, Нюра, нипель, нитки, Нина, няня.

Читаем этот список 5 раз.

3) Читаем стих 3 раза таким образом (*где вдох пишу таким шрифтом*)

вдох и на выдохе :

С мохнатой мимозой

Зима обнималась.

Вдох и на выдохе:

Мимоза смутилась,

Сморщилась, сжалась.

Вдох и на выдохе:

Махая мантильей,

Морозец смеялся...

Вдох и на выдохе:

И маленький кустик

Мимозы сломался.

4) Теперь читаем еще небольшие отрывки из стихов. Все стихи 3 раза (*где вдох пишу таким шрифтом*)

Вдох и на выдохе:

Над широким берегом Дуная,

Вдох и на выдохе:

Над великой Галицкой землей
Вдох и на выдохе:
Плачет, из Путивля долетая,
Вдох и на выдохе:
Голос Ярославны молодой.

(Н. Заболоцкий)

Вдох и на выдохе:
Ни ветерка, ни крика птицы,
Над рощей – красный диск Луны,
Вдох и на выдохе:
И замирает песня жницы
Среди вечерней тишины.

(А. Блок)

Вдох и на выдохе:
Король лакея своего
Назначит генералом,
Вдох и на выдохе:
Но он не может никого
Назначить честным малым.

(Р. Бернс)

Вдох и на выдохе:
Снова я вижу знакомый обрыв
С красною глиной и сучьями ив,
Вдох и на выдохе:
Грезит над озером рыжий овес,
Пахнет ромашкой и медом от ос.

(С. Есенин)

5) Эти стихи читаются 5 раз. Иногда строчка проговаривается, иногда пропевается (таким шрифтом я отмечу где петь, где говорить)

вдох перед каждой строчкой, а строчка должна быть на выдохе одном. Одна строчка – один выдох)

речь – Над светлым озером пурпурной зари
распев – Вечерний пламень потухает,
речь – На берегу огни разводят косари,
распев – И беззаботно собирает
речь – Рыбак близ камыша сеть мокрую в челнок.
распев – Уснули в сумраке равнины,
речь – И только изредка прохладный ветерок
распев – Пошевелит листья осины.

5-й день

1. Продолжаем делать :

- * Ведем дневник отмечая три сферы жизни + упражнения
- * Самовнушение 3 раза в день
- * Собираем позитив и фиксируем на движениях пальцев (мизинец + большой)
- * Записываем успехи и победы в дневник
- * упражнение « хорошо лежу» 3 минуты.
- * упражнение минимум 15 минут « Я у зеркала»
- * упражнение « мое тело выгладит уверено» наказывая себя и одобряя конфетками и солью.
- * Упражнение « Море волнуется» 20 раз в день 10 раз сидя и 10 стоя.

2. Добавляем такое упражнение «кузнечик». Один раз делаем его полностью, потом весь курс только вторую его часть.

Первая часть:

- * становимся на пол прямо. Колени максимально напрягаем и вжимаем на сколько сможем назад, как у кузнечиков. Слушаем свое дыхание.
- * Дыхание должно стать не ровным прерывистым не глубоким.
- * потом расслабляем колени и слушаем дыхание.
- * оно должно при расслабленных коленях стать более спокойным и более ровным.

Вторая часть (то что нужно будет делать каждый день, сколько раз в день вспомните, но минимум 3 раза, особенно делать его надо, когда страшно)

- *пружиним коленями, чтоб они были расслаблены и слушаем дыхание.

3. Добавляем упражнение « разговоры с предметом» Делаем каждый день 10 раз в день.

Нужно говорить с разными предметами вслух около 30 секунд один разговор. При этом разговаривая с любыми предметами (чашка, телефон, часы, что угодно) нужно разыгрывать разные эмоции:

- 1). восторг от предмета, удивление.
 - 2). Радость, будто это самый нужный предмет в мире.
 - 3). Злость Вы злитесь на него
 - 4). Вы на него обиделись
 - 5) Вы им восхищаетесь, он великолепен!
 - 6) Вы ему очень благодарны.
 - 7) Вы им не довольны, он не правильно себя ведет.
 - 8) Вы с ним не согласны и спорите, доказывая свою точку зрения
 - 9) Вы узнали, что-то очень важное и ему с восторгом рассказываете об этом
 - 10) Вы его воспитываете, он совершил, что-то не то, а Вы его учите, как правильно.
- Все это должно быть утрировано и обязательно вслух!

4. упражнение « эндорфины» делаем по пятницам после речевых упражнений

- * берем зеркало, кладем рядом.
- * слева от себя ставим компьютер включаем на нем красивое видео. (природа, животные, что Вам по душе)
- * справа от себя ставим свечу зажженную (это важно для отработки выдоха)
- * делаем вдох глубокий глядя на монитор с красивым видео

- * потом на 4 счета задерживаем дыхание и смотрим перед собой
 - * поворачиваемся вправо к свече и очень медленно 8-10 счетов ртом выдуваем воздух, будто хотим потушить свечу, но так, чтоб пламя наклонилось, но не погасло.
 - * потом берем зеркало смотрим в него и говорим себе несколько раз « я очень уверено и легко говорю»
- Так делаем от начала до конца 5 раз.

5. Делаем зарядку по видео Стрельниковой

6. повторяем упражнения, которые делали после зарядки в третий день. Для удобства дублирую их здесь.

2 речевых упражнения:

1) Читаем 5 раз.

Вдох и на выдохе:

Вышла из мрака молодая с перстами пурпурными Эос,

Вдох и на выдохе:

Путники, снова в свою колесницу блестящую ставши,

Вдох и на выдохе:

Быстро за ней со двора через портик помчался звонкий,

Вдох и на выдохе:

Часто коней погоняя, и кони скакали охотно.

Вдох и на выдохе:

Пышных равнин, изобильных пшеницей, достигнув, они там

Вдох и на выдохе:

Кончили путь, совершенный конями могучими быстро;

Вдох и на выдохе:

Солнце тем временем село, и все потемнели дороги.

(Гомер)

2) Далее пять раз будет этот же текст. Но мы чередуем распев и речь. Речь должна звучать низким голосом, распев чуть выше.

Вдох и на выдохе:

Речь Вышла из мрака молодая *распев* с перстами пурпурными Эос,

Вдох и на выдохе:

Речь Путники, снова в свою колесницу *распев* блестящую ставши,

Вдох и на выдохе:

Речь Быстро за ней со двора *распев* через портик помчался звонкий,

Вдох и на выдохе:

Речь Часто коней погоняя, *распев* и кони скакали охотно.

Вдох и на выдохе:

Речь Пышных равнин, изобильных пшеницей, *распев* достигнув, они там

Вдох и на выдохе:

Речь Кончили путь, совершенный конями *распев* могучими быстро;

Вдох и на выдохе:

Речь Солнце тем временем село, *распев* и все потемнели дороги.

+ « Упражнение ладони»

6-й день

1. Продолжаем делать :

- * Ведем дневник отмечая три сферы жизни + упражнения
- * Самовнушение 3 раза в день
- * Собираем позитив и фиксируем на движениях пальцев (мизинец + большой)
- * Записываем успехи и победы в дневник
- * упражнение « хорошо лежу» 3 минуты.
- * упражнение минимум 15 минут « Я у зеркала»
- * упражнение « мое тело выгладит уверено» наказывая себя и одобряя конфетками и солью.
- * Упражнение « Море волнуется» 20 раз в день 10 раз сидя и 10 стоя.
- * Упражнение « кузнечик» пружиним и слушаем дыхание минимум 3 раза в день
- * Упражнение «разговор с предметом» 10 раз в день

2. Упражнение «Дерево + Моцарт» делаем, как «Поляна + Моцарт», столько же по времени, но представлять будем другое :

* Закрываем глаза и возвращаемся на « свою красивую поляну» вы стоите на ней. Проверяем, как там все? Все такое же красивое? Если все в порядке, хорошо, если нет, надо убрать, изменить, чтоб все было прекрасно

* Когда на поляне порядок, оборачиваемся назад и за спиной видим дерево. Какое оно? Тонкое? Толстое? Гнется ли? Есть ли у него листья? А цветы или плоды? А корни?

* рассмотрев его внимательно, Вы из него формируете красивое, крепкое дерево, которое не ломается ветром, у которого хорошие большие крепкие корни, и красивые зеленые листья, еще у него должны быть цветы и плоды.

* потом Вы представляете, как прижимаетесь к нему и оказываетесь внутри, как бы превратившись в дерево, там внутри Вы танцуете « танец крепкого дерева» потанцевав выходим и опять стоим на поляне. Потом открываем глаза (когда Моцарт доиграет)

3. Если что-то из речевых упражнений не получается. То сделайте сегодня, именно эти упражнения. Если все получается, отдохните от речевых упражнений. То же касается и воскресенья.

7-й день

1. Продолжаем делать :

- * Ведем дневник отмечая три сферы жизни + упражнения
- * Самовнушение 3 раза в день
- * Собираем позитив и фиксируем на движениях пальцев (мизинец + большой)
- * Записываем успехи и победы в дневник
- * упражнение « хорошо лежу» 3 минуты.
- * упражнение минимум 15 минут « Я у зеркала»
- * упражнение « мое тело выглядит уверено» наказывая себя и одобряя конфетками и солью.
- * Упражнение « Море волнуется» 20 раз в день 10 раз сидя и 10 стоя.
- * Упражнение « кузнечик» пружиним и слушаем дыхание минимум 3 раза в день
- * Упражнение «разговор с предметом» 10 раз в день

8-й день

1. Продолжаем делать :

- * Ведем дневник отмечая три сферы жизни + упражнения
- * Самовнушение 3 раза в день
- * Собираем позитив и фиксируем на движениях пальцев (мизинец + большой)
- * Записываем успехи и победы в дневник
- * упражнение минимум 15 минут « Я у зеркала»
- * упражнение « мое тело выгладит уверено» наказывая себя и одобряя конфетками и солью.

* Упражнение « Море волнуется» 20 раз в день 10 раз сидя и 10 стоя.

* Упражнение « кузнечик» пружиним и слушаем дыхание минимум 3 раза в день

* Упражнение «разговор с предметом» 10 раз в день

Меняем время выполнения:

* упражнение « хорошо лежу» 3 минуты. МЕНЯЕМ на 5 минут!

2. Добавляем упражнение « заземление» делаем столько раз в день, сколько вспомним, но не менее трех раз в день, в течении всего курса. Особенно хорошо делать, когда страшно.

* Становимся на ноги, ноги параллельно друг другу на ширине 15 см.

* напрягаем сильно -сильно пальцы ног, как будто пытаемся разорвать пол на котором стоим

* потом расслабляем и снова « пытаемся разорвать пол» так делаем 4 раза. Напрягли ступни и пальцы ног, расслабели, напрягли, расслабили.

3. Делаем гимнастику по Стрельниковой под видео.

4. После гимнастики сразу делаем эти 5 упражнений:

1). В медленном темпе считаем до ста и в обратном порядке. Медленно спокойно. Так 3-5 раз.

2) В медленном темпе называем, как можно больше, женских имен, мужских. Перечисляем названия деревьев, животных, птиц, предметы мебели, посуды, транспортные средства, музыкальные инструменты, одежду, обувь, части тела, игрушки, рыб, медицинские учреждения и т.п.

3) В медленном темпе: не спеша, спокойно (5 раз читаем) :

Вдох и на выдохе:

Где кто родится, там и пригодится.

Вдох и на выдохе:

Вольно тому шалить, кто смолоду не бит.

Вдох и на выдохе:

Каков строитель, такова и обитель.

Вдох и на выдохе:

Был бы покос, да пришел мороз.

Вдох и на выдохе:

Счастье ума прибавляет, несчастье последний отнимает.

Вдох и на выдохе:

Кому лежа работать, кому стоя дремать.

Вдох и на выдохе:

За свой грош – везде хорош.

Вдох и на выдохе:

Кто живет в добре, тот ходит в серебре.

Вдох и на выдохе:

Богат Мирошка, а животов – собака да кошка.

Вдох и на выдохе:

Лучше хлеб с водою, чем пирог с бедою.

Вдох и на выдохе:

Иное время – иное бремя.

Вдох и на выдохе:

Никакое худо до добра не доведет.

Вдох и на выдохе:

Алмаз алмазом гранится, плут плутом губится.

Вдох и на выдохе:

У сердитого губа толще, а брюхо тоще.

Вдох и на выдохе:

Кто старое помянет, тому глаз вон.

Вдох и на выдохе:

Во всяком хлебе не без мякины.

Вдох и на выдохе:

Кто кого сможет, тот того и гложет.

Вдох и на выдохе:

От добра добра не ищут.

Вдох и на выдохе:

Дай вору хоть золотую гору – воровать не перестанет.

- 4). Читаем текст в медленном темпе, одновременно отстукивая или отхлопывая ритм. Каждую фразу говорим на одном выдохе. (повторить 5 раз)

Никого не будет в доме,
Кроме сумерек. Один
Зимний день в сквозном проеме
Незадернутых гардин.
Только белых мокрых комьев
Быстрый промельк маховой.
Только крыши, снег и, кроме
Крыш и снега, – никого.

(Б. Пастернак)

Цель вечная движения миров вселенной – мы,
В глазу рассудка ясном зрачок мгновенный – мы.
Похож на яркий перстень летящий круг миров.
На перстне этом быстром узор нетленный – мы.

(О. Хайям)

Среди миров, в мерцании светил
Одной звезды я повторяю имя
Не потому, что я ее любил,
А потому, что я томлюсь с другими.
И если мне сомненье тяжело,
Я у нее одной молю ответа
Не потому, что от нее светло,
А потому, что с ней не надо света.

(И. Анненский)

5) Читаем текст в медленном темпе, как и в прошлом упражнении, одновременно отступая или отхлопывая ритм. Каждую фразу говорим на одном выдохе. (повторить 5 раз)

..Вспоминается мне ранняя погожая осень. Август
был с теплыми дождиками, как будто нарочно выпадавшими
для сева, – с дождиками в ту самую пору, в середине
месяца, около праздника св. Лаврентия. Помню
раннее, тихое, свежее утро... Помню большой, весь золотой,
подсохший и поредевший сад, помню кленовые
аллеи, тонкий аромат опавшей листвы и – запах антоновских
яблок, запах меда и осенней свежести.

(И. Бунин)

б) ...Розовый куст, на котором расцвела роза, рос в
небольшом полукруглом цветнике перед деревенским
домом. Цветник был очень запущен; сорные травы густо
разрослись по старым, вросшим в землю клумбам и по
дорожкам, которых уже давно никто не чистил и не посыпал
песком. Деревянная решетка с кольшками, обделанными
в виде четырехгранных пики, когда-то выкрашенная
зеленой масляной краской, теперь совсем облезла,
рассохлась и развалилась; пики растащили для игры в
солдаты деревенские мальчишки и, чтобы отбиваться от
сердитого барбоса с компаниею прочих собак, подходившие
к дому мужики.

(В. Гаршин)

9-й день

1. Продолжаем делать :

* Ведем дневник отмечая три сферы жизни + упражнения

* Самовнушение 3 раза в день

* Собираем позитив и фиксируем на движениях пальцев (мизинец + большой)

* Записываем успехи и победы в дневник

* упражнение « хорошо лежу» 5 минут.

* упражнение минимум 15 минут « Я у зеркала»

* упражнение « мое тело выгладит уверено» наказывая себя и одобряя конфетками и солью.

* Упражнение « Море волнуется» 20 раз в день 10 раз сидя и 10 стоя.

* Упражнение « кузнечик» пружиним и слушаем дыхание минимум 3 раза в день

* Упражнение «разговор с предметом» 10 раз в день

* Упражнение « заземление» « рвем ногами пол» не менее трех раз в день, но лучше сколько вспомним.

2. Упражнение «Гора + Моцарт» делаем, как предыдущие упражнения с Моцартом, но представлять сегодня будем другое(не забываем, что это минимум 30 минут!):

* Закрываем глаза стоим на « своей поляне» слева от вас виднеется гора. Она должна быть высокой и красивой. Сегодня Вам предстоит подняться на нее, побыть сверху, посмотреть по сторонам, подышать там свежим воздухом и спуститься вниз. Под горой Вы найдете альпинистское снаряжение. После подъема и спуска вернитесь на свою поляну и откройте глаза (когда закончиться время и доиграет Моцарт)

3. Делаем гимнастику по Стрельниковой.

4. Делаем еще 2 упражнения:

1) Читаем тексты 5 раз.

Вдох и на выдохе: Лето, которого я так ждала, *Вдох и на выдохе:* оказалось хмурым, дождливым и холодным.

Вдох и на выдохе: В то время как Иван занимался приведением в порядок моего нового жилища, *Вдох и на выдохе:* я не спеша отправился осматривать город.

Вдох и на выдохе: Так как я приехал с целью поступить в какой-нибудь полк и побывать на войне, *Вдох и на выдохе:* то седьмого мая, в четыре часа утра, я уже стоял на улице в серых рядах, *Вдох и на выдохе:* выстроившихся перед квартирой полковника *Вдох и на выдохе:* 222-го Старобельского пехотного полка.

Вдох и на выдохе: Мещанин, уже раскрывший было рот, чтобы крикнуть на Захара за бесчинство, *Вдох и на выдохе:* взглянув на его бело-сизое лицо, онемел. *Вдох и на выдохе:* В полночь, когда уже мертвым сном спали все в Суходоле, *Вдох и на выдохе:* в окно прихожей, где ночевала Наталья,

быстро и тревожно застучал кто-то.

2) теперь 5 раз этот же текст читаем то на распев, то речью (более низким голосом)

речь Лето, которого я так ждала, *распев* оказалось хмурым, дождливым и холодным.

речь В то время как Иван занимался приведением в порядок моего нового жилища, *распев* я не спеша отправился осматривать город.

речь Так как я приехал с целью поступить в какой-нибудь полк и побывать на войне, *распев* то седьмого мая, в четыре часа утра, я уже стоял на улице в серых рядах, *речь*

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.