

КСЕНИЯ
ЧЕРНОВА

КАК **Р** **Б**ОГ
О
В
ГО **В**О **В**О **В**О

КРЕМЛЕВСКАЯ
ШКОЛА
ПЕРЕГОВОРОВ



Кремлевская школа переговоров

Ксения Чернова

Говори как бог

«ЭКСМО»

2018

УДК 808.5
ББК 83.7

Чернова К.

Говори как бог / К. Чернова — «Эксмо», 2018 — (Кремлевская школа переговоров)

ISBN 978-5-04-092634-3

Ксения Чернова много лет занимается с известными кремлевскими политиками, топ-менеджерами и собственниками российских компаний. В книге она делится уникальной методикой собственной разработки, которая помогает в нужный момент «по щелчку» приводить голос в боевую готовность. Автор книги раскрывает секреты быстрой постановки голоса.

УДК 808.5

ББК 83.7

ISBN 978-5-04-092634-3

© Чернова К., 2018

© Эксмо, 2018

Содержание

СЕКРЕТЫ УСПЕШНЫХ ПЕРЕГОВОРОВ	6
Предисловие	8
Прежде чем учить человека выступать, его надо научить говорить!	10
Что же такое тренинги по технике речи?	11
Глава I	13
Строение дыхательной системы	14
Где рождается голос	15
Гортань	15
Легкие	16
Типы дыхания	17
Вырабатываем правильное речевое дыхание	19
Дыхание. Часть 1	21
Дыхание. Часть 2	38
Добор воздуха ртом	41
Работа с телом	51
Глава II	53
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Ксения Чернова

Говори как бог

Серия «Кремлевская школа переговоров»

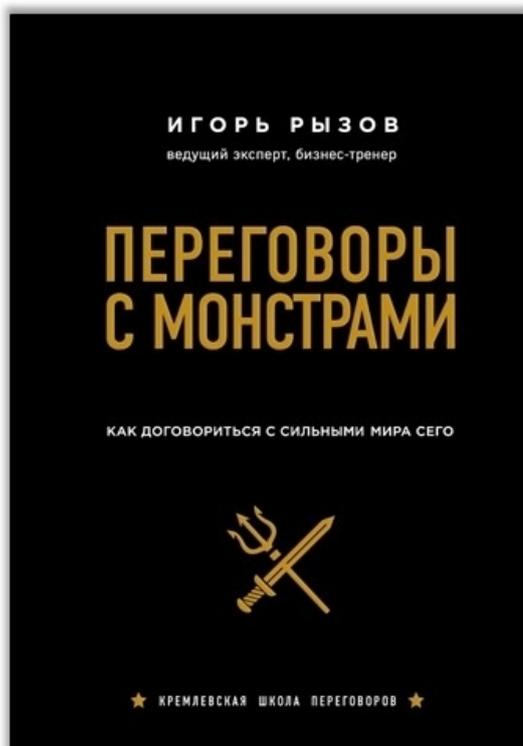
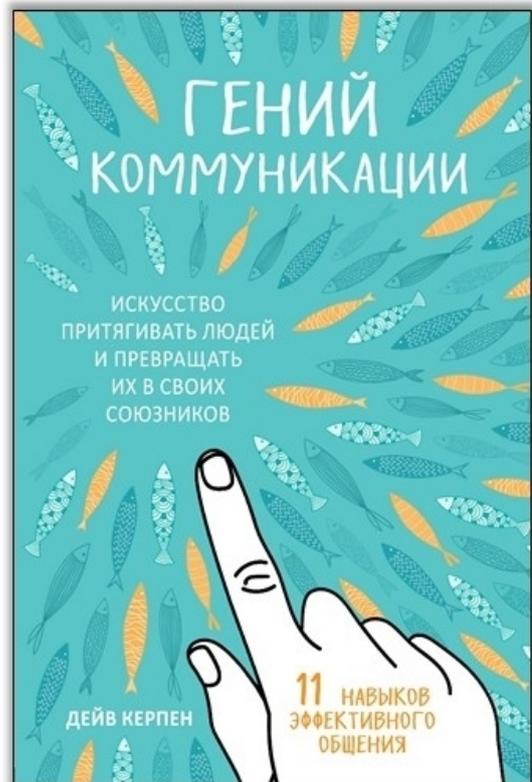
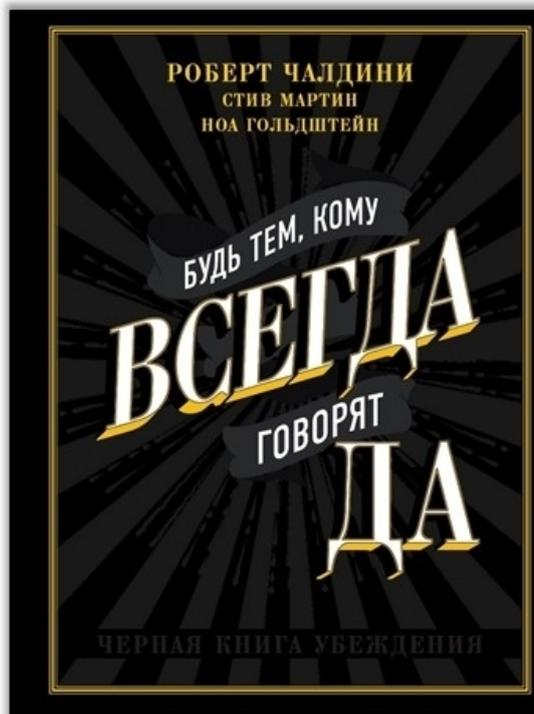
© Текст. Чернова К., 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *



СЕКРЕТЫ УСПЕШНЫХ ПЕРЕГОВОРОВ



Будь тем, кому всегда говорят ДА. Черная книга убеждения

Что вы чувствуете, когда в ответ на свою просьбу слышите «нет»? Грусть. Обиду. Разочарование. Согласитесь, гораздо приятнее, когда окружающие идут вам навстречу и отвечают «да». Хотите, чтобы люди прислушивались к вам и чаще соглашались? Авторы этой книги, эксперты в области убеждения и влияния, доказывают, что убедительности и авторитетности можно обучиться! Эта книга – продолжение бестселлера Роберта Чалдини «Психология влияния». Читайте руководство по эффективному общению и пусть мир скажет вам «да!».

Гений коммуникации. Искусство притягивать людей и превращать их в своих союзников

Чтобы преуспеть в жизни, недостаточно быть самым агрессивным, напористым и амбициозным. Напротив, сегодняшние победители – это те, кто стремится понять окружающих и выстроить с ними эффективную коммуникацию. Дейв Керпен предлагает освоить 11 простых навыков общения, чтобы успех сопутствовал вам во всех сферах жизни!

Переговоры с монстрами. Как договориться с сильными мира сего

Как перестать бояться «монстров» – руководителей, чиновников или гуру бизнеса, и грамотно вести с ними переговоры? В своей книге Игорь Рызов раскрывает многие возможные сценарии и даёт действенные техники общения, следуя которым, вы научитесь удачно завершать сделки на условиях двойного выигрыша.

А я тебя «нет». Как не бояться отказов и идти напролом к своей цели

Вы можете добиться чего угодно, если не будете стесняться задавать вопросы! И эта книга поможет вам перестать бояться быть отвергнутым. История предпринимателя Джиа Джианга, который 100 дней обращался к окружающим с самыми безумными просьбами и стал символом борьбы со страхом отказа.

Предисловие

Тот, кто владеет своей речью и голосом, более уверен в себе, более артистичен и обладает большим количеством рычагов воздействия и влияния. Голос и артистизм – это рабочие инструменты, помогающие созданию определенного имиджа.

Совершенная постановка голоса и техника речи для политика, руководителя, бизнесмена – это результативные переговоры, блестящие презентации, новые возможности влияния на электорат, партнеров и оппонентов, и как следствие – высокая эффективность как лидера.

Выдающиеся политики могли виртуозно владеть своим голосом, потому что уделяли его звучанию и внятному произношению слов большое внимание!

Речь – это профессиональная визитная карточка, важнейшая черта успешного и уверенного в себе человека, конкурентное преимущество, обеспечивающее лояльность и доверие людей. Постановка речи и голоса поможет тем, кому нужно представлять свои организации перед большой или малой аудиторией в формате собраний, конференций, интервью.

В последнее время люди, занимающиеся политикой и бизнесом, стали активно осваивать навыки владения речью. Что это – модная тенденция или необходимость?

Вот уже несколько лет я помогаю политикам, бизнесменам и руководителям достигать хороших результатов и вырабатывать устойчивые навыки в области владения своим голосом и речью. Как следствие, эти люди становятся более продуктивными в различного рода коммуникациях, будь то встречи с избирателями, пресс-конференции, совещания с сотрудниками, переговоры с партнерами или выступления в качестве спикеров на профильных мероприятиях.

Вопрос совершенствования технологий коммерческих процессов всегда стоит на повестке дня любой компании, стремящейся развивать и расширять рынки продаж своих продуктов, товаров, услуг. До недавнего времени, еще в «докризисные» времена, основными инструментами достижения этих целей в отечественной предпринимательской среде были экстенсивные методы развития. Российский бизнес комфортно чувствовал себя в условиях доступности долгосрочного финансирования любых своих проектов, а также стабильного потребительского спроса, поддерживаемого массовым кредитованием населения.

Сегодня, я уверена, ни одна компания не сможет перспективно развиваться, если не будет обращать достаточно внимания на основные инструменты коммуникации – качественную речь и благозвучные голоса своих менеджеров.

За последние годы на моих занятиях побывали многие руководители различных уровней, собственники бизнеса, менеджеры крупных компаний.

Все они пришли с пониманием, что никакая рыночная востребованность предлагаемых бизнесом продуктов, товаров и услуг не позволит добиться успеха, если качество общения не будет соответствовать качеству этих замечательных продуктов. Ушли они с полным набором необходимых навыков и приемов работы со своим голосом и речью.

Речевые навыки, хороший голос, правильный русский язык сегодня – практически неисчерпаемый источник, из которого любая компания, да и любой человек может черпать возможности своего развития.

Очевидно, что пришепетывающий или присвистывающий, тихо говорящий, запинаящийся, с трудом выстраивающий предложения политик или руководитель имеет не очень много шансов быть услышанным аудиторией, произвести благоприятное впечатление на переговорах или в публичном выступлении, каким бы интересным ни было его предложение по своей сути.

Косноязычные менеджеры, плохо выговаривающие какие-то определенные звуки, с «разваленной» жаргонной речью, «шокающие» и «окающие», вдобавок перемежающие предложе-

ния словечками «ну, ёлки», «эт самое» и «короче», – добьются гораздо меньших результатов, чем их коллеги с правильной речью и хорошо поставленным голосом.

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

За время своей работы я сделала следующее наблюдение: когда возникает какая-то проблема, люди-лидеры стараются как можно скорее ее решить. Именно эта целеустремленность и упорство в достижении результатов отличает многих политиков, бизнесменов и руководителей. Поэтому для меня работать с такими людьми – одно удовольствие. Заранее знаешь на сто процентов, что результат будет!

Если человек хочет повысить свою личную эффективность, а компания – эффективность работы своих сотрудников, то необходимо лишь желание и понимание цели!

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

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

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

Ведь самое важное в публичном выступлении – уметь отдавать публике частицу себя, часть своей энергии. Позволить себе быть собой настоящим!

Прежде чем учить человека выступать, его надо научить говорить!

Эта фраза стала девизом моей тренерской деятельности, как бы высокопарно это ни звучало!

Часто мне задают вопрос: зачем учить человека качественно говорить, ведь можно общаться вполне успешно с помощью мессенджеров, электронной почты, социальных сетей, да и вообще скоро нас всех заменят роботы!

Казалось бы, например, для коммерсанта важнее всего, чтобы договоры с клиентами у него были в нужном для его бизнеса количестве, и его не волнует вопрос, как правильно произносить – «дОговор» или «договОр».

С одной стороны, да, есть в этом какая-то правда: количество договоров с клиентами важно для успеха любого бизнеса, как малого, так и крупного. Однако есть здесь и одно большое «НО»... Заключению любого договора, согласованию любой презентации, договоренности о любой встрече, любым другим деловым отношениям предшествует период узнавания партнерами друг друга. Для этого от природы нам дан главный мощный инструмент – наша речь. Язык, речь, манера говорить – это презентация нашей личности как в частной жизни, так и в работе, деловом общении. Нас видят – за это отвечают глаза, и мы стараемся, чтобы глаза других нас видели всегда опрятными, хорошо причесанными и одетыми в соответствии с моментом. Нас слышат – за это отвечают уши. В современном мире нас чаще слышат, чем видят – благодаря телефонам и прочим современным средствам звуковой связи, окружающим нас теперь со всех сторон. Проблема в том, что свой внешний вид мы легко можем оценить и проконтролировать с помощью ближайшего зеркала, а вот наш звуковой, речевой образ – нет. Но ведь это все и есть «одежка», по которой встречают! Согласитесь, мы сами слышим себя немного не так, как слышат нас окружающие. Каждый из тех, кто хоть раз слышал себя в аудиозаписи, был очень удивлен тем, как странно и неожиданно звучит его голос, а также тем, насколько необычна собственная тональность и манера речи, если воспринимать ее со стороны. Над тем, чтобы соединить надлежащий внешний вид и красивую речь, то есть качественный объемный звук, правильное произношение, мелодичность и подачу, необходимо работать!

Представьте себе, что вы серьезный руководитель, владелец бизнеса или менеджер высшего звена. В ваши обязанности входят и выступления в качестве спикера, и переговоры, и выстраивание продуктивных партнерских отношений с нужными людьми. Но ваша устная речь совершенно «некондиционна» – фонетически и грамматически ущербна, неверна в произношении, замусорена. «Ммм», «э...», «а-а...», «короче...», «типа того», «ну...», «как бы», «чё?» – ваш собеседник в первую очередь заметит именно это, а не качество предлагаемых вами вариантов сотрудничества. И как следствие, у него сложится абсолютно неверное мнение о вашем профессионализме. Для того чтобы заметить и принять качество предлагаемого вами, ваш визави сначала должен заметить и принять ваши личностные качества. И если на подсознательном уровне он воспримет вас как одного из персонажей реалити-шоу «Дом-2», будет очень нелегко объяснить ему конструктивность ваших предложений.

Самое замечательное в этой ситуации то, что при должном старании красиво говорить может научиться практически каждый. С одной оговоркой: если у человека нет неустранимых дефектов физиологического характера. А так – было бы желание и терпение!..

Формирование личной культуры речи, исправление определенных недостатков, совершенствование техники речи – такой же «апгрейд» личности, как и повышение уровня образования. Все это расширяет возможности человека, может вывести его на новый уровень общения, успешности, а следовательно, и доходов.

Что же такое тренинги по технике речи?

Это – прежде всего работа над освобождением тела от зажимов. Ведь тело и голос неотделимы друг от друга. Если зажато тело, то и голос будет звучать сдавленно, глухо, несвободно. Одновременно с освобождением тела идет работа по постановке речевого дыхания. Это очень важный момент. В большинстве случаев люди дышат неправильно, неэффективно используя работу своих легких. А для того чтобы качественно звучать, нужно качественно дышать и научиться управлять своим дыханием. Научившись работать с дыханием, мы сможем извлекать правильный красивый звук.

Я глубоко убеждена, что у каждого человека есть красивый, объемный голос, нужно только его найти, раскрыть и научиться им управлять. Кстати, многие девушки, женщины приходят ко мне с проблемой: мол, у меня слишком высокий «детский» голос и из-за этого меня не принимают всерьез...

За высокие ноты в голосе у нас отвечает головной резонатор, в большинстве случаев эти девушки именно его и используют, а когда понимают, что можно говорить не только «головной», а еще носом, ртом, грудью, тогда происходит чудо и голос становится ниже, объемнее – серьезнее, в конце концов.

Честно говоря, исправление неверного направления струи воздуха, формирующей звук, – это самое простое, с чем приходится работать. Когда человек на тренинге понимает, как устроен его звукоречевой аппарат, и осваивает навык управления диапазоном, проблема решается.

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

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

Фактически три кита, на которых основывается хорошая речь, – это дыхание, резонаторы и дикция.

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

Естественно, в процессе тренинга мы разбираем такие аспекты, как нормы правильной речи, нормы произношения.

Если необходимо, работаем с дефектными звуками; самые распространенные из них – это грассирующая «ррр», шепелявая «ссс» и западающая «л».

Даже во взрослом возрасте эти недостатки можно исправить. И не надо себя успокаивать: мол, это моя такая милая индивидуальная особенность. Это не особенность – это дефект, и точка! А вы просто ленитесь.

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

Например, если у вас «плавающий» голос и вас заносит то в верхний регистр (и звуки получаются высокими), то в затылок (и звук выходит глухой и утробный), на уровне подсознания это скажет вашему собеседнику, что перед ним личность неуравновешенная, истериче-

ского склада, с определенными комплексами и неуверенностью в себе. В реальности это может быть совсем не так, но впечатление-то никуда не денешь. Соответственно, у вашего собеседника возникнут недоверие и напряжение, которые нужно будет преодолевать и доказывать, что все обстоит иначе.

Другая крайность – монотонная речь, в которой вы используете максимум три ноты, говорит о том, что вы скучный и занудный человек. Вряд ли вам хочется, чтобы кто-то составил о вас именно такое представление.

Перечислять особенности можно бесконечно.

Если помните, был такой эксперимент, когда условные «британские ученые» доказали, что красивым людям доверяют больше и они добиваются большего успеха в жизни.

Так вот, то же касается речи и голоса. Мы намного лучше понимаем тех, чьи языковые конструкции и звучание речи нам нравятся. Люди с хорошей речью и красивым голосом чувствуют себя более уверенно, им нужно гораздо меньше времени, чтобы построить доверительные отношения с публикой или одним собеседником, поэтому поставленных целей они добиваются намного легче, чем их косноязычные, недостаточно выразительно говорящие коллеги.

Резюмируя вышесказанное (ужасный канцеляризм – не говорите так никогда!), необходимо повторить:

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

Глава I

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Строение дыхательной системы

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

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

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

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

Где рождается голос

Гортань

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

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

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

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

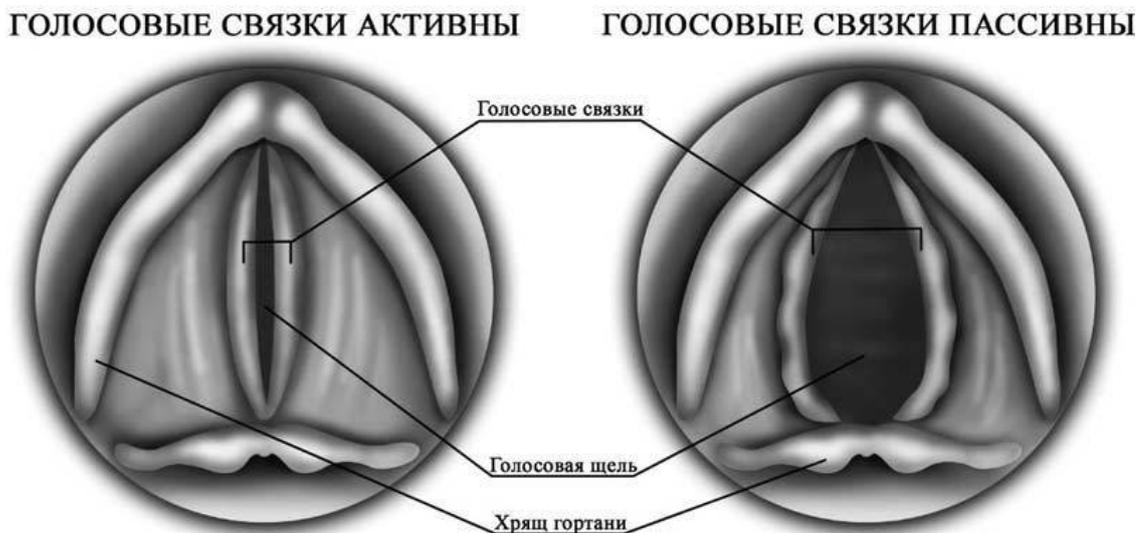


Фото 1

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

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

Промежуток между голосовыми складками называется голосовой щелью.

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

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

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

Легкие

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

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

Типы дыхания

Принято считать, что есть три основных типа дыхания.

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

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

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

ВДОХ

ВЫДОХ

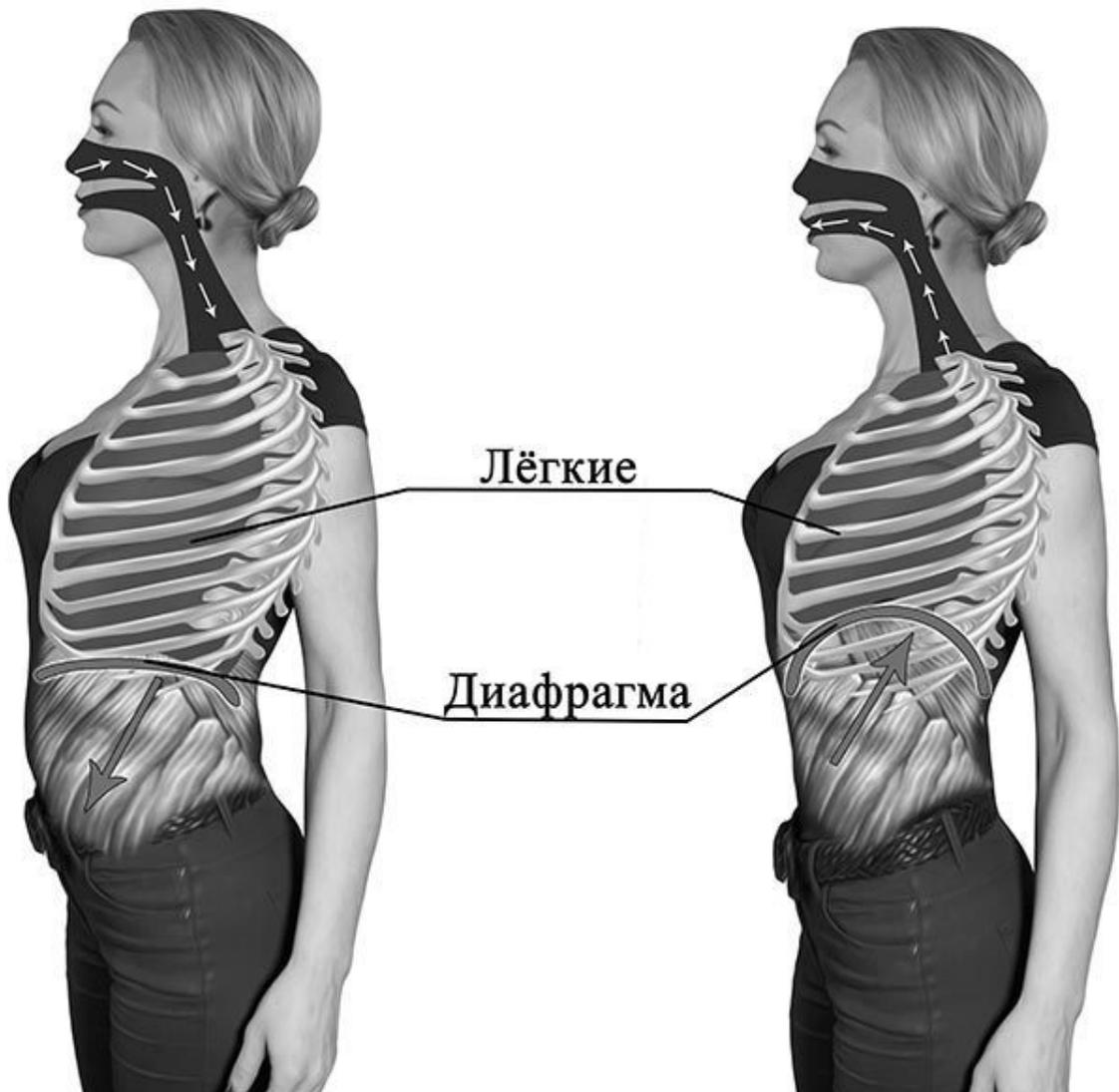


Фото 2

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

Вырабатываем правильное речевое дыхание

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

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

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

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

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

При нормальном дыхании мы делаем 15–20 дыхательных циклов в минуту, каждый цикл по 3–4 секунды. Когда мы начинаем говорить, число дыхательных циклов уменьшается и составляет до 7–10 раз в минуту. А чтобы голос был сильным и управляемым, нам нужно обеспечить себе большой запас воздуха для формирования длительного выдоха. Поэтому мы должны увеличить объем вдыхаемого воздуха за счет более глубокого вдоха.

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

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

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

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

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

выполнения различных упражнений на развитие и укрепление диафрагмальной мышцы, межреберных мышц и мышц живота. Этим мы сейчас и займемся.

Дыхание. Часть 1

Упражнения для развития продолжительного выдоха

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

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

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

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

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

Для того чтобы понять, каким типом дыхания вы пользуетесь, проведем небольшой тест. Положите одну руку на грудь, другую на живот – и вдохните. *Фото 3, 4*



Фото 3



Фото 4

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

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

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

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

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

Подготовка

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

Давайте попробуем.

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

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

А теперь просто нужно освоить эту технику в вертикальном положении.

Итак, еще раз вдохнем и при этом постараемся сделать так, чтобы плечи были опущены, грудь оставалась неподвижной, а «работал» только живот. Вдох – через нос, выдох – через рот, но осторожный, как будто сквозь трубочку. Это одно из главных правил речевого дыхания. И не надо втягивать живот, потому что живот втянутый и живот, подобранный при помощи мышц, – разные вещи. *Фото 5, 6*



Фото 5



Фото 6

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

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

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

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

Короткий вдох носом – долгий выдох ртом.

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

Теперь еще одно упражнение. Попытаемся «прочувствовать» свои мышцы. Не торопитесь – «отпустите» их. Конечно, все мы стараемся выглядеть подтянуто, но, выполняя упражнения на дыхание, нужно все делать немного утрированно, поэтому не надо бояться выпячи-

вать живот. Расправим плечи и как будто потянемся ими вниз – тогда грудной клетке будет немного сложнее, труднее подниматься при дыхании. *Фото 5, 6*

Короткий, но глубокий вдох носом и три резких выдоха животом, первые два выдоха одинаково короткие, третий максимально длинный. Постарайтесь на третьем выдохе так работать мышцами пресса, чтобы почувствовать косые мышцы внизу живота. Это важно! Не добирайте воздух между выдохами. Мышцы живота работают только на сокращение и вдавливание, а расслабляются только на вдохе.

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

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

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

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

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

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

Упражнение «сдутый шар»

Представим себя сдутым шаром, то есть пустотелой кучей резины, которая спокойно и расслабленно лежит на полу. *Фото 7*



Фото 7

Проверили, как чувствует себя шея, расслаблена ли она, расслаблены ли плечи, руки. И когда почувствовали, что действительно все расслаблено, представили, что вам, то есть «шару», вставили в поясницу насос и начали надувать. *Фото 8*



Фото 8

Вдох животом, выдох; еще вдох, еще выдох. Вдох – это импульс (одно движение), поднимающий ваше тело вверх. Идем вверх, вдох-выдох, вдох-выдох. Первым делом расправляем поясницу, как бы отталкиваясь животом от бедер. Для того чтобы «надуть шар», в среднем потребуется 6–8 вдохов-выдохов. Следим, чтобы плечи не поднимались. На выдохе ничего не происходит, вы просто выдыхаете. Надули большой красивый шар... *Фото 9*



Фото 9

Надуть-то мы его надули, а заткнуть забыли, поэтому он начинает сдуваться и при этом издает звук «ссс», точно так же, как это делает любой сдувающийся шар. *Фото 10*



Фото 10

Выдох ровный и длинный. Мышцы постепенно расслабляются, тут первыми «сдуваться» начинают шея, плечи, и в итоге мягко опадает все тело.

Делаем 3–4 повторения, включаем воображение, следим за координацией. *Фото 11, 12, 13, 14*



Фото 11



Фото 12



Фото 13



Фото 14

Секретное упражнение

Для того чтобы понять, как должны работать мышцы при диафрагмально-реберном дыхании и что значит «держать опору», я покажу одно упражнение, на примере которого вы сможете все это прочувствовать. Ложимся на спину, расслабляемся, ждем, пока живот задышит сам. *Фото 15*



Фото 15

Запоминаем, как работают мышцы, делаем хороший вдох (*фото 16*) и на звуке «ссс» выдыхаем. Так сделаем 2–3 раза, на 4-й раз постараемся позвоночником, поясницей, копчиком уткнуться в пол. *Фото 17*



Фото 16



Фото 17

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

Второй вариант этого упражнения, усложненный, таков: делаем вдох и на звуке «ссс» начинаем поднимать либо тело, либо ноги. *Фото 18–26*



Фото 18



Фото 19



Фото 20



Фото 21



Фото 22



Фото 23



Фото 24



Фото 25



Фото 26

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

Домашнее задание

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

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

Дыхание. Часть 2

Тренировка добора воздуха в процессе говорения

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

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

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

Упражнение «цветочки»

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

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

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

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

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

Затем: сначала понюхали левый цветок, выдохнули, понюхали правый, выдохнули. Повторяем упражнение без перерывов – в среднем 8 раз, по 4 в каждую сторону. *Фото 27–30*



Фото 27



Фото 28



Фото 29



Фото 30

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

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

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

Снова отдохнули – сколько необходимо, пока не пройдет головокружение.

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

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

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

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

Добор воздуха ртом

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

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

Должно быть такое ощущение, как будто воздух падает в живот, резко перемещаясь по воображаемой трубе в низ живота. А из низа живота – обратно по условной трубе прямо в рот. *Фото 31, 32*



Фото 31



Фото 32

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

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

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

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

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

Иногда у человека могут возникнуть трудности с «отключением» ключичного дыхания.

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

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

Поднимаем голову вверх, одновременно делая вдох носом. *Фото 33, 34*



Фото 33



Фото 34

Качественный поток воздуха выпускаем, произнося про себя как бы объемный «хууу», направляем его в потолок или в небо, если вы занимаетесь на свежем воздухе. Затем поворачиваем голову влево, и точно так же – вдох носом. *Фото 35*



Фото 35

Долгий выдох на «хуу» хорошо открытым ртом. *Фото 36*



Фото 36

То же самое повторяем в правую сторону. *Фото 37, 38*



Фото 37



Фото 38

Теперь вниз. *Фото 39, 40*



Фото 39



Фото 40

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

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

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

Домашнее задание

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

Работа с телом

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

Одно из моих любимых упражнений для освобождения тела от мышечных зажимов и лучшего понимания работы мышц – упражнение на расслабление через напряжение.

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

Стоим ровно, дышим животом.

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

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

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

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

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

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

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

щее, то обратите внимание на то, что сейчас автоматически включилось диафрагмальное дыхание, даже если вы про него и забыли. Мышцы живота работают активно, легкие полноценно вентилируются.

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

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

Глава II

Почему вас не слышат и не понимают?

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

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

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

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

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

На следующий день, как только я вошла в помещение, где проходил тренинг, на меня с объятиями летит Наташа, хватая меня в охапку и буквально кричит (этой интонации не забуду никогда): «Ксения! Это вообще невероятно! Мы с мужем до 4 часов утра пели в караоке! Я 20 лет не пела! Спасибо!» У меня от переизбытка эмоций, конечно же, сразу слезы. Так и сидели, обе счастливые и заплаканные, пока не собралась вся группа и мы не начали тренинг.

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

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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