

КСЕНИЯ ЧЕРНОВА

ведущий тренер по технике речи

ИДЕАЛЬНАЯ ДИКЦИЯ



**КАК ЗВУЧАТЬ
КРАСИВО И УВЕРЕННО**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Top Speaker. Говори так, чтобы тебя слушали

Ксения Чернова

**Идеальная дикция. Как
звучать красиво и уверенно**

«ЭКСМО»

2018

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Чернова К. В.

Идеальная дикция. Как звучать красиво и уверенно /
К. В. Чернова — «Эксмо», 2018 — (Top Speaker. Говори так,
чтобы тебя слушали)

ISBN 978-5-04-243501-0

«Ри – ре – ря – рё – рю. Ул – ол – ал – эл – ил – ыл. Чегоооо? Бред какой-то!» Да, именно так может показаться, когда впервые слышишь упражнения для красивой речи. Но попробуйте выполнять хотя бы одно из них каждое утро в течение недели, и вы не поверите, как изменятся ваши дикция и звучание! Все эти смешные и странные на первый взгляд практики сделают голос мягким, бархатистым, завораживающим, убедительным, а дикцию – безупречной, что точно повысит вашу самооценку и усилят харизму. Тренируясь с этой книгой, вы: – научитесь говорить внятно и грамотно; – получите набор готовых скороговорок для дикции; – избавитесь от говора и дефектов речи; – сможете изменить тембр голоса; – научитесь контролировать дыхание и не сбиваться во время выступлений. Книга также выходила под названием «Говори как бог».

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-243501-0

© Чернова К. В., 2018

© Эксмо, 2018

Содержание

Предисловие	8
Случай из жизни	9
Еще один случай из жизни	11
Два важных параметра: голос и речь	12
Как будем исправлять	14
Глава I	16
Строение дыхательной системы	17
Где рождается голос	18
Гортань	18
Легкие	19
Типы дыхания	20
Вырабатываем правильное речевое дыхание	22
Дыхание	23
Часть 1. Упражнения для развития продолжительного выдоха	23
Подготовка	25
Часть 2. Тренировка добора воздуха в процессе говорения	37
Работа с телом	45
Глава II	48
Функции и строение резонаторов	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Ксения Чернова
Идеальная дикция. Как
звучать красиво и уверенно

© Чернова К., текст, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

* * *




КСЕНИЯ ЧЕРНОВА

ведущий тренер по технике речи

ИДЕАЛЬНАЯ ДИКЦИЯ

**КАК ЗВУЧАТЬ
КРАСИВО И УВЕРЕННО**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

Предисловие

Гитлер считал его своим личным врагом.

Германские спецслужбы даже составляли планы по его поимке, а за голову этого человека обещали награду – 100 тысяч марок.

Всем, кто слышал бархатный и мелодичный голос этого человека, представлялся высокий мужчина с глубокими голубыми глазами и темными волосами, аккуратно зачесанными назад, воплощающий достоинство и уверенность.

Его речи, наполненные глубоким чувством веры в победу, стали символом непоколебимости и сопротивления. Его голос особым образом воздействовал на умы и души людей, был не просто звуком, а символом надежды и патриотизма.

Догадались, о ком идет речь?

Конечно же, о Юрии Левитане, легендарном дикторе, чей голос называли Голосом Победы. Именно его голос стал настоящей опорой и символом боевого духа всей страны. Вселяющим веру и дающим силы для борьбы.

Но не стоит думать, что это оружие подвластно только одному человеку. Ведь голос – это и ваше оружие.

Так как же сделать его союзником в борьбе за успех? Как научиться выступать публично, чтобы захватить внимание аудитории и добиться своих целей? Можно ли научиться владеть своим голосом как инструментом?

Я глубоко убеждена, что все это возможно! У каждого человека есть красивый, объемный тембр, нужно только его найти, раскрыть и научиться им управлять.

Многие девушки, женщины приходят ко мне с проблемой: мол, у меня слишком высокий «детский» голос, и из-за этого меня не принимают всерьез...

Действительно, окружающие склонны давать нам характеристики на основе внешних данных, а голос – такая же черта образа, как прическа, фигура, стиль одежды.

Но почему-то бытует мнение, что его нельзя сделать другим. А я вам отвечу: МОЖНО! И тембр сделать ниже и увереннее, и речь более стройной и убедительной. Стоит только задаться целью и найти грамотного преподавателя. А там уже дело за малым.

Всегда есть те, кто говорят, что публичные выступления – настоящий кошмар. У них дрожат колени, потеют ладони, голос дрожит, и они чувствуют себя как на суде.

А если я скажу, что свободно и уверенно говорить перед большим количеством людей – это не только легко и возможно, но и может стать вашим любимым занятием?

Случай из жизни

Марина всегда мечтала выступать на сцене, но любимая бабушка часто приговаривала: «Ну куда тебе, мышка моя, на сцену? Вон голосок-то тоненький, тихенький, не всем дано».

Послушная девочка принимала на веру слова бабушки, и в ее голове прочно укрепилось убеждение «выступать мне не дано», «на сцену» с таким голосом не берут.

В школе учителя постоянно и не всегда корректно просили «сделать звук громче», а в институте из-за того же голоса Марину не взяли играть в КВН.

Что делает человек, когда все вокруг говорят, что он дурак? Правильно. Начинает верить окружающим.

Девушка поняла, что мечты о сцене останутся мечтами, и всю жизнь она будет тихой серой мышкой, как завещала бабушка. И благополучно окончила финансовый институт.

Марина связала свою жизнь с цифрами: трудилась в бухгалтерии, со временем доросла до финансового директора, ведь чтобы «общаться» с отчетами, дЕбетами и крЕдитами, голос вроде и не нужен.

До 35 лет Марина была уверена, что так будет всегда. Что с ее невыразительным тембром ничего нельзя сделать, а о сцене можно только мечтать.

Но тут начали стремительно развиваться соцсети, появилась возможность проявлять себя с помощью фото, текстов и, конечно, видео. Чем Марина вполне успешно занялась.

Ее заметили, стали предлагать совместные эфиры, приглашать в качестве эксперта в СМИ, звали выступать на конференциях. Чаще всего она отказывалась. Если нужно было что-то написать или прокомментировать текстом, то пожалуйста, но если нужно было говорить, то коса находила на камень. Марина понимала, что для дальнейшего развития с этим надо что-то делать!

Стала искать. Кто-то из знакомых порекомендовал ей мой тренинг. Марина решилась и пришла.

Я очень хорошо помню, что в первые часы девушка была нервозна, напряжена и, можно сказать, скептически настроена. Классический сложный участник, который от страха, что опять ничего не получится, ведет себя как злой ежик.

К концу тренингового дня, после того как появились первые результаты, мы с участниками впервые увидели улыбку на лице Марины.

Во второй день тренинга девушка выходила на тренировочную сцену уже совсем другая. Это была леди с уверенным и глубоким голосом, свободными жестами, выразительным телом. Никто не мог даже предположить, что ей было хоть сколько-нибудь некомфортно стоять перед аудиторией. Все слушали, открыв рты от удивления и восхищения. Трансформация прошла успешно!

Что тут главное? Главное – расслабиться и разрешить себе быть яркой! А с технической стороны нужно просто знать, как правильно использовать свое тело, дыхание, контролировать звук, насыщать слова энергией и образами, и все получится!

Сейчас Марина выступает регулярно, и помимо работы в компании, она известный спикер в финансовой сфере. А еще она ведет свой проект в соцсетях и обучает людей финансовой грамотности.

Если говорить глобально, то Марина благодаря нашим занятиям исполнила свою мечту, стала делать то, что давно хотела – выступать на сцене!

Умение управлять голосом – это умение управлять своей жизнью, а речь – это тот ключ, который открывает любые двери.

Очевидно, что пришепетывающий или присвистывающий, тихо говорящий, запинаящийся, с трудом выстраивающий предложения человек имеет мало шансов быть услышанным

и произвести благоприятное впечатление на переговорах или в публичном выступлении, каким бы интересным ни было его предложение по своей сути.

Косноязычные менеджеры, плохо выговаривающие какие-то определенные звуки, с «разваленной» жаргонной речью, «шокающие» и «окающие», вдобавок перемежающие предложения словечками «типа», «эт самое» и «короче», – добьются гораздо меньших результатов, чем их коллеги с правильной речью.

Еще один случай из жизни

Елена приехала из региона в Москву искать работу помощника руководителя.

У девушки был богатый опыт, хорошее резюме и невероятное количество навыков, но все-таки ее никуда не брали. Она стала разбираться, почему так. В очередной компании, где Елена проходила собеседование, HR сказала: «Девушка, с таким говором вы в Москве работу хорошего уровня не найдете!»

Помните фильм «Карнавал» и его героиню Нину Соломатину? Ну вот здесь была примерно такая же история. «Темперамент есть, а говор ужасный». И неважно, что «а у нас в Оханске все так ховорят!».

Да, она не использовала просторечия и сленговые словечки, но ее «дОбрый день», звучал как «дЫбрый дИнь», «крАсиво», как «крсиво», а «пойдЕмте» как «пЫйдемти». Особая мелодика речи, рваные фразы, как будто поделенные на несколько предложений, и вместо понижения тона на конце фразы – повышение, от чего создавалось впечатление, что девушка разговаривает вопросами, да еще через претензию.

То есть ее речь не соответствовала статусу руководителя. У слушающих возникало ощущение, что они разговаривают не с высококлассным специалистом и «лицом» компании, а с секретаршей сельсовета.

Елена сначала вообще не поняла, что такое этот «говор». Потом, разобравшись, пришла сначала ко мне на тренинг, где раскрыла свой звуковой потенциал и научилась работать со своим голосом, а потом мы еще пару месяцев занимались индивидуально и работали над правильной речью. Устраняли говор. В процессе нашей работы Лена продолжала ходить на собеседования. А когда мы заканчивали курс занятий, она уже была помощником топ-менеджера одной крупной компании.

Два важных параметра: голос и речь

Несмотря на то что наши речевые навыки бывают очень стойкими и существенно зависят от среды, в которой мы родились и выросли, а также от физиологических особенностей нашего организма, они практически всегда могут быть скорректированы. И это доказывают участники моих тренингов своими результатами.

Кстати, людей, у которых идеальный голос от природы, достаточно мало. Большинство недоволено тем, как звучит их голос, особенно после прослушивания в записи. И если вы читаете эту книгу, то могу предположить, вас эта тема волнует, так как уже пришлось столкнуться или с критикой по поводу голоса и речи, или с самокритикой, что встречается еще чаще.

Я специально привела именно эти примеры, чтобы обозначить два параметра: голос и речь.

Голос – это одна из самых ярких особенностей, характеризующих человека. Проще говоря, ваш голос может «рассказать» собеседнику то, что вы, быть может, хотели скрыть.

Например, если у вас «плавающий» голос и вас заносит то в верхний регистр (и звуки получаются высокими), то в затылок (и звук выходит глухой и утробный), на уровне подсознания это скажет вашему собеседнику, что перед ним личность неуравновешенная, истерического склада, с определенными комплексами и неуверенностью в себе. В реальности это может быть совсем не так, но впечатление-то никуда не денешь. Соответственно, у вашего собеседника возникнут недоверие и напряжение, которые нужно будет преодолевать и доказывать, что все обстоит иначе.

Тихий, невыразительный, как бы извиняющийся голос говорит о вашей неуверенности в себе, об отсутствии внутренней энергии, силы, готовности действовать и совершать.

Избыточная громкость тоже ничего хорошего о вас не скажет, вернее, скажет о том, что вы не умеете себя контролировать. Примеров много.

И если голос – это физический инструмент, который мы используем для произнесения звуков и создания звуковых волн, то речь – это уже процесс. Процесс произнесения слов и фраз при помощи голоса.

Помните, в сказке Пушкина о царе Салтане есть такая фраза: «А как речь-то говорит, словно реченька журчит». А с чем у нас ассоциируется «журчание реченьки»? С приятным, плавным звуком и указывает на то, что такая речь звучит мелодично и привлекательно, искренне, свободно и гармонично, в итоге вызывая положительные эмоции.

Так вот одного хорошего голоса мало, нам нужна еще и красивая речь.

Если брать более научное определение, то речь – это высший уровень коммуникации, которая определяется языковыми и культурными нормами.

И включает в себя лексику и семантику. Это способ использования голоса и языка для передачи своих мыслей и идей другим людям. Речь также включает другие элементы невербальной коммуникации, такие как жесты, мимика и интонация, которые помогают передать дополнительную информацию и эмоциональное выражение.

Какую речь приходится исправлять?

Например, говорную, как в истории Елены.

Бывает еще речь монотонная, которая может характеризовать человека как занудного и скучного. Послушайте, как разговаривают судьи на заседаниях, и вы поймете, о чем я. Также уверена, что вам встречались такие лекторы в вузах: тихо сам с собою он ведет беседы.

Путаная, нелогичная речь, сказанная даже хорошим голосом, обнуляет все плюсы красивого звучания.

Излишне активная, экспрессивная подача, резкий тон раздражают не меньше, чем монотонное бормотание, из которого ничего непонятно. Самый яркий пример экспрессивной речи – конечно же, Владимир Вольфович Жириновский.

Поэтому мы с вами будем работать не только над совершенствованием своего голоса, но и приводить к норме свою речь. Чтобы вас не только слышали и получали удовольствие от того, как вы звучите, но и прислушивались к вашему мнению, воспринимали вашу речь серьезно.

Как будем исправлять

В этой книге вы найдете множество полезных советов и практических упражнений для голоса и речи, которые помогут вам стать более уверенным и эффективным в общении с другими.

Вы узнаете, как контролировать свой голос при волнении. Как сделать его красивее, а речь убедительнее. Как не задыхаться в процессе говорения. Как использовать энергию звука для достижения своих целей.

Эти знания и умения помогут вам производить впечатление на людей, укрепят вашу уверенность, помогут полюбить выступать и общаться.

С 2010 года я помогаю людям получать устойчивые навыки владения голосом и речью. Среди моих учеников есть как известные политики, бизнесмены и селебрити, так и вполне себе обычные люди, которые захотели изменить свою жизнь, выйти на новый карьерный уровень. Могу похвастаться, что за все годы моей практики у меня не было ни одного ученика, который не получил бы результат.

Я адаптировала систему актерской постановки голоса под потребности нормальных людей. И эта система очень понятна и логична. Ни одно упражнение не существует «просто так», все взаимосвязано и построено по принципу эволюции. Плавно вытекает одно из другого, и в итоге получается понятный алгоритм, по которому нужно действовать.

В этой книге собраны и показаны основные упражнения по технике речи, созданные для понимания на уровне ощущений, как должен работать наш голос буквально на мышечном уровне.

Каждое упражнение в моей системе постановки голоса имеет свое конкретное назначение, а порядок выполнения и освоения каждого элемента тренинга имеет определенную структуру и логику.

Как я говорила выше, занятия построены по принципу эволюции: сначала учимся дышать, затем управлять дыханием. Далее учимся звучать и соединять дыхание и звучание, потом соединяем дыхание, звучание и движение. Дойдя до определенного уровня владения голосом, учимся правильно произносить звуки. Научившись, начинаем говорить и наполнять звуки голоса эмоциями.

После упражнений на постановку дыхания и звука мы начинаем соединять звук, дыхание и движение. Ведь мы практически никогда не разговариваем в статике, мы обязательно что-то еще делаем в процессе говорения. Ходим, дополняем свою речь жестами, нажимаем на кликер для смены слайдов презентации и так далее. Поэтому надо научить тело и голос работать в ансамбле.

Затем, чтобы не было «каши во рту», чтобы слова звучали четко, а окончания не были «съедены», нам нужно размять артикуляционный аппарат – губы, язык, челюсть. Для этого тоже существуют различные упражнения. Они тренируют мышцы лица, языка, челюсти, чтобы те хорошо, слаженно и свободно функционировали.

Следующий этап – это объединение всех этих элементов в единую конструкцию. И самое главное – нужно наполнить все это эмоциями, научиться их выражать. Скажу по-другому: позволить себе более ярко проявлять свои эмоции. Ведь для того же публичного выступления нужны более яркие краски в голосе и жестах, чем для простого бытового общения, например.

При общении голос и речь – неотъемлемые детали имиджа, важные характеристики личного бренда. Говорить плохо могут себе позволить только люди, которым наплевать на свою карьеру, которые не хотят никакого дальнейшего развития или достигли «потолка» в своих стремлениях. Взяться за устранение своих речевых несовершенств никогда не поздно! И вот пример:

«Я перешел из бизнес-среды в сферу госуправления и понял, что здесь многое зависит от того, как ты способен влиять на аудиторию, как ты доносишь до людей важные сообщения и мысли.

Раньше у меня было стойкое убеждение, что голос – это та штука, которая дается от рождения.

К Ксении на мастер-класс в бизнес-клубе попал фактически случайно. И понял, что эта штука все-таки поддается дрессировке. Начал интересоваться темой, прочитал книгу, посмотрел ролики, понял, что хочу приручить свой голос и взять несколько уроков.

Для меня стало неожиданностью, что все настолько завязано на физиологии. И это большой плюс, потому что я сто процентов забыл бы большую часть теории, но так как наши занятия были основаны на физических аспектах, вся информация осталась и запомнилась на уровне мышечной памяти.

Теперь, перед тем как выйти на аудиторию, я уже начинаю себя настраивать как некий музыкальный инструмент. Дышу, разминаюсь, делаю артикуляционную гимнастику, чтобы голос звучал более интересно и дикция была хорошей.

Я почувствовал эволюцию настройки своего организма прежде всего на хорошее звучание и эмоциональную свободу.

Раньше мне реально было затруднительно выступать перед очень большими аудиториями, когда несколько сотен или даже тысяч человек тебя слушают и надо четко, благозвучно, органично и вовлекающее выдать информацию.

На недавнем выступлении на Параде Победы у меня это очень здорово получилось. Я получил очень очень позитивные отзывы от окружающих, причем от очень уважаемых людей. Кто-то даже сказал, что это была одна из лучших речей, которые он слышал в своей жизни. Ничего себе!

Я реально готовился, репетировал, разминался и настраивал себя на хорошее звучание, поэтому получилось отлично!

Считаю, что уже звучу и говорю на хорошем уровне. Главное, знаю теперь, как правильно настроиться, подготовиться, войти в нужное эмоциональное состояние. Спасибо тебе за то, что открыла для меня этот мир возможностей голоса».

Давайте же начнем!

Глава I

Как нужно дышать, чтобы хорошо звучать и не задыхаться при говорении

Умение правильно дышать – базовый элемент в управлении голосом, в освоении и понимании голоса как инструмента.

Дыхание – это настолько естественный процесс, что мы не задумываемся над тем, как дышим, чем дышим, какие процессы при этом происходят в нашем организме. Именно поэтому дышим непроизвольно (чаще всего неправильно), такое дыхание называют физиологическим. Цель этого дыхания – обеспечение процессов газообмена в организме человека. Основные составляющие физиологического дыхания: вдох носом или ртом, микропауза, выдох. Вдох и выдох практически эквивалентны друг другу по времени: короткий вдох и такой же короткий выдох.

Неподготовленные люди в основном используют поверхностный тип дыхания, при котором работают в лучшем случае две трети легких. Особенности такого типа дыхания: плечи на вдохе поднимаются вверх, диафрагма вялая, мышцы живота в процессе не участвуют, управлять таким дыханием мы не можем чисто физически.

От неумения пользоваться дыханием в процессе говорения люди начинают говорить короткими рваными фразами, задыхаться, постоянно добирать воздух, а если к этому прибавить еще и волнение – получается провальное выступление.

Для того, чтобы качественно извлекать звук, красиво говорить и не задыхаться при говорении, уверенно управлять силой звука, необходимо освоить речевое (фонационное) дыхание. Простого физиологического дыхания для этих целей будет недостаточно. Для владения голосом нам нужен большой объем выдыхаемого воздуха, умение правильно его распределять, экономно расходовать, незаметно добирать в ходе разговора – и делать так, чтобы всегда оставался дыхательный резерв.

Особенности речевого дыхания: резкий, короткий, бесшумный вдох и длинный выдох; плечи неподвижны, работает передняя стенка живота, она управляет подачей воздуха, на вдохе выдвигаясь вперед, на выдохе мышцы живота сокращаются; диафрагма активно работает: на вдохе опускается, на выдохе поднимается; воздух выходит равномерно, обеспечивая звуку нашего голоса ровность и плавность.

В идеале надо бы понять этот процесс на уровне работы мышц, мышечных ощущений, включить воображение, представить, как все происходит, и прочувствовать.

Вывод таков: чтобы актуализировать возможности голоса, его звучания, чтобы управлять диапазоном и сделать голос именно таким, какой нужен в данный момент жизни, нужно научиться владеть и управлять своим дыханием.

Управление голосом – это вопрос физиологии, поэтому разбирать его работу начнем с изучения анатомии, а именно – с дыхательной системы.

Строение дыхательной системы

Для начала разберем дыхание как процесс газообмена между нашим телом и окружающей средой. Из школьных уроков биологии мы помним, что человек вдыхает кислород, а выдыхает углекислый газ. Первый необходим клеткам нашего тела для постоянно идущего процесса окисления, в результате чего освобождается энергия. А углекислый газ образуется в результате окисления, будучи конечным продуктом обмена веществ.

Прекращение дыхания даже на непродолжительное время приводит к смерти, поскольку влечет за собой прекращение обмена веществ. Следовательно, дыхание является основным жизненным процессом.

Полость носа, гортань, трахея и бронхи – это дыхательные пути, в которых воздух согревается, увлажняется и очищается. Легкие – это дыхательная часть, где и происходит газообмен: из альвеол легких в кровь легочных капилляров поступает кислород, из крови в альвеолы – углекислый газ.

В дыхательную систему входят также грудная клетка и дыхательные мышцы (диафрагма, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса), которые призваны растягивать легкие и изменять давление в плевральной области во время фаз вдоха и выдоха.

Где рождается голос

Гортань

Из полости носа воздух попадает в носоглотку, потом в ротовую и гортанную часть глотки.

Если вы прикоснетесь к передней части шеи, то обнаружите на ней небольшое возвышение на уровне IV–VI шейных позвонков – это гортань. Она соединена с подъязычной костью, единственной костью в организме, которая крепится напрямую к мышцам, а не к другим костям. Когда мы говорим или поем, гортань смещается, следуя за подъязычной костью.

За гортанью располагается глотка, а внизу гортань переходит в дыхательное горло – трахею.

Полость гортани подразделяется на три отдела: верхний – преддверие гортани (здесь находится верхняя глотка или носоглотка, связанная своей передней стенкой с носовыми пазухами); средний суженный отдел (сообщается с верхней частью ротовой полости и на боковых стенках имеет образования из лимфатической ткани) – собственно голосовой аппарат; нижний отдел (гортанно-глоточное пространство, которое спереди соединяется с гортанью, а сзади с пищеводом) – подголосовая полость (рис. 1).

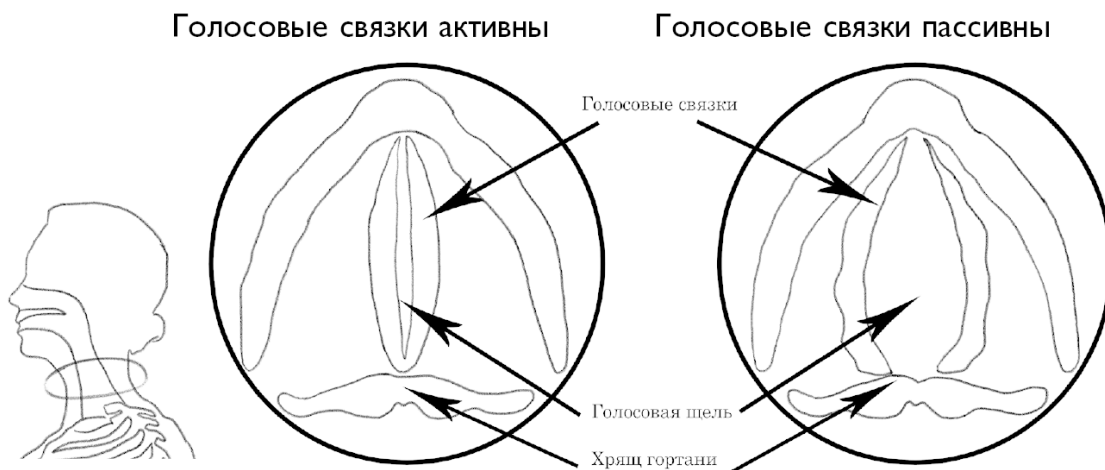


Рис. 1. Строение гортани

Мы будем рассматривать средний отдел гортани, который устроен наиболее сложно – именно здесь зарождается звук нашего голоса.

На боковых стенках среднего отдела находятся две пары складок – верхние преддверные складки (еще их называют ложными связками, именно с помощью ложных связок некоторые рок-музыканты добавляют хрип к своему голосу) и нижние складки, две симметрично расположенные складки слизистой оболочки гортани, которые мы привыкли называть голосовыми связками. Именно они служат нам для воспроизведения звуков. Из-за особого мышечного строения голосовые складки очень эластичны и могут совершать колебания как всей своей массой, так и различными частями.

Промежуток между голосовыми складками называется голосовой щелью.

На выдохе под воздействием мышц гортани в процессе изменения положения хрящей натяжение связок и ширина голосовой щели меняются, воздух колеблет голосовые связки, в результате чего и рождается звук.

При говорении или пении мышцы гортани изменяют положение хрящей гортани, в результате меняется просвет голосовой щели и натяжение связок. Чем сильнее натянуты складки, тем выше звук голоса.

У каждого из нас размеры голосовых связок отличаются. У людей с более длинными и толстыми складками голос низкий, с короткими и тонкими – более высокий.

Легкие

Легкие – это парные органы, которые располагаются в грудной полости, они обеспечивают процесс дыхания. Имеют форму полуконусов, своим основанием прилегают к диафрагме. Диафрагма – это куполообразная мышца, отделяющая грудную полость от брюшной, служащая для расширения легких; ее функция – создание отрицательного давления в грудной полости и положительного давления в брюшной. При вдохе купол диафрагмы опускается, сглаживая купол и увеличивая объем легких. При выдохе диафрагма расслабляется, объем грудной клетки уменьшается, легкие сжимаются, давление в них становится выше атмосферного и воздух вытесняется из легких. Можно сказать, что диафрагма – это главная дыхательная мышца.

Подобно мехам гармони, баяна или аккордеона легкие направляют воздух в голосовые складки, отчего мы и получаем основной звук голоса.

Типы дыхания

Принято считать, что есть три основных типа дыхания.

1. Ключичное, поверхностное дыхание. Оно осуществляется за счет поднятия ключиц и плеч вверх при некотором втягивании диафрагмы, грудная клетка неподвижна. При таком дыхании вентилируются верхушки легких, а также в незначительной степени – средняя их часть. Мы уже отмечали, что для качественного звукоизвлечения в процессе говорения такое дыхание малопригодно. Непродуктивность этого типа дыхания еще и в том, что при больших энергозатратах это дыхание дает наименьший результат.

2. Реберное дыхание (среднее). В этом случае грудная клетка расширяется в стороны и несколько вверх, в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы. Диафрагма незначительно сокращается и поднимается вверх. По сравнению с верхним типом дыхания среднее дыхание несколько более продуктивно, но также не обеспечивает полноценной вентиляции легких.

3. Диафрагмальное дыхание (дыхание животом, нижнее дыхание, фонационное дыхание). На вдохе диафрагма, сокращаясь, уплощается и опускается. Нижняя часть грудной клетки увеличивается в объеме, брюшная стенка выпячивается. На выдохе мышцы живота сокращаются, за счет этого живот «вдавливается». Диафрагма при этом типе дыхания играет основную роль. В нижней части легких это обеспечивает полноценный газообмен. При таком типе дыхания легкие получают больший объем воздуха, мы можем регулировать процесс выдоха. Именно диафрагмальное дыхание наиболее эффективно при звукоизвлечении (рис. 2).

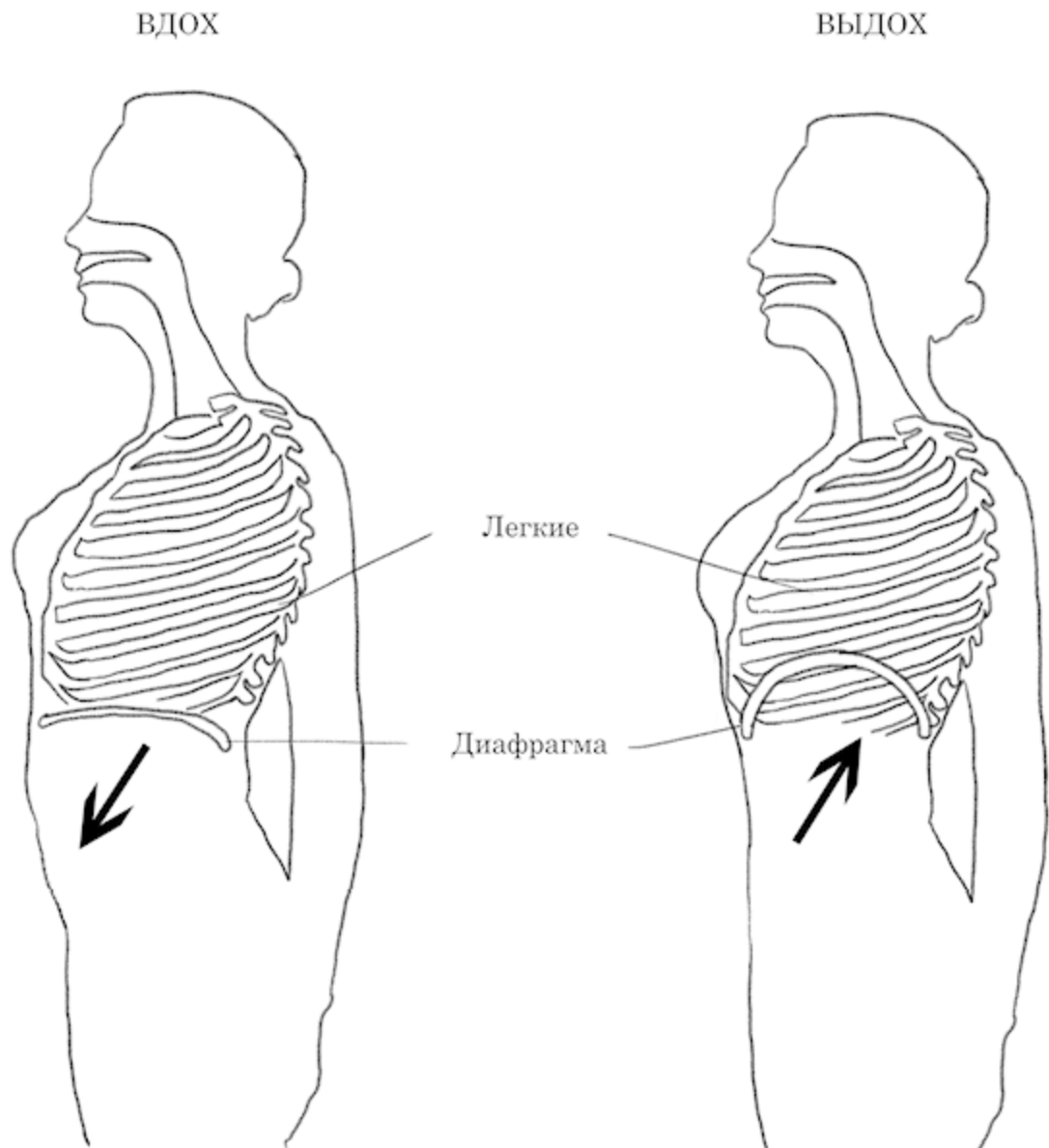


Рис. 2. Диафрагмальное дыхание

Объединенное (полное) дыхание. Еще один тип дыхания. Его обычно используют в восточных практиках с целью оздоровления. За счет того, что в дыхательном акте участвуют и ключичное дыхание, и реберное, и диафрагмальное, весь объем легких наполняется воздухом, приносящим кислород, что, несомненно, полезно для нашего организма. Но для говорения это дыхание не особо подходит.

Вырабатываем правильное речевое дыхание

Вникнем поглубже в особенности речевого дыхания, в его детали, так как наша задача – освоить именно этот процесс.

Как уже упоминалось ранее, когда мы дышим, чтобы говорить, к функции газообмена присоединяется и голосовая деятельность. Включаются голосовой и артикуляционный аппараты.

Главная задача диафрагмального (речевого) дыхания – обеспечить сильную, ровную струю воздуха, которая проходит через голосовые связки и делает голос громким и ровным. И самое главное – управляемым, так как в противном случае с ним будет происходить все что угодно: дрожание, затухание, качание – вместо полноценного звучания.

Важный момент: какие бы звуки мы ни извлекали, наше дыхание должно быть максимально незаметным. Очень часто мы можем наблюдать за ораторами, которые с шумом, а то и всхлипом, жадно вдыхают очередную порцию воздуха. Такого быть не должно.

Как мы уже знаем, выдох при речевом дыхании должен быть длиннее вдоха в несколько раз.

При нормальном дыхании мы делаем 15–20 дыхательных циклов в минуту, каждый цикл по три-четыре секунды. Когда мы начинаем говорить, число дыхательных циклов уменьшается и составляет до 7–10 раз в минуту. А чтобы голос был сильным и управляемым, нам нужно обеспечить себе большой запас воздуха для формирования длительного выдоха. Поэтому мы должны увеличить объем вдыхаемого воздуха за счет более глубокого вдоха.

Вдох должен быть быстрый и глубокий. В большинстве случаев мы вдыхаем ртом, потому что быстро и глубоко вдохнуть носом сложно из-за узости носовых ходов.

Когда мы выдыхаем, то делаем это при активном участии диафрагмы, межреберных мышц и мышц пресса. Именно эти мышцы создают необходимое предсвязочное давление и выпускают воздушную струю, которая должна быть четко направленной и практически осязаемой, без этого звук нашего голоса не приобретет силу.

Представьте себе насос или воздушную помпу, которая сначала набирает большое количество воздуха, потом под давлением этот воздух выталкивает очень точно направленной и ровной струей. Представили? Вот именно по такому принципу и должно работать наше речевое дыхание.

При правильном дыхании и, конечно же, правильном говорении все задействованные мышцы должны быть в тонусе, но ни в коем случае не перенапряжены. Мы должны контролировать расслабление и напряжение мышц.

Количество вдохов-выдохов, их интенсивность напрямую зависит от разнообразия течения речи, длины фраз и пауз. Ведь содержание нашей речи, наша манера говорить могут быть абсолютно разными. Фразы могут быть длинными или короткими, медленными или быстрыми, напряженными или спокойными. Голос – громким или тихим, эмоционально окрашенным или нейтральным. Все эти факторы влияют на ритмичность дыхания во время говорения, и наше дыхание можно считать рефлекторным лишь условно. Но, конечно, нужно стремиться к этой рефлекторности – чтобы выйти на необходимый ее уровень и впоследствии не задумываться о том, как нужно дышать, когда говоришь. Такой навык достигается только путем тренировок и выполнения различных упражнений на развитие и укрепление диафрагмальной мышцы, межреберных мышц и мышц живота. Этим мы сейчас и займемся.

Дыхание

Часть 1. Упражнения для развития продолжительного выдоха

Прежде чем учиться говорить, нужно научиться дышать. Для чего нам нужна техника речи, что такое техника речи и как ею заниматься.

Я твердо убеждена, что, прежде чем учить человека выступать, его нужно научить говорить. Что значит «говорить»? Это правильно дышать, звук направлять в нужные места (в микрофончики, встроенные в наше тело), верно выговаривать все необходимые звуки, правильно открывать рот, а также иметь размятый и хорошо тренированный артикуляционный аппарат.

Первый наш урок посвящен основам, а именно дыханию. Правильное дыхание – это основание для всей работы, самое важное в освоении нашего предмета. **Именно дыхание определяет то, как мы говорим, куда посылаем звук и какой эффект получаем в итоге.**

На первом уроке мы разберем, что такое продолжительное дыхание и зачем оно необходимо. Диафрагмальное дыхание на самом деле для нас привычно, мы им пользуемся, но не знаем, как его использовать более эффективно для достижения цели, которая заявлена в этом уроке, а именно – для овладения качественной, хорошей речью.

Когда вы будете ложиться спать – расслабьтесь и прислушайтесь к своему организму, посмотрите, что и как именно у вас начинает дышать, и вы поймете, что мышцы живота начинают работать иначе, тело расслабляется, все мышцы становятся мягкими и эластичными. И если в жизни вы дышите по-другому, в расслабленном состоянии всегда начинает работать диафрагмальное дыхание.

Для того чтобы понять, каким типом дыхания вы пользуетесь, проведем небольшой тест. Положите одну руку на грудь, другую на живот – и вдохните (рис. 3).

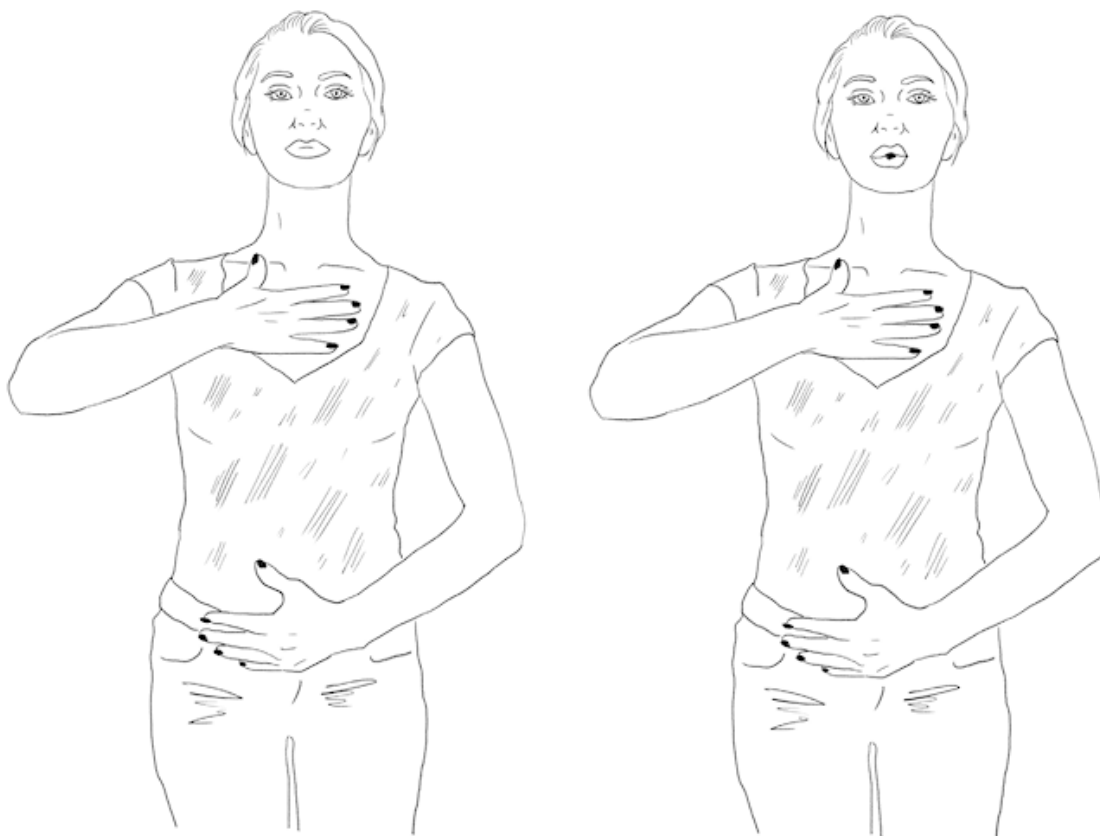


Рис. 3. Проверяем свой тип дыхания

Если у вас пришла в движение верхняя рука, то вам свойственно поверхностное (ключичное) дыхание.

Если же вы почувствовали, что мышцы живота отодвинули нижнюю руку, значит, вы дышите правильно. Главное теперь – научиться использовать это дыхание для извлечения качественного звука.

Существует миф, будто бы мужчинам более свойственно дыхание животом, а практически все женщины дышат грудью. Хочу развенчать его. Возможно, когда от большинства мужчин требовалось умение переносить значительные физические нагрузки, а женщины носили корсеты и систематически падали в обморок, так оно и было. По своему опыту скажу, что на сегодняшний день – 50 на 50. Сейчас многие женщины благодаря занятиям йогой и спортом дышат правильно, а также достаточно мужчин, которые дышат верхами из-за сидячего образа жизни.

Но есть еще один момент, который я постоянно отмечаю на тренинге. Даже если люди умеют правильно дышать, они не умеют использовать это дыхание для правильного извлечения звука.

А теперь еще раз о недостатках ключичного дыхания, при котором у человека поднимается грудь, зажимаются мышцы шеи, напрягаются мышцы плечевого пояса. В результате голос становится зажатым, звук – некрасивым, «сплюснутым». Чтобы этого не было, чтобы каждая фраза получалась достаточно длинной, эффектной и чтобы не задыхаться во время выступления на публике или в ходе переговоров (а то и произнося тост!), нужно понять, как работает дыхательный аппарат, научиться правильно им пользоваться.

Подготовка

Диафрагмально-реберным дыханием мы пользуемся совершенно бессознательно, когда... спим. Когда принимаем положение лежа и расслабляемся, мы естественным образом дышим животом.

Давайте попробуем.

Ляжем на спину, расслабимся и представим, что засыпаем. Если ваше тело будет действительно находиться в расслабленном состоянии, то вы сразу же отметите, что дыхание стало спокойным, размеренным, при выдохе и вдохе начали работать мышцы брюшного пресса. Грудь неподвижна, работают мышцы живота. Вдох идет в низ живота, а импульс длинного выдоха исходит из низа живота. Внимательно наблюдайте за тем, как ведут себя мышцы во время такого дыхания. Запомните ощущения в мышцах, попробуйте слегка поуправлять вдохом и выдохом. Запоминайте ощущения, когда будете чувствовать, что вам легко и вы все делаете правильно.

Кстати, вы замечали, что когда мы кашляем, смеемся, чихаем, стонем – наш организм работает естественным образом, следует своей природе? Поэтому стоны порой получаются громче, чем голос, смех выходит совершенно другим, нежели обычный разговор.

А теперь просто нужно освоить эту технику в вертикальном положении.

Итак, еще раз вдохнем и при этом постараемся сделать так, чтобы плечи были опущены, грудь оставалась неподвижной, а «работал» только живот. Вдох – через нос, выдох – через рот, но осторожный, как будто сквозь трубочку. Это одно из главных правил речевого дыхания. И не надо втягивать живот, потому что живот втянутый и живот, подобранный при помощи мышц, – разные вещи (рис. 4).

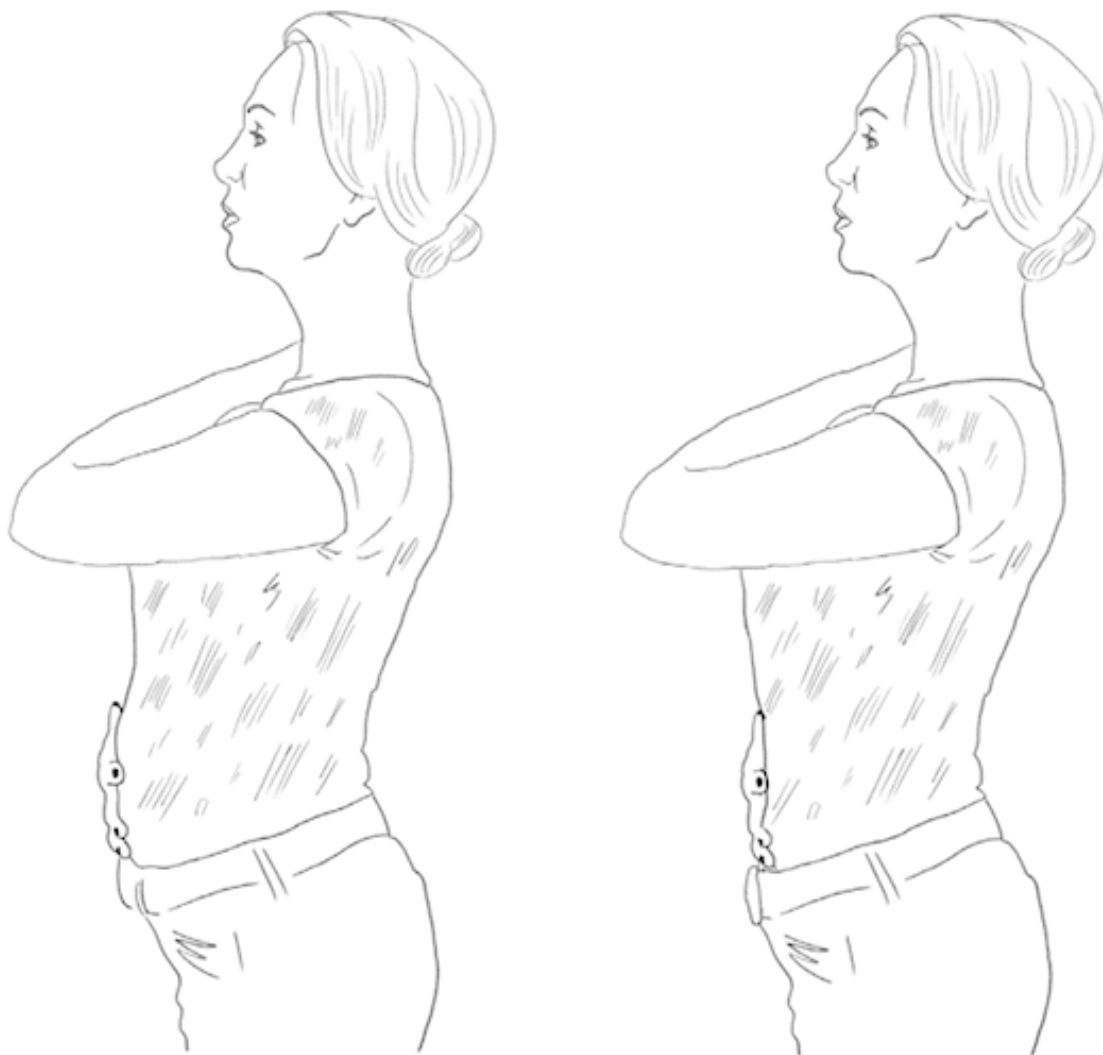


Рис. 4. Тренируем диафрагмально-реберное дыхание

Чтобы настроить тело на такое дыхание, попробуем сделать восемь вдохов и восемь выдохов. Спокойный вдох носом, спокойный, но долгий и активный выдох ртом с помощью мышц живота – мы как бы выдавливаем воздух, импульс идет от низа живота.

Одно из правил этого упражнения: вдох – носом, выдох – ртом.

Выдох – это потенциальный звук, который мы произносим, а значит, он должен быть в несколько раз длиннее вдоха.

Спина прямая, тело не раскачивается, живот не втянут, а подобран за счет работы мышц: стараемся, чтобы грудь не была зажата.

Короткий вдох носом – долгий выдох ртом.

С непривычки может закружиться голова из-за переизбытка кислорода. Но наша задача – приучить организм к тому, что именно речевое дыхание для него наиболее продуктивно.

Теперь еще одно упражнение. Попытаемся «прочувствовать» свои мышцы. Не торопитесь – «отпустите» их. Конечно, все мы стараемся выглядеть подтянуто, но, выполняя упражнения на дыхание, нужно все делать немного утрированно, поэтому не надо бояться выпячивать живот. Расправим плечи и как будто потянемся ими вниз – тогда грудной клетке будет немного сложнее, труднее подниматься при дыхании (рис. 4).

Короткий, но глубокий вдох носом и три резких выдоха животом, первые два выдоха одинаково короткие, третий максимально длинный. Постарайтесь на третьем выдохе так работать мышцами пресса, чтобы почувствовать косые мышцы внизу живота. Это важно! Не доби-

райте воздух между выдохами. Мышцы живота работают только на сокращение и вдавливание, а расслабляются только на вдохе.

Выдыхаем мы, как вы помните, «в трубочку». Не в соломинку для коктейля, а в достаточно толстую трубку – такую, как у аквалангистов.

Следите за самочувствием; если закружилась голова – отдохайте, а во время отдыха разминайте мышцы шеи, плечевого пояса.

Головокружение – это нормальная реакция на переизбыток кислорода в крови. Такое состояние еще называют кислородным опьянением. Для некоторых людей подобное состояние дискомфорта, а кто-то даже получает удовольствие таким образом.

Наша задача – с помощью этих упражнений заставить хорошо работать диафрагму, активизировать все процессы в организме, которые запускают длинное речевое дыхание. Ведь оно способствует формированию не только качественного звука, но еще и здорового дыхания: когда мы дышим животом, происходит своего рода массаж внутренних органов, в кровь поступает больше кислорода. Надо ли говорить, насколько благотворно это для здоровья в целом? Вот почему я так много внимания уделяю дыханию: дыхание – это камертон. Когда мы настроим дыхание, настроить все остальное будет намного легче.

Зачем необходим длинный выдох? В этом случае в процессе говорения вы не будете задыхаться, сможете строить фразы как единое целое, а не выдавливать из себя каждое слово по отдельности. Тем, кто слушает, труднее улавливать слова сами по себе – гораздо проще воспринимать фразу целиком.

Кстати, вы не замечали, что люди, которые работают, склонившись к компьютеру, говорят как-то сдавленно и тихо? Дело в том, что у них зажимаются мышцы, отвечающие за звук, вот он и получается не такой объемный и красивый, как мог бы быть.

Упражнение 1. «Сдутый шар»

Представьте себя сдутым шаром, то есть пустотелой кучей резины, которая спокойно и расслабленно лежит на полу (рис. 5).

Проверьте, как чувствует себя шея, расслаблена ли она, расслаблены ли плечи, руки. И когда почувствовали, что действительно все расслаблено, представьте, что вам, то есть «шару», вставили в поясницу насос и начали надувать (рис. 6).

Вдох животом, выдох; еще вдох, еще выдох. Вдох – это импульс (одно движение), поднимающий ваше тело вверх. Идем вверх: вдох-выдох, вдох-выдох. Первым делом расправляем поясницу, как бы отталкиваясь животом от бедер. Для того чтобы «надуть шар», в среднем потребуется 6–8 вдохов-выдохов. Следим, чтобы плечи не поднимались. На выдохе ничего не происходит, вы просто выдыхаете.



Рис. 5. Состояние «сдутый шар»



Рис. 6. Надуваем «шар»

Надули большой красивый шар (рис. 7).

Надуть-то мы его надули, а заткнуть забыли, поэтому он начинает сдуваться и при этом издает звук «ссс», точно так же, как это делает любой сдувающийся шар (рис. 8).



Рис. 7. Надули «шар»



Рис. 8. «Шар» издает звук «ссс»

Выдох ровный и длинный. Мышцы постепенно расслабляются, тут первыми «сдуваться» начинают шея, плечи, и в итоге мягко опадает все тело (рис. 9, 10, 11).



Рис. 9. «Сдувается» шея



Рис. 10. «Сдуваются» плечи



Рис. 11. «Шар» мягко опадает и приходит в исходное положение

Делаем 3–4 повторения, включаем воображение, следим за координацией.

Упражнение 2. Держим опору

Простой вариант

Для того чтобы понять, как должны работать мышцы при диафрагмально-реберном дыхании и что значит «держать опору», я покажу одно упражнение, на примере которого вы сможете все это прочувствовать.

Ложимся на спину, расслабляемся, ждем, пока живот задышит сам (рис. 12).



Рис. 12. Состояние «живот дышит сам»

Запоминаем, как работают мышцы, делаем хороший вдох (рис. 13) и на звуке «ссс» выдыхаем. Так сделаем 2–3 раза, на четвертый раз постараемся позвоночником, поясницей, копчиком уткнуться в пол (рис. 14).

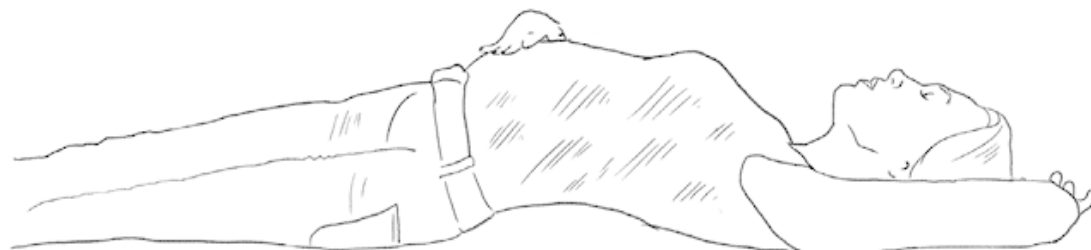


Рис. 13. Вдыхаем животом



Рис. 14. Выдыхаем на 4-й раз, прижимаясь к полу

Не сразу утыкаемся, а только к концу выдоха, как бы «довыдавливая» воздух. Сделайте упражнение несколько раз и обратите внимание на то, чтобы ваше тело было максимально расслаблено.

Сложный вариант

Второй вариант этого упражнения, усложненный: делаем вдох и на звуке «ссс» начинаем поднимать либо тело, либо ноги (рис. 15–23).

Ваша задача, чтобы звук «ссс» был максимально ровный. На одном выдохе непрерывно произносим звук «ссс» и поднимаемся столько раз, насколько хватит воздуха. На первых порах не гонитесь за количеством подъемов тела или ног. Сделайте упражнение столько раз, сколько получится. Это может быть два-три раза или пять – в зависимости от того, как натренировано ваше тело и насколько ваши легкие уже способны выдыхать необходимое количество воздуха.



Рис. 15. Исходное положение



Рис. 16. Делаем вдох животом

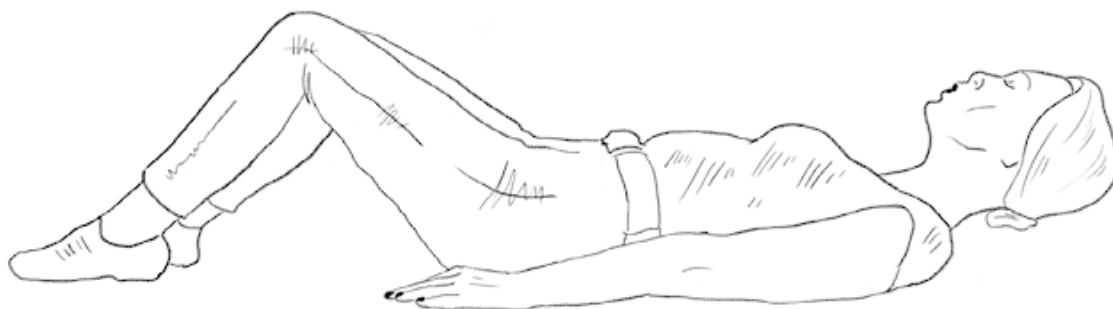


Рис. 17. Делаем выдох и на звуке «ссс» начинаем поднимать тело



Рис. 18. Поднимаем тело на выдохе



Рис. 19. Пришли в вертикальное положение, сделали вдох



Рис. 20. Медленно ложимся обратно, выдыхая «ссс»



Рис. 21. Медленно ложимся обратно



Рис. 22. Пришли в исходное положение

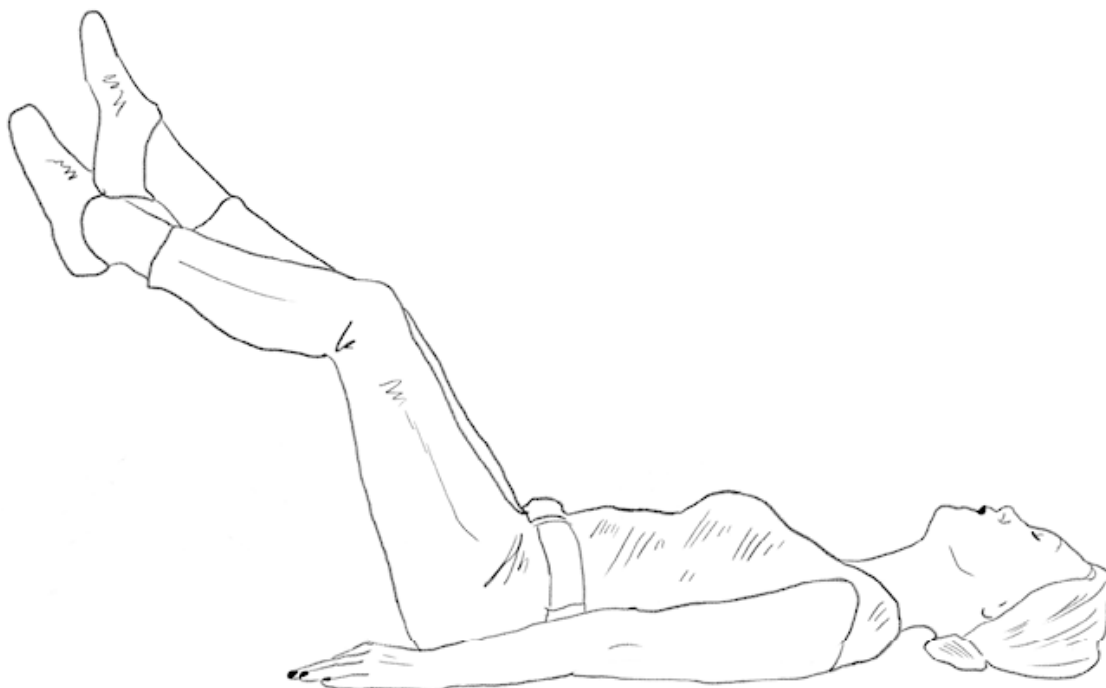


Рис. 23. Также вдыхаем животом, но теперь поднимаем ноги на выдохе «ссс»



ЗАДАНИЕ

Ваша задача – первым делом натренировать диафрагмально-реберное дыхание и отработать продолжительный выдох с участием диафрагмально-реберного дыхания. Определите с помощью секундомера, за сколько секунд вы можете сделать выдох в начале упражнения, а когда ваше тело достаточно освоится, определите, сколько секунд получится в итоге, когда вы через упражнения получите уже навыки для полноценного продолжительного выдоха.

Работа с голосом – это прежде всего работа с телом. Для того чтобы голос звучал свободно, наше тело должно нам подчиняться, оно должно быть свободно и расслаблено.

Часть 2. Тренировка добора воздуха в процессе говорения

В предыдущей части урока мы тренировали продолжительный выдох, который нам необходим для того, чтобы произносить длинные фразы. Сейчас будем тренировать короткие доборы воздуха. **Цель – научиться органично и незаметно пополнять запасы воздуха в момент говорения, чтобы при произнесении любой по длине фразы, выражающей важную мысль, у нас хватало дыхательного резерва на ее проговаривание.**

Нам нужно научиться делать это красиво, без потери смысла того, что мы говорим. Есть два способа добирать воздух. Первый: добор воздуха носом в долгих паузах.

Второй способ: добор воздуха ртом, и этот процесс должен быть практически незаметен.

Упражнение 3. «Цветочки»

Исходное положение: стоим прямо, макушкой тянемся вверх, спина прямая, руки разведены в стороны, плечи стремятся вниз. Плечевой пояс и руки образуют своего рода дугу.

Включаем воображение и представляем, что у нас в каждой руке по цветку. Допустим, это нежно благоухающие розы, и нам очень хочется ощутить их неповторимый запах (рис. 24).

Поворачиваем голову к левой руке, делаем глубокий вдох носом, следим за тем, чтобы работали именно диафрагма, мышцы живота, а плечи оставались неподвижными (рис. 25).

Затем идет теплый, объемный, направленный выдох ртом. Рот открываем хорошо, чтобы получился качественный поток воздуха (рис. 26).

Потом плавно переводим голову в другую сторону и нюхаем цветок, который находится в правой руке (рис. 27). Следим за правильной работой дыхательных мышц. Делаем такой же качественный выдох с открытым ртом.



Рис. 24. Исходное положение «держим цветочки»



Рис. 25. Вдыхаем левый «цветочек»



Рис. 26. Выдыхаем



Рис. 27. Вдыхаем правый «цветочек» и выдыхаем

Затем: сначала понюхали левый цветок, выдохнули, понюхали правый, выдохнули. Повторяем упражнение без перерывов – в среднем 8 раз, по 4 в каждую сторону.

Не торопитесь, **выполняйте упражнение спокойно**, чувствуя и осознавая, какие именно мышцы работают в данный момент, правильно ли они это делают. Ловите непростую координацию движений этого упражнения, запоминайте логику работы мышц. Следите за самочувствием. При сильном головокружении отдыхайте.

После завершения этого цикла отдохните, расслабьтесь, сделайте плечами разминочные круговые движения в одну и другую стороны. Осторожно, без резких движений по кругу разомните шею. Активизируйте кровообращение в мышцах шеи и плечевого пояса.

Отдохнули? А теперь это же упражнение, только **в два раза быстрее**. Мышцы живота работают активно; резкий короткий вдох, хороший выдох через округленный, приоткрытый рот. Увеличиваем количество вдохов-выдохов до 16 раз.

Снова отдохнули – сколько необходимо, пока не пройдет головокружение.

Теперь увеличиваем скорость **в четыре раза**. Все очень просто и лаконично, движения более четкие и короткие, чем в первом и втором вариантах этого упражнения.

Помимо тренировки добора воздуха носом и приучения тела к диафрагмальному дыханию, эти упражнения способствуют координации и соединению правильного (непривычного большинству людей) дыхания и движения.

Ведь когда мы говорим, всегда параллельно делаем что-то еще, например ходим, жестикулируем, пытаемся прочувствовать публику.

Снова отдыхаем. Проверяем, насколько расслаблены мышцы, не мешают ли они друг другу работать. Тело спокойное.

Упражнение 4. Добор воздуха

Теперь мы должны сосредоточиться на работе мышц: следим за тем, чтобы работали именно мышцы живота и чтобы спина была прямая.

Почувствовали себя, приготовились – и сделали что-то вроде всхлипа или беззвучного «аххх» хорошо открытым ртом.

Должно быть такое ощущение, как будто воздух падает в живот, резко перемещаясь по воображаемой трубе в низ живота. А из низа живота – обратно по условной трубе прямо в рот (рис. 28).



Рис. 28. Вдохнули «Аххх» и выдохнули

Повторюсь: чтобы не было лишних призывков как при всхлипе, нужно хорошо открывать рот – в этом случае поток воздуха не будет «спотыкаться» о нёбную занавеску.

Делаем **спокойно 8 циклов** вдохов-выдохов, короткий вдох и длинный выдох. Отдыхаем. Обратите внимание на ощущения своего тела: ему должно быть удобно.

Иногда у человека могут возникнуть трудности с «отключением» ключичного дыхания. Есть один достаточно экстремальный способ, который позволит это контролировать. Для того чтобы отслеживать момент, когда грудь поднимается (чего она не должна делать), мы можем взять обыкновенный ремень и застегнуть его в области верхнего отдела грудной клетки. Не надо сильно стягивать грудь, нужно только, чтобы вы чувствовали, когда дышите грудью, и чтобы ремень вам слегка мешал это делать.

Это же упражнение делаем **в два раза быстрее**. Не забываем хорошо открывать рот, забираем большое количество воздуха.

Помните, внутри у вас помпа, которая под давлением поставляет воздух наружу.

Обязательно точно так же, как и в упражнении «цветочки», следим за своим состоянием.

Усложняем задачу. Чтобы закрепить это упражнение, добавляем сложности в то, что касается координации. Вспоминаем, как мы набирали воздух носом.

Поднимаем голову вверх, одновременно делая вдох носом.

Качественный поток воздуха выпускаем, произнося про себя как бы объемный «хууу», направляем его в потолок или в небо, если вы занимаетесь на свежем воздухе (рис. 29).

Затем поворачиваем голову влево, и точно так же – вдох носом. Долгий выдох на «хууу» хорошо открытым ртом (рис. 30). То же самое повторяем в правую сторону (рис. 31). Затем вниз (рис. 32).

Постарайтесь ощутить столб, по которому идет выдох из низа живота в рот.

Помните: при вдохе живот надувается, при выдохе за счет сокращения мышц пресса и выдавливания воздуха живот втягивается (а не вдавливается, будучи расслабленным).

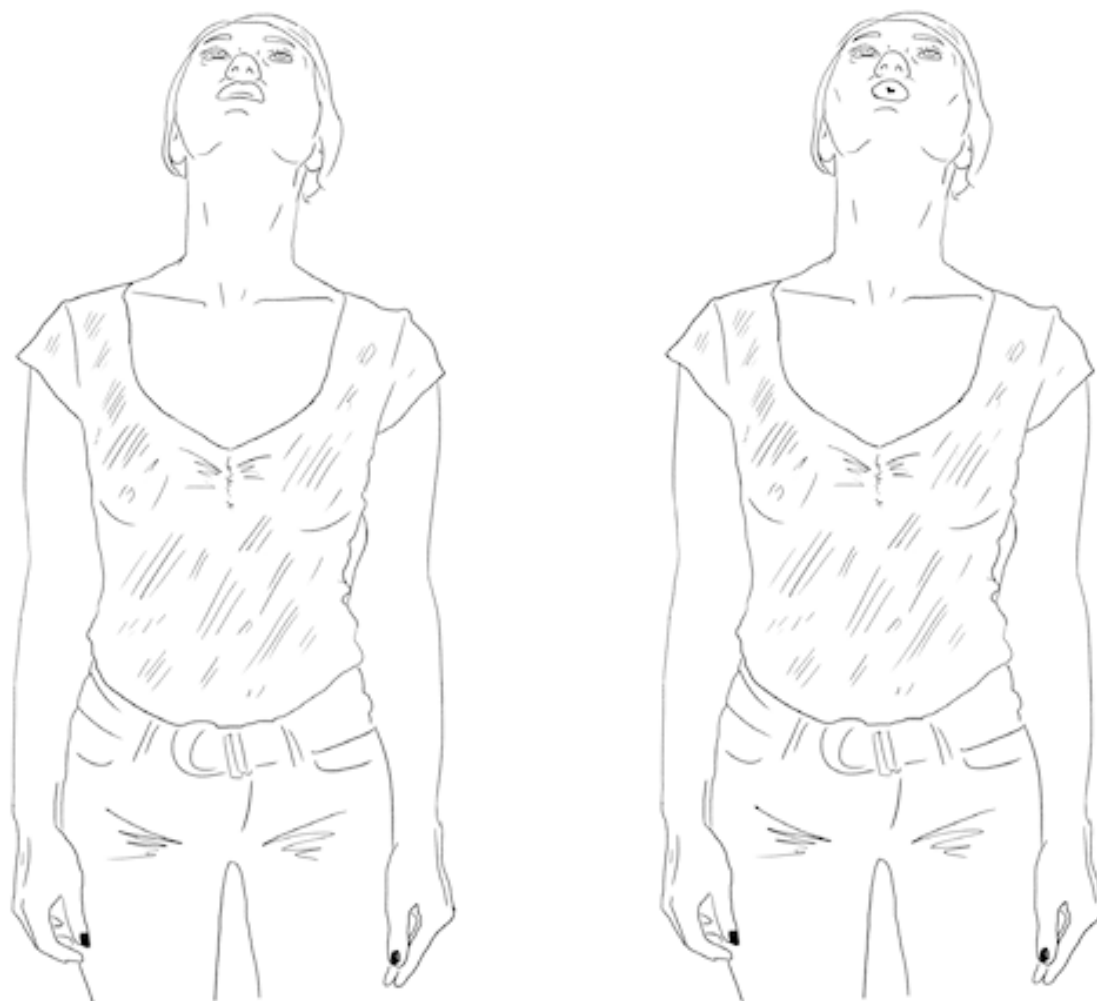


Рис. 29. Голова вверх, вдох носом, выдох ртом «хуу»



Рис. 30. Голова влево, вдох носом. Выдох ртом «хуу»



Рис. 31. Голова вправо, вдох носом. Выдох ртом «хууу»



Рис. 32. Голова вниз, вдох носом. Выдох ртом «хуу»

Напомню, эти упражнения направлены на то, чтобы **тренировать добор воздуха в процессе говорения**: добор воздуха носом в больших паузах и добор воздуха ртом в небольших паузах.



ЗАДАНИЕ

Составьте себе индивидуальную разминку из дыхательных упражнений. Первое – на продолжительный выдох, второе – на доборы воздуха. Потренируйте эти упражнения хотя бы в течение недели. Запишите свои результаты.

Работа с телом

Работа с голосом – это работа с телом, так как голос является естественным сопровождением нашего организма. Поэтому параллельно со специализированными упражнениями по технике речи нужно не забывать прорабатывать и учиться расслаблять мышцы всего тела. Ведь многие проблемы с голосом идут в том числе и от **мышечных зажимов в теле**.

Ниже приведу вам одно из моих любимых упражнений для освобождения тела от мышечных зажимов и лучшего понимания работы мышц.

Упражнение 5. Расслабление через напряжение.

Приготовьте для этого упражнения коврик. В завершающей стадии упражнения вам нужно будет отпустить себя, хорошо расслабиться и мягко на этот коврик опуститься, чтобы в итоге оказаться в положении «лежа на спине».

Стоим ровно, дышим животом.

1. Сконцентрировали все внимание на кистях рук, напрягли их как можно сильнее, пытаемся ощутить все мышцы кисти. Держим это напряжение в течение 10–15 секунд. Размеренно дышим. Отпустили. Почувствовали волну расслабления. Можно потрясти кистями, как будто стряхивая с них воду. Несколько секунд отдохнули.

2. Теперь снова напрягаем мышцы кистей – и прибавляем мышцы предплечий. Проверяем, все ли они напряжены, одновременно следим за тем, чтобы остальное тело было максимально свободно. Можем подвигаться, сохраняя при этом напряжение в кистях и предплечьях. Держим напряжение 10–15 секунд. Расслабляемся. Дополнительно стряхиваем напряжение. Отдыхаем.

3. Отдохнули. И снова, начиная от кистей, напрягаем теперь уже весь плечевой пояс: кисти – предплечья – плечи образуют напряженную дугу. Дышим животом, проверяем, чтобы другие мышцы были свободны. Через 10–15 секунд отпускаем напряжение. Отдыхаем.

4. Переходим к ступням. Так же, как и мышцы кистей, напрягаем мышцы ступней, как бы вдавливая себя в пол. Стоим 10–15 секунд, после этого расслабляем стопы. Отдыхаем, прислушиваемся к своим мышечным ощущениям.

5. Теперь к напряжению стоп прибавляем напряжение икроножных мышц. Представьте, что стоите по колено в застывшем цементе. Проверьте, насколько свободны другие мышцы, для этого сделайте расслабленные вращательные движения шей, руками, грудной клеткой, бедрами. Отстояли 10–15 секунд, расслабились. Прислушались к ощущениям, получили удовольствие от них. И продолжаем.

6. После нескольких секунд отдыха снова напрягаем стопы, икры, прибавляем сюда мышцы бедер, ягодиц и мышцы живота. «Цементируем» себя до талии. Проверяем, все ли нужные мышцы хорошо напряжены. Проверяем, чем мы дышим, так как именно в этой части упражнения есть вероятность того, что дыхание снова делается ключичным. Этого допускать не надо, поэтому следим внимательно за правильностью дыхания. Стоим 10–15 секунд. Затем как обычно расслабляемся. Потряхивающими движениями помогаем мышцам еще больше расслабиться.

7. Теперь кульминация и развязка. Начинаем напрягать все тело: стопы, икры, бедра, ягодицы, пресс; расправляем грудную клетку, отправляем напряжение в плечи и руки, с осторожностью напрягаем мышцы шеи. Стоим. Включаем воображение, представляем все мышцы своего тела, мысленно проверяем, все ли они хорошо напряжены. Дышим животом! После того, как прошло 15–20 секунд, расслабляемся, отпускаем себя – и падаем. Без фанатизма! Как бы «стекаем» на пол, ощущения должны быть такие, как будто кости в вашем теле растаяли, каркас исчез – и ваша оболочка мягко, максимально расслабленно распласталась по полу в положении на спине. Несмотря на простоту, физически это достаточно тяжелое упражнение. Поэтому лежим и отдыхаем. Если у вас остались еще силы, чтобы анализировать происходящее, то обратите внимание на то, что сейчас автоматически включилось диафрагмальное дыхание, даже если вы про него и забыли. Мышцы живота работают активно, легкие полноценно вентилируются.

Выходим из упражнения плавно, не торопясь, принимаем вертикальное положение с осторожностью.

Всегда следите за своим самочувствием. В случае появления малейших неприятных ощущений прекращайте упражнение.

Специально для книги я подготовила короткие [видео с упражнениями](#). Перейти на них вы можете по QR-коду:



Глава II

Почему вас не слышат и не понимают?

Эту главу хочу начать с одной истории, которая произошла с моей студенткой по имени Наталья.

20 лет назад она перенесла операцию на гортани, в результате чего лишилась одной связки. По прогнозам хирурга, который ее оперировал, Наташа вообще не должна была говорить. Так как говорить она тогда действительно не могла, она написала этому доктору записку следующего содержания: «Хрен вам! Я буду говорить! Мало того, я еще деньги буду этим зарабатывать!»

Естественно, ее упорство и целеустремленность сделали свое дело: после нескольких лет работы с фониатром девушка смогла сначала извлекать звуки, а потом и говорить. В качестве звукообразующего органа выступали ложные связки (складки слизистой гортани, которые находятся над истинными связками). В результате голос был обретен, правда, сипящий и глухой, лишенный гибкости и объема.

Как человек, постоянно стремящийся к идеалу, живущий под девизом «невозможное возможно!», Наташа решила, что с этим можно что-то сделать, и пришла ко мне на тренинг. Основной запрос – научиться хотя бы как-то модулировать голос и сделать его немного глубже.

Всю эту историю я узнала в первом перерыве тренинга, когда Наталья спросила, можно ли что-то с этим сделать. Что я могла ответить? Я испугалась... А вдруг не получится... Ведь мне никогда не приходилось работать с такими проблемами. Я ее честно об этом предупредила, сообщила о своих сомнениях, предложила делать все то, что делают другие участники тренинга, а там посмотрим, что выйдет.

На следующий день, как только я вошла в помещение, где проходил тренинг, на меня с объятиями летит Наташа, хватает меня в охапку и буквально кричит (этой интонации не забуду никогда): «Ксения! Это вообще невероятно! Мы с мужем до четырех часов утра пели в караоке! Я 20 лет не пела! Спасибо!» У меня от переизбытка эмоций, конечно же, сразу слезы. Так и сидели, обе счастливые и заплаканные, пока не собралась вся группа и мы не начали тренинг.

Вот несколько слов из ее отзыва после тренинга: «Питерцы не были бы питерцами, если бы не осуществили революцию! Я получила сразу три навыка. Безусловно, теперь я могу менять громкость и наполнение голоса, второе – я запела, чего совсем не ожидала, и третий момент – я вдруг увидела в себе какие-то новые качества, резервы, которых до этого не замечала, и они, раскрывшись здесь, очень сильно меня поддержали».

Я уверена, что такой результат – на 80 % заслуга самой Наташи, потому что она открылась, доверилась, полностью отдалась процессу и тем самым позволила произойти изменениям.

Это было почти два года назад. Мы до сих пор общаемся. Периодически Наталья мне рассказывает какие-то невероятные истории. Например, на работе ей дали отдельный кабинет, мотивируя это тем, что она стала «очень громкая» и мешает людям работать. Или то, что теперь ей постоянно приходится выступать, читать лекции. В общем, какой-то сумасшедший хеппи-энд.

Все объясняется очень просто: девушка стала правильно дышать и научилась пользоваться резонаторами, о которых, собственно, и пойдет сейчас речь.

Эта история еще раз доказывает, что мы говорим не связками, а резонаторами – природными микрофончиками, встроенными в наше тело.

Ими нужно научиться пользоваться для того, чтобы голос обрел силу, не уставал и не «садился», чтобы он был живым и гибким, чтобы диапазон вашего голоса расширился, а звук, высота и интонации стали управляемыми.

Что такое резонаторы?

Резонатор – часть голосового аппарата, которая усиливает звук. Формируясь, звук приобретает дополнительную окраску,

При правильном использовании резонаторы дают громкость и отчетливость звучанию голоса, но самое главное – они расширяют диапазон.

Научившись пользоваться всеми резонаторами, вы сделаете свой голос более богатым оттенками и интонациями.

Функции и строение резонаторов

Благодаря изучению функций и строения резонаторов мы узнаем, как вообще происходит рождение голоса, почему он звучит определенным образом.

Если описывать работу резонаторов как процесс, получится следующая картина: в результате колебаний голосовых складок движение струи выдыхаемого воздуха превращается над голосовыми складками в колебание частиц воздуха. Эти колебания передаются в окружающую среду и воспринимаются нами как звуки голоса.

Сами звуки зарождаются в гортани, а силу, яркость, интонацию обретают уже в резонаторах.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.