

## TURINYS

Ižangos žodis.....	5
Įvadas. Kalba scenoje.....	7
I. skyrius. Balso lavinimo tradicija .....	10
1. Balso lavinimo technologijos .....	10
1.1. Balso lavinimas Rusijos teatro mokyklose .....	18
1.2. Balso lavinimas kai kuriose Europos teatro mokyklose .....	21
II. skyrius. Balso formavimas .....	34
1. Kompleksinių pratybų pagrindai .....	34
1.1. Jogas kvėpavimo ir asanų (stovėsenų) technika .....	39
1.2. Body flex (lankstaus kūno)technika .....	44
1.3. Kūno atpalaidavimo pratybos .....	46
1.4. Masažas .....	65
2. Kalbinis kvėpavimas .....	69
2.1. Kvėpavimo kontrolės pratimai .....	72
2.2. Kvėpavimo gerinimo pratimai .....	78
2.3. Body flex pratimai .....	89
3. Balso pratybos .....	94
3.1. Taisyklingo tarimo ugdymas. Greitakalbės .....	95
3.2. Rezonatorių veikla .....	97
3.3. Gomurio veiklos aktyvinimas .....	103
3.4. Balso tono aukštis .....	104
3.5. Balso stiprinimas .....	107
III. skyrius. Kompleksiniai pratimai .....	115
1. Kvėpavimo, stovėsenos, balso pratimai .....	115
1.1. Pagrindiniai kompleksinių pratimų komponavimo principai .....	130
1.2. Kompleksinių pratimų komponavimo pavyzdžiai .....	131