

Перевод: Артем Марков  
Редактор: Мария Грудская

Translation: Artyom Markov  
Editing: Maria Grudskaya

### **Day 3. Breath and Voice**

#### **День Третий. Дыхание и голос**

*You can do anything with your voice as long as you have enough breath.*

*Вы можете делать что угодно со своим голосом, если вам хватает дыхания.*

-Take a comfortable seat, or choose constructive rest, lying with your back on the ground, feet wider than your hips, and arms below shoulder level. Close your eyes and move your attention inward:

-Примите комфортное положение сидя, или выберите позу «конструктивного расслабления» - лежа на спине, стопы шире бедер, а руки ниже уровня плеч. Прикройте глаза и направьте внимание внутрь:

-Notice any sensation of breath.

-Отметьте любые ощущения дыхания.

-

Bring your hands to your low belly and back, and expand these areas as you breathe—filling and emptying.

-Положите руки на низ живота и спину, расширяйте эту область тела вместе с дыханием – наполняя и опустошая.

-Let the outer environment become part of your body with every breath.

-Позвольте внешней среде становиться частью вашего тела с каждым вдохом.

-Move your hands to the bottom of your ribs and trace their circumference. This is the attachment site for your breathing diaphragm. It moves down on the inbreath while your ribs expand, and releases on the exhale. Feel or imagine it moving inside you—like a jellyfish propelling itself through the ocean.

-Перенесите руки на нижние ребра и пройдите касанием их непрерывную окружность. Это место прикрепления дыхательной диафрагмы.

На вдохе она движется вниз и ребра расширяются, на выдохе она расслабляется. Почувствуйте или представьте себе это движение внутри вас – словно медуза продвигается сквозь океан.

-Place your hands on the full volume of your ribs, (top, side, and back). Expand your ribs on the inbreath. Feel the support of the ground and relax on the outbreath. Remember, there is no muscle of exhale.

-Поместите руки на грудную клетку (сверху, по бокам, сзади). Расширяйте ребра со вдохом. Чувствуйте поддержку земли и расслабляйтесь на выдохе. Помните, что выдох не требует работы мышц.

-Move your hands to your heart. Place them on your breastbone and imagine your heart pulsing blood to every cell in your body. Your bone cells are breathing, muscle cells breathing, nerve cells are breathing in a process called cellular respiration. Feel your whole body breathing.

-Перенесите руки к сердцу. Разместите их на груди и представьте сердце, толкающее кровь к каждой клетке тела. Костные клетки дышат, мышечные клетки дышат, нервные клетки дышат — этот процесс называется «клеточное дыхание». Ощутите, как все тело дышит.

-Notice the air moving across your lips. Invite an audible sigh of breath alone. Repeat several times.

-Отметьте, как воздух движется сквозь ваши губы. Сделайте вздох со звуком. Повторите несколько раз.

-Allow breath to become sound. Feel the vibrations without tightening extra muscles.

-Позвольте дыханию стать звучанием. Чувствуйте вибрацию без напряжения лишних мышц.

-Explore any vowel tone and let it resonate throughout your body. Be touched by sound. Now let your sound touch the space around you.

-Исследуйте любой гласный звук и позвольте ему резонировать через ваше тело. Позвольте звуку трогать вас. Теперь позвольте вашему звуку трогать пространство вокруг вас.

-Pause and notice any lingering vibration.

-Сделайте паузу и отметьте остаточную вибрацию.

-Transition to standing.

-Перейдите в положение стоя.

-Explore breath and voice in vertical alignment. Partner vocalizing with walking, sustaining inner spaciousness.

-Исследуйте дыхание и голос в вертикальном положении. Совместите звучание с ходьбой, поддерживая внутреннее пространство.

-Connect your resonant voice to your fluid body. Relax the back of your neck.

- Соедините свой голос с жидкостным телом. Расслабьте заднюю поверхность шеи.

-Paint the whole room with your voice. Try different pitches and volumes. Explore words.

- Обрисуйте всю комнату своим голосом. Пробуйте разную высоту и громкость звука. Исследуйте слова.

-Practice playful extremes of vocalizing so your mid range of speaking can be more expressive and varied.

-Играйте с крайностями в звучании, чтобы ваш привычный диапазон говорения имел больше выразительности и вариативности.

-Invite different languages and cultural modalities.

- Включите другие языки и культурные модальности.

-Invite levity into your voice and movement, bonding with sky.

Can you retain full even breath as you explore?

- Добавьте легкости в свой голос и движение, соединяясь с небом. Можете ли вы поддерживать полноту и ровность дыхания в течение исследования?

-Some say we develop our vocal habits at puberty—as our bodies mature, and keep those patterns throughout our lives. But we’ve changed a lot since then. There’s more potential for range.

- Некоторые скажут, что мы развиваем наши вокальные привычки в период полового созревания – пока наши тела формируются, и сохраняем эти паттерны на всю жизнь. Но мы уже сильно поменялись с тех пор. У нас есть потенциал для разнообразия.

-Dance your own dance with sound and breath. Listening as well as vocalizing, balancing impression with expression. Allow every body part to be articulate and resilient in this dialogue with air.

- Танцуйте свой собственный танец со звучанием и дыханием. Слушайте и звучите, воспринимайте и выражайте. Позвольте каждой частичке тела быть ясной и жизнерадостной в этом диалоге с воздухом.

*Breathing is our hearts love affair with plants.*

*Дыхание — это любовные отношения наших сердец с растениями.*