

ОГЛАВЛЕНИЕ.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

Стр.

Значение гимнастики дыхания и история ее развития	5
---	---

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

О дыхании в обыденной жизни.

1. Дыхательный аппарат	11
2. Различные виды дыхания	16
3. Высокое дыхание	—
4. Боковое (реберное) дыхание	19
5. Дыхание диафрагмой и животом	20
6. Дыхание с объединенной работой всего дыхательного аппарата или „правильное“ дыхание	22
Вдыхание	23
Выдыхание	27
7. Вдыхайте всегда через нос	30
8. Дыхание с объединенной работой всего дыхательного аппарата должно быть единственным родом дыхания человека	34
9. Что препятствует правильному дыханию	36

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.

Дыхание при пении и речи.

10. Гармоничная школа пения	39
11. Вдох и задерживание дыхания при пении	42
12. Движения гортани, работа голосовых связок и дыхательного аппарата	45
13. Три септумы	51
14. Работа всего аппарата	55
15. Резонаторы	56
16. Артикуляция	59
17. Общие правила для пения и речи	70
18. Деятельность легких и мускулов при речи	71
19. Общие правила речи	72
20. Общие советы	73

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ.

Гимнастика дыхания.

	<i>Стр.</i>
21. Гимнастика дыхания в обыкновенной гимнастике	76
22. Способы ведения гимнастики	77
23. Важные замечания для самостоятельно работающих	79
24. Гимнастика дыхания. Серия первая. Для развития правильного дыхания	83
25. Гимнастика дыхания. Вторая серия. Для достижения правильного выдыхания	90
26. Гимнастика дыхания. Третья серия. Для упражнения в быстрой выдыхании	96
27. Гимнастика дыхания. Четвертая серия. Упражнения для достижения эластичности тела и устранения болезней	93
Упражнения языком	124
Упражнения в речи	125
Приложение	134