

# ЕКАТЕРИНА ПЕТЕЕВА

телесно-голосовой терапевт,  
*ведущая, режиссёр,*  
преподаватель актёрского  
мастерства и сценической речи

*Опыт работы более 15 лет*



# КРАТКО ОБО МНЕ:

- ✓ Создала театр с 0 до 50+ человек
- ✓ Автор онлайн-курса «ЛаБОРАТОРИЯ «Проявись!»
- ✓ Дипломант конкурса «Организатор года-2019»
- ✓ Член жюри конкурсов художественного чтения
  - ✓ Ведущая телесно-голосовых практик
- ✓ 500+ часов практики с клиентами за последний год



Екатерина Михайловна ПЕТЕЕВА



### «Восьмое чувство» не подвело

15 марта Киришский ДЮБЮТ им. Л.Н.Маяковской провел конкурс литературно-поэтического творчества «Как слово наше отзовется...». Юные актеры петербургского и молодёжного театра «Восьмое чувство» Дворца культуры КИНеФ получили призовые места в старшей возрастной категории. А 24 марта в истории театра «Восьмое чувство» произошло еще более важное событие: состоялось первый серьезный опыт сотрудничества его воспитанников с актерами из Санкт-Петербурга. Прологом для этого мероприятия стали профессиональные ознакомительные мастер-классы по актерскому мастерству и сценической речи. Все это переросло в интересную работу, результатом которой стал открытый показ «Актриса дуэль Верю!».

Екатерина ПЕТЕЕВА, руководитель театра



ДЕЛА ДОБ





**ПОМОГАЮ УВЕРЕННО, СВОБОДНО, ЯРКО  
ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ В ПРОФЕССИИ И В ЖИЗНИ!**

**ЧТО** ТАКОЕ ГОЛОС

И

ГДЕ ОН **РОЖДАЕТСЯ?**

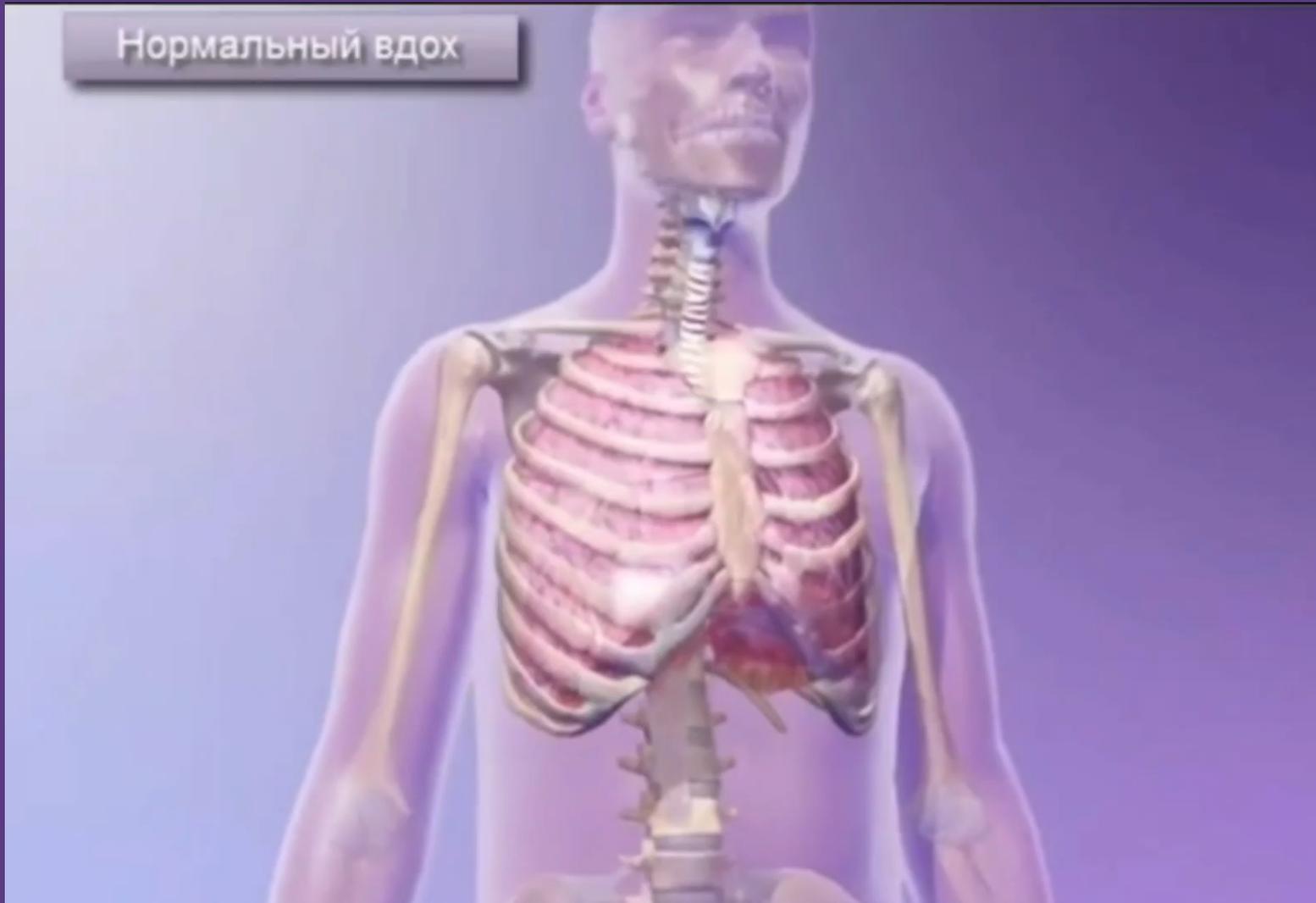
**ЗВУЧАНИЕ ГОЛОСА**  
**ОБЕСПЕЧИВАЕТ**  
**СЛАЖЕННАЯ РАБОТА**  
**БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА**  
**ОРГАНОВ и МЫШЦ**





**В СВОБОДНОМ ТЕЛЕ**  
**– СВОБОДНЫЙ ЗВУК!**

Нормальный вдох



**ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ**, в котором участвуют  
**ДИАФРАГМА** и **МЕЖРЁБЕРНЫЕ МЫШЦЫ**





## ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗКИ (СКЛАДКИ)

– очень хрупкий и нежный,  
**гормонозависимый** орган.

Их необходимо беречь!

Во избежание болезней и потери голоса

важно соблюдать

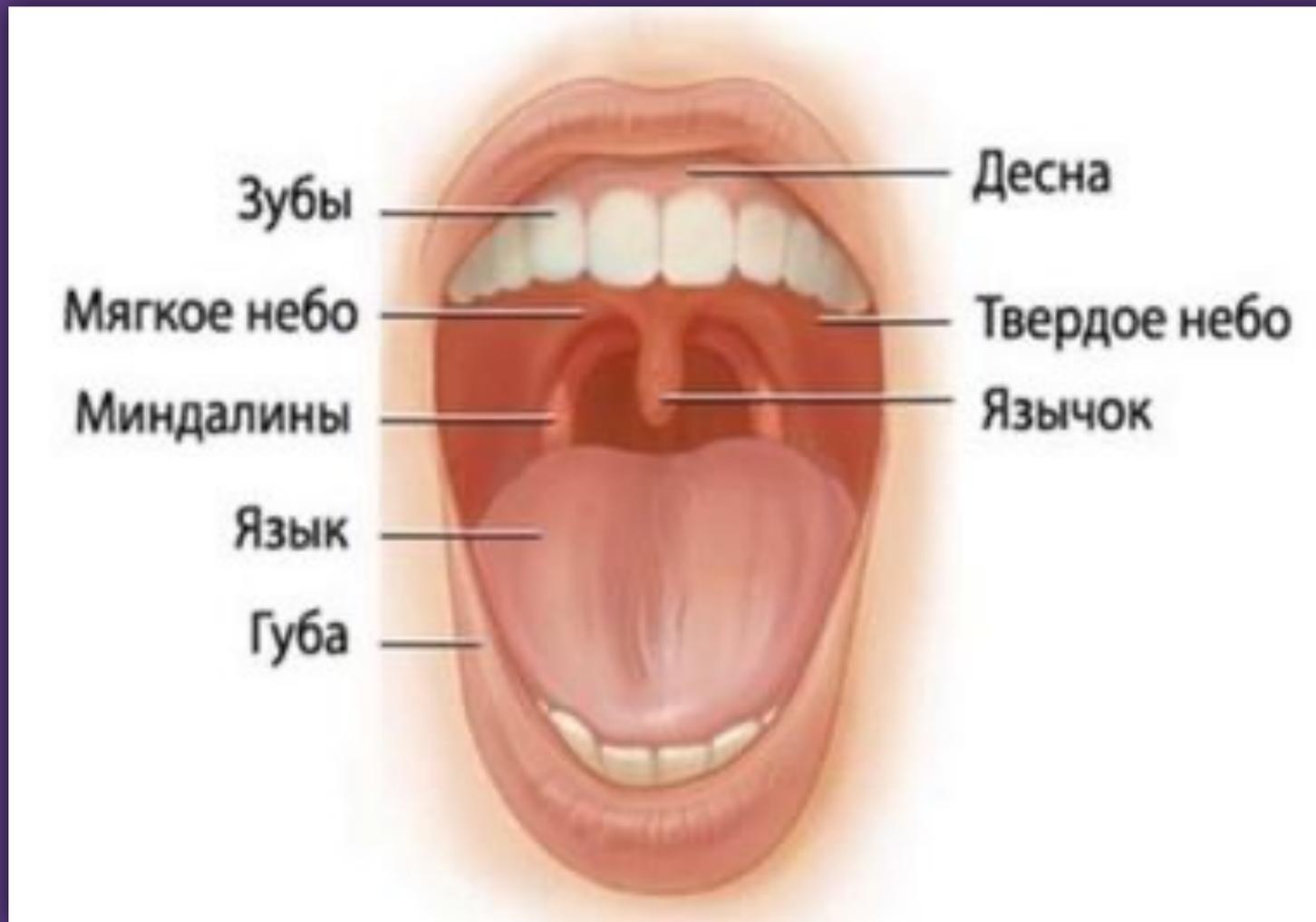
правильную технику звучания,

гигиену голоса,

а также **режим труда и отдыха.**

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРОПАЛ ГОЛОС?

- ✓ Соблюдать голосовой **ПОКОЙ**: **не кричать, не шептать**
- ✓ Обеспечить **обильное, тёплое питьё** и *увлажнение воздуха*
- ✓ Исключить **раздражающую горло еду** (острое, цитрусы, кофе),  
а также *алкоголь и курение* (в т. ч. кальян и вейп)
- ✓ Если симптомы не проходят более 2-х дней –  
**обратиться к врачу-ФОНИАТРУ**



Активная работа **АРТИКУЛЯЦИОННОГО АППАРАТА:**

губы, язык, нижняя челюсть, щёки, мягкое нёбо

**ПЕРЕД  
ВЫСТУПЛЕНИЕМ  
И ГОЛОСОВОЙ  
НАГРУЗКОЙ  
ВСЕГДА НЕОБХОДИМО  
РАЗМИНАТЬСЯ!**



# 5 ПРИЧИН РАБОТАТЬ С ГОЛОСОМ:

1. УПРАВЛЕНИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕМ

2. БЫТЬ УМЕСТНЫМ

3. ТОЧНО ПЕРЕДАВАТЬ СМЫСЛЫ

4. ЗДОРОВЬЕ

5. КОМФОРТ И УВЕРЕННОСТЬ

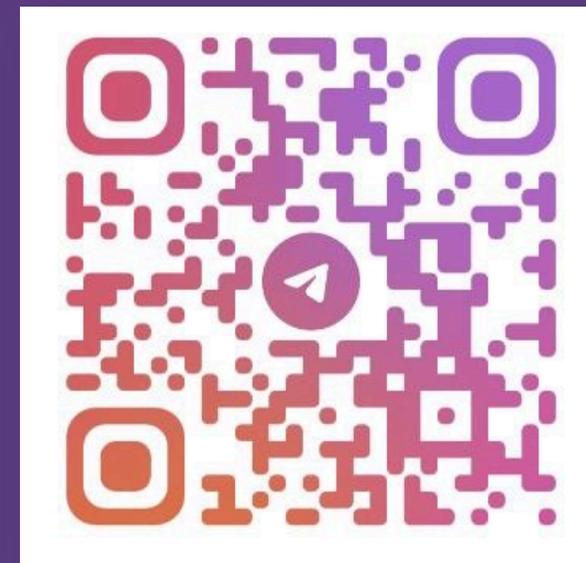
**КАКИЕ У ВАС ОСТАЛИСЬ  
ВОПРОСЫ?**

**ПОДЕЛИТЕСЬ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ:  
ЧТО СЕГОДНЯ ДЛЯ ВАС БЫЛО  
САМОЕ ЦЕННОЕ?**

**Упражнение на расслабление**

**В ПОДАРОК →**

**– напишите «ХОЧУ ЗВУЧАТЬ»**



**ЕКАТЕРИНА ПЕТЕЕВА**

**ТЕЛЕСНО-ГОЛОСОВОЙ ТЕРАПЕВТ  
РЕЖИССЁР, ВЕДУЩАЯ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ**

**+7 931 003 97 87**

**ВК, ТЕЛЕГРАМ @kate\_peteeva**