



ВСТУПЛЕНИЕ

Выдающийся американский педагог в области воспитания речи и голоса Кристин Линклэйтер написала учебник, переведенный на многие языки мира, который назвала «Освобождение голоса», объяснив это так:

«Природный голос, всегда ясный, спонтанно и направленно обнаруживает личность человека. И потому **освободить голос означает освободить личность**».

Какое категоричное и не очень понятное, на первый взгляд, утверждение! Может ли оно относиться к ученому, художнику, шахматисту, музыканту, которые должны быть личностями, не могут не быть личностями? Догадываются ли они о спрятанной в них природе голоса или могут обходиться не сильными и не очень красивыми голосами?

Кому необходимы совершенные качества голоса и речи? Кто в них нуждается прежде всего?

Ежи Гротовский, польский театральный режиссер и великий экспериментатор в области профессиональной технологии актера, говорил: «**Далеко не все знают свой подлинный голос и пользуются им**. Если мы рассмотрим, например, проблему звука, то очевидно, что **дыхательный и голосовой аппарат у актера** должен быть развит несопоставимо лучше, чем у человека с улицы».

Итак, хорошими голосами, без сомнения, должны обладать артисты — драматические актеры, певцы. Но также: ораторы, политики, дикторы, телеведущие, юристы, преподаватели, лекторы, экскурсоводы, шоумены, руководители предприятий и... многие, многие другие. Оказывается, в мире немало профессий, где сама деятельность человека требует, чтобы его голос не утомлялся, был выразителен, гибок, слушался своего хозяина, и необходима

легкая разборчивая речь, поспевающая за мыслью и оформляющая ее без усилий и потерь. Иногда даже чрезвычайно умный человек, знающий, что он хочет сказать, в момент общения с большой аудиторией или актер в состоянии особого эмоционального взлета — не понимают, почему вдруг пресекается звук, «заклинивает челюсть», стягивает губы и нечем дышать. Естественно, что ораторская речь или вдохновенное актерское состояние резко теряют в выразительности и производят не то впечатление, которого бы артист или оратор желал.

Если это так непосредственно и тесно связано, то **освободить** голос нужно обязательно, иначе **страдает личность!** «Я предлагаю вести **работу над голосом** с тем, чтобы прежде всего **раскрыть личность человека**», — настойчиво повторяет в своей книге Кристин Линклэйтер.

Итак, **освободить голос** — а не «делать» или «ставить», как чаще всего предпочитают говорить о процессе работы над голосом и речью.

Почему же голос не летит свободно изначально? Почему его надо «освободить», откуда его надо освобождать, и где он заперт? Что мешает голосу «выражать личность» и заставляет его быть слабее, беднее, болезненнее, чем тот, что, по-видимому, дан человеку от природы? Знает ли об этом сам обладатель голоса? Или идея о несовершенстве голосового аппарата появляется, когда он не справляется со своими обязанностями — утомляется, не звучит, часто болеет?

Голос — живой звук. Он более живой, чем звук самого совершенного музыкального инструмента. Человек рождает голос собою — своим телом, своим дыханием, мыслью и эмоциями. Речь и пение — это физиологический и нервно-психологический процесс. Человеческое тело — болеет, страдает, чувствует, и все это вплотную связано с голосо-речевым аппаратом и самим звуком голоса, который **блокируется** и искажается различными **физическими и нервными напряжениями, или «зажимами»**. «Освобождая» голос, нужно «разжать», снять эти напряжения, прочистить каналы, восстановить нервно-мышечные связи

и услышать естественный природный голос человека, который в результате всегда оказывается богаче, выразительнее и выносливее.

Необходимость совершенствования голоса предполагает определенный путь, по которому человек должен пройти, совершая серьезные усилия. Этот путь нужно знать! Тонкое устройство голосо-речевого органа, непосредственно связанного с дыханием, мыслью и эмоцией, не терпит надругательства и грубого вмешательства без знаний. Несомненно, должен быть учитель или учебник, дающий методические и практические основы. Данная книга представляет собой изложение метода, основой которого явилась древнейшая духовная и физическая практика народно-медицинских школ Востока, или «хатха-йога». Действенность метода много раз подтверждалась практическим применением и, несмотря на потерю корней в глубине веков, возрождением в новейшее время как одного из самых современных, обоснованных и результативных.

Начиная занятия голосом, молодой человек уже имеет определенный навык дыхания и звучания, который является вполне рефлекторным, даже будучи не идеальным и иногда совсем не верным. Задача уроков — развивать и укреплять появляющийся иной способ дышать и звучать, то есть **образовать новый правильный рефлекс**. Книга предполагает внимательное и последовательное прохождение ученика через **систему упражнений**, осторожно и логично ведущих по пути профессиональной обработки дыхания, то есть энергетического источника голоса, и резонаторной системы тела, то есть инструмента, которое рождает голос как таковой. Система обладает очень логичной структурой и строит лестницу постепенного восхождения к овладению голосом, не пропуская ни одной ступеньки. Нельзя форсировать процесс, нельзя спешить. Нужно двигаться вперед от упражнения к упражнению и, только поняв и усвоив простые элементы техники, делать следующий шаг и приступить к более сложным. Желание, терпение и тщательность в выполнении упражнений должны явиться залогом

успешного продвижения в таком необычном и своеобразном деле, как «освобождение» голоса.

Данный учебник, как и всякий другой, может быть полезен любому человеку, заинтересованному в совершенствовании своего голосового аппарата. Однако серьезная профессиональная обработка фонационного дыхания и голоса необходима для практического применения. Поэтому учебник рассчитан на серьезный профессиональный интерес и предназначен прежде всего для обучения актеров драматического и музыкального театра, а также всех тех, для кого владение голосом и речью является необходимым условием профессиональной деятельности.



ФОНАЦИОННОЕ ДЫХАНИЕ

«То, что тчец и оратор, как некоторые актеры или певцы, бывают принуждены ежеминутно вдыхать воздух, придает их чтению или речи что-то шумное, хриплое, отчего слушающий страдает столько же, сколько они сами. Один очень хороший певец имел этот недостаток, он ежеминутно вдыхал воздух, и этот шум, присоединявшийся к пению, был невыносим. Он это заметил и исправился, что доказывает, что избавиться от этого можно. Штокгаузен, выделяющийся артист, удивлял всех проводников в Швейцарии тем, что никогда не задыхался, на какие бы крутые горы он ни всходил. «Тайна этого очень проста, — говорил он мне, — я умею вдыхать и выдыхать воздух».

Эрнст Легувэ. Чтение как искусство

Что терминологически профессионально вернее — «поставить» голос или «опереть»? Конечно — второе. Недаром же мы прежде всего воспитываем **«дыхательную опору звука»**, без которой профессиональный голос немислим. Вот что говорил об этом гениальный русский певец Федор Иванович Шаляпин: «Профессор (учитель пения Д. А. Усатов¹. — Е. Ч.) был чрезвычайно строг и мало церемонился с учениками, особенно такими, каков был я. Слыша, что голос ученика начинает слабеть, Усатов наотмашь бил ученика в грудь и кричал: — Опирайте... вас возьми! Опирайте!

Я долго не мог понять, что это значит — «опирайте». Оказалось, надобно было опираться звук на дыхание, концентрировать его».

Профессиональный термин «дыхательная опора звука» лаконичен и одновременно исчерпывающе точен — ни убавить, ни прибавить! Без профессионального дыхания

¹ Усатов Дмитрий Андреевич (1847–1913), певец, известен как первый исполнитель партии Ленского в «Евгении Онегине», Андрея в «Мазепе», Вакулы в «Черевичках» на сцене московского Большого театра. В конце 1880-х гг. переехал в Тифлис, где занимался педагогической деятельностью.

невозможно рождение профессионального голоса — его **не на что опирать**. Если мы хотим развить и раскрыть свой голос, нам придется заняться своим дыханием.

Фонационное (от греч. phone — звук) дыхание — это дыхание, обслуживающее звучание голоса, его энергетическая база.

Н. И. Жинкин¹, автор знаменитого фундаментального труда «Механизмы речи», писал так: «Потенциальная энергия для речевой фонации накапливается только в период вдоха за счет подъема грудной клетки и опускания диафрагмы. Физически это и есть единственная сила, энергия, которая расходуется при фонации на выдохе, поддающаяся, однако, регулировке».

Именно возможность «регулировки» позволяет заниматься дыханием профессионально — как важнейшим инструментом развития речевого и певческого голоса.

Проблема воспитания фонационного дыхания — это проблема первостепенной важности в деле становления голоса и речи, особенно на первых порах обучения. «Упустить» эту проблему, недооценить роль дыхания — значит в дальнейшем испытывать трудности, связанные со свободой и силой звучания голоса, с полетностью звука и его гибкостью, с ритмичностью и скоростными качествами речи, с артикуляцией и дикцией... Существует еще много тонких связей между дыханием, голосом и речевым действием; это открывается тренирующемуся постепенно, по мере становления энергичного, ритмичного, развивающегося фонационного дыхания.

Приступая к воспитанию фонационного дыхания, необходимо ближе познакомиться с тем гениальным и вместе довольно примитивным, как считают физиологи, устройством, о котором академик Жинкин сказал, что «несмотря на кажущуюся громоздкость дыхательного аппарата, он является наиболее совершенным пневматическим прибором,

¹ Н. И. Жинкин — русский психолог, философ, лингвист, автор знаменитого фундаментального труда «Механизмы речи» (М., 1958), принесшего автору премию имени К. Д. Ушинского и Ломоносовскую премию и полностью переведенную на английский язык (The Hague; Paris, 1968).

обеспечивающим саморегулировку подачи энергии при речевой фонации».

Энергетическая система голосо-речевого механизма состоит из двух звеньев авторегулировки:

а) механизма внешнего дыхания, оборудованного поперечно-полосатыми мышцами (мышцы живота, межреберные мышцы и диафрагма), которые на выдохе непосредственно обеспечивают перемены скорости движения воздуха;

б) механизма рефлекторной перистальтики трахеобронхиального дерева, оборудованного гладкими мышцами, которые обеспечивают количество подаваемого на выдохе воздуха.

Попробуем рассмотреть некоторые элементы механизма речевого дыхания, которым осуществляются **автоматические связи в системе «дыхание — голос — речь»**.

Известно, что речь — помимо всех психологических моментов, — это непрерывная смена напряжений и расслаблений всех участвующих в процессе произнесения звуков мышц: дыхательных, гортанных, артикуляционных.

Известно также, что **дыхательные мышцы** делятся на **вдыхатели и выдыхатели** (агонисты и антагонисты) и что, когда первые **сокращаются**, вторые должны **расслабиться**. В момент выхода на дыхательную опору звука, когда мышцы вдыхатели (диафрагма) и выдыхатели (мышцы живота) как бы уравниваются во взаимном контрдействии, — приготавливаются к работе гортань, язык, челюсть, губы... Борьба между мышцами, антагонистами и агонистами, продолжается, пока это необходимо для звучания (речи, пения); затем мышцы выдыхатели должны мгновенно расслабиться, чтобы отдохнуть, снова напрячься для выдоха, то есть «обслуживания» звучания, и т. д.

Расслабления при любых темпе и ритме должны быть по возможности **полными**. Степень и длительность **напряжений** должны зависеть от **способа и ритма словесного действия (речи, пения)**.

К примеру, длинные вокальные фразы, большие речевые периоды или высокие скорости речи требуют длительного

поддержания тонуса диафрагмы, которая в этом случае противостоит эластичной тяге легких при их спадении во время речевого выдоха.

Такое взаимодействие дыхательной и голосо-речевой мускулатуры возможно при наличии **ритмичного дыхания**, способного, в зависимости от темпов и ритмов речи или пения, легко и произвольно автоматически менять ритмы, не теряя при этом ритмичности.

Однако подобная гармония обычно встречается редко. Непосредственное влияние нервно-эмоциональной жизни человека на его голос и речь, а также зависимость их от состояния всей дыхательной системы, ее здоровья и развитости, мешают автоматической регулировке. В нетренированном организме возникает много компенсирующих друг друга пере- и недонапряжений и, как следствие, множество различных речевых и голосовых дефектов.

Например, вялые, привычно полурасслабленные **мышцы живота (выдыхатели)** и, соответственно, вялая, неэластичная **диафрагма (мышца вдоха)** не обеспечивают достаточно яркой амплитуды колебаний между напряжениями на вдохе и выдохе, что влечет за собою **вялость и недостаточность в работе артикуляционных органов**: неполноту гласных, неясность, стертость согласных и пр.

Напротив, очень сильные, но чрезмерно напряженные мышцы живота, которые после выдоха почти не расслабляются и, соответственно, малоподвижная, «тугая» диафрагма провоцируют **напряжение гортани**, и вследствие дополнительного вынужденного автомата — **зажима челюсти и мимической мускулатуры** — гласные сдавлены, согласные искажены.

В обоих случаях имеет место **шумный вдох**, выводящий на поверхность усилие по вдыханию, — напрягаются ноздри, губы, щеки.

В свою очередь, постоянный **напряженный вдох в речи** есть **очевидный признак невоспитанного неритмичного дыхания**, которое вследствие имеющейся прямой зависимости функций внешнего дыхания и состояния центральной нервной системы **мешает сосредоточению внимания**,

что в конечном счете отрицательно сказывается на речевом процессе — смысле, связности, точности высказывания.

Дыхание вплотную связано с **вниманием**, которое **повышается на высоте вдоха**. Внимание — человек замер, не дышит! Секунду, долю секунды — весь во внимании! Мгновения внимания на высоте вдоха — мгновения света, определяющие перспективу, направление, куда движется мысль, воля и чувство говорящего человека. **Внимание пульсирует столь же ритмично, сколь ритмично дыхание.**

Триада — **дыхание, внимание, ритм** — находятся в полной зависимости друг от друга и, не имея возможности разъединиться, либо поддерживают, либо разрушают друг друга. В поисках путей **воспитания ритмичности дыхания** как основы сбалансированной работы всей необходимой связи: **«дыхание — внимание — голос — речь»** нам показалось совершенно естественно не «выдумывать велосипед», а обратиться за помощью к древней апробированной системе — индийской йоге.

ЙОГА И ФОНАЦИОННОЕ ДЫХАНИЕ

«Единство тела и духа выражено в греческом корне *psychein*, что означает дыхание. Целостный взгляд на человеческий организм привел бы к признанию того, что тело пронизано духом, который оживляет психику и контролирует его работу».

Александр Лоуэн
«Психология тела» (1990)

Издrevле в южной и юго-восточной Азии практикуются системы ритмических дыхательных упражнений, направленных на развитие предельной концентрации внимания, идеального баланса между телом и духом. Научой, пропагандировавшей отношение к телу, как к чистому сосуду, а к дыханию, как к священному огню внутри этого сосуда, явилась йога — разновидность межрелигиозной системы методов психофизического тренинга, древность которой не поддается учету¹.

Йога — это одна из попыток Востока не только постигнуть те законы природы, которые объединяют в человеке

¹ Теория и практика йоги, известная более четырех тысяч лет, возникла в Индии в сословном обществе и фактически принадлежала высшей касте брахманов-жрецов, входила в число шести наук, которые изучались посвященными в брахманы. До этапа овладения йогой человек должен был освоить три ступени-науки: логику, включавшую умение вести диспуты, физику и «распознавание действительности». Таким образом, йога являлась наукой, которой овладевали уже достаточно образованные люди. Первым систематизированным изложением учения считается «Йога-сутра» Патанджали, датируемая II в. до н. э. По Патанджали, йога — это «систематические усилия, употребляемые для достижения совершенства посредством контроля над различными элементами человеческой природы — физическими и психическими. Физическое тело, активная воля и познающий разум должны быть подчинены контролю...» Сходные с практикой йоги приемы, направленные на управление эмоционально-вегетативной сферой, были позднее разработаны в большинстве народно-медицинских школ Востока, таких как «Чжуд-ши» (Тибет), «Зен» (Япония). Современные этнографические и историко-медицинские исследования позволяют выделить три школы: индийскую, китайскую, тибетскую. Теоретические концепции, на которых базировались взгляды этих школ, едины, поэтому общепринятым является понятие «индо-тибетская медицина».

духовное с физическим, но научиться приводить их в действие с помощью определенной практики.

Рожденные как практика религиозной философии и служившие прежде всего для медитаций, в дальнейшем упражнения йоги получили широкое распространение «в миру» в силу своих специфических целительных свойств. Прежде всего это дыхательная гимнастика индийской йоги, а также дыхательные гимнастики, основанные на принципах йоги, практикующиеся в Тибете, Китае, Японии, Вьетнаме и других странах Востока.

Слово «йога» переводится как «натяжение», «единение», «средство», «связь». Уже в глубокой древности представители восточной медицины выявляли прямые и обратные физиологические связи между дыханием и психическими состояниями человека. Правильное дыхание, по их мнению, способствует ясности ума. Особого внимания с этой точки зрения заслуживает **система дыхательных упражнений «пранаяма» — ключ ко всей системе психофизических упражнений йоги.**

Йога оказала громадное влияние на развитие всех сторон жизни Востока. Принцип йогической практики — с помощью **физического дыхания** тело рождает **дух** — распространился на многие области деятельности, где необходимы совершенство владения телом и одухотворенность.

Классический восточный театр черпал из того же источника: путь профессиональной подготовки актеров в таких высокотехнологичных традиционных театральных школах, как индийская «Катхакале», японские «Но» и «Кабуки», китайская «Пекинская опера» и других, обязательно содержит упражнения йоги — как актерский тренаж, направленный на воспитание, с одной стороны, способности к сосредоточению и погружению в правильное актерское самочувствие, с другой — тренировке тела и голоса.

В XX веке, вместе с «открытием» Западом Востока, упражнениями йоги, как необходимым и естественным методом обработки актера, стали серьезно интересоваться западные театральные деятели.

В России йогой заинтересовался режиссер и исследователь внутренней и внешней актерской техники К. С. Станиславский¹: В его практических занятиях в Оперной студии (1919–1921 гг.), посвященных дыхательному ритму и сосредоточению, ощущается влияние идей и принципов йоги, в которых русский театральный гений, как всегда, сумел увидеть самое узловое и характерное.

«Индусские йоги, достигающие чудес в области под- и сверхсознания, дают много практических советов в этой области. Они также подходят к бессознательному **через сознательные подготовительные приемы, от телесного — к духовному**, от реального — к ирреальному, от натурализма к отвлеченному. И мы, артисты, должны делать то же самое».

В упражнениях для актеров — «биомеханике» — русского и советского режиссера-новатора В. Э. Мейерхольда² тоже легко угадывается знакомство с восточными дыхательными и двигательными системами.

Во Франции неистовый театральный мечтатель Антонен Арто³, искавший идеал органического единства тела и духа актера, столкнувшись с актерской техникой Балийского и китайского театров, открывает для себя, что «у актера **тело** опирается на **дыхание**», и разрабатывает идею

¹ Станиславский К. С. (1863–1938) — актер, режиссер, педагог. Один из основателей Московского Художественного Театра (вместе с В. И. Немировичем-Данченко) в 1897 году. Создатель «системы», которая должна была дать актеру возможность публичного творчества по законам «искусства переживания». Система Станиславского стала основой профессиональных методик многих русских и мировых театральных школ. Автор книг: «Моя жизнь в искусстве» (1924 — амер. изд., 1926 — русское), «Работа актера над собой. 1 том» — 1938, посмертно.

² Мейерхольд В. Э. (1874–1939) — актер, режиссер, воплощавший в своем режиссерском и педагогическом творчестве идеи синтеза и стилизации. Основатель (1920) Первого театра РСФСР, в дальнейшем ставшего Гос. Театром им. Вс. Мейерхольда (ГосТИМ). В 1937 году театр был закрыт, а в 1939 году Мейерхольд был несправедливо обвинен как «шпион английской и японской разведки» и расстрелян. Является, по всеобщему признанию, одним из самых блестящих и своеобразных деятелей русского и мирового театра XX века.

³ Антонен Арто (1896–1948) — французский актер, режиссер и теоретик театра. В поисках нового театрального языка Арто создает концепцию «жестокости театра», то есть театра, вырывающего зрителя и его сознание из сети привычных повседневных представлений. По своему влиянию на мировой театр XX века Арто сопоставим с такими новаторами, как Гордон Крэг, Бертольд Брехт, Михаил Чехов.

«чувственного атлетизма», то есть вживания в чувство при помощи дыхательных ритмов, воздействующих на психофизиологию актера.

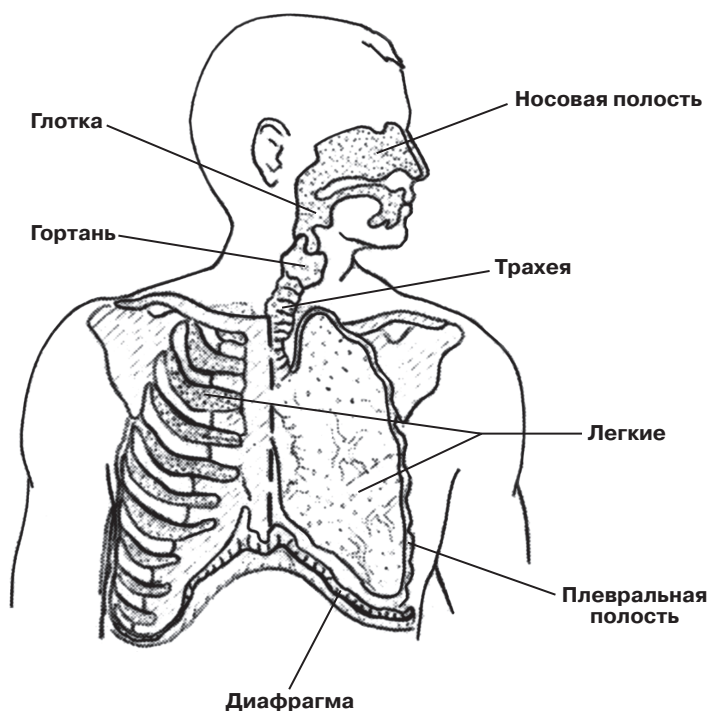


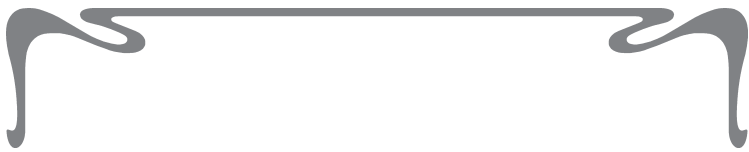
Рис. 1. Анатомия дыхательных органов

В 1960–1970 годы польский режиссер Ежи Гротовский¹ в своем Театре-Лаборатории искал метод «сознательно-го освобождения» актера. Комплекс упражнений актерского тренинга Гротовского во многом опирается на восточные упражнения. Говоря о дыхательном и голосовом тренинге, он прямо указывает адрес — йога и китайский

¹ Ежи Гротовский (1933–1999) — польский театральный режиссер. В 1965 году основал Театр-Лабораторию, где развивал и воплощал идею «бедного театра». В 1984 году создал Центр театрального эксперимента в Италии, в Понтадере, превратившегося в место встречи мирового театрального авангарда.

классический театр: «Необходимо приучать себя к общему (полному) дыханию. Для этого следует контролировать функционирование дыхательных органов. Хорошо известно, различные школы йоги, включая хатха-йогу, требуют ежедневной практики дыхательной техники для контроля и овладения биологическими функциями дыхания, которые становятся автоматическими».

Громадную пользу «пранаяма» может принести в деле воспитания фонационного дыхания и голоса. В книге болгарского профессора-фониатра И. Максимова находим следующую рекомендацию: «Особенно полезно проделывать основное занятие по системе йогов, обеспечивающее: расширение стенок грудной клетки, активное участие диафрагмы, большую амплитуду и пластичность дыхательных движений, что обуславливает, в свою очередь, хорошую вентиляцию всех отделов легких. Дыхание йогов чрезвычайно рационально обеспечивает доставку и расход воздуха при фонации, особенно при ее высококвалифицированной форме — пении. Дыхание йогов не только усиливает дыхательные движения, но также развивает специфическую пластичность основных мышц дыхательной группы — диафрагмы и брюшного пресса, представляя собой отличную гимнастику для фонаторной дыхательной мускулатуры».



УСТАНОВОЧНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Exercise is an ongoing dialogue between mind and body».

*Eric Franklin*¹

Предлагаемые упражнения имеют источникомточные системы психофизических тренингов. Однако при наличии сходства в основании, в принципе воспитания дыхания и внимания, упражнения имеют динамичный характер и воспитывают направленность энергии наружу. Более того, учитывая специфические «голосо-речевые» цели данного тренинга, упражнения сознательно «развернуты» в сторону специфических профессиональных задач.

Установочные упражнения — это самые первые шаги тренинга, которые требуют вполне осознанного отношения и заостренного внимания к совершению определенных мускульных и суставных движений. Это путь первого месяца! Терпеливо повторяя задания, проверяя точность выполнения, нужно добиваться овладения основными базовыми правилами тренинга, воспитывающего новый дыхательный рефлекс. Логика перехода от одного упражнения к другому, подробность в разборе необходимы, чтобы знания и умения появлялись, вытекая одно из другого в естественной цепи развития и абсолютной осведомленности, зачем возникает то или иное упражнение.

¹ Упражнение — это продолжающийся диалог между умом и телом. — *Эрик Франклин.*

Все упражнения направлены на развитие **диафрагмального (брюшного, костно-абдоминального) дыхания**. Общий принцип действия упражнений осуществляется **через воспитание выдоха с неперменным активным участием мышц живота и бесшумного свободного вдоха как условия для дальнейшей непроизвольной саморегуляции, или самоорганизации, фонационного дыхания**.

При всем разнообразии вариантов упражнений их объединяет один неизменный и неизменно срабатывающий механизм, который и должен быть рассмотрен и разъяснен со всеми необходимыми укрупнениями деталей и моментов решающего значения.

ПРОБЛЕМА ПОДВИЖНОСТИ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Особое значение, которое приписывается всеми без исключения психофизическими системами Востока именно этой группе мышц, связано с понятием «внутренней энергии» (праны¹), или «внутренней силы», или «сверхсилы».

«Внутренняя сила — наиболее важный и естественный источник силы человека и наиболее трудно используемый, так как требует координации **физической и психической жизни тела**. Физически — это **сила мышц живота, сосредоточенных под диафрагмой**. Это сильнейшие мышцы тела, и они играют важнейшую роль в передаче силы, поскольку связывают верхнюю и нижнюю части тела. Когда мышцы живота подобраны, все тело становится единой массой, сконцентрированной вокруг центра тяжести. Сила области живота развивается **правильным дыханием и употреблением центростремительного сжатия живота**.

Правильное дыхание: глубоко вдохнуть через нос, словно пытаешься **заполнить воздухом живот (танден²)**.

¹ Прана — йогический термин, означающий энергию, которую человек аккумулирует из космоса вместе с воздухом и пищей и преобразует в активную энергию, им излучаемую, отдаваемую.

² Согласно традиции, на Востоке нижняя часть живота считается вместилищем внутренней силы и называется *танден*.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru