

Marzena Motyl-Kozłowska

**GIMNASTYKA ODDECHOWA WEDŁUG METODY A. STRIELNIKOWEJ
W PRACY NAD EMISJĄ GŁOSU**

W artykule opisano zasady gimnastyki oddechowej opracowanej przez A. Strielnikową. Metoda stworzona do celów rehabilitacji głosu aktorów i wokalistów jest dziś bardzo rozpowszechniona także wśród osób z niewydolnością oddechową, astmą, schorzeniami układu nerwowego. Opiera się na założeniu, że przyczyną problemów z głosem jest z jednej strony stres, a z drugiej – nieprawidłowy oddech. Regularnie uprawiana gimnastyka buduje podparcie oddechowe i pozwala pozbyć się napięć z ciała. Podstawą tej gimnastyki jest krótki i aktywny wdech oraz pasywny wydech. Oddech ten łączy się z serią ćwiczeń fizycznych (ruchy głowy, rąk, nóg, tułowia), którym towarzyszą ustalone zasady.