TEST 11

1. Jevištní pohyb je jedním ze základních pilířů hereckého projevu.

Vyberte jednu z nabízených možností:

Pravda

Nepravda

1. Pro všechna dechová cvičení je nezbytné správné VYVÁŽENÉ DRŽENÍ TĚLA.

Vyberte jednu z nabízených možností:

Pravda

Nepravda

1. „Dýchejte ve svém obvyklém rytmu, ne hlouběji než obvykle, nezadržujte dech. Hlavní je teď věnovat kladnou, radostnou, nadšenou pozornost svému dechu. Zaposlouchejte se důkladně do své dýchací slasti. Žádné násilí, nic vyumělkovaného, strojeného. Za nějakou dobu se vám dech sám trochu zpomalí, prohloubí, nabude na pravidelnosti. Svaly celého těla se vám ještě více uvolní a je také možné, že pocítíte mírné teplo, protože se vám uvolnily i cévy. Teď už vychutnáváte, jak volně se vám dýchá, přímo se opájíte svobodou svého dechu. Srdce přechází k soustředěnému, pokojnému rytmu.“