

Шамсутов Булат

Тайная Власть Голоса

Книга Первая

Уфа 2007 г.

Содержание книги:

Предисловие

Введение

Инструментарий

Применение

Важное примечание

Методические указания

Речевой характер упражнений.

Игровой подход к голосовому тренингу

Роль эмоций

Использование стихов - как один из видов тренировочного материала.

Прием "установки" в работе над голосом

Междометия и звукоподражание в работе над голосом

Руки и формирование навыков звучания

Тренировка речи в движении

Важные замечания к проведению тренировок

Разминка

Четыре части голосового аппарата:

1. Дыхательные органы;
2. Вибраторы;
3. Резонаторы;
4. Артикуляторы.

Пять элементов голоса:

1. Громкость;
 1. Громкость и выразительность
 2. Усиление громкости
 - а) Глубокое дыхание
 - б) Частое дыхание

в) Управляемое дыхание

Упражнения для постановки дыхания и улучшения звучания голоса

Упражнения на развитие речевого дыхания

2. Темп;

1. Скорость речи
2. Длительность звучания
3. Пауза

3. Высота;

1. Мелодический рисунок речи
2. Выразительность и высота
3. Передача эмоций с помощью интонаций
4. Недостатки интонирования
 - а) Монотонность
 - б) Чрезмерно высокий тон
 - в) Слишком низкий тон
 - г) Недостаток выразительности

Упражнения

4. Тембр;

1. Улучшение тембра
2. Недостатки тембра
 - а) Одышка
 - б) Хрипота
 - в) Резкость
 - г) Гортанность
 - д) Гнусавость
3. Роль тембра в передаче чувств

Упражнение

5. Артикуляция.

1. Произношение
2. Артикуляция

Упражнения, развивающие артикуляцию

- а. Упражнения для губ
- б. Статические упражнения для языка
- в. Динамические упражнения для языка

Предисловие.

*Раздался над Землею крик!!!
Так возвестил младенец миру
о том, что Он на свет явился!*

В нашей повседневной жизни мы не часто обращаем внимание на то, что нам дано свыше как подарок, забываем и не используем в полной мере те навыки и умения, которыми нас наградила природа.

Голос - это первый и уникальный инструмент, который дается человеку с самого рождения, для того, чтобы общаться с окружающими.

Поэтому заниматься, упражнять и ухаживать за собственным голосом необходимо так же, как мы заботимся о зубах, например.

Вспомните, как только родившийся комочек, еще ничего не умеющий, беспомощный, заявляет миру о своем появлении.

Как использует он свой голос, чтобы требовать, горевать, радоваться, просить и напоминать о себе.

И хотя, как говорят ученые, младенец использует всего четыре интонации, которые обозначают его желания: «Хочу кушать», «Описался», привлечение внимания и выражение довольства, мать по малейшим изменениям тона, интонации, окраски голоса своего ребенка, точно знает, что в данный момент хочет ее дитя.

Все восхищаются, умиляются первым криком младенца, а потом методично, с упорством маньяков, задавливают, душат этот природный дар.

Что мы слышим, чуть ли не каждый день:

"Не ори", "Заткнись", "Замолкни", "Закрой рот" и т.д. и т.п. день за днем, месяц за месяцем, год за годом, до тех пор, пока ребенок не превращается в молчуна, или в лучшем случае, говорит тихим, зажатым голосом, не умея ни передать эмоцию, свои чувства, ни логично оформить свою мысль.

Я уже не говорю о том, чтобы тренировать свою речь вообще и голос в частности.

На речь ребенка обращают внимание (и то не всегда), если явно проявляются какие-то дефекты, и хорошо, если пытаются исправить их с помощью логопедов.

Конечно, в последние годы в школьный курс включили незаслуженно забытый предмет - риторику.

Но, честно говоря, особых результатов что-то не видно.

Оно и понятно, чему может научить косноязыкий преподаватель с нудной, на одной ноте речью и пронзительно высоким не модулированным голосом.

Не хочу обидеть учителей, их самих этому никто не учил.

Сейчас, когда новые технологии: Интернет, мобильный телефон с функцией SMS, MMS и т.п. казалось бы, отодвинули на задний план искусство живого разговора и функцию голосового воздействия.

Но по собственному опыту могу сказать, что даже после годового общения в сети, чертовски приятно, кайфово, встретиться с глазу на глаз и просто потрепаться.

Высказать вслух и послушать настоящий, живой, искренний и ироничный, веселый и интересный РАЗГОВОР, ГОЛОС своего собеседника!

Настоящим открытием стала программа Скайп, которая позволяет общаться как в голосовом, так и в видео режиме.

Голос - это оркестр самых разнообразнейших инструментов, благозвучный, сильный, выдержанный, подвижный, тонкий; единственный, способный передать малейшие изменения внутренней жизни, просто красиво выражать мысли и чувства человека.

Только голос дает возможность услышать то, о чем идет речь; понять мысли, выраженные звуковыми рисунками интонаций; угадать чувства, которыми живет в данный момент собеседник.

Благодаря именно интонациям (понижению или повышению голоса, увеличению или уменьшению силы звука, возникновению и характеру пауз, изменению ритма речи и тембру голоса) можно

передать, убедить, заставить понять и сопереживать своим чувствам и убеждениям.

Как писал в свое время кто-то из деятелей театра: "Без эмоций нет искусства".

А одним из самых мощных, самых действенных инструментов, для передачи эмоций является голос.

Именно с его помощью мы можем воздействовать не только на интеллект, но и на воображение и чувства человека, заставить его по-новому пережить и осмыслить свою жизнь, раскрыть в себе новые творческие силы и способности, убедить и принять правильное решение...

Итак, для того, чтобы научиться в полной мере использовать всю силу, все богатство своего голоса необходимо:

- а) ежедневно разрабатывать свой голосоречевой аппарат и слух;
- б) овладевать методическими приемами голосоречевого тренинга,

о чем мы и будем подробно говорить дальше.

Введение.

*"Здоровый голос - здоровое тело".
(Э. Чарели)*

И наоборот, хотелось бы добавить!

Прежде, чем начать всерьез заниматься своим голосом зададим себе простые вопросы:

- Зачем тренировать свой голос в принципе?
- Для чего это нужно, и как я это смогу использовать это в жизни?
- Каких целей поможет мне достичь мастерское владение голосом и речью?

Чтобы легче было ответить на эти вопросы, вспомним блестящих ораторов, дикторов, актеров и просто успешных людей прошлого века.

Если отбросить моральные соображения и посмотреть на Гитлера и Геббельса с позиции профессионализма, то мы вынуждены признать, что они были совершенно гениальными ораторами.

Используя свой голос, пламенную речь и блестящее актерское мастерство, они заводили и вели на бойню целый народ, который при этом души в них не чаял.

А Муссолини?

А вспомните или посмотрите фильмы военных лет, где звучит совершенно потрясающий голос Левитана.

Не зря тот же самый Гитлер приговорил его к расстрелу в числе первых десяти человек в случае захвата Москвы.

Опять же Марк Бернес и Клавдия Шульженко, Артоболевский, которые без всяких микрофонов и усилителей вдохновляли своими голосами, выступлениями наши войска в концертах на линии фронта.

Из современных актеров и певцов можно назвать Ю. Шевчука, Х. Иглесиаса, Паваротти, Н. Баскова, М. Галкина (если бы он не занимался своим голосом, то посадил бы голос после первого же выступления или даже совсем не смог выступить).

В общем, все, чья деятельность, так или иначе, связана со словом, знают цену выразительной и эмоциональной речи и художественному владению голосом.

И конечно, голос и физическое здоровье тесно связаны и отражают состояние друг друга.

Любопытный факт: французский ученый Кастекс в конце 19 века заметил, что когда у человека устает тело, то и голос становится хриплым.

Оказывается, когда устают руки, то устают одновременно и мышцы гортани, которые управляют натяжением голосовых связок.

Можете поэкспериментировать: вытяните носок ноги - возникнет спазм в гортани, напрягли брюшной пресс - такой же спазм.

В гортани, как в капле воды, отражаются все напряжения, которые есть в теле, так же как и внутреннее эмоциональное состояние.

Когда мы говорим или поем, то включаем в работу целый комплекс мышц.

А когда говорим много, но управлять этим процессом не умеем, то наказание не за горами: снижается сопротивляемость организма, воспаляются миндалины, срывается, тускнеет голос.

Первое, на что хотелось бы обратить ваше внимание это гигиена голоса.

Голос это тончайший, очень нежный и довольно хрупкий инструмент.

Поэтому ухаживать, упражнять и заниматься голосом нужно каждый день и очень осторожно.

Результаты будут видны и слышны примерно через месяц.

Можно заниматься кое-как, тогда, естественно, что-нибудь, да получится.

Ну, это ваш выбор.

Возможно, вам уже приходилось срывать голос?

Дико неприятные ощущения, не так ли?

В результате на связках остаются рубцы, и голос может срываться чаще, станет хриплым и противным.

Кстати, это еще указывает на то, что вы говорите (как впрочем, и большинство народа), связками, что делает голос напряженным и плоским.

Наша же задача сделать голос «полетным», чтобы даже шепот, если вы того хотите, был слышен и узнаваем.

Первое, что нужно сделать - познакомиться со своим голосом.

Как?

Возможно, вы уже слышали себя в магнитофонной записи, или при видео съемке, или на караоке.

Понравилось?

Примите как данность, что именно так вас слышат окружающие!

Когда вы говорите, вы слышите себя изнутри совсем не так, как это слышно снаружи.

Вот наши занятия и будут направлены на то, чтобы сделать ваш голос богаче и красивее, сильнее и эмоциональнее.

В любом случае, мы разговариваем каждый день и довольно много, если конечно, вы не отшельник и не дали обет затворничества.

Поэтому, постарайтесь во время разговора почаще обращать внимание на звучание своего голоса.

Другой способ: выберите и прочтите вслух какое-нибудь стихотворение или просто текст и запишите себя на диктофон.

Сначала так, как вы читаете обычно.

Затем прочтите с выражением, соблюдая знаки препинания.

Выделяйте голосом точки и запятыe. Если это восклицательный знак, будьте добры, восклицать, а если вопросительный - спрашивайте.

Следующим упражнением будет наполнение текста какой-то эмоцией.

Например, прочтите тот же самый текст, как будто вы объясняетесь в любви, а потом попробуйте сделать это сквозь слезы.

Послушайте себя.

Что понравилось больше?

Инструментарий

В процессе занятий вам потребуются некоторые предметы для того, чтобы облегчить контроль над правильностью выполнения упражнений, а также, чтобы помочь выполнять задания.

Будет намного проще, если вы найдете в своем окружении единомышленника или нескольких, чтобы вы заниматься вместе, поддерживали и вдохновляли друг друга.

Первое и самое главное – это хорошее, приподнятое **настроение**.

Чуть позже я скажу о роли эмоционального состояния вообще в жизни и при тренировке голоса в частности, а также дам несколько техник, которые помогут вам бороться со скукой, подавленностью.

Второе – всегда держите под рукой любое **звукозаписывающее устройство** – диктофон, магнитофон, ноутбук с микрофоном и программой для записи звука и т.п.

Записывайте свой голос в разных эмоциональных состояниях, и вы заметите, как звучит ваш голос и в радости, и в восторге, и в гневе, и в скуке...

Зная эти нюансы у себя, вы сможете легко отследить их и у других, что позволит вам легче находить общий язык с вашими собеседниками или оппонентами.

Другим обязательным инструментом является **зеркало**.

Все великие актеры и ораторы отработывали свои речи и выступления перед зеркалом.

С его помощью вы сможете видеть свою осанку, жесты, движения, которые помогают или наоборот мешают свободно говорить.

Кроме того, зеркало создает ощущение присутствия кого-то, кто внимательно вас слушает и приучает не теряться и не волноваться при публичных выступлениях.

Маленькое зеркальце необходимо для того, чтобы вы могли посмотреть и проконтролировать, как произносятся те или иные звуки при тренировке правильной артикуляции.

У вас может быть от природы звучный, хорошо поставленный голос, но при этом не правильное произношение звуков, невнятная речь.

В итоге ваши слушатели совершенно не будут понимать, что вы хотите сказать.

Поэтому тренировка артикуляции абсолютно необходимый элемент овладения голосом и общением.

Применение

Буквально несколько слов о применении голоса в жизни вообще и в конкретных ситуациях, требующих особого внимания.

1. Презентации.

Проведение презентаций – особое искусство, требующее от ведущего специальных навыков владения речью, голосом и актерского мастерства.

Презентации в оффлайне могут проходить как в маленьких помещениях для небольшого количества слушателей, так и в огромных залах при скоплении довольно большого количества народа.

Как правило, на презентации приходит разношерстная публика, имеющая абсолютно разные цели и уровень образования.

Поэтому от ведущего требуется в течение первых же минут и даже секунд завладеть вниманием слушателей и постоянно следить за тем, чтобы оно не рассеивалось.

В первую очередь, это достигается с помощью голоса, и только голоса.

То, о чем будет идти речь и насколько заявленная тема будет интересна, присутствующие узнают только спустя какое-то время, и ваша основная задача –

ДОВЕСТИ их к этому моменту, как говорится, без потерь.

Если вы хотите преуспеть в этом нелегком деле, кроме мастерского владения голосом вам понадобятся техники, описанные в курсе В. Орлова «Код Христа».

2. Продажи.

Совершенно особая сфера приложения для вашего голоса...

Если вы раздражены, чем-то недовольны – ничего не продавайте.

Если вы заискиваете перед покупателем, пытаетесь ему всячески услужить – толку тоже не будет.

Все это покупатель четко отслеживает по вашему голосу, даже если вы пытаетесь это скрыть.

Говорите спокойно и уверенно.

Узнайте все о товаре, что может пригодиться для покупателя и еще немного сверх того.

Это придаст вам дополнительную уверенность, и никакой, даже самый придирчивый клиент не сможет застать вас врасплох неожиданным вопросом...

А вашему голосу твердость и убедительность, необходимые для совершения удачной сделки.

3. Пикап.

На что в первую очередь реагирует девушка, с которой вы хотите познакомиться?

Внешний вид?

Да, немного...

Смысл слов?

Она еще почти ничего не слышала...

Манеру держаться, осанку, голос?

Да!

Главное, чтобы она определила в вас Альфу.

(Подробности в курсе В. Орлова «[Как стать 100%-ным Альфа](#)»).

Мы же коснемся этой темы в третьей части книги, когда будем подробно говорить об использовании такого вокального приема, как штробас.

4. Аудио-кнопки.

Если вы хотите записать аудио кнопку для вашего сайта или рассылки, строго должны соблюдаться следующие требования:

- Речь должна звучать,
- Речь должна звучать убедительно,

- Речь должна звучать убедительно и вести (содержать в себе явный призыв или скрытую команду, ведущую к той цели, к которой вы хотите сподвигнуть слушателя).

Разделим речь на две составляющие:

1. Цифровая часть – то, что именно вы хотите сказать, смысл сообщения, идея, передаваемая смыслом слов, логическая часть.
2. Аналоговая составляющая – то, как вы говорите, каким голосом, какие эмоции используете, какие интонации включаете в свое сообщение, ускоренная ваша речь или замедленная, тихая или громкая, монотонная или волнообразная (модулированная) и т.д.

Вам нужно составить небольшой текст на одну-две минуты.

Для этого четко сформулируйте цель своего сообщения.

Что вы хотите получить?

Попросить, призвать, привлечь внимание, убедить, заставить, воззвать к каким-то чувствам слушателя... или что-то другое?

Второе, что надо сделать – написать сам текст сообщения на бумаге и выделить основные ключевые

слова в зависимости от цели, которую вы хотите достичь.

Аналоговая составляющая сообщения, а именно владение голосом, имеет намного более важное значение, чем логическая.

Дело в том, что даже если логически ваша кнопка безукоризненна, но произносите вы ее неразборчиво, неуверенно, сбиваетесь, коверкаете слова, она не будет услышана и не произведет нужного впечатления, то есть цель не будет достигнута.

При записи аудио кнопки, как впрочем, и всегда, говорите не спеша и уверенно, тогда ваша речь будет звучать, и восприниматься более убедительно.

5. Общение с детьми.

Общение с детьми требует от вас самого высокого мастерства во владении голосом в частности и речью в целом.

Какие слова произнести, каким тоном...

Что подчеркнуть, каким образом обратить внимание ребенка или наоборот, отвлечь его...

Дети очень чутко прислушиваются к голосам своих родителей и окружающих, бессознательно отмечая мельчайшие изменения в тоне, тембре, темпе речи, для того, чтобы впоследствии использовать это для достижения своих целей.

Рассказываете ли вы сказку или делаете замечание, учите его или рассказываете забавный случай из своей жизни – используйте всю гамму, все богатство вашего голоса.

6. Харизма.

Вы и сами прекрасно понимаете, что голос является неотъемлемой частью вашей харизмы – того впечатления, которое вы производите на окружающих.

7. Художественное Чтение.

Об искусстве художественного чтения, некогда забытого, но возрождающегося сейчас благодаря аудио-книгам мы будем говорить подробно в другой книге.

Для успешного овладения этим искусством вам понадобятся материалы и упражнения этой книги и актерское мастерство, а также большое терпение и труд.

Чтобы проиллюстрировать великую власть художественного чтения над слушателями, приведу небольшую цитату из «Клима Самгина» М. Горького:

«... Однообразно помахивая ватной ручкой, похожая на уродливо сшитую из тряпок куклу, старая женщина из Олонецкого края сказывала о том, как мать богатыря Добрыни прощалась с ним, отправляя его в поле на богатырские подвиги. Самгин видел эту

дородную мать, слышал ее твердые слова, за которыми все-таки слышно было страх и печаль, видел широкоплечего Добрыню: стоит на коленях и держит меч на вытянутых руках, глядя покорными глазами в лицо матери.

- Заметьте: она не актриса, не играет людей, а людьми играет».

8. Телефонные переговоры.

Здесь вашим основным инструментом и оружием, бесспорно, является голос.

Собеседник не видит ни ваших глаз, ни выражения лица, ни мимики.

Но помните – он всегда это чувствует!

Почему лучше разговаривать по телефону стоя или даже в движении, помогая разговору жестикуляцией и улыбкой?

Именно потому, что ваш голос отражает, как самое настоящее зеркало, любые изменения настроения, чувств.

Когда вы стоите или двигаетесь – ваше тело раскрепощено и свободно.

Соответственно дыхание глубокое, а голос звучный и наполненный.

И самое главное, вы можете легче контролировать звучание и наполнять его теми эмоциями, которыми сочтете нужным.

9. Выступления со сцены.

Здесь требования к выступающему такие же строгие, как и при проведении презентаций.

Кроме того, вам необходимо будет предварительно прочувствовать, пережить, много раз пропустить через себя текст выступления для того, чтобы наполнить его чувствами, собственными переживаниями и передать их зрителям.

10. Чтение лекций.

Был ли в вашей жизни преподаватель или лектор, которого хотелось бы слушать еще и еще, независимо от того, что он говорит?

Если нет, то мне вас искренне жаль...

У вас должен быть пример для подражания – человек, который бы показал вам, как, используя голос можно держать аудиторию в своих руках и делать с ней все, что вздумается.

Примером может послужить американский фильм «Вся королевская рать».

Обратите внимание на то, с каким намерением выступает там главный герой и как он завоевывает внимание слушателей.

11. Запись лекций на аудио.

Разница между простым прочтением текста в микрофон, пусть с соблюдением знаков препинания, даже интонированием и диалогом туда же, когда речь говорится свободно, с чувством – всегда ощущается слушателями.

Если это возможно технически, воспользуйтесь советами, о которых говорилось в пункте о телефонных переговорах.

Естественно, это далеко не весь перечень областей и ситуаций, когда вы пользуетесь голосом...

О некоторых мы будем говорить подробно дальше, некоторые упустим намеренно, но самое главное – это ваш собственный опыт и практика!

Слушайте себя, наблюдайте за собой и отмечайте, какой эффект произвели те или иные изменения вашего голоса в разных ситуациях.

Важное примечание

Прежде всего, хочу обратить ваше внимание на некоторые специфические слова, которые встречаются в тексте и могут вызвать затруднения в понимании

материала, но без которых мы все же не сможем обойтись.

Если при чтении вы вдруг начнете испытывать сонливость, головокружение или вам покажется, что вы ничего из прочитанного не поняли – ищите слова, которые вы не поняли раньше в тексте.

Проясните их в Толковом словаре, и только после этого продолжайте изучение материала.

Голосоречевой – относящийся к органам, участвующим в образовании голоса и речи (см. главу «Четыре части голосового аппарата»).

Диапазон - Интервал между самым низким и самым высоким звуками певческого голоса, мелодии или музыкального инструмента (спец.).

Звуковысотный – относящийся к различным высотам звука.

Обертон - Дополнительный тон, придающий основному звуку особый оттенок или тембр.

Паузировка – от слова «пауза». 1. В музыке: краткий перерыв в звучании. 2. *перен.* Перерыв, приостановка в речи, работе, каких-н. действиях. Здесь: умение делать необходимые остановки в речи, выделяя, таким образом, различные мысли и чувства.

Речеобразующий – относящийся к органам речи (см. пункты «Дыхательные органы», «Вибраторы», «Резонаторы», «Артикуляторы»).

Ритм - Равномерное чередование каких-н. элементов (в звучании, в движении).

Тембр - характерная окраска звука (у голоса, инструмента), сообщаемая ему обертонами, призвуками.

Тембрирование – окрашивание голоса (см. тембр).

Темпо-ритм – изменение скорости и ритма речи, позволяющее избежать монотонности и односложности изложения.

Тональный - придающий или имеющий определённый оттенок цвета, звука, тон.

Методические указания

Прежде чем перейти к основной части упражнений по развитию голоса, необходимо сказать несколько слов о самом подходе к тренингу.

Речевой характер упражнений.

Есть разные системы по постановке голоса вокалистов и оперных певцов.

Не отрицая пользы тренировки голоса под инструмент (при верном подходе такая тренировка развивает музыкальный слух и позволяет наблюдать за развитием звуковысотного диапазона голоса), хочу заострить внимание на том, что наша задача в основном состоит в тренировке обычной, повседневной речи без использования инструмента.

В отличие от музыкальных звуков человеческий голос обладает гораздо более мелкими промежуточными интервалами, и тренировка под инструмент мертвит голос: в нем исчезают тончайшие оттенки речевого звука.

Тренируя голос на чтении стихов в напевной, одноритмичной манере, вырабатывается другая, по сравнению с живой разговорной речью, слоговой стереотип.

Кроме того, в повседневной речи вы не говорите стихами и по написанному тексту, а импровизируете, беря слова "из головы", т.е. практически не задумываетесь о том, какое слово сказать дальше.

Как говорится в старом анекдоте: "Когда сороконожку спросили, с какой ноги она начинает шагать, она задумалась и не смогла сделать ни одного шага".

Так и наша задача, кроме освобождения голоса состоит в том, чтобы ваша речь лилась потоком, и слова находились сами собой.

Для тренировки этого сделайте такое упражнение:

Закройте глаза, и произносите вслух все, что придет в голову.

Любые слова, мысли, представления, ситуации, образы...

Говорите, описывайте...

Не пытайтесь придать словам какую-то форму, сформулировать связанные предложения. Просто

говорите, говорите, говорите...

Лучше делать это упражнение в паре с кем-то, чтобы он слушал и иногда подтверждал, типа "ага", "понятно", "А дальше, что?" и т.д.

Если никого нет, включите диктофон или другое звукозаписывающее устройство.

Игровой подход к голосовому тренингу.

Не устаю повторять знаменитые слова: "Что наша жизнь - игра!" И как сказал один мудрый человек: "Делать серьезные вещи с серьезным выражением лица - это очень несерьезно".

Или: "Самые величайшие глупости на свете люди делают именно с серьезным лицом. Улыбайтесь, господа, улыбайтесь!"

А что, как не игра помогает вызвать улыбку?

Дети за три-четыре года своей жизни узнают и учатся больше, чем взрослые за десять лет, и именно потому, что познают мир при помощи игры.

Благодаря своему неформальному подходу и увлекательности игра превращает серьезный тренинг в творческую, художественную деятельность, развивает воображение и фантазию.

Для создания игрового, да и просто хорошего настроения, не обязательно только перед началом занятий, но и каждый день, проснувшись, полезно делать следующее:

Вспомните, какое движение лицом, мимикой вы делаете, когда чему-нибудь удивляетесь? (Расширяются глаза, поднимаются брови, губы сами собой расплываются в улыбке.)

Какой характерный для вас возглас вы издаете, когда чему-то приятно удивились или получили неожиданный подарок, или встретили приятного человека, которого давным-давно не видели? (Ба! Неужели! Вот это - да! Ух, ты!)

А теперь удивитесь чему-нибудь, любой мелочи.

Посмотрите на кружку так, как будто вы видите ее в первый раз.

Трещина в полу, рисунок на обоях, рисунок на окне, все, что угодно.

Если задуматься, вы действительно все это видите в данный момент времени впервые.

Поудивляйтесь в течение хотя бы пяти минут, и вы почувствуете, как изменится ваше настроение.

Роль эмоций

Роль эмоций в нашей жизни трудно переоценить.

Каждый день, каждую минуту мы испытываем некие чувства, переживаем ли за любимую команду, сочувствуем ли близкому человеку, сердимся ли на непогоду...

Все это эмоции, которые мы выражаем мимикой, жестами, словами, голосом, всем своим поведением.

Вопрос в нашем случае стоит о том, помогают они нам или мешают разговаривать и как они влияют на наш голос.

Представьте себе: молодая, привлекательная дама.

Всем хороша!

И фигурой вышла и лицом.

Умеет одеваться и, что по нынешним временам редкость, готовит вкусно.

Да, вот беда, пока спокойно разговаривает, голос приятный, как говорят, грудной.

А стоит разволноваться, переходит на крик, и голос можно сравнить только с бензопилой или с визгом резаного поросенка.

Признаться, в эти моменты все очарование махом куда-то девается.

Ведь будучи девушкой эмоциональной она переходит на режим деревообрабатывающего станка совершенно неожиданно и в самые неподходящие моменты, хотя трудно, наверное, найти моменты в жизни, когда ждешь удара дубинкой.

Дело в том, что в жизни мы испытываем разные эмоции, а наш голосовой аппарат, как хороший музыкальный инструмент или, если хотите, зеркало, очень тонко отражает наши состояния.

Вспомните: вы разговариваете по телефону с товарищем, и по каким-то тончайшим изменениям в голосе, интонациях собеседника угадываете его настроение, самочувствие или то, как он отреагировал на ваше сообщение.

Каждой эмоции, которые располагаются по строгому порядку, соответствует свой определенный голосовой рисунок.

Чем больше мы общаемся с человеком, тем более понятны нам становятся малейшие нюансы в голосах партнеров.

Для чего нужно обращать на это внимание?

Все для того же, установления большего взаимопонимания, более доверительного отношения.

Бывает, что ваш собеседник, что-то скрывает или умалчивает.

Вы, определив эмоциональное состояние, подстраиваетесь к нему, и затем ведете к той эмоции, которая вам нужна, например, для принятия какого-то важного решения. (Ну, это уже известно из техник НЛП).

А конструктивное решение человек принимает только на высоком уровне эмоций, от консерватизма до энтузиазма.

Кто не помнит расположение эмоций по порядку, напомним основные, от низких до высоких:

Эмоция:	Голос:
Апатия	мертвый
Горе	убитый
Страх	дрожащий
Скрытая вражда	задавленный
Гнев	крикливо визжащий
Раздражение	с повизгиваниями
Скука	как бы безжизненный
Консерватизм	расчетливо командный
Интерес	доброжелательный,
Радость	глубокий
	веселый, частенько
Энтузиазм	срывается на высокие тона
	наполненный,
	воодушевленный

Теперь посмотрим на описанную выше ситуацию с другой стороны.

Если вы умеете управлять своим голосом, то можете скрыть свои эмоции, иногда такое умение бывает полезным, или напротив, наиболее полно использовать голос для достижения своих целей.

Вернемся к истории с дамой.

Выяснилось, что визгливая манера общения была свойственна матери этой дамы, и бессознательно копировалась ею, для того, чтобы, якобы, заставить собеседника обратить внимание на свои слова.

С другой стороны, многие люди страдают тем, что их голос абсолютно плоский, безжизненный.

Такое впечатление, что вы разговариваете с роботом...

Что с этим делать, и как добиться эмоциональной окраски мы будем говорить дальше.

Использование стихов - как один из видов тренировочного материала.

Мы будем использовать стихи в тренингах как ритмически организованную речь, возбуждающую нервную систему, для того, чтобы разнообразить материал, вызывающий различные чувства, так и для тренировки памяти, что, несомненно, пригодится вам в жизни.

Предлагаю вам также, не только заучивать стихи, скороговорки и чистоговорки, но и самим их придумывать. Это поможет дополнительно подключить в работу фантазию и воображение.

Эмоционально раскрепощает, помогает расслабиться и настраивает на игровой лад упражнение, когда вы гуляете, говорите (можно про себя) обо всем, что видите вокруг и рифмуете любые слова, которые приходят вам в голову.

Ритм сам по себе вызывает у нас эмоциональный отклик, рождает так называемую ритмическую эмоцию или ритмическое переживание, которое организует, приводит в активное рабочее состояние весь организм человека, в том числе и голосовой аппарат.

Важное примечание: Будьте осторожны и внимательны при выполнении упражнений. Избегайте

переутомлений. При работе с голосом достичь хорошего результата можно, только если движетесь медленно и аккуратно.

Прием "установки" в работе над голосом

В наших дальнейших тренингах, мы будем использовать так называемый прием психологической установки, которая позволяет привести организм и голосоречевой аппарат в состояние готовности к работе, мобилизует и согласует работу всех частей сложного механизма звукопередачи.

Смысл в том, что "установка" задает последовательность действий и их направленность к конечному результату.

Как пример, приведу один из стихов мнемонического характера, отдающий, своего рода, приказ организму и задающий направление движения, соединяющий верхний и нижний резонаторы:

"Сейчас начну я опускаться.

Мой голос будет отражаться

И в резонаторе грудном,

И непременно - головном..."

Словесные приказы, написанные в стихотворной форме, увлекательны сами по себе и, конечно, помогают скорее добиться нужных результатов.

И этот способ "настройки" помогает не только при работе с голосом, но и в повседневной жизни, так как включает в себя целый ряд психологических процессов, таких как творчество, целеполагание, эмоциональный настрой, чувство ритма, организованность, мотивацию и многое другое.

Практикуйтесь в составлении коротких стихотворных "мануалов" (руководств к действию) в любом виде деятельности, от приготовления завтрака до выработки важнейшего решения по получению миллиардной прибыли.

Междометия и звукоподражание в работе над голосом

Междометия - это простейшие словесные сигналы, с помощью которых мы привлекаем к себе внимание объекта, воздействуем на его волю и чувства, наполняем речь живой эмоциональной силой.

Для этого же служит и мат для русскоязычного человека, если не брать во внимание моральную сторону этого волеизъявления.

Междометия служат для выражения всего спектра чувств, таких как гнев, ужас, страх, восхищение, ирония, упрек, жалоба, восторг, похвала, поощрение и другие, а также волевые импульсы - угроза, приказ, протест, запрещение, оклик, предупреждение, призыв, предостережение, приглашение и т.д.

Междометия могут состоять из одного гласного: А! И! О! Э! У!

Из гласного и неслогового й: Эй! Ай! Ой!

Из гласного с согласным: Ах! Ох! Уф! Ха! Хе! Но! Ну!
Фу! Фи!

Из двух слогов с ударением на втором слоге: Эге! Ага!
Ого! Угу! Увы!

Междометия бывают:

употребляемые в удвоенной или утроенной форме:
Ай-ай! Ай-ай-ай! Ой-ой! Эй-эй-эй!

сочетающиеся с частицами: Ну же! Нука! Да ну же!
Ой, да ну! Ой ли!

с глагольным окончанием 2-го лица множественного
числа: Нуте! Полно-те!

Есть междометия образованные

путем фонетического сокращения: Тшш-шшш! (Тише!),
Вишь, ишь! (Видишь!), Пли! (Пали!)

из иноязычных слов междометий и других частей
речи: Алло! Айда! Стой! Каюк! Bravo! Караул! Атас!
Куш!

К междометиям относятся и условное
воспроизведение звучаний, сопровождающих реакцию
на то или иное раздражение: Тьфу! Бррр!

и звукоподражательные глагольные: Бац! Хрясть!
Трах! Хлоп! Бум-бум!

и звукоподражательные слова: Мяу! Ку-ка-ре-ку!
Муууу! Гав-гав! Чик-чирик! Кар-кар! Кря-кря! Бееее!

и усеченные названия животных: Уть-уть! Кис-кис!
Тель-тель! Цып-цып! Тега-тега!

Междометия позволяют органично вовлекать в действия нашу душевную природу, потому что они рождаются легко, естественно, непринужденно, неожиданно.

Как правило, на использование междометий не распространяются различные ограничения и блоки, которые могут влиять на свободу речи, и уж тем более не влияют эти блоки на звукоподражание.

Поэтому, выказывая чувства подобным образом, люди неосознанно используют все богатство своего голосового аппарата, что нам и нужно распространить на остальную словесную часть разговора.

Для примера, попробуйте позвать кого-нибудь: "Эй!", сначала чтобы он это услышал.

А теперь сделайте то же самое, так, как вы обычно говорите.

Есть разница?

Правильное применение междометий в работе над голосом помогает:

найти и укрепить центр голоса;

сохранять, совершенствовать и координировать деятельность трех систем речеобразующего механизма: дыхания, связок и резонаторов;

тренировать автоматизм дыхания и активность дыхательных мышц, особенно диафрагмы;

предоставлять полную свободу глоточной и ротовой полостям, рефлекторно расширяя их, увеличивая объем резонатора, что способствует полноценному звучанию голоса;

развивать голосовую гибкость перехода от одного тона к другому при сохранении качества звучания;

обогащать голосовые интонации в зависимости от подтекста, чувства, отношения, всей внутренней жизни человека;

воспитывать навык качественного звучания голоса при любых изменениях в силе, высоте, темпо-ритме речи, обеспечивать звучание хорошей "опорой" дыхания.

Прием звукоподражания широко использовали в своей работе Станиславский, Карузо.

Станиславский называл такие упражнения "внутренней акробатикой" и заставлял своих студентов: не задумываясь, "прокудахтать", "пролаять", "проквакать", вскрикнуть от удивления, а затем оправдать для себя эти действия.

И. К. Назаренко рекомендовал "лягать", идя вверх по шкале гаммы, подобно тому, как это делал Карузо, для того, чтобы хорошо петь.

Руки и формирование навыков звучания

Известно, что движения рук не менее разнообразны, чем движения мускулов речевого аппарата.

Большую проекцию в двигательной области коры головного мозга занимают кисти рук, пальцы и органы речеобразования: язык, зев и мимическая мускулатура околоротового отверстия.

Проведенные опыты показали, что уровень развития речи согласуется со степенью развития движения пальцев рук, и при тренировке движений пальцев рук голосовые реакции ребенка развиваются не только интенсивнее, но и оказываются более совершенными.

В других упражнениях, которые будут включены в книгу, используйте движения пальцев как, например, "палец нажимает на курок" и вместе с разрывным "п" вылетают "пулю", разорвав губы, звуки "пиф-паф".

Тренировка речи в движении

Нам приходится разговаривать в различных условиях и часто в движении, на ходу, в беге, наклонясь, совершая десятки и сотни больших и мелких движений.

Тренировка речи в движении воспитывает умение соединять в едином действии речь и движения тела,

которые могут происходить в одинаковых, разных и меняющихся по ходу темпо-ритмах.

Упражнения воспитывают навык снятия мышечного напряжения в различных частях тела, с тем, чтобы оно не передавалось на голосообразующий аппарат и не создавала зажимов и блоков в речи.

Такой навык обеспечивает свободное звучание голоса во время движения танца, борьбы, драки, бега, преодоления различных препятствий, поднятия и переноса тяжестей и т.д.

Важные замечания к проведению тренировок

Методика построения занятий основывается на понимании неразрывной связи всех свойств голоса, то есть понимании того, что высота, сила, длительность, тембр голоса выступают в звучащей речи как единое органическое целое и так же в единстве тренируется.

Самостоятельная работа, особенно на первых этапах, не должна превышать 10-15 минут (чтобы не переутомлять голосовой аппарат).

В дальнейшем, с соответствующей практикой, длительность может быть увеличена до 20-25 минут.

Лучше всего проводить тренировку утром, сочетая с комплексом утренней гимнастики.

С первых же дней занятий необходимо обратить особое внимание на овладение профессиональным речевым слухом.

Вокруг нас всегда очень много различных звуков, на которые мы часто, а то и вовсе не обращаем внимание.

Шум машин, тиканье часов, капание воды, собственное дыхание и прочее, прочее, прочее.

Нам же нужно будет обратить особое внимание и развить такие компоненты профессионального речевого слуха как:

физический слух (способность воспринимать звучащую речь в различных диапазонах громкости);

фонематический слух (способность различать и воспроизводить все звуки речи с фонетической (фонетика - звуковой состав языка) системой языка и с орфоэпическими (орфоэпия - правила литературного произношения и само такое произношение) правилами звучащего слова);

звуковысотный слух (способность слышать и воспроизводить мелодику речи);

тональный слух (способность воспринимать изменения в тембральной окрашенности речи в зависимости от смены чувств, оценок, отношений; чувствовать общий тон говорящего, тон всего действия);

ритмический слух (способность ощущать и воспроизводить в речи ее внутренний ритм в тесном единстве с темпом, чувствовать единство темпо-ритма речи, рождаемого ситуацией, темой диалога);

диагностический слух (способность определять причины, вызывающие те или иные отклонения от норм звучащей речи, ведущие к снижению эстетики и благозвучия звучащего слова).

Не пугайтесь, это не так сложно, как кажется на первый взгляд.

Конечно, при занятиях в группе легче и удобнее отслеживать различия в звучании голосов партнеров, но мы постараемся адаптировать упражнения для индивидуальных занятий.

Сначала вам предстоит научиться просто слышать разные звуки, которых вокруг нас превеликое множество, стоит только прислушаться.

Закройте глаза и отмечайте про себя все, что вы слышите.

Посидев так минут пять-десять, запишите на бумагу в столбик по порядку все, что слышали.

Кроме всего прочего, это поможет натренировать слуховую память.

А теперь попробуйте описать эти звуки.

Например:

"Проезжала машина - сначала звук был тихий, потом, по мере приближения он усиливался, а затем начал стихать. Звук мотора был ровным, а где-то в середине

звук усилился и стал более высоким, было похоже, что водитель добавил газа" и так далее...

Вы удивитесь, как много мелких нюансов можно выделить только в звуке проезжающей машины!

Теперь послушайте речь какого-нибудь диктора или своего собеседника и выпишите на бумаге те моменты звучания его голоса, о которых говорилось выше.

Сделайте это упражнение еще раз с другим человеком и сравните эти записи.

Следующее упражнение направлено на то, чтобы вы научились слушать себя.

Начитайте на диктофон какой-нибудь текст или стихотворение.

Прослушайте и запишите свои наблюдения.

Затем еще раз прочтите этот текст вслух уже без диктофона, слушая при этом свой живой голос.

И еще раз сравните свои записи.

Что удалось заметить?

Что ускользнуло от вашего внимания?

Когда звук вашего голоса был естественным?

Какие чувства вы вкладывали в те или иные слова, строчки?

Разминка

*Опыт - единственное имущество,
которое никуда от тебя не денется!"*

Единственное, что никто и никогда не сможет у вас отнять или испортить - это ваш опыт.

А опыт можно наработать, обогатить, отшлифовать и постараться довести до совершенства только одним способом:

Ежедневные занятия и тренировки, как это ни банально звучит.

Основная цель наших упражнений - воспитание навыков звучания речи как выработка условных рефлексов.

А для этого необходимо строить работу над голосом на законах природы и творчества, потому что только одна природа способна извлечь из безголосого сильный звук, развить природные данные человека, о которых он и не подозревает, ошибочно думая, что его голос слишком слаб, резок, неприятен, неблагозвучен, невыразителен...

Каким же образом помочь природе раскрыть и доразвить наш голосовой аппарат?

Как избежать насилия над природой?

Давайте подумаем, для чего нужен человеку голос?

Голос дан для выражения мыслей и чувств.

Когда ребенок кричит "Ма! Ма!", то в зависимости от ситуации, его намерения или желания, он вкладывает различные интонации.

Это может быть просьба, мольба, требование, приглашение и т.д.

Все это поступки, которыми даже ребенок пытается управлять ситуацией.

Отсюда делаем вывод: орудием восстановления природы является деятельность воображения (все эти магические: "если бы", "как будто").

Так что всегда, выполняя упражнения, наполняйте их контекстом, чувством, эмоцией, представляйте живые ситуации...

Если уж любовь, так любовь, а ненависть так ненависть...

Теперь несколько упражнений необходимых для гигиены и расслабления голоса и речевого аппарата.

1. Первое упражнение направлено на правильную постановку и сохранение осанки.

Если тело скрючено, сгорблено, напряжено, вы никогда не добьетесь от себя чистого, ясного звучания голоса, сколько не бейтесь.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, глаза закрыты (чтобы было легче подключить воображение).

Представьте, что ваш позвоночник, начиная сверху, с шейных позвонков, начал разрушаться.

Сначала опускается голова, затем плечи, руки обвисают.

Постепенно разрушается остальной позвоночник до тех пор, пока руками вы не коснетесь пола.

Повисите так некоторое время.

Затем медленно начинайте снова выстраивать позвоночник, один позвонок за другим.

Вы строите только мысленно. Не надо делать никаких физических усилий.

Ваше тело само примет вертикальное положение.

В последнюю очередь поднимается голова, и она должна быть одета на позвоночник, как шарик на иголку.

Повторите все это несколько раз.

2. Второе упражнение направлено на то, чтобы вы научились управлять мышцами лица, т.е. мимикой.

Встаньте перед зеркалом. Представьте, что вы стоите в зоопарке перед клеткой с макакой.

Она дразнит и корчит вам рожи.

Кривляйтесь в ответ, придумывайте что-нибудь пострашнее, позабавнее, главное наслаждайтесь игрой!

3. Третье упражнение необходимо, чтобы расслабить голосовые связки и подготовить их к дальнейшей работе.

Откройте пошире рот и просто выдыхайте воздух, издавая связками своего рода скрип.

Представьте при этом как скрипят дверь или колесо старой телеги.

Делайте каждое упражнение минут пять каждый день, и, как минимум, хорошее настроение вам обеспечено.

Если вам когда-нибудь приходилось долго петь, вы возможно, ощущали в груди или спине своего рода вибрацию.

В тот момент вы наверняка чувствовали, что ваш голос звучит сильно, ярко и вы можете петь долго и без напряжения. Настроение резко улучшалось.

Это значит, что вы задействовали, так называемые, резонаторы, которые распределены по всему телу и каждому гласному звуку соответствует свой резонатор.

Следующее упражнение поможет вам найти и использовать их.

1. Предварительно сделайте "разрушение и выстраивание позвоночника", как это было сказано ранее.

После этого встаньте прямо тяните звук "У", так, чтобы он звучал как бы из пяток. Прислушайтесь к своим ощущениям в пятках.

Голос звучит в низком тоне. Когда почувствуете в них небольшую вибрацию, значит достигли желаемого результата.

Звук "А" вы найдете в районе груди.

"Ы" находится в низу живота,

"Е" - под носом, в соединении верхней губы и носа,

"О" - в солнечном сплетении.

Делайте то же самое со звуком "И". Почувствуйте вибрацию в макушке головы. Тон самый высокий.

Правило: Чем выше на теле находится резонатор, тем выше его тон.

Найдите свое собственное звучание, то, которое лично вам приятно и комфортно. Здесь подсказчиков не требуется...

2. Теперь надо соединить две полярности. Начиная с пяток, медленно повышайте тон голоса, как будто поезд проезжает мимо вас, произносите звук "У". Сначала снизу вверх, а потом наоборот.

Помните, что дышать нужно ровно, не затаивать и не прерывать дыхание.

3. Следующая дыхательная гимнастика поможет вам лучше контролировать и управлять дыханием и соответственно речью в любом положении тела и в движении:

a. Поворачивая голову направо - вдох, возвращая - выдох (10 раз). То же самое - налево.

b. Поднимая голову вверх - вдох, возвращая - выдох (10 раз).

c. Наклоняя голову к правому плечу - вдох, возвращая - выдох. (10 раз). То же самое - к левому плечу.

1. Эти упражнения и массаж направлены на то, чтобы наработать навыки специального носового дыхания.

Гимнастика выполняется стоя или сидя, но обязательно сохраняя осанку (развернутые плечи, прямая спина, втянутый живот).

a. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице - вдох. На выдохе постукивать по ноздрям. Повторить 5 раз.

b. Сделать вдох и выдох через правую и левую ноздрю, закрывая их поочередно указательным пальцем. (8-10 раз)

c. Рот открыт. Сделать вдох и выдох носом. (8-10 раз).

d. На вдохе носом оказывать сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа. (8-10 раз).

e. Рот открыт, язык поднят к верхнему небу, подышать через нос.

- f. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно протянуть звук "мммммммм", одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
- g. Закрыть нос пальцами и сосчитать до десяти, то же повторить с открытым носом.
- h. Бег на месте, закрыв правую половину носа, дышать через левую ноздрю. То же самое проделать, закрыв левую ноздрю.
- i. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть "гмммм", то же - закрыв левую ноздрю.
- j. Открывать и закрывать рот. При открывании рта выдох через нос, при закрывании - вдох. (8-10 раз).
- k. Массаж нижней челюсти: обеими руками массировать нижнюю челюсть по направлению от центра к ушам.
- l. Массаж верхней и нижней губ, средним или указательным пальцами поглаживая губы от центра к углам. (5-6 раз).
- m. Массаж горла: поочередно гладить горло то левой, то правой рукой. (5-6 раз).
- n. Открыть рот, рассмотреть перед зеркалом мягкое небо, поднять его и попытаться удержать в поднятом состоянии одну-две секунды.
- o. Повороты головы с открытым ртом. Направо выдох, возвращаясь - вдох, то же - налево. Повторить 10 раз. То же самое - вдох и выдох через нос.

p. Энергично произносить "п-б", "п-б", "п-б", произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.

q. Энергично произносить "т-д, т-д, т-д", произношение этих звуков укрепляет мышцы языка.

r. Высунув язык, энергично произносить "п-б" (несколько раз), произношение этих звуков в таком положении укрепляет мышцы полости глотки.

s. Несколько раз зевнуть. Зевание стимулирует не только весь гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

t. Сделать несколько брюшно-носовых выдыханий:

- i. Стоя, быстро втянуть мышцы внутрь и одновременно сделать резкий выдох через нос, вдох носом при обычном движении брюшного пресса;
- ii. То же самое - сидя;
- iii. То же самое - руки над головой;
- iv. То же самое - во время ходьбы.

Четыре части голосового аппарата

*«Одних можно слушать,
других нельзя слушать,
третьих нельзя не слушать».*

Значительно важнее того, ЧТО вы говорите, то, КАК вы говорите.

Если люди по содержанию вашей речи могут определить, просчитать с помощью логических размышлений стоит вас слушать или не стоит, то при первых же звуках вашего голоса они решают можно ли вас слышать в принципе.

В своей жизни вы наверняка сталкивались с лекторами, выступления которых просто невозможно воспринять из-за их голоса, даже, когда тема выступления и сам материал вызывает ваш интерес.

Итак,

Важно не то, ЧТО вы говорите, а то, КАК вы говорите.

Рассмотрим эту точку зрения на примере.

Возьмем самое «свежее и незаезженное» словосочетание «Я тебя люблю».

Что значит «люблю»?

Когда вы произносите это слово, оно ровным счетом ни о чем не говорит...

«Я тебя люблю» - сказал Волк и съел Колобка...

Что имел в виду волк?

Или знаменитое: «Не люблю я этих кошек!» «Ты просто не умеешь их готовить...»

Скажите несколько десятков раз: «Люблю, люблю, люблю» – глядя на муху...

Что?

Вы стали ее любить?

Сомневаюсь...

Зато само слово обесценилось до простого произнесения череды звуков.

На самом деле, намного важнее то, что вы чувствуете, переживаете и как вы передаете это в голосе.

Ни одно слово не может передать всю полноту и многообразие ваших чувств, а делает это как раз ваш голос, интонация, мимика и пантомимика (положение тела и жесты).

Попробуйте сказать «люблю» с сарказмом, с иронией, с пренебрежением и, наконец, с любовью.

Понаблюдайте, как изменяется ваш тон, тембр, интонация...

Как меняются ваши жесты и положение тела в зависимости от того, какие чувства вы вкладываете в ваше сообщение.

Естественно, я не хочу сказать, что вы, имея хорошо поставленный голос, можете нести полную ахинею.

Содержание речи играет огромную, но, на мой взгляд, второстепенную по значимости роль.

Голос же отражает наши мысли, чувства, нас самих иногда даже больше, чем мы бы этого хотели.

Все люди, за редким исключением, от природы имеют голос, который может стать сильным, отчетливым, богатым оттенками.

У большинства детей голоса чистые, звонкие и звенят как колокольчики.

А уж если они наполняют их какими-то эмоциями – восторг, страх, горе, радость – то сильнее и насыщеннее голоса вы вряд ли от кого еще услышите.

Но со временем, когда люди становятся старше, из-за лени или небрежности, а зачастую под влиянием общества, они теряют данный с рождения дар, начинают глотать звуки, невнятно что-то бормотать.

Их голоса становятся резкими, нервными, гнусавыми, монотонными.

Ничто так не влияет на ваши отношения с людьми, друзьями, близкими, как впечатление от голоса.

И в то же время ничем так не пренебрегают и не уделяют так мало внимания, как голосу.

По моему глубокому убеждению, нет ни одного человека, если только это не вызвано болезнью или травмой, который бы имел безнадежно плохой голос.

Часто мы можем наблюдать картину, когда человек, находясь в состоянии эмоционального подъема, на

стадионе, в театре, во время скандала, в тот момент, когда он не контролирует свои эмоции, он выдает звуки огромной силы и напора.

Это только подтверждает тот факт, что многие не подозревают и не умеют пользоваться своим чудесным даром, столь важным для их же блага.

По мнению некоторых психологов, сложно поменять сложившиеся привычки, научить правильно говорить и так далее.

Мы на своей практике убедились и хотим заверить вас, что любые, даже самые закоренелые привычки, как поведения, так и владения голосом, можно изменить и улучшить в любом возрасте.

Все дело только в желании достичь результата, терпении и старательном выполнении необходимых упражнений.

Итак, что такое голос?

Из каких частей состоит наш голосовой и речеобразующий аппарат?

Другими словами, с помощью каких органов и внутренних механизмов мы с вами разговариваем?

Голосовой аппарат состоит из четырех частей:

Дыхательные органы – похожи на кузнечные меха.

К ним относятся легкие, с помощью которых мы вдыхаем воздух в легкие, и которые выталкивают воздух из легких.

Для речи необходимы достаточно сильные и контролируемые выдыхания.

Вибраторы - это голосовые связки.

В расслабленном состоянии они образуют римскую цифру V; расположены горизонтально в дыхательном горле, где оно переходит в гортань, и прикреплены, к передней стенке.

Когда они напряжены и сомкнуты, воздушный поток, выдыхаемый из легких, заставляет их быстро вибрировать, рождая звуковые колебания, которые и образуют голос.

Резонаторы включают гортань, полости рта и носа, да и вообще все тело является своего рода сосудом, отражаясь о стенки которого, звуковые волны вызывают эффект резонанса. Они усиливают и обогащают звук, возникший благодаря действию голосовых связок.

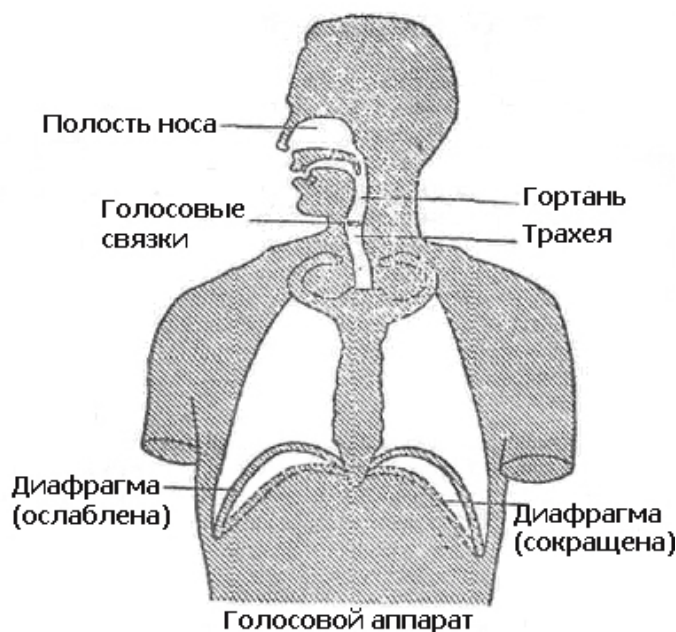
Чтобы проверить это утверждение, возьмите два различных по объему и форме сосуда (например, хрустальную вазу и трехлитровую банку), и громко произнесите внутрь них какой-нибудь звук.

Вы услышите, как в обоих случаях изменяется звук.

Точно так же изменения полости рта, правильная осанка, большой объем легких придают во время речи отчетливость каждому звуку или создают резонанс.

Артикуляторы – это органы речи, такие как язык, губы, нижняя челюсть и мягкое нёбо, которые прерывая, сужая или расширяя выходное отверстие, образуют из звуков слоги и слова.

Посмотрим на голосовой аппарат человека в разрезе:



Воздух втягивается в легкие при помощи диафрагмы, которая, сокращаясь, образует в них вакуум. Затем диафрагма расслабляется, и воздух свободно выходит из легких. Сила выдоха может регулироваться несколькими брюшными мышечными системами, подпирающими диафрагму и нажимающими на грудную клетку.

Далее воздух проходит через носоглотку, в которой расположены натянутые голосовые связки, вызывая их вибрацию, и так возникает голос.

Резонирующие полости, в первую очередь гортань, рот, полость рта, пазухи носа расширяют и обогащают звук.

Артикуляторы: язык, губы, зубы, небо маленький язычок, изменяя в размере и форме полость рта, прерывая и препятствуя свободному выдыханию воздуха, образуют различные звуки.

Пять элементов голоса

Эти четыре части голосового аппарата участвуют в создании пяти элементов голоса: а) **звучности**; б) **темпа**; в) **высоты**; г) **тембра**; д) **артикуляции** (вместе с произношением).

Каждый из пяти элементов голоса зависит от всех четырех частей голосового аппарата и влияет на остальные элементы.

Например, неправильное дыхание порождает недостаточную звучность, которая в свою очередь искажает тембровую окраску или резонанс и вызывает слишком высокий или слишком низкий тон, недостаточную длительность звуков или невнятную речь.

Громкость

Громкость, звучность голоса позволяет человеку донести свою речь или реплику до всей аудитории, так, чтобы его услышал самый отдаленный слушатель.

Это, так называемая, «полётность» голоса у профессиональных актеров, то есть умение донести даже шепот до самых дальних рядов зрительного зала. Часто, на выступлениях неопытных ораторов и актеров слышны возмущенные замечания зрителей: «Громче!», «Не слышно!»

И громкий голос здесь не самое главное.

Речь - не шум.

Случалось ли вам бывать на спектаклях, где выступали молодые, неопытные актеры, и уходить оттуда с жуткой головной болью?

Дело в том, что, стремясь быть услышанными, они постоянно или периодически срывались на крик.

А это в свою очередь вызывало у вас головную боль.

Люди, как правило, редко наслаждаются чужим ором.

Другое дело, когда даже шепот актера отчетливо слышен на самом дальнем ряду.

Или хорошо поставленный, звучащий, но не громкий голос перекрывает шум толпы и заставляет окружающих замолчать и прислушаться.

Вот именно такой голос называют «звучным» или «полетным».

Не последнюю роль для придания голосу звучности играют сильный и контролируемый выдох, достаточно

большой объем воздуха в легких, положение тела и правильная осанка.

Проделайте следующий эксперимент:

Сделайте короткий вдох, сгорбитесь, опустите как можно ниже руки и произнесите громко звук «а».

И наоборот, заполните легкие воздухом до отказа, выпрямитесь, расправьте плечи, поднимите руки на уровень груди и так же произнесите «а-а-а».

Поупражняйтесь, меняя положение тела и объем вдыхаемого воздуха...

Вы наверняка найдете для себя наиболее оптимальный вариант.

Но и это не все...

Другими словами, кроме силы и звучности голоса должно быть кое-что еще...

А именно:

1. ваше Намерение донести свое сообщение до слушателя,
2. ваше Намерение добиться необходимого вам результата.

Восточная мудрость гласит: «Кричащий в гневе – смешон, страшен – молчащий в гневе».

А тот, кто в гневе может произнести вполголоса фразу, которую услышат и замрут жаворонки в небе – вызывает леденящий ужас...

1. Громкость и выразительность

Громкость голоса непосредственно связана с выразительностью речи.

Выразительность отдельному слову придается ударением.

Благодаря ударению можно иногда отличить одно понятие от другого (**замок** – замок, **молодец** – молодец, **козлы** - козлы и т. д.).

Ударение на слогe достигается усилением громкости или напряжения в голосе.

С помощью смыслового ударения мы добиваемся выразительности, отмечая относительную важность того или иного слова в предложении.

Сравните «Я **вижу** небо» и «Я вижу **небо**».

Степень и род выразительности, кроме того, указывают глубину чувства.

Сравните фразу «Я вижу небо» в случаях, когда она говорится равнодушно или, наоборот, с чувством.

Когда мы будем изучать другие элементы голоса – мы увидим и услышим, что и они имеют прямое отношение к вопросам выразительности.

2. Усиление громкости

Какие основные составляющие, необходимые для того, чтобы добиться звучности голоса?

Первое, на что надо обратить внимание – это психологическое состояние.

Психологической основой полноты звука является - уверенность в себе и подъем, представляющие неотъемлемое условие хорошей во всех отношениях речи.

Голос - второстепенный механизм, то есть инструмент, который, как зеркало отражает ваше настроение и чувства.

В нем не будет мощного, выразительного тона, если вы не уверены в себе и еле стоите на ногах из-за дрожащих коленок.

Подберите две темы:

1. о которой вы почти ничего не знаете, не уверены в правильности своей точки зрения.
2. в которой вы уверены, абсолютно убеждены в своей правоте.

Произнесите с десяток предложений по этим темам и послушайте разницу в звучании голоса. (Применяйте для самоконтроля магнитофон).

В любой области, где вы являетесь специалистом, знаете массу примеров, обладаете опытом и готовы поделиться этим с окружающими – берите слово и вас самих удивит полное и послушное вам звучание голоса.

Какова физическая основа звучности?

В первую очередь это правильное дыхание:

- а) глубокое дыхание,
- б) частое дыхание,
- в) контролируемое дыхание,

на котором мы остановимся более подробно.

а) Глубокое дыхание

Дыхание, как известно, состоит из двух основных частей: вдоха и выдоха.

Полный цикл дыхания включает еще паузы между ними.

Человек всегда говорит на выдохе, то есть чем глубже вдох, чем больше воздуха попадает при этом в легкие, тем более звучным будет ваш голос.

Глубокое дыхание при вдохе требует сильного, но не насильственного сокращения мышечной системы.

Главный орган вдоха - диафрагма, представляющая собой как бы перекрытие грудной клетки.

В расслабленном состоянии она выглядит как перевернутая кверху дном чаша.

При сокращении она оттягивается вниз, увеличивая пространство легочной полости и вызывая движение воздуха внутрь (см. схему выше).

Таким образом, сокращение диафрагмы втягивает воздух в легкие.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, обращая внимание на то, что происходит.

При вдохе ребра приподнимаются, грудная клетка расширяется, брюшные органы благодаря давлению диафрагмы опускаются - и вся грудная клетка увеличивается в объеме.

При выдохе мышцы свободно расслабляются, объем грудной клетки уменьшается, выталкивая воздух из легких.

Выдохните почти весь запас воздуха и прочтите громко следующее предложение.

Выступая перед большой аудиторией, я испытываю необычайный душевный подъем и вдохновение, вызванное пониманием важности происходящего.

Вы почувствуете, что не только невозможно добраться до конца фразы, но и в самом начале голос уже слаб; ни о какой звучности и речи быть не может.

Если вы все же попытаетесь придать голосу достаточно силы и выразительности, то придется сжать гортань и перейти на высокие тона, пытаясь уравновесить недостаточность воздушного давления на голосовые связки.

С другой стороны, это вовсе не означает, что надо заполнить легкие воздухом до отказа.

Это мешает контролировать дыхание.

Причиной того, что во время речи полное и глубокое дыхание не получается, является недостаток упражнений, из-за чего диафрагма «не разработана» или запущена.

Это физическая причина.

Психологической причиной может быть смущение или растерянность, из-за которой у вас настолько напряжены мышцы, связанные с дыханием, что это мешает делать полный и глубокий вдох.

Вы можете сказать, что глубокий вдох требует много времени, и ваша речь будет прерывистой.

Это неверно.

Для достаточно полного вдоха, необходимого для продолжения речи, требуется не более полсекунды, и если вы будете вдыхать во время естественных пауз, последние окажутся только полезными для выразительности голоса.

б) Частое дыхание

Многие люди ошибочно считают, что вдох нужно делать только на знаках препинания или по окончании фразы.

На одном вдохе можно произнести только короткую фразу, но никак не длинную.

Проделайте опыт:

сделайте глубокий вдох и произнесите следующую фразу, на одном дыхании:

Подчинение людей силой не приводит к подчинению сердец, люди подчиняются из-за недостатка в силах; подчинение людей добродетелью вызывает радость в сердцах, и люди изъявляют настоящую покорность.

Вы услышите, как по мере приближения к концу фразы сила и звучность голоса неизбежно ослабевают.

Многим людям свойственно начинать фразу с большой силой и большим запасом воздуха, но заканчивают они ее, постепенно скатываясь к еле слышному, неразборчивому бормотанию.

Для того, чтобы звук все время оставался сильным и энергичным необходимо поддерживать его непрерывным воздушным потоком, который достигается частыми короткими, но глубокими вдохами.

Снова произнесите приведенную ниже фразу, делая паузы и вдохи в указанных интервалах.

Подчинение людей силой --- не приводит к подчинению сердец, люди подчиняются из-за недостатка в силах; --- подчинение людей добродетелью вызывает радость в сердцах, и люди изъявляют --- настоящую покорность.

Обратите внимание, что один из результатов промежуточных вдохов состоит в более сильной подаче слов *не приводит и в силах*.

Самыми результативными упражнениями для развития необходимого навыка быстрых, но сильных вдохов, является дыхательная система А.Н. Стрельниковой, основанная на коротких, резких, как укол, вдохах, сопровождающихся движениями рук, головы, туловища.

Подробнее мы будем говорить об этом во второй части этой книги.

в) Управляемое дыхание

Многие люди с рождения сохраняют глубокое и довольно частое дыхание, и, тем не менее, с подачей звука у них не все благополучно.

Причина - в пассивном дыхании: в неумении достаточно использовать мускулатуру дыхания.

Чтобы дать полный звук, воздух нужно выталкивать из легких.

Чтобы понять, как это происходит, проделайте следующее упражнение, наблюдая в процессе какие мышцы при этом напрягаются:

Сделайте глубокий вдох, как это описывалось выше, и затем отпустите воздух из легких. Пусть он сам выходит.

Когда вам покажется, что весь воздух уже вышел и в легких ничего не осталось, сделайте несколько движений диафрагмой и брюшными мышцами, как будто выдавливаете остатки.

Повторите это упражнение, произнося звук «а» и обратите внимание на движение воздуха.

Он давит на голосовые связки, которые в свою очередь направят широкие звуковые волны через полость рта к ушам слушателя.

Но давление воздуха на голосовые связки должно быть под контролем.

Произнесите звук «а», выдыхая воздух с различной скоростью и силой, и послушайте, как меняется его звучание.

Выталкивайте воздух не весь разом, а с перерывами, с различной степенью быстроты и силы и в соответствии со значением произносимых слов и фраз.

Эти упражнения помогут вам понять, как управлять воздушной струей.

Как диафрагма, сокращаясь, расширяет объем легких, благодаря чему в них врывается воздушный поток, так и системы брюшной мускулатуры выталкивают воздух из легких.

Мы довольно легко управлять набором воздуха в легкие с нужной скоростью и определенными перерывами.

Мы также можем научиться управлять и процессом выдыхания.

Именно контроль выдоха и определяет интенсивность, интервалы и протяжность звучания голоса.

Хотя давление воздушного потока воздействует на голосовые связки, оно не направлено непосредственно на связки.

Попытки усилить голос, сдавливая горло, снижают его звучность и являются ошибочными.

Повторите предыдущее упражнение, положив одну руку на грудь, другую на живот и произнося звук «а».

Повторите то же самое, добиваясь, внезапной, резкой силы голоса, затем - сдержанной, затем подавляя ее.

Издайте ряд звуков «а» быстро один за другим.

Повторите таким же образом слова «вес», «до», «лад», «дай».

Вы сможете опытным путем установить, насколько важно иметь развитую мускулатуру для выдоха.

Контроль дыхания включает его задержку или экономию, длительность или скорость выдоха, а также его интенсивность.

Вы можете убедиться, что сильный и чистый тон голоса зависит не от объема воздуха, а от интенсивности воздушного давления позади голосовых связок.

Страх, нервозность, застенчивость – психологические причины нарушения дыхания при разговоре.

Даже сильный эмоциональный подъем, сильное желание рассказать что-то вызывает сбивку цикла вдох-выдох.

«Рассказывает взхлеб» - говорят в таком случае.

Вспомните, как изменяется дыхание, когда вы возбуждены или чем-то встревожены.

Но если быстрые вдохи не очень нарушают течение речи, быстрые выдохи делают ее почти невозможной.

Вы наверняка в детстве играли со струей воды текущей из крана или из шланга.

Когда вы почти перекрывали пальцем отверстие, напор увеличивался, и соответственно сила, скорость и расстояние выброса воды многократно усиливались, хотя количество вытекающей жидкости оставалось прежним.

Точно так же, для того, чтобы улучшить звучание необходимо, чтобы держать голосовые связки тесно сомкнутыми.

Если же связки широко открыты, воздух быстро выходит и речь звучит вяло и тускло.

Психологическое средство против этого - спокойная, уверенная манера держать себя.

Встаньте перед большим зеркалом и найдите позу, в которой вы чувствуете себя уверенно и спокойно.

Обратите внимание на осанку, положение головы и рук.

Отследите, как изменилось дыхание.

Если вы все еще чувствуете не уверенность, представьте, что за вашей спиной находится большая гора и вы защищены ею.

Добавьте что угодно еще, чтобы добиться полного спокойствия.

Запомните это состояние и по несколько раз в день повторяйте это упражнение, закрепляя его таким образом в подсознании.

Практикуйтесь в глубоком, замедленном дыхании во время репетирования речей.

Минутка свободного и глубокого дыхания перед речью и частые паузы для передышки во время выступлений также окажут полезное влияние.

Иногда вы можете специально использовать чувство неуверенности, нервозности для того, чтобы передать его слушателям.

В речах с настойчивым призывом к действию и во фразах, выражающих тревогу, сильное душевное движение, гнев или подъем, звук дается с силой, вызывая волнение, беспокойство.

Однако чаще требуется непрерывная и сдержанная сила звучания.

Проработайте следующий отрывок из «Автобиографии» Марка Твена, изменяя напор речи, эмоциональную окраску в зависимости от того, какие чувства вы хотите передать слушателям.

Хотя это эмоционально насыщенный пример речи, вы можете сами убедиться, что излишняя напыщенность мешает правильной передаче заключающихся в нем идей.

Безударные слова следует произносить очень быстро и легко, а слова, имеющие важное значение, должны произноситься с более ровным и сдержанным нажимом.

Практикуйтесь выработать определенный ритмический рисунок «приливов и отливов» звучности.

Делайте, где полагается, паузы для рельефности и выразительности звука.

...Если эта война покажется мне несправедливой, я прямо так и скажу. Если в подобном случае мне предложат стать под ружье, я откажусь. Я не пойду воевать за нашу страну, как и за любую другую, если, по моему мнению, страна эта окажется неправой. Если меня насильно призовут под ружье, я вынужден буду подчиниться, но добровольно я этого не сделаю. Пойти добровольцем, значило бы предать себя, а следовательно, и родину. Если я откажусь пойти добровольцем, меня назовут предателем, я это знаю – но это еще не делает меня предателем. Даже единодушное утверждение шестидесяти миллионов не делает меня предателем. Я все равно останусь патриотом, и, по моему мнению, единственным на всю страну!

Упражнения для развития контроля дыхания и улучшения звучания голоса

Рекомендуемые ниже упражнения помогут вам при осложнениях с дыханием.

Первые результаты вы почувствуете уже через несколько дней.

Но для существенного улучшения может потребоваться несколько месяцев тренировки.

Выполняя упражнения, вы можете испытать чувство неудобства, т.к. сочетания некоторых приемов непривычны, но все равно продолжайте заниматься до тех пор, пока правильное дыхание не войдет в привычку.

1. Возьмите в руки палку или свернутую в трубку газету.

Сделайте наклон: туловище параллельно полу, руки согнуты в локтях перед грудью.

Не разгибаясь, с легкими поклонами бросайте руки к полу и вновь приближайте к груди, представляя, что накачиваете насосом шипу велосипеда или машины.

Поклон - бросок рук - вдох с пола.

Кончился поклон - руки у груди - выдох.

Вдох не тяните.

Повторяйте вдохи-броски ритмично, легко и как можно больше похоже на накачивание шины.

Это необходимо делать, чтобы ехать дальше, а так как наши шины - легкие - заклеить нельзя, их надо "подкачивать" несколько раз в день.

2. Втягивание живота.

7,5 сек. - полный вдох:

7,5 сек.- максимальный выдох:

5 сек.- пауза, при этом, удерживая мышцы живота втянутыми.

Повторите это упражнение, как минимум, 10 раз.

3. Встаньте перед зеркалом прямо, или лягте на пол, чтобы спина была ровной.

Положите руки на нижние ребра; дышите легко и регулярно, уделяя по пять секунд на вдох и на выдох.

Обратите внимание, как легкие расширяются во всех направлениях вперед, назад, вбок, вверх, вниз.

Следите, чтобы в процессе участвовали одинаково грудная клетка и живот.

Повторяйте упражнение по десять раз в день, постепенно увеличивая время с 5 до 15 секунд на вдох и выдох.

Не допускайте отрывистых выдохов толчками и не выдыхайте весь воздух.

Если закружится голова, передохните несколько минут.

4. Исходное положение: стоя прямо, шея расслаблена, руки свободно висят, смотрите перед собой.

Медленно вращайте головой.

Затем наклонитесь вперед и выдыхайте, резко выбрасывая руки и плечи вперед.

Вдыхайте, медленно расправляя грудь, и прогибаясь назад, пока плечи и руки свободно не примут первоначальное положение.

5. Сделайте быстрый, но плавный вдох, и тяните «а» на комфортной для вас высоте, медленно и равномерно выталкивая воздух в течение 10 секунд.

Следите, чтобы звучание было устойчивым до конца.

Повторяйте это упражнение по пять минут несколько раз в день, постепенно увеличивая время до 20 и 30 секунд.

Экономьте дыхание, оставляйте достаточный, запас, воздуха.

6. Повторите предыдущее упражнение, меняя звучность.

Начинайте тихо и постепенно наращивайте звук до пределов хорошей слышимости, а затем снижайте его до полного замирания.

Повторяйте упражнение по несколько минут ежедневно, пока звук не станет устойчивым, полным, послушным.

Делайте и наоборот: начинайте с громкого звука, медленно сбавляя и затем постепенно наращивая звучность до самого конца.

7. Читайте громко вслух отрывки из любых книг, записывая свой голос на магнитофон.

Отмечайте места в тексте, где, по вашему мнению, необходимо сделать передышку.

Обратите внимание - как пауза при вдохе и дополнительный напор воздуха придают особую выразительность словам.

Занимайтесь этим отрывком до тех пор, пока не добьетесь достаточного напора воздушного потока при произнесении наиболее значительных слов.

«Правда ли, говорят, что я похож ---- на обезьяну?» - спросил однажды Ода Нобунага своего приближенного, до которого давно добирался. Блюдолиз ---- помертвел и опачкался, и Ода Нобунага уже взялся за рукоятку меча, но тут обреченный блюдолиз, движимый отчаянием, ---- нашелся. «Да что вы, ---- ваше превосходительство! – вскричал он. – Как можно! Наоборот, это обезьяна имеет ---- несравненную часть походить на вас!» Что и привело свирепого диктатора в самое ---- превосходное состояние духа.

Упражнения на развитие речевого дыхания

Следующие упражнения помогут вам установить еще более полный контроль над своим дыханием.

Выполняются упражнения в свободной позе в положении стоя или сидя.

Следите за тем, чтобы тело было расслаблено, не поднимайте плечи и излишне не напрягайте мышцы дыхательного аппарата.

При выполнении дыхательных упражнений рот должен быть приоткрыт, сопутствующие движения органов артикуляционного аппарата недопустимы.

Вдох глубокий и медленный, а выдох плавный и продолжительный.

Все дыхательные упражнения направлены на выработку длительной, направленной воздушной струи, идущей по средней линии языка.

Выполняется каждое упражнение по 5 раз.

Упражнения, направленные на развитие речевого дыхания по своему назначению подразделяются на упражнения, вырабатывающие:

- а) **холодную воздушную струю**, направленную вниз;
- б) **теплую воздушную струю**, направленную вверх.

Упражнения, вырабатывающие холодную воздушную струю, выполняются со слегка приоткрытым ртом и высунутым широким мягким языком - «лопаткой», лежащим на нижней губе.

В этом положении длительно на одном выдохе произносится звук ф-ф-ф...

1. «Султанчики». С силой дуть на султанчики (мелкие фигурки из тонкой бумаги, прикрепленные нитками к палочкам или полоскам картона, например: «листик на веточке», «бабочки» и т.п.) таким образом, чтобы они двигались и шелестели.

2. «Задуть свечу». По команде «Тихий ветерок» медленно дуть на пламя, чтобы оно отклонялось, но не гасло. По команде «Сильный ветер» стараться на одном выдохе задуть свечу (команды отдаете сами себе).

3. «Быстрый мяч». Нужно сильно дунуть (на одном выдохе) вперед на ватный шарик, лежащий на столе.

4. «Мяч в ворота». Упражнение выполняется аналогично, но вы должны «забить гол» в ворота, построенные на столе из двух предметов (кубиков, стаканов и т.п.).

Расстояние между «штангами» постепенно уменьшается.

По мере овладения данными упражнениями язык убирается за нижние зубы, а затем упражнения отрабатываются с растянутыми в улыбку неплотно сомкнутыми губами.

Выработка направленной вверх **теплой воздушной струи** проводится с широко раскрытым ртом.

Язык в форме «чашечки» поднят вверх, боковые края «чашечки» прижаты к верхним коренным зубам, а передняя часть языка образует щель с верхней губой

(в упражнении «Фокус») или с верхними зубами (в упражнении «Погреем ладошки»).

Длительный, сильный выдох дает теплую, направленную воздушную струю.

1. «Фокус». На кончик носа укладывают маленький кусочек ватки. Вы должны поднять язык к верхней губе и с силой выдохнуть на ватку. Она должна взлететь вертикально вверх.

2. «Греем ладошки». Свободно, не напрягаясь, держите перед собой руки, согнутые в локтях, повернув ладони к себе.

Язык в виде «чашечки» во рту у верхних зубов.

Рот открыт.

В таком положении на сильном выдохе «греете ладошки» (х-х-х...).

Дыхание, связанное со звуком, называют фонационным (от греческого слова «phone» — звук).

Оно отлично по своему характеру от дыхания во время покоя (молчания).

Если физиологическое дыхание состоит из ритмически чередующихся вдоха и выдоха, равных по длительности, то в фонационном дыхании вдох значительно короче выдоха.

Для того чтобы проверить эти изменения в характере дыхания во время речи в отличие от

физиологического (жизненного — во время молчания) дыхания, проделайте следующий опыт:

Измерьте с помощью секундомера, сколько времени длится ваш вдох и выдох в спокойном состоянии.

Затем сделайте глубокий вдох, отметьте время и выдохните настолько медленно, насколько сможете.

Обратите внимание, мы говорим не о задержке дыхания, а о выдохе!

А теперь заметьте, сколько времени вам понадобится, чтобы выработать весь запас воздуха при произнесении звука «а» негромким голосом.

Как правило, при произнесении звука, вы можете тянуть его значительно дольше, чем при простом выдохе.

Это происходит за счет того, что дыхательное горло перекрывается голосовыми связками.

Очень полезным упражнением для контроля за дыханием — это, так называемое «полное йоговское дыхание», о котором мы будем говорить во второй части этой книги.

Темп

Темп - степень быстроты в исполнении музыкального произведения, а также в движениях, в исполнении чего-нибудь, в чтении, в речи.

Мы рассмотрим три составляющие темпа речи: 1) скорость речи в целом, 2) длительность звучания отдельных звуков и слог, 3) интервалы и длительность пауз.

1. Быстрота речи

Беглость речи хороша при
условии, если вслед за ней
бегут умные мысли.
(Георгий Александров)

Некоторым людям свойственна быстрая речь, некоторым медленная.

Одни тараторят, глотая слова, "строчат, как из пулемета", мало вдаваясь в смысл того, что говорят.

Речь других тянется, и тянется, и тянется, подобно патоке... Они растягивают звуки, долго подбирают слова, заполняя промежутки бесконечным мычанием, или надоедливый "короче".

Еще Квинтилиан говорил: "Слишком старательные поиски слов часто портят всю речь".

Скорость речи во многом зависит от психологического и эмоционального состояния оратора, от личностных

особенностей говорящего и даже от реакции слушателей.

Согласитесь, когда вас перебивают или отвлекаются, автоматически возникает желание проговорить свою речь быстрее, максимально сокращая паузы, чтобы «не было места» вставить слово оппонентам.

Скорость речи диктует характер и содержания речи, а также цели стоящие перед оратором.

Обычная будничная беседа на случайные темы, протекает в более быстрых темпах, чем выступление перед аудиторией.

Чем важнее сообщение, которое вы хотите передать, тем более медленная, уверенная речь.

Это можно сравнить с тем, как если бы вы пилили дерево: твердая древесина требует медленных размеренных движений, а мягкая пилится быстро и без напряжения.

Исключение составляет речь в напряженных или связанных с душевным волнением положениях.

Никто всерьез не скажет: «У вас в доме пожар!» - медленно.

Но и здесь соответствующая выразительность замедлит темп по сравнению с беседой на случайные темы.

Темп речи может изменяться в течение выступления или монолога, о чем мы говорили с Виктором Орловым в интервью о «Вокальных Троянах», для создания специальных эффектов, связанных с особенностями восприятия информации слушателями.

Подсчитайте время, нужное для произнесения 100 - 150 слов.

Если вы произносите менее 100 слов в минуту, речь слишком медленна, даже растянута.

Нормальный темп речи у большинства людей от 120 до 150 слов в минуту.

Если вы еще не добились четкого, внятного произношения и гибкости интонаций, вам не стоит превышать скорость 150 слов в минуту.

Торопливость речи является существенным недостатком и свойственна людям робким или не уверенным в своих словах.

И наоборот, люди самоуверенные, нахальные говорят быстро, потому что им наплевать слушает их кто-нибудь или нет.

Единственная цель таких «ораторов» высказать Свою мысль, Свою точку зрения...

Часто люди испытывающие дефицит общения говорят со скоростью вырвавшегося на свободу потока, чтобы восполнить его количеством слов, но никак не пониманием слушателей.

Возбужденная речь часто вызывается рвением и увлечением говорящего.

Но нельзя допускать, чтобы из-за скорости страдала выразительность речи.

Слушателю необходимо время, чтобы вникнуть в смысл наиболее содержательных мыслей.

Вялая речь - порок флегматичных и ленивых людей.

Одно дело, когда вы говорите, хорошенько обдумав свою мысль, тщательно взвесив слова; другое, если вы уже начали речь и подбираете слова в процессе...

Внимание слушателя рассеивается и он теряет способность следить за речью уже к середине предложения.

Обдуманная, веская речь - одно, а вялая, нудная – совершенно другое.

«Нудизм – речь зануды!»

Вам наверняка приходилось сталкиваться с людьми, которые так «тянут кота за хвост», что хочется подсказать ему нужные слова, или быстрее договорить за него и прекратить таким образом «пытку».

Единственное решение вопроса, я думаю, не нуждается в объяснении...

2. Длительность звучания

Слоги и слова можно растягивать и сжимать, подобно баяну.

Ваша речь может звучать резко, отрывисто, как выстрел.

Тогда у слушателя возникает неприятное ощущение, как будто ему отдают приказы или что-то наподобие этого.

Можно растягивать слова и звуки до бесконечности, тянуть каждую гласную, вызывая зевоту или желание быстрее от вас избавиться или в лучшем случае досказать вашу мысль самому.

Наилучший вариант, как всегда, в золотой середине.

Если речь звучит достаточно мягко и плавно, она как бы сама втекает в уши слушателя не вызывая напряжения или отторжения.

Гибкость в этом случае зависит от значения слов, и выражаемых ими чувств.

Посмотрите, насколько различны могут быть значения простого восклицания: «О!» при разной длительности его произнесения.

Длительность слогов (не слов) в речи разных людей и в разных обстоятельствах, может быть разнообразна, как звучность голоса, в зависимости от ударений и выразительности.

Часто люди нервные, порывистые, не допускающие

возражений для более выразительного звучания налегают на громкость, чем на протяжность звучания.

В результате мы слышим крик и режущую слух резкость.

Речь становится монотонной, звучание не такое приятное, как в певучей речи.

В следующей фразе выделите слова «целый час» сначала громкостью, а затем незначительно затягивая:

Целый час я ждал этой встречи!

Длительность звучания позволяет показать не только значение слова, но и глубину переживания.

Актеры, не владеющие голосом, стараются передать свои эмоции криком, хотя того же самого можно добиться паузами или еле заметным растягиванием слов.

Из-за этого зритель не выносит из театра ничего, кроме жуткой головной боли.

Почувствуйте разницу, произнося следующие предложения сначала как констатацию факта, а затем наполняя их глубоким чувством:

*Ранним утром трава такого зеленого цвета,
какого я никогда не видал.*

*По весне река разлилась широко и привольно,
заполняя собой окружающие пойменные луга.*

Обратите внимание, как меняется длительность звучания в зависимости от смысла слов и выражений.

Иди скорей!	Вразвалочку
Бегом марш!	Шире шаг
Раздался всплеск	Широко и привольно
Быстрый ручеек	Глубокое синее море

Подчеркивая голосом, скорость движения, широту пространства или продолжительность времени, вы будете произносить подобные фразы либо быстро, либо медленно.

Также темпом речи можно выделить затаенные чувства, волнение или резкий контраст.

Сравните:

Он был слегка возбужден.

Его лицо выражало крайнее волнение.

*Пройдя по узкому коридору, я открыл дверь и
попал в тронный зал.*

Нельзя выделять все без исключения слова в предложении, как это свойственно людям, которые ошибочно хотят придать значимость своей речи.

Как ни выразительна фраза: «Это самое худшее, что вы могли сделать!» - выделяются только два слова, «самое худшее».

Подчеркивайте в предложении только ключевые по смыслу слова.

Остальные должны произноситься быстро и легко, иначе вы получите монотонно, затянутую, не выразительную речь.

3. Пауза

Об искусстве расстановки и выдерживания пауз в речи можно говорить бесконечно.

Самый яркий пример этого вы можете найти в фильме «Театр» снятого по произведению Сомерсета Моэма.

Вы увидите, как главная героиня Джулия Ламберт – великая актриса, блестяще использует паузу для того, чтобы буквально уничтожить свою соперницу во время спектакля.

Правильно используемая пауза всегда желательна и помогает добиться эффекта иногда значительно большего чем все слова вместе взятые.

Правильно и вовремя используемая пауза полезна во многих отношениях, к тому же ее легко сделать.

Удивительно, что лишь великие ораторы умеют разумно ею пользоваться.

Небольшая пауза в речи позволяет разделить одну мысль от другой, если они различаются по смыслу.

Паузу в одном предложении позволяет выделить ключевое слово.

Она позволяет перевести дыхание, если вы говорите возбужденно.

Она дает возможность сообразить, к какой мысли следует перейти далее.

Короткая пауза перед кульминационным пунктом позволяет более ярко его подчеркнуть.

И, наконец, ритм речи во многом зависит от длительности пауз.

В общем, паузу можно применять между фразами, придаточными предложениями, законченными суждениями.

Посмотрите, в каких местах вы сделали бы паузы в следующем тексте?

Благодаря своему тончайшему чувству ритма, богатому оттенками прекрасному голосу, мастерскому владению всей палитрой чувств, Джулия сумела, при ее блестящей актерской технике, сотворить чудо - превратить свой монолог в захватывающий, эффектный, чуть не зримый кульминационный пункт всей пьесы.

Здесь необходимы четыре короткие паузы после

ритма, голосу, чувств и сумела и более длинная пауза после чуда, которая подчеркивает, какое именно чудо произошло.

Большее количество пауз сделало бы речь отрывистой и разрозненной.

В следующем предложении пауза возможна только после вступительных слов.

Несмотря на отчаянное сопротивление противника, наши войска прорвали оборону, и перешли в наступление.

Прочтите это предложение, делая паузы в различных местах, и обратите внимание, как меняется его смысл.

Вы делаете естественные остановки на знаках препинания, но вы не должны полностью на них полагаться.

В приведенном выше тексте слова: *монолог в захватывающий, эффектный, чуть не зримый кульминационный пункт всей пьесы, произносятся на одном дыхании.*

В разговорной речи паузы делаются значительно чаще чем это соответствует знакам препинания для большей ясности и выразительности.

Группа коротких предложений допускает только очень легкие паузы, в то время как одно слово может потребовать долгой паузы.

Например:

Во всей округе жило лишь несколько волчьих семейств, и нужда согнала их в один, более крепкий отряд. Днем они отправлялись на промысел поодиночке. То тут, то там какой-нибудь из них пробежал по снегу, худой, голодный, настороженный, и был в своих движениях бесшумен и пуглив, точно призрак. Узкая тень зверя скользила рядом с ним по снежной поверхности. Принюхиваясь, он вытягивал свою острую морду по ветру и издавал время от времени сухой, вымученный вой. Вечерами же они выходили в полном составе и, хрипло завывая, кружили вокруг деревень. Там были надежно припрятаны скот и птица, и за прочными ставнями наготове лежали ружья.

Здесь все, говорится в быстром темпе, кроме последнего слова, которое таким образом специально подчеркивается.

Ритм речи требует выразительного разнообразия паузирования.

В мультфильме «Остров сокровищ» Джон Сильвер произносит следующую фразу, используя несколько пауз различной длины: «Через час, -- вместо меня заговорят ружья, -- и тогда Живые -- позавидуют ----- Мертвым!»

То же самое можно сказать о чтении стихов.

Если делать однообразные регулярные паузы в конце каждой строфы, можно испортить даже самые гениальные стихи.

Обычная речь должна иметь свой ритм логически связанной речи.

Вы должны донести слушателю свою мысль ясно и четко, а не заниматься любованием красотами своего голоса и речи.

Рассказывая что-то или читая лекцию, вы должны чувствовать ритм, определить, где нужно ускорить темп, где сбавить, где сделать короткую паузу, а где остановиться перед решающим словом или фразой, чтобы создать нужное впечатление, вызвать необходимую вам эмоцию.

Для этого вам потребуется записать отрывок какого-нибудь текста на магнитофон.

Прочтите его несколько раз, меняя расстановку пауз и подчеркивая разные слова.

Проследите, в каком, случае смысл текста был передан наиболее выразительно и правильно.

В Следующем отрывке из «Автобиографии» Марка Твена говорится о правильности определения места и длительности пауз, и в написанном виде в нем трудно разобраться.

Громко прочтите его, расставляя соответствующие паузы, определяя их длину по значимости сказанного, стараясь сделать ясным и ритмичным.

Читая по книжке с эстрады, чтец очень скоро убеждается, что одно орудие в его батарее приемов работает не по калибру, - это пауза: то выразительное молчание, то красноречивое молчание, то в геометрической прогрессии нарастающее молчание, которое часто позволяет добиться нужного эффекта там, где его порою не дает даже самое счастливое сочетание слов. пауза мало чем поможет человеку, который читает по книжке, потому что он не знает и не может знать какой именно длины она должна быть. Не он сам находит эту меру - это делают за него слушатели. Он должен уловить по их лицам, когда эта пауза достигнет нужной длины, но он смотрит не на лица, а в книгу, и поэтому определяет длину паузы наугад; точно угадать он не может, а ничто другое, кроме точности, абсолютной точности, здесь не годится.

Высота

Диапазон голоса определяется частотой колебаний голосовых связок в секунду.

Перемена в высоте звучания достигается двумя путями: переходом и плавным скольжением.

Переход, представляет собой сдвиг в высоте от одной звуковой единицы к другой. (звуковая единица - слог)

Скольжение, или модуляция, - это смена высоты в пределах одной звуковой единицы.

Смена высоты при произнесении слова *покой* будет:

— ↘
по кой

В данном случае между первым и вторым слогом смена в высоте достигнута переходом, а звучание последнего слога скольжением, модуляцией.

Интонационные скольжения в пределах одного слога бывают едиными и двойными.

Единое скольжение - вниз или вверх, двойное - вверх и вниз, или вниз и вверх.

Если слово «да», выражает согласие, скольжение идет вниз.

Если «да» обозначает вопрос - скольжение идет вверх.

Если «да» передает удивление или сарказм, то возможно двойное скольжение вверх и вниз.

Если вы говорите «да», показывая, что нетерпеливо ждете ответа, произойдет двойное скольжение - вниз и затем вверх.

Единое скольжение более часто, чем двойное.

К двойному нередко прибегают, чтобы достичь особой, своеобразной выразительности.

Обратите внимание, как меняется смысл одного только «да» в зависимости от того, какие чувства, а соответственно и интонации в него вкладываются.

Смысл может измениться на противоположный, если вы произнесете «да» коротко и на одной высоте или растягивая и модулируя снизу вверх.

1. Мелодический рисунок речи

С помощью различных интонаций мы передаем слушателям свои эмоции, мысли, чувства, создавая общий мелодический рисунок речи.

Марк Твен прекрасно знал цену мелодического звучания.

Довольно известная история о том, как он сильно порезавшись при бритье, разразился градом крепких ругательств.

Его жена, решила повторить сказанное, чтобы показать, как грубо это звучит.

Марк Твен выслушал ее и заметил: «Дорогая, слова те, музыка не та!»

Дети, даже еще не начав говорить, очень четко различают многие интонации и по малейшим изменениям тона определяют настроение родителей.

Например, в каждой из следующих фраз имеется своя привычная музыка.

«Да, ладно...», «Много ты понимаешь!», «Ну, и хорошо!»

По тону, мы с легкостью определяем искренен человек или лукавит, заинтересован или скучает, радуется или злится, доволен или огорчен.

Как это происходит, мы часто не можем даже объяснить; все происходит на уровне интуиции.

Прислушайтесь, какие интонации вы используете в обычном разговоре и применяйте их осознанно.

2. Выразительность и высота

Высота вкупе с остальными элементами голоса придает ему неповторимую выразительность и узнаваемость.

Мы и так применяем их в обиходной речи, но делаем это неосознанно, абы как, примерно...

Обратите внимание, что чем более выразительно слово в суждении, тем более длительна модуляция.

В обычной фразе «Сергей пришел домой» главное слово будет более звучно и протяжно, произносится с большей модуляцией.

Прочтите эту фразу, выделяя разные слова:

Сергей пришел домой

Сергей пришел домой

Сергей пришел домой

Обратите внимание на то, как изменяется тон в каждом случае.

Если внимательно прислушаться к смене высоты в других фразах, то за редкими исключениями она изменяется таким же образом.

Как иным образом тон определяет смысл?

Прежде всего, он отличает утверждение от вопроса и восклицания.

Произнесите утвердительно «Мы готовы» и затем вопросительно «Мы готовы?»

Мы готовы. Мы готовы! Мы готовы?

В вопросительном предложении повышение тона в конце создает приятную смену впечатлений.

Кроме того, у слушателей создается ощущение сопричастности к тому, что говорится.

Поэтому чаще прибегайте к вопросам.

Заметим, однако, что если предложение начинается с вопросительного слова, подъема интонации в конце не происходит.




Что Вы хотите сказать?

Окончателъность и беспспорность высказываемой мысли, также как и недосказанность, неопределенность, передается направлением и стремительностью интонации.

Чем стремительней падение интонации, тем больше убежденности звучит в речи, тем более категорично воспринимается решительность.


Но и стремительный подъем может обозначать окончательность.

Произнесите фразу, стараясь выразить, что иначе и быть не может:

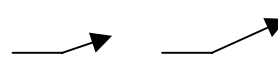


Нет, этого не может быть!

Нерешительность, неопределенность, сомнение характеризуются медленно поднимающимися и неглубокими интонациями:



Я не вполне уверен



Что и говорить...

Особо важно подчеркивать интонацией полярность суждений.

В следующей фразе повышение тона на слове «согласились» и понижение на слове «имеем» необходимы, чтобы подчеркнуть противопоставление.

Хоть мы и согласились, но свое мнение имеем.

Такие же противопоставления применяются в суждениях:

С одной стороны возвышаются горы, с другой - простирается пустыня.

Могло не случиться сегодня, но может случиться завтра.

Если вы проводите в своих суждениях параллели, они выражаются уравнивающими друг друга интонациями.

Мы не можем принять это, но можем допустить.

3. Передача эмоций с помощью интонаций

Различные эмоции и глубина их переживания практически неосознанно передаются интонацией.

Энтузиазм, неукротимый восторг, заинтересованность, безразличие, скука, жуткое горе, заискивание – все это мы можем отследить по изменениям интонаций.

Разговорной речи, которой присуще оживление и стремительный полет мыслей характерна быстрая смена интонаций.

Сравните в следующих фразах:

Я очень счастлив.

Я не очень счастлив.

В коротких, конкретных суждениях оживленные интонации неизбежны.

Прислушайтесь к модуляциям, произнося следующий отрывок:

Кот с досадой выплюнул цветок и, весь сморщившись, потер лоб.

- Отчаянное положение, - проговорил он. – Ведь кое-что помню! «Ха-ха-ха! Будет чем полакомиться: конь на обед, молодец на ужин...» Откуда бы это? А Иван, сами понимаете – дурак, отвечает: «Эх ты, поганое чудище, не уловивши бела лебедя, да кушаешь!» Потом, естественно – каленая стрела, все три головы долой, Иван вынимает три сердца и привозит, кретин, домой матери...» Каков подарочек!

Не стоит пренебрегать модуляциями, даже если приходится говорить на отвлеченные темы.

Используйте их, когда это уместно при изложении конкретных идей.

Попробуйте применить уже полученные навыки интонирования, чтобы произнести следующий отрывок в такой же оживленной манере, как приведенный выше:

... Я же знал, что существенных разногласий между нами нет. Конечно же, именно таким вот образом, понемножку, полегоньку разум начинает творить свои благодетельные чудеса, обещая в перспективе Архимедов, Ньютонов и Энштейнов.

Глубокие эмоции, грусть, жалость, повествование о чем-то величественном или святом всегда требуют более плавной смены интонаций:

Летние облака плыли над вершинами леса, предвечернее солнце понемногу их золотило. Облака сходились и расходились, а меж ними светила бездонная синева.

Подозрение, беспокойство, угроза обычно выражаются понижением голоса.

Например: «Я же предупреждал вас, что если еще раз увижу...»

В проповедях духовных лиц часто применяется особая певучая форма речи.

В ней обычны длинные периоды интонирования на средней высоте.

Это возможно при сдержанных эмоциональных высказываниях, чтении стихов или художественной прозы.

Но в речи такой прием может быть неправильно истолкован и поэтому его, следует избегать, если, конечно вы не пытаетесь достичь какого-то особого эффекта.

Если вы серьезно думаете овладеть своим голосом, каждый день, в любой речи приучайтесь улавливать малейшие изменения в высоте звучания.

Это не всегда легко сделать: речевые модуляции благодаря их быстроте бывают обманчивы.

Упражняйтесь, пока не научитесь улавливать малейшие нюансы в мелодике речи.

4. Недостатки интонирования

Некоторые дурные привычки интонирования бывают весьма неприятны и отталкивают слушателя.

Мы рассмотрим их более подробно, и вы сможете четко их определить и научитесь преодолевать.

а) Монотонность

Монотонная речь - это речь на одной высоте звука.

Однако, если на протяжении одной фразы высота меняется всего на два или три тона, речь воспринимается как монотонная.

В большинстве предложений вы должны пользоваться не менее чем семью тонами – одной полной октавой.

Для того, чтобы подчеркнуть особо напряженные места, вам могут понадобиться и две октавы.

Проверьте диапазон вашего голоса, напевая гамму: до, ре, ми, фа, соль, ля, си, до, и определите, какая высота тона вам больше подходит.

Попробуйте поднять ее или опустить на несколько тонов.

Произносите восклицание «А!» в медленном темпе, начиная с самой высокой, возможной для вас ноты и спускаясь до предельно низкой.

Затем идите в обратную сторону.

Прислушайтесь к самому высокому и самому низкому звучанию.

Обратите внимание, насколько диапазон в данном случае шире.

б) Чрезмерно высокий тон

Чрезмерно повышенный тон возникает от избытка рвения.

Спорщики в запальчивости часто начинают говорить слишком высоким голосом.

Часто во время скандала слышится эдакий пронзительный вой бензопилы вместо нормальной вменяемой речи.

Мы уже говорили об этом недостатке в главе об эмоциях.

Но то же самое происходит из-за недостаточного дыхания или застенчивости.

Какая бы ни была причина, следствием являются слабость и неустойчивость голоса.

Если у вас слишком высокий голос, вам необходимо серьезно поупражняться, чтобы снизить его.

Читайте ежедневно вслух, расслабив мышцы гортани, пока естественный низкий тон не станет привычным и более удобным.

Ниже вы найдете упражнения, которые помогут вам добиться результата

в) Слишком низкий тон

Обычно этот недостаток проявляется в случае, когда вы не чувствуете интереса к обсуждаемой теме или больны и устали.

Что делать в том и другом случае, писать не стану – и так понятно.

Но иногда бывает, что «шептать» (говорить тихо, снизив высоту тона) начинают либо робкие, либо внезапно засмущавшиеся люди.

Если вы заметили у себя именно такие неполадки с голосом, наберитесь смелости и немедленно переходите к воодушевленной, наполненной энтузиазмом речи.

Сделайте решительную попытку, рискните!

Пусть ваше воображение вам поможет.

Если даже вы будете выполнять упражнения приведенные ниже в маленькой комнатке перед зеркалом, призовите свое воображение, и представьте, что вас слушает толпа народа на расстоянии 50 метров.

И от того, как вы донесете ваши мысли и чувства зависит как минимум ваша жизнь.

Найдите или придумайте текст, в котором говорится о решительных, незамедлительных действиях, содержащий призыв; подчеркните слова, которые требуют особенного выделения, и произнесите их для практики даже с излишком выразительности.

Обратите внимание, как изменится высота тона, когда вы произносите чрезвычайно большой размер денежной суммы, выделенный курсивом.

Месячный доход Марии Шараповой, по данным журнала «Форбс» составляет *двадцать три миллиона долларов!*

г) Недостаток выразительности

Чтобы проверить насколько вы выразительно произносите те или иные части речи, попробуйте произнести сначала существительные и глаголы, а затем прилагательные и наречия.

Обычно мы одинаково безэмоционально произносим и те и другие.

Это происходит из-за того, что мы употребляем их слишком часто и постно.

Здесь необходимо помнить, что если прилагательное или наречие не заслуживает того, чтобы его выделить – без него можно прекрасно обойтись.

Как писал великий и авторитетнейший автор многих бессмертных произведений Стивен Кинг, при второй редакции своего романа он убирает из текста все лишнее, а лишним, как правило, оказываются именно наречия и прилагательные.

Если вы сумеете сказать: «Это была *очень сложная* операция» - без изменения интонации на словах *очень сложная*, смело убирайте это *очень* – операция была рядовой...

Теперь скажите это с выражением...

А теперь попробуйте сказать с чувством: «Это была *сложная операция*».

Обратили внимание на изменение интонаций в слове *сложная*?

Ну, и какая из этих фраз создаст большее впечатление?

Упражнения

1. Проверьте какие разные чувства, а соответственно и интонации вы можете вложить в простую фразу: Петр Петрович согласился посетить исторический музей.

Сделайте акцент на каждом слове поочередно и заметьте, как изменяется смысл фразы в каждом случае.

Далее вложите в предложение какие-либо чувства: Гнев, радость, недоверие, сарказм, издевку и т.д.

Если сначала вы не сможете уловить смену интонации, пригласите на помощь друга или запишите на магнитофон.

Прислушивайтесь к интонациям и анализируйте их.

2. Произносите каждое из следующих предложений сначала, как будто вы чувствуете лень или вам хочется спать, затем - как будто вы бодро, деловито настроены, и, наконец, как будто вы возбуждены.

Какие изменения в высоте и длительности звучания вы заметили?

Выигрыш составил – сто тысяч рублей.
Мы выехали загород.
Отправление в семь ноль, ноль.
Самолет произвел посадку

3. Найдите и прочтите любой диалог, старательно подчеркивая его разговорный характер и прислушиваясь к интонациям.

4. Упражняйтесь в чтении разных диалогов в той же разговорной манере, как и в предыдущем упражнении.

Подчеркивайте слова, которые по вашему мнению требуется особо подчеркнуть тоном голоса.

5. Подберите любой текст, содержащий призыв или воодушевление и энтузиазм.

Представьте, что вы Ленин или Троцкий на броневике и говорите перед толпой рабочих, которых вам надо убедить заставить, воодушевить идти совершать Мировую революцию.

6. Вспомните старые хроники выступлений Гитлера или Муссолини.

Постарайтесь, стоя перед зеркалом, скопировать их движения, манеру, характер и эмоциональность.

Тембр

«Тембр - характерная окраска звука (у голоса, инструмента), сообщаемая ему обертонами, призвуками».

Каждый звук обладает характерной окраской, или тембром и определяется плотностью, формой и размерами тела, приведенного в состояние колебания, и особенностями среды, в которой оно вибрирует.

Малейшая разница в строении и форме вибрирующих тел имеет настолько существенное значение, что во всем мире нет двух человеческих голосов, звучащих совершенно одинаково.

Для эксперимента попробуйте погудеть в стакан и в большую банку, и прислушайтесь к разнице звучания.

1. Улучшение тембра

Изменить совершенно тембр голоса физически невозможно.

Но в ваших силах его улучшить.

Как и все остальные элементы голоса, тембр напрямую зависит от психологического состояния человека.

Если вы сами толком не разбираетесь в предмете речи, если тема вам безразлична и вы сами это знаете – звучание голоса не будет чистым.

Обратите внимание, как по-разному звучит голос, когда вы утомлены или энергичны, подавлены или захвачены какой-либо идеей, стесняетесь или сердитесь, радуетесь или негодуете.

Чистого и полетного звучания голоса можно добиться только постоянными настойчивыми занятиями.

Хороший тембр - это открытое, насыщенное, ясное, с чистыми вибрациями звучание.

Такое звучание - результат глубокого, контролируемого дыхания (о чем мы говорили выше), свободной вибрации голосовых связок и развитых резонаторов.

Здесь главное - упор на грудобрюшную преграду и свободная, ничем не стесненная деятельность гортани.

Сдавленность сильно вредит качеству звука.

Научитесь чувствовать, как легко звуковой поток устремляется к передней части рта.

Чтобы убедиться на опыте - насколько важна для хорошего тембра свободная работа резонирующих камер – полости рта, грудной клетки и т.п. сделайте следующее:

Произнесите звук «а» выпрямив спину и расправив плечи, а затем то же самое, согнувшись в три погибели.

Отметьте разницу.

Далее произнесите, например, звуки «и» и «о».

Заметьте, что положение губ, изменение объема и формы полости рта в каждом случае определяет качество звука.

Точно так же мы образуем и различаем другие звуки.

Образование отдельных звуков имеет отношение к артикуляции, о которой мы будем говорить ниже.

Но если мышцы горла напряжены, челюсть неповоротлива, а язык, губы, мягкое нёбо малоподвижны, будет плохо не только с артикуляцией, но и с тембром.

Как и в случае со звучностью голоса, огромное влияние на чистоту звука оказывает правильная осанка и свободное расслабленное состояние мышц тела.

Попробуйте напрячь руки или ноги и одновременно произнести звук «а».

Затем произнесите этот же звук, приняв спокойную, уверенную позу.

Сравните, и, как говорится, почувствуйте разницу...

2. Недостатки тембра

К основным недостаткам тембра можно отнести следующие: а) одышка, б) хрипота, в) резкость, г) гортанность, д) гнусавость.

Каждую из них мы и рассмотрим отдельно:

а) Одышка

Одышка напрямую связана с правильным, контролируемым дыханием.

Проверьте свой голос, произнося слова, начинающиеся с «х», «т» и «л».

Прислушайтесь как звучит ваш голос при произнесении этих слов с разной силой и длительностью.

Обратите внимание, не продолжает ли быстрый и мощный поток воздуха избыточно изливаться в следующих за ними гласных.

Также развивайте в себе чувство уверенности и свободы, когда находитесь перед аудиторией, чтобы не «задышаться», как это случается со стеснительными новичками.

Для начала вы можете тренироваться перед зеркалом – свое отражение же вы видите..., вот ему и рассказывайте, затем поставьте перед собой ряд стульев.

Для большей убедительности поставьте на них какие-нибудь предметы.

В любом случае подключайте свое воображение.

Если недостатки устойчивы, вернитесь к упражнениям по постановке дыхания и упражнениями по улучшению тембра.

Если вы не добьетесь положительных результатов в течение двух-трех недель систематических занятий – обратитесь к специалисту, поскольку причина может быть органического характера.

б) Хрипота

Хрипота обычно возникает из-за усталости или болезни гортани.

Ее можно сразу определить, издавая протяжно и громко звук «а» и прислушиваясь к вибрации голоса.

Если нет болезни или переутомления от крика причину устойчивой хрипоты нужно искать в вашей обыденной речи.

Насколько вы напрягаете мускулатуру глотки и шеи, когда говорите?

Не натружено ли горло уже после нескольких минут речи?

Присуща ли вам дурная привычка откашливаться, якобы прочищая горло?

Первое, что надо сделать, - дать покой горлу.

Не говорите много и подолгу.

Займитесь упражнениями, данными в главе «Разминка».

После исчезновения хрипоты займитесь упражнениями, по улучшению тембра, приведенными ниже.

Но никогда во время упражнений не утомляйте и не перенапрягайте горло.

в) Резкость

Резкий или пронзительный звук возникает из-за нарушений в работе голосовых связок, или недостатка резонанса.

Может быть голосовые связки сомкнуты слишком тесно или глотка находится в сдавленном состоянии.

Каждый из этих дефектов усиливается редким и поверхностным дыханием, а также необычной общей высотой тона.

Наиболее частая причина пронзительности - нервность и сверхнапряжение.

Сварливые люди обычно обладают пронзительным голосом.

Искоренить этот недостаток можно, во-первых, тренируя спокойное и свободное состояние гортани, правильное дыхание и нормальную высоту звука, во-вторых непринужденное, спокойное, сдержанное состояние духа.

г) Гортанность

Гортанность – это такой звук, который как будто застрял где-то в глотке, эдакое «заглатывание» звука, и безжизненность звучания.

Это слишком низкое, шероховатое звучание и замирание звука в конце фразы, причина которого кроется в какой-то мере в малоподвижной челюсти.

Попробуйте сказать несколько фраз, специально не давая челюсти свободы движения, придержите рукой или уприте в стол.

Затем совершенно расслабьте ее, чтобы она свободно двигалась вниз, в общем так, чтобы челюсть была полностью свободна.

Чем более она ослаблена, тем шире открыт рот.

При этом следите, чтобы при слишком низком опускании челюсть не сдавливала горло; это ухудшает тембр и мешает артикуляции.

Если звук горловой, приглушенный или вялый, следует добиться более устойчивого и равномерного давления воздушного потока на голосовые связки.

Возможно, для этого придется поднять и общую высоту звучания.

д) Гнусавость

Гнусавость – это резко выраженный носовой резонанс любых звуков.

Избыточный носовой призвук обычно вызывается тем, что приток воздуха в нос более свободен, чем его выход через ноздри.

Причина кроется в том, что вы недостаточно широко открываете рот, что способствует слишком большому притоку воздуха в носовую полость.

Впрочем, некоторый носовой призвук является естественным для всех гласных.

Итак, ослаблять напряжение гортани, развивать подвижность челюсти, управлять гибкостью мягкого нёба – это средства для преодоления гнусавости.

3. Роль тембра в передаче чувств

Тембр - это не только общая окраска звука, но и изменение голоса в зависимости от мыслей и чувств, которые вы хотите передать слушателям.

Не столько идеи обладают силой воздействия, способностью вызывать различные чувства, но сама гармония человеческого голоса может вызывать те же переживания.

Убедитесь, какое значение имеет одно только звучание, повторяя слово «хорошо» с выражением радости, восторга, восхищения, нерешительности, угрозы, гнева.

Можно, конечно, менять высоту звука.

Но необходимо менять и гармонию, т.к. в ней в основном заключается сила эмоционального воздействия.

Вы можете указать на значимость слов изменением звучности, темпа и высоты, но не следует забывать и о тембре, поскольку наиболее важные слова должны обладать большим резонансом.

При произнесении же отдельных конкретных слов, имеющих эмоциональный характер, тембр играет существенную роль.

Произнесите следующие фразы и обратите внимание как изменяется качество звучания.

Вода бывает твердым, как камень.

Вода бывает мягким, как шелк.

Заметили, что в первой фразе разница подчеркивается большим напряжением гортани, чем во второй?

Старайтесь всегда проверять тембр при употреблении конкретных обозначений.

Обратите внимание как он меняется в соответствии с тем, о чем идет речь:

о твердом или мягком,
тяжелом или легком,
солидном или хрупком.
об остром или тупом,
горячем или холодном,
сухом или мокром,
медленном или быстром,
о сладком или горьком,
о тонком или толстом,
о чистом или грязном.

Проверьте изменения тембра в зависимости от обозначения настроения:

радостного и грустного,
благодушного и раздраженного,
веселого и меланхоличного,
покорного и боевого,
шутливого и гневного,
энергичного и ленивого.

Обратите внимание на оценочные слова:

хорошо - плохо,
доброта - жестокость,
великодушие - эгоизм,
благородство - подлость,
мудрость - глупость,
гордость - скромность,
любовь - ненависть,
грубость - мягкость,
красота - уродство.

Чтобы быть убедительным вы должны голосом отражать эмоции и ощущения, связанные со словами и смыслом всей фразы.

В следующем предложении выделите тембром контрастирующий смысл слов:

На плесе нам пришлось энергично налегать на весла, но выбравшись на течение лодка плавно заскользила по течению.

Тяжелая, душная жара летнего дня сменилась свежестью и прохладой быстро наступивших сумерек.

Проверьте с помощью диктофона разницу между вашим обычным разговором и публичным выступлением, поскольку многие, находясь перед аудиторией, склонны «выключать» разнообразие звучания, обогащающее их речь в быту.

Однако следите за тем, чтобы не перестараться.

Тогда излишняя выразительность придаст звучанию искусственность, наигранность.

Тембр должен отражать истинное, настоящее чувство.

Стихи - наилучший материал для упражнений по улучшению окраски звучания.

Отбирайте излюбленные поэтические отрывки и почаще читайте их вслух.

Перед чтением вслух обязательно продумайте и прочувствуйте смысл произведения.

Избегайте искусственности и фальши.

Упражнения.

1. Для практики подготовьте небольшую речь или запомните наизусть какой-нибудь отрывок из книги (не более 200 слов) и прочитайте перед зеркалом.

Запишите на диктофон. При подготовке обращайтесь внимание на голос, произношение, артикуляцию, дыхание, паузы, тембр и т.д.

2. Встаньте перед зеркалом и откройте рот как можно шире. Опустите челюсть вниз, при необходимости помогая себе рукой.
3. Вспомните любой диснеевский мультфильм, там у героев часто челюсть отваливается, когда они поражены чем-то.

Искренне удивитесь, глядя на себя в зеркало, так, чтобы челюсть отвисла.

Повторяйте это упражнение несколько раз в день.

Артикуляция

Однажды, когда я учился в школе, учительница иностранного языка сказала, что мы произносим английские слова с нижегородским акцентом.

В то время не все поняли, что она имела в виду, так как не с чем было сравнивать – не было реальных носителей языка, не было телевизионных передач на английском языке...

Но дело было даже не в этом.

Многим людям свойственна неряшливость, небрежность в отношении даже родного языка.

Скорее всего, вы потратите больше всего времени и сил не столько на правильное произношение, сколько на преодоление недостатков речи, приобретенных в результате укоренившихся детских привычек.

Вспомните фильм «Карнавальная ночь», где героиня Ирины Муравьевой с огромным трудом в течение года избавлялась от недостатков «провинциальной» речи.

Артикуляция заключается в членораздельном произношении.

Главную роль в образовании отдельных звуков играют язык, зубы, десны, губы, нижняя челюсть, мягкое нёбо, твердое нёбо.

Однако из всех, язык самый гибкий и активный.

Вы можете приподнять язык, опустить, выдвинуть вперед, отодвинуть назад, выгнуть вперед или назад; кончик его может быть сужен или расширен, и, наконец, ему можно придать форму желобка или чаши.

Вы можете совершать различные движения языком с разной скоростью.

Можете выдвинуть его вперед и «полоскать», сгибая вперед назад, можете двигать по горизонтали от одного края губ к другому.

Язык вместе с движением нижней челюсти вверх и вниз и соответствующим округлением и растягиванием губ образует гласные звуки.

Закрывая и суживая отверстие рта по-разному в области мягкого нёба, твердого нёба, верхних зубов и т. д., - язык участвует в произнесении большинства согласных.

В произнесении «б» и «п» участвуют губы, в произнесении «ф» и «в» - нижняя губа и верхние передние зубы.

В некоторых языках мира в образовании звуков участвует горло и маленький язычок.

Все эти движения вы сможете отработать в упражнениях, приведенных ниже.

А. Произношение

Мы уже говорили выше о так называемом «провинциальном» произношении.

Неправильное произнесение звуков и неправильное произношение приводит к одному и тому же – людям

приходится напрягаться, чтобы понять смысл сказанного.

Говоря о произношении, мы имеем в виду вопрос о местных наречиях.

Артикуляция связана с членораздельным, отчетливым произнесением.

Неправильное произношение - это, когда мы не знаем, как следует произносить правильно те или иные слова.

Неправильная артикуляция, когда мы знаем, как их следует произносить, и, все рвано, выговариваем их неправильно.

Тщательно изучайте словари и внимательно прислушиваясь к речи образованных людей, дикторов центрального телевидения.

Хотя и они в последнее время стали частенько грешить различного рода «акцентами».

С плохим произношением следует беспощадно бороться, критически прислушиваясь к своей речи и упорно упражняясь в достижении четкости.

Никакое влияние местных наречий, не оправдывает коверкания и загрязнения, вносящие изменения в общественный язык.

Вы не сможете полностью изменить произношение в соответствии с требованиями той или иной аудитории.

Разговаривая в Перми или в Харькове, Петербурге или Владивостоке вы не сможете каждый раз изменять свое произношение для удобства каждого представителя этих городов...

Намного проще натренировать себя в общепринятом и всеми понятном произношении, чтобы вас понимало все русскоговорящее население.

Б. Артикуляция

Если не принимать в расчет физические недостатки и другие проблемы, решаемые логопедическими методами наиболее тяжкий порок – неправильное произнесение.

Многие знают, как следует произносить те или иные звуки, но по неряшливости и беспечности не стремятся к четкой, членораздельной речи...

Разговаривая с маленькими детьми, родители часто коверкают слова и звуки, начинают сюсюкать, шепелявят, специально картавят якобы для того, чтобы «найти общий язык» с ребенком.

Потом они удивляются: «Почему наш ребенок картавит, шепелявит или пришепетывает?!»

Просто они сами приучили его к этому!

А укоренившуюся привычку сломать гораздо труднее, чем привить изначально...

Упражнения, развивающие артикуляцию

Четкое и правильное выполнение артикуляционных упражнений является непременным условием формирования качественной артикуляционной моторики, а, следовательно, чистого, правильного произношения звуков.

Отрабатывайте их последовательно, уделяя, как минимум, 3-5 минут ежедневно на артикуляционную гимнастику.

Выполняйте эти упражнения, сначала используя зеркальце, а затем без него, опираясь на собственные ощущения.

Упражнения для губ

Выполняются упражнения медленно и четко. Губы удерживаются в заданном положении под счет до десяти.

1. **«Клоун гримасничает»**. Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.
2. **«Улыбка» («Заборчик»)**. Удерживание губ в улыбке. Верхние и нижние передние зубы сомкнуты и обнажены.
3. **«Трубочка»**. Вытягивание губ вперед трубочкой. Зубы разомкнуты.
4. **«Бублик»**. Губы округлены и чуть выдвинуты вперед. Зубы сомкнуты.

Для хорошей переключаемости движений чередовать выполнение упражнений для губ («Улыбка» — «Трубочка», «Улыбка» — «Бублик»), меняя порядок.

Артикуляционные упражнения для языка условно делятся на статические и динамические.

Статические упражнения для языка

Выполняются с раскрытым ртом (губы в улыбке, передние зубы видны) и неподвижной нижней челюстью.

Каждое упражнение выполняется четко, медленно по 8-10 раз.

Удерживать положение на счет до пяти — десяти.

Выполняя любое упражнение, необходимо следить, чтобы не производить дополнительных движений губами, нижней челюстью.

1. **«Лопатка»**. Широкий мягкий расслабленный язык высунуть изо рта и положить на нижнюю губу (боковые края языка касаются уголков губ).
2. **«Иголочка»**. Язык высунуть изо рта вперед и напрячь - сделать узким.
3. **«Чашка»**. Широкий мягкий расслабленный язык высунуть изо рта, поднять к верхней губе (верхним зубам), не прикасаясь к ним, среднюю часть языка прогнуть, одновременно загнув кверху боковые края.
4. **«Кошка сердится»**. Упереть кончик языка в нижние резцы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам, выгнув вверх-вперед спинку языка.

5. **«Желобок»**. Высунуть широкий язык. Боковые края языка загнуть вверх. Помогая губами, удерживать полученный желобок.

Динамические упражнения для языка

Отрабатывая представленные ниже динамические упражнения, необходимо добиваться точного, плавного, полного по объему, ритмичного выполнения движений.

Упражнения выполняются с широко раскрытым ртом и неподвижной нижней челюстью.

Сопутствующие движения нижней челюсти и губ не допускаются.

Каждое упражнение выполняется четко, медленно под счет 10 – 15 раз.

Чтобы выработать хорошую переключаемость движений сначала проводят чередование упражнения **«Лопатка»** с другими статическими упражнениями (**«Лопатка»** - **«Иголочка»**; **«Лопатка»** — **«Чашечка»** и т.д.).

Затем выполняйте следующие упражнения:

1. **«Накажем непослушный язык»**. Высунуть широкий язык изо рта, положить на нижнюю губу. Пошлепывая его губами, произносить сочетания *пя-пя-пя...* Остановиться и удерживать широкий язык в спокойном положении.
2. **«Чистим зубки»**. Кончиком языка «почистить» верхние или нижние зубки изнутри, делая сначала

движения языком из стороны в сторону; затем – вверх – вниз.

3. **«Часы»**. Высунуть узкий язык изо рта и тянуться им попеременно то к правому, то к левому уху. Ритмично чередовать движения.

4. **«Качели»**. Высунуть узкий язык изо рта. Попеременно тянуться им то к носу, то к подбородку.

5. **«Лошадка»**. Присасывать язык к небу, растягивая подъязычную связку. Щелкать языком, медленно и сильно.

6. **«Гармошка»**. Выполняется, как предыдущее упражнение, но язык не отрывается от нёба, поднимается и опускается только нижняя челюсть («играть на гармошке»).

7. **«Змейка»**. Язык сделать узким (напрячь). Узкий язык максимально выдвигать вперед, а затем убирать в глубь рта.

8. **«Вкусное варенье»**. Широкий язык поднять вверх. Облизывать верхнюю губу, делая движения вперед-назад.

9. **«Индюки»**. Широким передним краем языка производить ритмичные движения вперед-назад по верхней губе, произнося с голосом звуко сочетание *бл-бл-бл*. Постепенно убыстрять темп.

10. **«Маляр»**. Широким кончиком языка, как кисточкой, «красить» твердое и мягкое небо, производя движения вперед-назад (от бугорка за верхними зубами к горлышку).

На этом, дорогие читатели, первая часть трилогии завершается...

Благодарю вас за терпение и жду встречи в следующих частях книги, где вас ждут интересные и очень полезные упражнения по развитию ваших голосовых данных.