

ЛАРИСА СОЛОВЬЕВА

ГОВОРИ свободно

*Создавая
совершенный
голос*



ДОБРАЯ КНИГА



Лариса Соловьева

**Говори свободно. Создавая
совершенный голос**

«Добрая книга»

2005

Соловьева Л.

Говори свободно. Создавая совершенный голос /
Л. Соловьева — «Добрая книга», 2005

В наше время возможность плодотворной коммуникации определяет будущее человека, его благосостояние, карьерный рост, успехи в личной жизни. Не случайно всеобщими кумирами становятся актеры с выразительными голосами, умеющие ярко говорить политики, обаятельные телеведущие. Уникальная методика Ларисы Соловьевой, которая лежит в основе ее авторского тренинга «Говори свободно!», позволит вам овладеть своим голосом настолько, чтобы он стал естественным продолжением вашей неповторимой личности, помогая вам реализовать собственный творческий потенциал. Среди учеников Ларисы Соловьевой, прошедших этот курс — известные политики, журналисты, адвокаты и бизнесмены. Эта книга поможет каждому, кто стремится изменить себя и свое место в жизни.

© Соловьева Л., 2005

© Добрая книга, 2005

Содержание

Об авторе	6
Созидаая совершенный голос	7
К читателю	8
Моя благодарность	13
Первое занятие	15
01	15
02	17
Второе занятие	19
03	19
02	21
Третье занятие	24
01	24
02	26
03	27
04	28
05	32
Четвертое занятие	34
01	34
02	35
03	36
04	38
05	39
Пятое занятие	40
01	40
02	41
03	42
Шестое занятие	43
01	43
02	44
03	45
Седьмое занятие	47
01	47
02	48
03	49
04	52
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Лариса Соловьева

Говори свободно. Создавая совершенный голос

*Моим дорогим родителям Беллочке и Владимиру Соловьевым
посвящаю*

© Соловьева Л. В., 2005

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2007

Об авторе

Соловьёва Лариса Владимировна – один из самых известных в России и Европе педагогов-тренеров в области постановки голоса, речи и движения. Мастер по подготовке публичных выступлений.

Закончила Ленинградский институт театра музыки и кинематографии. Снималась во многих теле и кинопостановках. Проработала актрисой на ведущих ролях более двадцати лет в театрах «Современник» и МХАТ. Сотрудничала с Георгием Товстоноговым, Андреем Мироновым, Галиной Волчек, Татьяной Дорониной. Почётный Магистр Международной академии театра. Художественный руководитель АНКО

«Учебно-театральная студия Ларисы Соловьёвой». С 1983 года преподавала на кафедре сценической речи в ГИТИСе. В 1989 году по приглашению Shakespeare @ Company поехала в США, где в течение трех лет изучала программы высоких технологий освобождения речи, голоса и движения для педагогов театральных школ. Преподавала в ведущих театральных центрах Нью-Йорка и Бостона: Circle in the Square, The Juilliard School и других. В 1993 году по возвращении из США основала собственную Студию. Автор книг «Я научу вас говорить», «Хорошая осанка».

Созидаю совершенный голос

Есть голоса, от которых вздрагивает сердце. Голоса, способные растопить самую черствую душу. Они – редки. Но так должен звучать голос каждого из нас.

В наше время возможность плодотворной коммуникации определяет будущее человека, род его занятий, его должностной рост, его семейное счастье. Сегодня, когда миллионы людей работают на телефоне или общаются с посетителями лично по двенадцать и более часов в сутки голос, его тембр, степень его обаяния приобрели необыкновенную важность. Не случайно всеобщими кумирами становятся актеры, телеведущие, политики с выразительными, узнаваемыми голосами. И напротив – человек, не умеющий владеть своим голосом, пусть даже говорит он об очень важных вещах, никогда не добьется признания аудитории и ее доверия. Ведь сплошь и рядом важно, не **что** ты говоришь, а **каким** тоном, **каким** голосом.

О трагедии безмолвия, вызванного скованностью тела или неумением высказаться, прекрасно сказал более ста лет назад художник И. И. Левитан: «Может ли быть что-то трагичнее, как чувствовать бесконечную красоту окружающего, подмечать сокровенную тайну, видеть Бога во всем и не уметь, сознавая свое бессилие, выразить эти большие ощущения».

Убеждена: книга замечательной актрисы и талантливого педагога Ларисы Соловьевой – тренинг, разработанный ею с учетом американских технологий, поможет вам, дорогой читатель, заговорить свободно, легко, правильно.

В начале XXI века умение общаться с людьми решает буквально все: от возможности соединиться с любимым человеком до шанса наиболее полно реализоваться в среде коллег, состояться профессионально и, наконец, избежать конфликтов в семье.

Тренинг, практикуемый Ларисой Соловьевой, доказывает, что выразительный, совершенный голос – мечта каждого человека – «спрятан» в нашем теле. И нам просто необходимо помочь зазвучать своему голосу. На это и направлена система упражнений Ларисы Соловьевой. Более чем десятилетний опыт работы ее авторской студии доказал, что каждый из нас после прохождения тренинга, в результате последовательной работы над собой, над телом и дыханием получает редкую возможность заговорить своим подлинным, прекрасным голосом, очищенным от искажающих подражаний.

Кто виноват в недостатках голоса? Кто виноват в том, что ясный, светлый голос детства так обидно меняется с годами? Виновники – искаженная осанка, привычная сутулость, неправильное дыхание и многие другие недостатки нашей физической формы, к которым мы относимся недостаточно серьезно и не умеем их замечать.

Уверена: будущее не за манипуляторами чужим сознанием, хитроумными умельцами «завоевывать сто друзей» по сомнительным учебникам Карнеги. Будущее – за деликатными людьми, которые естественно ведут себя, свободно держатся, искренне говорят. Их глубокие, богатые оттенками голоса сразу вызывают доверие и симпатию.

Именно этому искусству речи и учит своих студийцев Лариса Соловьева.

Л. У. Звонарева,

доктор исторических наук, академик РАН,

ведущий научный сотрудник Государственного научно-исследовательского института семьи и воспитания Российской академии образования,

член Союза писателей.

К читателю

Книга «Говори свободно!» и изложенная на ее страницах система освобождения голоса и овладения звучной речью – для тех, кто намерен уверенно реализовывать себя в жизни.

В книге представлен тренинг (более ста тридцати упражнений), который научит активному, действенному общению, формирующему окружающий мир.

Человек должен так же вольно общаться и выражать свои мысли, как свободно он дышит и ходит. Тренинг позволит не просто красиво говорить, но свободно выражать себя через звучание речи. Выражать свое «Я», свои мысли, чувства – в произнесенном слове, в каждом жесте, точном и понятном, в убедительной мимике.

Я задумала эту книгу практических занятий, когда преподавала сценическую речь в Российской академии театрального искусства. Я чувствовала, что недостаточно одной работы с дикцией, с постановкой голоса. Надо освободить природный, естественный голос от напряжения и зажимов. Такой голос, естественно звучный и убедительный, должен стать результатом ясного мышления и желания общения. Дыхание и звук всегда связаны с мыслью и чувством.

Освобождая голос – освобождаешь личность.

Более трех лет я осваивала современные системы освобождения голоса и движения в лучших учебно-театральных центрах США и получила пока единственный в России диплом с правом преподавания этих высокоэффективных систем.

Особенно много приобрела я, работая с актрисой и замечательным педагогом Кристин Линклейтер.



К. Линклейтер

И действительно, старая система обучения голосовой технике, опирающаяся на использование анатомо-физиологических особенностей органов голосообразования, на точность знания деталей речевого механизма, сегодня и в Америке, и в Европе уходит в прошлое.

В 70-е годы XX века, вместе с новыми открытиями теоретической и экспериментальной психологии, физиологии эмоций, биоакустики, идеи великого русского актера Михаила Чехова нашли свое воплощение в технике К. Линклейтер.

Ее книгу «Освобождение голоса» я перевела в 1993 году на русский язык, внося в нее изменения с учетом особенностей звуков русской речи.



М. А. Чехов

Но в Россию нельзя эпигонски переносить ни экономические доктрины, действующие в США и Западной Европе, ни преподавательские программы. Другой язык, другие характеры, другой менталитет, другой стиль общения. Все разработки М. Ф. Александера,¹ М. Фильденкрайза,² К. Линклейтера³ мне пришлось творчески переосмыслить применительно к нынешней России.

Сегодня, опираясь на психотехнику Михаила Чехова, К. Линклейтер, я поставила целью более подробно раскрыть некоторые разделы техники, которые были недостаточно разработаны в книге К. Линклейтер. Речь идет о соединении процесса самосознания с целеустремленным действием.

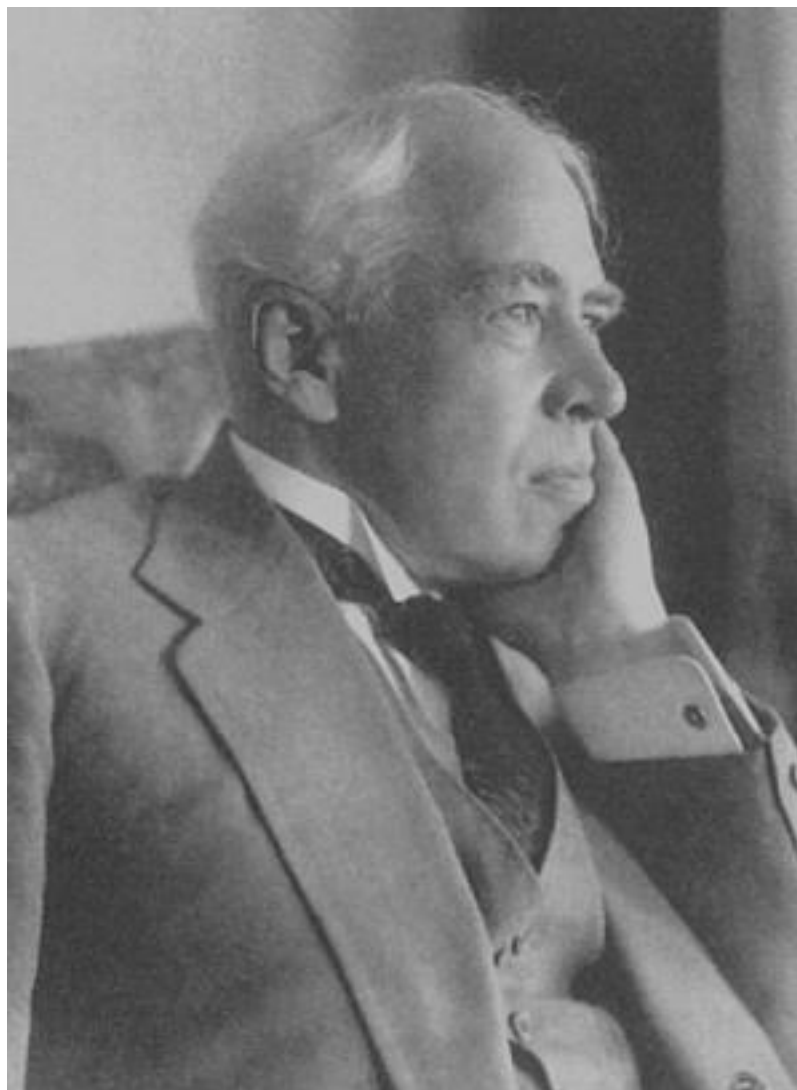
¹ Александер М. Ф. – австралийский актер, который в конце XIX века разработал оригинальную психотерапевтическую методику восстановления и совершенствования голоса с использованием эффективного растягивания позвоночника, становления должной осанки, особенно осанки головы и шеи.

² Фильденкрайз М. – психотерапевт, интенсивно сотрудничал с М. Ф. Александром. Разработал свою систему, которая основана на точном осознании собственных движений.

³ Линклейтер К. – выдающийся американский педагог, методика которой преподается в ведущих театральных центрах Америки и Европы.

Через индивидуальную правду Михаила Чехова⁴ и освобождение голоса Кристин Линклейтер мой метод «Освобождение голоса, речи, движения», в который входит работа по совершенствованию речи, голоса, движения, по освобождению человека от скованности, обращен к функциональной деятельности человека, желающего активно жить сегодня и завтра.

Я считаю, что в нынешнее переломное время моя система активного речевого общения нужна как воздух людям, встраивающимся в творческую, деловую жизнь. Более чем десятилетний опыт работы моей студии показал, что к нам на семинары приходят преподаватели и переводчики, теле- и радиожурналисты, врачи и бухгалтеры, адвокаты и политики, менеджеры и руководители фирм, бизнесмены и студенты разных вузов. А в последнее время – и школьники, и даже малыши, которым тоже, как ни удивительно, необходимо избавляться от скованности, от неуверенности в разговоре.



К. С. Станиславский

Всего же за это время более 6 000 человек, прошедших наш курс «Говори свободно», смогли раскрыть свой талант, свободно реализовать себя в жизни.

⁴ Чехов М. А. – актер, режиссер, педагог, исследователь психотехники актера, создатель «теории имитации» (когда актер достигает перевоплощения, «подражая» возникающему в его воображении образу своего героя). Племянник А. П. Чехова.

Я хорошо понимаю моих учеников, когда они приходят в студию учиться. Ведь мысль, не воплощенная в выразительной речи, в ярко звучащем, ясном слове, бессильна, как сказочный богатырь, заточенный в темнице за кованой дверью, опечатанной семью печатями.

Давайте сломаем эти печати, вышибем стальную дверь и выпустим на волю этого богатыря – свои мысли. Пусть они покоряют мир на пользу людям и на благо вам!

Художественный руководитель студии «Говори свободно»

A stylized, handwritten signature in black ink, likely belonging to Larisa Solovieva. The signature is fluid and cursive, with a long, sweeping underline.

Лариса Соловьева.

Моя благодарность

Удивительно, как много хороших людей участвовали в том, что эта книга была написана. Кажется, что не хватит слов, чтобы всех поблагодарить.

Думаю, и это не дежурные слова, книги бы не было без моих родителей. Их мудрые профессиональные советы – советы отца, Владимира Федоровича, одного из лучших хирургов Эстонии, специалиста по легочной хирургии, прекрасно разбирающегося в механизмах формирования голоса, советы матери, Беатрисы Львовны, потомственной учительницы, тончайшего знатока математики, воспитавшей за полвека тысячи учеников, раскрывшей для меня сокровенные тайны педагогики, необыкновенно помогали мне при работе над этой книгой.

Я выражаю благодарность своему мужу Владимиру Бондаренко, бесподобному критику, за долгие дискуссии и критическую оценку моей рукописи. Он не только обеспечивал постоянную критику от первой до последней страницы, но и предложил название этой книги: «Говори свободно!»

Я хочу поблагодарить своих американских коллег, руководителей учебно-театральных центров, где я стажировалась (Circul in the Square, The Juilliard School, Center for Performans Research at Aberystwyth, Shakespeare & Company, The Company of Women) – Тину Пакер, Дениса Краусника, Кристину Конклин, Кэрол Гиллиген, Дэниэль Бэрон, Френсис Вест.

Я признательна талантливым педагогам, с которыми я работала непосредственно: Триш Арнольд, Карен Бьюмент, Эндриа Хейринг, Норми Ноэл, Билу Коннигтону, а также моим друзьям и коллегам, поддержавшим мой план издания в России перевода книги Кристин Линклейтер – Эве Вилгет, Джудис Кристофи, Элизабет Ингрэм, Фрэн Бэнэт, Луису Колаяни, Кили Эстлей, Поле Лэнгтон, Волтону Вилсону.

И конечно же, самую большую помощь и поддержку мне оказала Кристин Линклейтер – своим доверием, истовым служением своему делу, вниманием к русской ученице, искренней любовью к России.

Никогда не забыть ее слов, сказанных в далеком уже 1990 году: «Я очень рада, что Лариса, приехавшая из России, привнесла в наши ряды свет, радость и энергию. Лариса успешно изучила специальную программу для педагогов. И я надеюсь, что тренинг Соловьевой пополнит программы тренингов, уже существующих в России, решая как задачи освоения голоса и речи у каждого, кто желает научиться этому, так и задачи профессионального актерского совершенствования.

Особую роль сыграло участие моих сотрудников, которые постоянно вносили свои предложения в содержание книги. Александр Брагин, Лидия Аксенова – их вклад в мои исследования неоценим. Без А. Брагина с его методическими советами, глубокой эрудицией и творческой помощью в процессе работы книга бы не состоялась. Лидия Аксенова, прекрасная певица, педагог студии по вокалу, помогла мне разобраться в секретах певческого голоса.

Благодарю своих учеников, педагогов, с кем работаю уже многие годы: Ольгу Ручьеву, Инну Зарубанову, Елену Сергееву, Любовь Швецову, которые творчески применяют наш метод в своей самостоятельной работе с учащимися нашей студии. Сердечное спасибо Геннадию Двуреченскому, который бескорыстно, по первому зову, приезжает в нашу студию, чтобы налаживать компьютерные программы для обработки видеозаписей упражнений метода, и Татьяне Федоровне Князевой, практически обеспечившей компьютерную подготовку иллюстративного материала книги.

Вносила редакторские замечания и помогала в работе над книгой замечательный ученый и писатель Лола Звонарева.

Особо хочу я вспомнить смелую поддержку в организации моей студии Сергея Исаева, талантливое новатора, ректора Российской академии театрального искусства (в те годы – ГИТИС), трагически погибшего совсем молодым... Его поддержку я ощущала и в период учебы в США, и в годы работы в ГИТИСе.

И наконец, огромная признательность нашим учащимся – и врачам, и журналистам, и депутатам Государственной Думы, и студентам, и школьникам – всем. Без них этой книги не было бы.

Лариса Соловьева

Первое занятие

Техника речевого общения

01

О чем эта книга

а) «Самоучитель» действенного общения. Эта книга посвящена описанию современного *метода «Освобождение голоса, речи, движения»* – метода, призванного повышать эффективность нашего общения, столь необходимого в современной жизни.

Творчески освоив предложенную в книге технологию работы над собой, вы приобретете навыки уверенного, свободного общения с самыми разными людьми, в самых разных обстоятельствах.

Книга рассчитана на *самостоятельные* занятия.

Она предназначена прежде всего для конкретной, повседневной, неспешной, нелегкой работы над собой. Просто чтение с познавательными целями – не ее задача.

б) Начало работы над собой. Приступайте к занятиям прямо сейчас. Вы начинаете весьма трудную работу – работу над собой.

В каждом занятии решается какая-либо из важных задач. Задача данного, самого первого занятия – продумать себя в общении.

Обдумать такие, например, вопросы. Всегда ли ваше общение с людьми протекает так, как вам желательно? Всегда ли вы, будучи в обществе знакомых (или незнакомцев), достигаете того, к чему стремитесь в тот момент? Если ответ «да», то какую роль в этом сыграли ваши привычки при общении? А если «нет», то тем более, какова эта роль? Какой вообще вы видите свою личность при общении? Чем вы можете быть недовольны при этом? Довольны ли вы своей речью? Звучанием вашего голоса? Общей манерой держаться? Что вы пытались когда-либо изменить в вашей манере общения? Что при этом вам удалось, а что нет, и почему? Задайте себе и иные вопросы на эту важнейшую для каждого тему: «Я – и люди вокруг меня».

Задавай себе вопросы всю жизнь.⁵

Райнер М. Рильке

Среди этого множества вопросов возможен и такой: «А что может дать эта книга – мне?» Ответ сложится постепенно, «сам по себе», по мере освоения занятия за занятием. По мере не только внимательного чтения, но прежде всего в результате неотступной практической работы над собой.

Леонардо да Винчи всегда носил с собой записную книжку. И постоянно вписывал в нее свои наблюдения, ощущения, мысли. Он называл себя «человеком опыта».

Записывайте и вы, работая над собой, ваши мысли, вопросы, наблюдения, открытия в области речи, голоса, мимики, жеста, поз людей. Эти вопросы – мощные катализаторы личностного роста и достижений.

Записывайте – в особой записной книжке. Если вы тоже хотите достичь международной известности, делайте это два раза в неделю (совет шуточный, а может, и нет).

⁵ Подобные цитаты, включенные в текст, – это отдельные образцы того огромного общечеловеческого опыта, на который вы опираетесь в своей работе над собой.

в) Что собой представляет метод «Освобождение голоса, речи, движения». Метод работы над собой, который преподают на занятиях Учебно-театральной студии Ларисы Соловьевой «Говори свободно!», вырабатывает совершенные, *должные* навыки общения, этого сложнейшего вида коммуникации. Этот *метод* есть творческая разработка общепринятых принципов выработки совершенных, *должных* навыков – применительно к такому сложнейшему виду человеческой деятельности, как общение.

Люди ненавидят думать. Они готовы сделать буквально все, что угодно, лишь бы этого избежать. Я добился международной известности лишь по той причине, что предаюсь этому занятию один-два раза в неделю.
Бернард Джордж Шоу

Достижения современных техник освобождения личности в общении (техники Матиса Александера, Моше Фильденкрайза, Кристин Линклейтер, Михаила Чехова) мною обобщены и развиты. Наши собственные ноу-хау облегчают и ускоряют процесс достижения желаемых результатов.

Книга написана применительно к использованию прежде всего теми читателями, которые впервые начинают работу над собой в указанном плане. То есть пользуются книгой как самоучителем. Отсюда – обилие описаний множества самых разнообразных деталей выполнения каждого действия (а во владении деталями, как известно, и таится секрет мастерства). Ведь совершенно недостаточно перечислить, что надо сделать, чтобы достичь успеха, – еще надо очень подробно пояснить, как именно надо выполнять каждое действие, какими способами и, в частности, чего следует избегать и почему.

Эта книга обращена также и к педагогам, заинтересованным в использовании современных методов совершенствования выразительности личности, прежде всего таких средств общения, как голос и речь. Педагоги – это и мастера формирования сценической речи, и школьные учителя, которые не могут спокойно наблюдать, как сутулятся их подопечные, и родители, желающие видеть своих детей стройными и уверенными людьми.

Говори с другими поменьше, а с собою побольше.
Владимир Иванович Даль

Во многом с целью обеспечить педагогический процесс, упростить организацию работы с учеником, облегчить привлечение внимания ученика к нужным текстам в книге используется детальная разметка текста. В частности – применяется нумерация фрагментов текста (начиная со следующего описания).

02

Общение – как оно есть

1 а) Что такое общение. Общение – это процесс обмена информацией. Процесс передачи самой разнообразной информации другим – и ее восприятия от других.⁶

2 Цели общения при этом: быть правильно понятой (понятым) другими; убедить других в своей правоте; увлечь других за собой так, чтобы они действовали в желаемом направлении; возможно, и заставить других (например, непослушных детей) действовать так, как желательно заставляющему. И одновременно – понять себя: услышать себя, свою позицию, понять свою мысль до конца.

3 В определенных обстоятельствах человеку при общении необходимо выразить несиюминутные спонтанные свои мысли и чувства, испытываемые в данное мгновение, а нечто совсем другое. То, что больше соответствует его задачам общения: то, что этот человек хотел бы выразить. Например, страшно волнуясь в опасной ситуации, испытывая гнетущее чувство страха – человек осознанно выбирает не соответствующую этим переживаниям манеру поведения: держится внешне спокойно, хладнокровно и неторопливо высказывается, уверенно и с улыбкой совершает рискованнейшие действия.

*Сошлись кой о чем помолчать. Немая беседашка.
Владимир Иванович Даль*

Он создает свой образ, как он себя видит со стороны, и он хочет, чтоб и другие воспринимали его таким. Это может получиться один, другой раз у каждого – но спонтанно. Все же, однако, на подобную саморегуляцию может рассчитывать только профессионал, то есть человек, способный быстро фокусировать свое сознание на психической задаче, свободно владеющий игрой на рече-голосовом инструменте. Станьте таким профессионалом общения с помощью нашей книги.

*Поза, мимика, жест, тон голоса, эмоциональность речи – активный
источник переживаний
Карл Густав Юнг*

4 Впрочем, нередко такая произвольная имитация признаков определенного психического состояния – изменяет само состояние человека. И он действительно начинает переживать то, что до того изображал (например, человек улыбался, хотя «на душе кошки скребли» – и вот, ему становится гораздо легче).

5 б) Средства, путем которых передается информация при общении. Такие средства (их можно назвать «**средства общения**», или «**выразительные средства**») – весьма многочисленны и разнообразны.

6 Это – *речь*, передача информации **словами** (речь звучащая или написанная буквами ли, иероглифами ли, или любым кодом).

И это – все остальные выразительные средства, обеспечивающие **невербальное** общение:

- **звучание речи**
- **звучание голоса** (в том числе паузы в звучании)
- **мимика** (в том числе *взгляд*)

⁶ Числа, стоящие на полях, предназначены для облегчения и ускорения ориентировки в тексте книги. Подробнее об этом см. занятие 4, описание 04, раздел «в». В электронной версии книги эти числа стоят не на полях, а перед абзацами. – Прим. редакции Литрес.

- **жесты**
- **позы** тела
- **осанка**
- другое (например, изменение дыхания, или же изменение цвета лица: его покраснение, побледнение)

7 Нередко огромное внимание уделяется «вспомогательным» средствам общения (то есть не природным средствам передачи окружающим информации, сведений о себе и о своих намерениях). Это: прическа, макияж, одежда, аксессуары (включая украшения, в том числе ювелирные), ароматические средства, татуировка и т. п.

8 Но, разумеется, сколь бы огромными ни были затраты времени и средств на макияж и тому подобное – основой действенного общения между людьми остаются речь (как ее смысл, так и манера произношения, то есть дикция), звучание голоса, мимика, взгляд, жест, поза, осанка. Все то, что можно совершенствовать бесконечно. Как и вообще любую деятельность организма (пример тому – мастерство певцов, музыкантов, спортсменов).

*По внешнему виду не судят только самые непроницаемые люди
Оскар Уальд*

То, на что люди, даже и в высшей степени озабоченные своим «имиджем», нередко совершенно не обращают внимания. Почему-то.

9 в) **Сущность личности – и работа над собой.** Иногда можно услышать сомнение: а надо ли работать над собой, например – над осанкой? Ведь она – передает сущность человека, выражает его свободное «Я»...

10 Возражение этому сомнению простое: работая над собой, человек вовсе не меняет сущности своей личности. Наоборот, он как раз и восстанавливает то прекрасное, что было изначально заложено в нем Природой. То, что почему-либо исчезло, но что очень важно обрести вновь. Когда человек возрождает свой истинный **облик**, свою истинную сущность, свое истинное «Я».

11 Итак – что же дает наш Метод для совершенствования речи, голоса, движений?

* * *

12 Теперь вы, уважаемый читатель, можете принять решение, как вам дальше знакомиться с данной книгой, в которой представлен **курс «Говори свободно»**, излагающий основы Метода **«Освобождение голоса, речи, движения»**.

Если желательно поскорее приступить к **практической** работе над собой – можно сразу начать практически прорабатывать занятие 11. А занятия от второго до десятого, в которых даются общие пояснения, прорабатывать параллельно с такой практикой.

Выразительность явится у вас сама собой, за ней не бегайте, бегайте за тем, как бы стать властелином себя

Николай Васильевич Гоголь в письме к Михаилу Семеновичу Щепкину

Но, возможно, вам будет лучше знакомиться с занятиями последовательно и не спеша. Неторопливо погружаясь в новую для вас систему координат, понятий, представлений.

Второе занятие

Общие свойства организма, обеспечивающие должный характер средств общения

03

Средства общения

1 а) Понятие о средствах общения. Средства общения есть проявление активности *систем жизнедеятельности* организма. Уже простой перечень средств общения, и прежде всего основных (речь, звучание голоса, мимика, взгляд, жест, поза, осанка – см. занятие 1, упражнение 1–02, раздел «б»), свидетельствует: все это многообразие звуков, движений и положений тела обеспечено активностью таких систем организма, как нервная система, костно-мышечная, дыхательная. Если эти системы «работают» должным образом – то и человек может выражать себя, свои мысли и чувства наилучшим образом.

2 Органичное единство мысли, чувства и тела можно наблюдать в общении маленького ребенка.

3 Однако по мере взросления выразительные средства у многих людей теряют свое былое совершенство. Первопричина тому – ухудшение деятельности систем организма.

4 Например, если ухудшается координация движений (а это недочеты в работе и нервной, и мышечной систем) – то в каждое мгновение бывает чрезмерно низким напряжение одних мышц и излишне высоким напряжение других.

*Так называемые «умственное» и «физическое» начала в человеке
вовсе не являются какими-то изолированными сущностями... Все обучение
должно основываться на неделимом единстве человеческого организма.
Матиас Ф. Александер, актер, создатель методики совершенствования
голоса путем разрабатывания должной осанки*

Это отражается на осанке (то есть – сутулая спина, разная высота плеч), несовершенны движения (то есть – жесты и мимика скудны или же излишни, не соответствуют ситуации), «неполноценно» дыхание и «зажата» при разговоре нижняя челюсть (то есть – лишен звучности голос, нечетка дикция), и тому подобное, почти до бесконечности.

5 Аналогично – психические процессы могут не соответствовать ситуации (плохое восприятие, неумение анализировать, нечеткие реакции, слабая концентрация внимания, и т. п.) поэтому поведение такого человека может быть не лучшим для решения жизненных задач.

Полнота психической деятельности заключается в развитом самоощущении и самоосознании, в способности глубоко мыслить и ярко воображать, в способности переживать и сопереживать, в умении концентрировать и удерживать внимание на избранном объекте или заранее поставленной задаче. В процессе психической деятельности мы создаем образную картину мира, которая делает поведение выразительным и жизнь – насыщенной.

6 б) Последовательность совершенствования средств общения в ходе работы над собой. Совершенствование выразительных средств начинается с восстановления наилучшего, должного состояния систем организма. Прежде всего необходимо следующее.

- «Отладить» работу голоса в полной гармонии с намерениями личности в общении. А эти намерения рождаются в уме и сердце человека еще до создания, формирования звуков речи. А именно в момент вдоха, предшествующего речи.

Человеческий голос более, чем любой музыкальный инструмент, способен аккумулировать энергию намерения и направлять ее на нужный объект. И это требует абсолютной концентрации на настоящем мгновении – «здесь и сейчас». Только при условии абсолютной сосредоточенности в звучащую речь закладывается намерение.

- Используя волю и намерения, создать резонанс в собственном теле. Производить богатую обертонами резонансную речь, превратившись, с одной стороны, в рече-голосовой инструмент, а с другой – во вдохновенного исполнителя самого увлекательного сюжета под названием «моя жизнь».

- Развить эмоциональную, чувственную, волевую речь в гармоническом единстве с телесными ощущениями.

02

Свойства систем организма

1 а) Понятие о должных свойствах различных систем организма. Каковы свойства систем организма, которые обеспечивают должный характер средств свободного общения? Иными словами: к чему следует стремиться, работая над своей физической формой? Каково должно быть *состояние* структур организма (например, мышц)? Какими должны быть *движения* и *положение* всего тела и его частей (например, головы, плеч, рук)?

Рассмотрим кратко этот вопрос, касающийся физического состояния нашего организма (ситуации, связанные с патологическими состояниями, не рассматриваются здесь, как и во всей книге).

2 б) Свойства опорной системы. Очевидны признаки должного состояния структур опорной системы – то есть скелета.

- Суставы должны быть подвижны.
- Связки – эластичны.

Развитию свойств этих структур организма посвящены многие упражнения *курса*.

3 в) Свойства нервной и мышечной систем. Их следует рассматривать совместно. Выдающийся физиолог Иван Михайлович Сеченов полтора столетия тому назад в своем знаменитом труде «Рефлексы головного мозга» разъяснял: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению. Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге – везде окончательным фактом является мышечное движение».

4 И действительно, сокращение мышц (или отсутствие таких сокращений) – это весьма тонкий показатель активности нервных структур, и прежде всего двигательных нервных клеток (*мотонейронов*), которые или возбуждаются и посылают к мышцам нервные импульсы, побуждающие мышцы сокращаться, или же не делают этого. Возбуждение же мотонейронов – это итоговый результат срабатывания массы других нейронов (нервных клеток) в центральной нервной системе. То есть в головном мозге, а также и в спинном мозге.

5 Все эти сложнейшие нервные процессы протекают, подчиняясь определенным законам, в структурах мозга, объединенных друг с другом постоянными нервными связями (не касаемся деталей устройства таких структур – это дело нейробиологов).

Такие структуры могут быть как *врожденными* – так и *сформированными*, выработанными, созданными, образованными в ходе жизни.

6 Вот пример для дыхательной деятельности организма. Мы дышим (с первого мгновения жизни!) то чаще, то реже, вдыхаем воздуха то больше, то меньше – в зависимости от жизненной потребности в данное мгновение. Эту *целесообразность* дыхательного процесса обеспечивают *врожденные* нервные структуры, объединенные в так называемый «дыхательный центр» (подробнее см. занятие 15).

А сложнейшее певческое дыхание оперной примадонны обеспечивают, наряду с дыхательным центром, дополнительные нервные структуры, сформированные в ходе обучения певицы в консерватории (аналогично и вы вырабатываете, формируете схожие нервные структуры во время освоения нашего *метода*). Эти сформированные нервные структуры управляют дыхательной мускулатурой (и другими структурами организма, участвующими

в дыхательном процессе), таким образом, чтобы звучание голоса было наилучшим, то есть должным.

7 Это явление интересно рассмотреть на примере речи. Крик младенца – *врожденный* голос, членораздельные же звуки у ребенка появляются только после *обучения* речи среди людей. Когда образуются новые мозговые механизмы, обеспечивающие речь? Не слыша слов, человек не обучается речи. Аналогично обучение иностранному языку взрослого: и здесь формируются новые мозговые структуры.

И еще пример – для двигательной деятельности. Младенец поджимает ножку, уловив ее, хватается ладошкой за палец мамы – это *врожденное*. А умение писать карандашом, работать на клавиатуре компьютера вслепую – эту функцию обеспечивают *новообразуемые* нервные структуры (нервные механизмы).

8 г) Роль должной координации действий. Слаженная, согласованная активность громадной массы нейронов обеспечивает должную *координацию* (то есть согласованность) действий организма.

Когда каждое действие, в соответствии с нашей целью, осуществляется в нужное время и с нужным напряжением мышц – нужным для успешного решения жизненных задач в данное мгновение.

9 Например, мы можем стоять спокойно – с минимальной затратой сил и с наибольшей готовностью перейти в любой момент к любым нужным действиям, чувствуя и мысля ярко. Или идти (бежать) – с нужной скоростью при наименьшем расходе энергии.

Или играть на фортепиано так, чтобы касаться клавиш в должной последовательности, с должными временными интервалами между касаниями, с должной продолжительностью соприкосновения каждого пальца с клавишей. Причем осуществлять эти касания клавиш с должной быстротой и амплитудой перемещения пальцев.

А в итоге формировать такие звуки фортепиано, которые вызывают у слушателей именно те эмоции, которые и должно вызывать данное музыкальное произведение.

Так и в общении: необходимо научиться формировать звуки речи, вызывающие у слушателей именно те эмоции, которые желательны для нас.

10 Если же структуры мозга не обеспечивают соответствующей, должной координации (например, когда человек, едва держась на воде, взялся спасти из моря унесенную ветром шляпку спутницы) – то цель оказывается недостижимой. В нашем примере: движения пловца не скоординированы, происходят с излишним напряжением мышц и из-за этого вызывают быстрое утомление.

В итоге последствия крайне нежелательны для джентльмена: его барахтанье в волнах вызывает смех спутницы, шляпка уплывает к горизонту, и ее (а заодно и изнемогшего пловца) вытаскивает на берег молодой рыбак, из местных.

11 Аналогичная прискорбная картина наблюдается, когда человек берется петь на людях, не имея ни совершенного от природы голосового аппарата, ни навыков голосоведения. Или когда человек зачитывает долгий доклад, не владея речевым дыханием, выносливым голосовым аппаратом, приличной дикцией, но утомляя слушателей *гнусавостью* (устранить которую у докладчика можно за несколько занятий – см. далее 25–03, 10, 20).

12 Итак, отсутствие должной координации приводит к тому, что становится невозможным *должное напряжение* мышц, нужное для достижения жизненных целей.

13 д) Должное напряжение мышц. Выражение «должное напряжение мышц» подразумевает следующее. Во-первых, все мышцы напрягаются – и затем снова расслабляются в порядке, необходимом для успеха выполняемого действия (то есть в нужное время, и ни на долю секунды раньше или позже). И во-вторых, мышцы сокращаются с необходимой скоростью и развивают при этом необходимое напряжение – причем всегда только минимально необходимое (подробнее см. занятие 8).

14 Лишнее напряжение мышц – основная угроза для любой сложнокоординированной деятельности, включая и формирование голоса и речи. Лишнее напряжение мышц – основное проявление так называемых **зажимов**, губительных и для артиста, и для спортсмена, и для выступающего с трибуны – собственно, для каждого человека, общающегося с другими людьми, или занятого сложной или просто очень важной деятельностью.

15 Как правило, зажим вызывают различные стрессовые ситуации: необходимость пройти над пропастью по стволу упавшего дерева, например – обычно вызывает зажим у **неподготовленных** людей. Но не менее жестокий зажим может вызвать необходимость изъяснить свои чувства любимому человеку, или же возразить начальнику (тем более во время многолюдного совещания).

16 Одна из основных задач при освоении нашего метода – это овладение умением как предупреждать любое лишнее напряжение мышц, так и устранять такое лишнее напряжение, если оно все же возникло. То есть – овладение умением освобождать мускулатуру тела, а для этого освобождать нервные структуры, управляющие этой мускулатурой (подробнее см. занятие 8 и последующие).

17 е) Свойства дыхательной системы. Необходимые для осуществления должного общения свойства дыхательной системы во многом определяются координированной деятельностью дыхательной мускулатуры (подробнее см. занятие 15). А также – состоянием и активностью и легких, и путей, проводящих воздух: бронхов (с их гладкими мышцами), гортани (с ее голосовыми связками), ротовой полости и ее органов (небо, язык и другие органы), носовой полости.

Третье занятие

Общее представление о процессе работы над собой при освоении новых действий

01

Краткая характеристика процесса освоения новых действий

Ход работы над собой в общих чертах выглядит так.

1 Начало любой работы над собой при освоении любых действий *метода* – это приобретение **знаний** (причем в деталях!), какими действиями обеспечивается свобода нашего самовыражения, и каковы именно свойства этих действий.

Необходимо также знание и того, какими **способами** достичь совершенного выполнения этих действий. Источники таких знаний – и текст этой книги, и огромная работа с телом посредством сотен упражнений, и ваш жизненный опыт, и ваши размышления.

2 Далее, начиная практическое освоение каждого нового действия, необходимо определить свои привычки во время своих обычных действий. Подумать: как я сижу обычно? Как слушаю? Как выражаю радость?

Поначалу ощущений четких нет, разве что зеркало «отзеркалит» то, как вы разговариваете по телефону или как ваше тело держит вас вертикально после тяжелого рабочего дня. Однако каждому человеку обычно представляется, что все в его действиях – нормально, все – хорошо. То есть поначалу опираться на ощущения при работе над собой нет возможности – нет еще должной обратной связи с телом.

Только со временем начинают проявляться ощущения в условиях работы с телом. Сначала в **упражнениях** вы «почувствуете себя», свое тело, свой организм. А позже чувство легкости в ощущении себя станет постоянным.

Уделите особое внимание тем своим **привычкам**, которые мешают должной выразительности.

Например, такова привычка слегка запрокидывать голову в момент вдоха, или же привычка слегка поднимать плечи, говоря «да».

3 Следует осознанно отказаться от таких действий, пусть привычных, но мешающих должному самовыражению. Как бы очистить свои действия от «ржавчины», от всего наносного. Например, перед тем как говорить «да» – следует «приказать» себе: «не поднимай плечи!» (разумеется, если такая привычка обнаружена).

4 «Разрушив», таким образом, мешавшую вам привычку, сказав ей «нет!» – вы сможете начать выработку навыков должного, наилучшего действия. Четко представляя, каким это действие должно быть и как контролировать его правильность, по каким именно признакам оценивать.

5 Основным показателем в оценке производимого действия в упражнениях и в повседневной жизни станут ваши ощущения, поступающие от суставов и мышц. Вы будете опираться на ощущения, сопровождающие формирование нового навыка в тех или иных действиях. И одновременно будете использовать все иные возможные способы самооценки (начиная с наблюдения себя в обычном зеркале).

Успех в сложном деле «постижения себя» достигим лишь на пути **творческой работы** над собой, на пути всестороннего обдумывания своих возможностей, особенностей своего

организма, и прежде всего свойств своей психики. На пути создания нового взгляда на себя при общении.

Ничего никогда не делать *бездумно*, формально, не осознавая своих действий!

6 Все эти новые знания и навыки должны выразиться во время жизненной практики в индивидуальном «мастерстве общения». То есть в умении общаться и достигать в общении тех целей, ради которых ведется общение.

Данные рекомендации – общие для всего *курса*, для всех его упражнений. Теперь рассмотрим эти рекомендации и пояснения несколько подробнее.

02

Выработка новых навыков

1 Освоение любых новых действий, в том числе и тех, что обеспечивают процесс общения (речь, жест и т. п.), требует *выработки системы* новых, совершенных *навыков*. Не будем рассматривать нейробиологические процессы такой выработки. Отметим только, что любой прочный навык (например, навыки писания – карандашом ли, на клавиатуре ли компьютера слепым десятипальцевым способом, с помощью ли телеграфного ключа при использовании азбуки Морзе) обеспечен активностью нервных структур, которые образовались, сложились, сформировались в центральной нервной системе за время обучения этому навыку (см. также занятие 2, упражнение 02, в).

2 То есть: мало «знать» – надо «уметь». Простой пример: все прекрасно знают конфигурацию букв. Но письмо левой рукой для правши – работа весьма трудная и неблагодарная (попутно отметим: для правши, имеющего возраст менее 5 лет, писание правой рукой тоже очень затруднительно).

3 Эти затруднения при попытках правшей писать левой рукой объяснимы. Пусть в мозгу есть все, что обеспечивает сохранение в памяти написания букв. Однако не выработаны, не сформированы нервные структуры (иными словами – мозговые «механизмы»), активность («работа») которых обеспечивала бы навык свободного писания этих букв левой рукой. Не сложились механизмы, подобные тем, что постепенно вырабатываются в детстве при обучении письму правой рукой. Кроме того, врожденные двигательные нервные механизмы, управляющие левой рукой, менее действенны, чем механизмы, управляющие правой.

4 И тем не менее обучение позволяет выработать нервные механизмы, обеспечивающие должное писание и левой рукой. Пример такому обучению – жизненный опыт нобелевского лауреата, физиолога И. П. Павлова: будучи левшой, он с детства упражнял правую руку выполнять все, что необходимо в жизни. И добился того, что писал, проводил хирургические операции одинаково хорошо обеими руками (правда, играя в свои любимые городки, Иван Петрович кидал биту всегда левой рукой – ведь использовать врожденные нервные механизмы как-то надежнее, да и приятнее).

03

Механизмы жизнедеятельности

1 Мы обозначаем этим термином те структуры тела, активность («работа») которых обеспечивает деятельность организма. То есть обеспечивает и обмен веществ, и движение тела, и поддержание положения тела, и эмоциональные проявления, и мышление, и вообще всю деятельность.

Структуры организма, образующие такие механизмы, весьма разнообразны. Это и **клетки**, объединенные в **ткани** организма, и **органы** тела, состоящие из клеток. В частности, это нервные клетки, нейроны, связанные друг с другом своими отростками и посылающие по этим отросткам импульсы, которые управляют другими структурами. Структуры организма – это и отдельные **молекулы** огромного количества разнообразных химических веществ, «работающие» в межклеточном пространстве. Например, таковы молекулы гормонов в крови, которые оказывают общеизвестное мощное влияние на жизнедеятельность организма, включая и высшие проявления психической деятельности личности.

2 Именно эти механизмы (если они пребывают в должном состоянии) **целесообразно**, рационально обустроят жизнедеятельность нашего организма (во многом делают это помимо нашего сознания).

3 Ваша задача – научиться так направлять работу этих механизмов, чтобы они должным образом обеспечивали процессы вашего общения (с использованием речи, мимики, жестикуляции и т. п.). Направлять работу механизмов и **выработанных** (жизненным опытом, обучением), и **врожденных**, которые в большинстве своем образуются изначально, еще до рождения человека, и начинают работать с первых секунд жизни – так работает дыхательный центр.

4 Впрочем, многие врожденные механизмы «вызревают», формируются после рождения еще неделями, а то и годами. Например: механизмы управления глазодвигательными мышцами и направлением взгляда; механизмы поддержания вертикального положения головы и всего тела; механизмы формирования речи; механизмы, сопряженные с процессами продолжения рода; и т. п.

5 Активность практически всех врожденных механизмов (даже механизмов, регулирующих частоту и силу сокращений сердца) может быть направлена сознанием в должном направлении. Однако это требует упорной работы над собой.

04

Требования к выработке должных навыков

1 а) Как происходит выработка навыков? Перед тем как начать систематический разбор этого вопроса, остановимся на описании того, как жарким июньским днем 1874 года один молодой помещик, Константин Левин, учился профессионально косить траву. Описание это сделано в одном из известнейших романов мировой литературы («Анна Каренина»). Рассмотрим фрагменты этого произведения с точки зрения нашей темы.

2 Герой романа не впервые взял косу в руки. Однако поначалу дело не ладилось. Сильный, ловкий человек «в первые минуты косил дурно, хотя и махал сильно», «стараясь косить как можно лучше».

Левин начал отыскивать причины своей плохой работы, стал размышлять, пробовать разные варианты действий (то есть экспериментировал): «Буду меньше махать рукой, больше всем туловищем». Окружающие педагоги (крестьяне-косцы) также участвовали в обучении новичка, давая профессиональные указания: «Пяткой больше налягай (пяткой – косы), широк ряд берешь, умаешься...»

И вот – «в его работе стала происходить... перемена...». «На него находили минуты, во время которых он забывал то, что делал, ему становилось легко, и в эти же самые минуты ряд его выходил... ровен и хорош» (ряд – скошенной травы). «Чаще и чаще приходили... минуты бессознательного состояния, когда можно было не думать о том, что делаешь. Коса резала сама собой». «Трудно было только тогда, когда надо было прекращать это сделавшееся бессознательным движение и думать, когда надо было окашивать кочку».

И снова: «Чем дольше Левин косил, тем чаще и чаще он чувствовал минуты забытья, при котором уже не руки махали косой, а сама коса двигала за собой... тело, и как бы по волшебству, без мысли о ней, работа правильная и отчетливая делалась сама собой».

«Левин... чувствовал, что какая-то внешняя сила двигала им».

3 Обратите особенное внимание на слова: «*бессознательное* состояние, *бессознательное* движение, минуты *забытья*, коса резала *сама собой*, работа делалась *сама собой* без *мысли* о ней, трудно было, когда надо *думать*, какая-то *внешняя* сила...»

4 То есть умелый человек не думает (и даже не осознает), как именно надо выполнять свои действия. Но именно в таком «бездумном», без мыслей о рабочих движениях психическом состоянии работа осуществляется качественно, должным образом, протекая сама собой (разумеется, речь идет о любой хорошо освоенной и привычной физической работе, а не только о косьбе травы). Причем работа не только выполняется хорошо – она выполняется «легче», то есть с меньшими энергетическими затратами.

5 При всем этом человеку даже представляется, что это не он сам определяет последовательность своих действий, но некая «внешняя сила», какой-то «*внешний импульс*». Очевидно, что эта «внешняя сила», этот «внешний импульс» есть автоматическое срабатывание *нервных механизмов*, которые сформировались в головном мозге и уже обеспечивают новый двигательный (моторный) навык. Причем обеспечивают автоматизированно, без участия сознания – отсюда и ощущение чего-то «внешнего», управляющего телом. Внешнего – относительно сознания (как оно и есть на самом деле).

6 У Левина такой навык (качественной косьбы травы) сформировался за пару часов. Другие навыки для своей выработки могут потребовать многих дней, месяцев или даже лет.

Причем в то время, когда навык еще только вырабатывается, думать о деталях своих действий обязательно надо, причем сосредоточенно (что Левин и делает в начале своей работы с косой на лугу). Когда же навык работы сформирован и закреплён – человек думает только о главном: какие жизненные задачи надо решать в данное мгновение.

Итак, в романе весьма точно (и с высшей художественностью) проиллюстрированы основные условия успешной работы над собой при выработке должного навыка.

Описан активный поиск лучшего варианта действий, поначалу внимание к ощущениям, осознанное руководство своими движениями и положениями тела. Описано и автоматизирование действий организма в результате освоения навыка, когда тело выполняет эти действия как бы само по себе, и при этом – в должном виде.

7 Коснемся этих условий выработки навыка несколько подробнее.

б) Роль творчества при работе над собой. Общее условие успеха работы над собой при освоении нового навыка – постоянный, целенаправленный, активный *творческий поиск*. Осваивая любое действие (и особенно сложное), следует намеренно (и весьма незначительно) изменять характер этого действия и оценивать результаты: при каком варианте получается похуже, при каком – лучше всего?

То есть на основе *самоощущений* следует осуществлять постоянный выбор наилучшего способа выполнения данного действия. Причем следует каждый раз выполнять действие по-новому, совершенствуя это действие, с учетом прошлого опыта.

8 Кроме таких преднамеренных «экспериментов», следует чутко подмечать и оценивать те особенности в протекании действия, которые происходят случайно, неожиданно для вас. «Ловите» любые такие моменты, когда действие происходит наилучшим образом, анализируйте произошедшее, запоминайте условия совершенного выполнения действия, воспроизводите эти условия.

9 В обеих этих ситуациях (и целенаправленного «эксперимента», и случайного обнаружения) запоминайте (и осознанно, и неосознанно) все то, что обуславливает наилучшее выполнение действия. А затем закрепляйте (повторами, тренингом) эти приобретенные вами практические знания.

10 Такой путь – вдумчивое «экспериментирование над собой», использование своего творческого начала при поисках наилучшего варианта действий – есть одно из важнейших условий успеха при обучении любому новому действию.

В частности, и особенно при обучении такому сложнейшему виду деятельности (изучаемому вами сейчас), как *общение*. Причем общение при помощи звучащей речи, голоса, которые должны быть особенно совершенны.

Ничто не должно исполняться *механически*, бездумно, формально. Никогда!

11 в) Роль самопознания в работе над собой. Развитое *самоощущение, самоосознание, самопонимание* – это первый элемент успеха работы над собой при выработке нового навыка. Необходимо развивать, тренировать способность чутко улавливать и анализировать даже самые слабые *сигналы*, которые информируют о процессах, происходящих и в *окружающем* мире, и в *собственном* организме (особенно в структурах скелетно-мышечной системы).

Отсюда – огромна роль *самонаблюдения* (подробнее см. занятие 7).

Думайте над собой. Наблюдайте за собой. Классифицируйте свои ощущения (мышечные, костные, дыхательные и т. п.). Анализируйте, что с вами происходит (кстати, чтобы понимать окружающих, надо прежде всего уметь правильно понимать себя).

12 г) Роль управления собой. Уверенное управление собственным организмом, строящееся на совершенном осознании сигналов, поступающих в мозг от самых разных источников – следующее условие успеха работы над собой при выработке навыков. Подробно эта тема рассмотрена в занятии 10. Сейчас же обратите внимание на существование двух способов такого управления, осуществляемого сознанием, то есть управления произвольного.

13 Один способ – *непосредственное*, прямое, волевое управление (например, захотели – и согнули правый указательный палец).

14 Другой способ – *опосредованное* управление организмом с использованием актерского начала, присущего в разной степени всем людям (особенно ярко проявляется оно у играющих детей). Когда активность нервных механизмов возбуждается «окольным» путем, путем воображения, создания и затем применения образов представления. А в результате вы получаете те реакции организма, какие вам нужны.

15 Всегда точно определяйте характер того импульса, который обуславливает то или иное действие вашего организма. Термином *импульс* обозначим в тексте любую побудительную причину, вызывающую любые действия: психические (например, возникновение какой-либо эмоции), телесные (например, определенное движение руки, усиленный вдох, учащенное сердцебиение), действия общего характера (например, совершение тех или иных поступков, да и вообще общее поведение человека в течение длительного времени).

Импульс может быть оценен как внешний (например, таково содержание речи, обращенной к человеку и побуждающей его к определенным действиям). Импульс может быть оценен и как внутренний (например, это определенное желание человека, определяемое его потребностями и побуждающее этого человека к определенным действиям).

16 Как вариант общего понятия «импульс» будем рассматривать понятие *нервный импульс*. То есть специфическую реакцию, которая стремительной волной пробегает по нервному волокну (будем рассматривать только те волокна, которые расположены в нервных стволах).

Если это волокно чувствительного нерва – нервные импульсы поступают в центральную нервную систему, вызывая реакции в нейронах (нервных клетках) спинного или головного мозга. Если это волокно двигательного нерва – нервные импульсы вызывают сокращения мышц или выделение секрета железы (например, слюны).

17 д) Роль неторопливой постепенности в работе над собой. Постепенность формирования навыков – еще одно условие работы над собой. Во время обучения, при формировании в мозгу нужных нервных механизмов, прежние, ненужные структуры, благодаря которым осуществлялись нежелательные привычки, заменяются новыми структурами. Так недолжные навыки заменяются новыми, лучшими.

18 Далее, по мере упрочения таких новых навыков, сознательное управление организмом, с использованием обоих способов воздействия на него, становится все менее необходимым.

19 В итоге, после достаточно долгого тренинга, выученные навыки автоматизируются, применяются как бы сами собой. А контроль сознания подключается лишь тогда, когда надо проверять точность таких навыков и, если обнаружатся неточности, устранять их.

20 Как очевидно, вырабатывать следует сразу лучшие, должные навыки. Ведь навыки, вырабатываемые без тщательного контроля, «как получится», – далеко не всегда формируются должным образом. Вспомните хотя бы, как трудно писать, если пальцы привычно, с ненужной силой стискивают карандаш, как утомительно вести автомобиль, если руки непрерывно сжимают руль (а все тело напряженно устремлено вперед).

21 Наконец, отдельные навыки должны постепенно слиться в единый, общий навык свободного владения собой при общении.

Когда все действия организма, включая действия, обеспечивающие общение (речь и т. п.), выполняются свободно, – свободно как от лишнего напряжения, от хаотичности и бесцельности движений, так и от ненужных попыток произвольно управлять прочно заученными движениями. Когда действие выполняется как бы «само собой», без участия сознания, легко.

Такое состояние знакомо всем: мы не думаем над привычными движениями, когда пишем, управляем знакомой техникой, танцуем и т. п. (см. выше 3–04, д 19).

То же самое вы вырабатываете, когда совершенствуете свои **навыки** должного **общения**, должного самовыражения.

22 То есть работа над собой – это есть в конечном счете кропотливый труд по «строительству» неких новых, сложнейших **мозговых** (нервных) **структур**.

23 Громадность такого труда известна всем – и особенно тем, кто играет на музыкальных инструментах, управляет сложной техникой, занимается сложными видами спорта. Зато, будучи выработана, – «создана», – такая нервная структура надолго обеспечивает выполнение навыка. Нередко – даже после многолетнего перерыва. А неизбежные после такого перерыва неточности быстро устраняются обдуманной тренировкой, с использованием (поначалу) произвольного управления организмом.

05

Последовательность освоения курса

1 В этом описании сжато очерчено то, как будет осваиваться «начальный» курс изучения Метода «Освобождение голоса, речи, движения» (чтобы по ходу проработки книги не возникало ощущение, известное по старой туристской песне: «Снова нас ведут куда-то, и неясен нам маршрут»). Итак.

В уже освоенных вами занятиях 1–3 изложены самые общие сведения, необходимые для работы над собой при изучении Метода «Освобождение голоса, речи, движения».

2 Время от времени возвращайтесь к текстам этих занятий 1–3: общие пояснения и рекомендации, содержащиеся в них, нужны при освоении практически каждого из упражнений *курса*.

3 В занятиях 4–6 даны самые общие (вспомогательные) пояснения и рекомендации, как работать с этой книгой, как построить процесс работы над собой – на практике. Знакомьтесь с этими занятиями, не стараясь сразу же запомнить все детали. Вы будете не раз возвращаться к этим текстам. При таком повторении все, что необходимо, запомнится само собой.

4 Занятия 7–13 содержат материал, расширяющий те общие представления о психических и физических процессах в организме, которые вы получили в занятиях 1–3. В занятиях 7–13 вы начинаете уже на практике прорабатывать упражнения общего характера, которые готовят вас к освоению конкретного учебного материала последующих занятий.

5 В занятиях 14–29 представлен учебный материал, в котором изложена своего рода *«технология»* (психотехника) *метода*. Благодаря ей вы приобретаете комплекс основных навыков, которые позволяют и уверенно «управлять» своим организмом при общении (особенно во время речи), и ясно сознавать как сами ваши намерения, так и в каком состоянии пребывает организм в каждое мгновение, каково положение тела и его частей.

В этих занятиях 14–29 вы изучите на практике более ста тридцати упражнений, которые позволят освоить комплексы основных действий, обеспечивающих адекватное использование любых выразительных средств при общении. И прежде всего это такие действия, как голос и речь.

6 Освоение новых упражнений сопровождается параллельным *тренингом* уже изученных упражнений. Этот каждодневный тренинг охарактеризован в специальных описаниях, имеющих общее во всех занятиях название *«Комплекс упражнений для постоянного тренинга»*. Такая работа аналогична исполнению гамм для музыканта или экзерсисов у станка для артиста балета: это – первооснова работы над собой.

7 Теперь – конкретнее о последовательности проработки занятий 14–29 и об их содержании (указываем только основную тему каждого занятия).

В занятии 14 дано первое представление о должном *положении* тела. Такое положение проявляется в должной *осанке* и является первым условием должного формирования голоса, речи и иных выразительных средств. Осанка совершенствуется и в последующих упражнениях. В дальнейшем вы скорректируете все повседневные движения тела с учетом выстраивания его должного положения.

8 В занятиях 15 и 17 формируются постепенно усложняющиеся навыки должного *речевого дыхания* (без которого невозможно достигнуть ни хорошего звучания голоса, ни свободы речи).

9 В занятиях 16, 19, 22 даны упражнения, в которых совершенствуется *моторика* всего тела (то есть улучшаются движения и положения тела и его частей). Иными словами – совершенствуется *координация* двигательных действий, устраняются нежелательные привычные движения и положения организма.

10 В занятии 18 и 21 совершенствуется моторика таких структур тела, как органы *ротовой* полости и нижняя *челюсть*, которые играют особую роль в формировании звуков речи.

11 В занятии 20 упражнения посвящены формированию навыка правильного, должного *голосообразования*. Эти навыки затем совершенствуются во всех последующих занятиях.

12 В занятиях 23 и 24, в ходе совершенствования голосообразования, вы изучите явления *резонирования*.

Тема занятий 25–29 – *артикуляция*. То есть действия, определяющие характер произнесения звуков речи – *дикцию*.

На этом изучение «технологии» формирования должных выразительных средств заканчивается.

13 Опираясь на эту, уже освоенную вами «технология» владения речью, голосом, мимикой, жестом, всем телом и вообще всеми его движениями и положениями, вы обеспечите на практике, в разнообразных жизненных обстоятельствах, новое повседневное поведение. Обязательно изменится качество вашей эмоциональной жизни. Вы перестанете «стискивать», зажимать себя.

14 Кроме того, будете ходить, наклоняться, подниматься по лестнице, поднимать груз уже по-другому. Во-первых, потому, что обретете лучшую телесную форму, а во-вторых, с учетом эффективного переноса проекции центра тяжести тела в пределах площади опоры.

Снова и снова, думайте в теле, живите в теле, изучайте «энциклопедию» вашего тела и вашей психики.

15 И немного о будущем. В нашей Учебно-театральной студии «Говори свободно!» студийцы проходят еще и второй курс изучения метода, под названием «Развивающий курс». Мы готовим издание и об этом этапе совершенствования своей речи, голоса, осанки – всего того, что необходимо каждому для успешного общения.

Четвертое занятие

Расположение учебного материала

01

Основное назначение данного занятия

Ознакомьтесь предварительно с правилами расположения учебного материала в книге, чтобы облегчить и ускорить работу по освоению этого материала.

Не ставьте цели запомнить содержание данного занятия сразу. Обращайтесь к данным текстам по ходу работы, как к справочнику, и все запомнится само собой.

02

Краткая характеристика общей композиции всей книги

1 Знакомство с композицией книги необходимо, поскольку многообразие учебного материала (и одновременно его единство, обусловленное единством *метода*) требует и наиболее четкой рубрикации текста, и унификации форм описания. Представление об этом желательно получить заранее.

2 Композицию книги составляют:

- тексты, содержащие *сведения* о строении организма и о его жизнедеятельности, необходимые для выработки должного представления об изучаемых действиях;
- тексты, содержащие сведения о конкретных *действиях*, а также *рекомендации* к работе по освоению этих действий;
- тексты, содержащие *вспомогательные* сведения, например, таков текст данного занятия, а также таковы различные дополнения к учебному материалу (например, цитирование различных источников).
- справочный аппарат.

3 Текст книги подразделяется на *занятия*. Занятия – это самые крупные разделы текста книги.

03

Расположение учебного материала в отдельных занятиях

1 а) Описания и их нумерация. Занятия подразделяются на *описания* (назовем так разделы, на которые текст делится в каждом указанном занятии – в данное время вы знакомитесь с описанием номера 4–03). Описания видов различаются по своему содержанию. Всего таких видов описаний – девять.

2 Все описания в каждом занятии, независимо от их видов, имеют единую нумерацию, которая в каждом занятии начинается с единицы. Нумерация любого описания – двойная: ее образуют номер *занятия* и, через дефис, номер самого *описания* (например, 14–15). Не имеют номера только «заповеди» (заповеди осанки, дыхания и т. п.).

3 б) Назначение разных видов описаний и их унифицированные названия. Ознакомьтесь уже сейчас с краткими характеристиками различных видов описаний (подробно же ознакомьтесь с этими видами описаний – по ходу проработки занятий).

1. «Упражнение» – самый многочисленный вариант описаний. Назначение большинства описаний этого вида – изложение сведений о том, какие осваивать действия на практике, и как именно это делать.

В некоторых же упражнениях дано одно лишь изложение сведений о строении организма и о его жизнедеятельности. Основная задача здесь – тренироваться ярко представлять все, что вы читаете в упражнении, применительно к себе лично.

4 Все упражнения помечены изображением стартующего бегуна, расположенным на поле страницы. Значок позволяет легко выделять упражнения среди всех других описаний.

5 Некоторые описания (не упражнения), хотя и расположены в разных занятиях, однако имеют одинаковое назначение, они одинаково построены композиционно.

Например, почти в каждом занятии есть описание, назначение которого пояснить, как провести «разминку» организма перед началом работы над собой, какие упражнения при этом использовать в каждом данном занятии. То есть все эти описания «разминок» есть описания одного и того же вида, одного и того же типа. Каждое из таких описаний является как бы продолжением предыдущей «разминки», описанной в предшествующем упражнении.

Поэтому все описания одного вида (типа) имеют одно и то же унифицированное название во всех занятиях, в которых эти описания встречаются. Лишь иногда используются модификации таких названий.

Вот эти унифицированные названия.

6 2. «Основное назначение данного занятия». Роль описания этого вида ясна из названия.

3. «Общие пояснения и рекомендации к упражнениям данного занятия». Назначение этого описания – изложить все то, что необходимо держать в сознании во время проработки большинства упражнений данного занятия, чтобы далее уже не повторять эти сведения в текстах отдельных упражнений.

Иногда описания 2 и 3 объединяются в одно, под названием *«Основное назначение данного занятия и общие пояснения и рекомендации к его упражнениям»*.

Как дополнительный вариант такого описания используются *«общие пояснения и рекомендации»* – к небольшой группе весьма схожих упражнений.

7 4. «Разминка» перед освоением упражнений». Назначение – ясно из названия.

5. «Заповеди» (осанки, дыхания и т. п.) содержат рекомендации, которые следует помнить особенно ярко и всегда выполнять. Данные описания не имеют номера.

8 6. «Основные итоги проработки данного занятия». Здесь сжато суммировано главное из того, что изучалось в занятии.

7. «Некоторые повседневные действия» – как упражнения для тренинга. В этих описаниях указаны те повседневные действия, которые можно использовать для специального тренинга. Например, такое действие, как «королевский» поворот головы.

8. «Комплекс упражнений для постоянного тренинга». Назначение – ясно из названия.

9 9. Описания, не относящиеся к какому-либо варианту и не являющиеся упражнениями, не имеют унифицированного названия и не снабжены изображением. Таковы, например, описания данного занятия.

Не обязательно *все* виды описаний присутствуют в каждом занятии. Например, в занятии 24 – нет «*Общих пояснений...*».

10 Итак, книга построена таким образом, что вы будете в разных занятиях встречаться с одними и теми же названиями схожих описаний, не являющихся упражнениями.

04

Расположение учебного материала в отдельных упражнениях и иных описаниях

1 а) Название упражнения. Название упражнения может быть двойным. Второе название, помещаемое в скобках, – короткое и образное. Это способствует запоминанию названия упражнения (например, таково упражнение 19–13: «кот и пес»).

2 б) Разделы упражнения. Упражнения и иные описания, как правило, подразделяются на своего рода малые *разделы*. Каждый такой раздел описания обозначен буквой со скобкой (так, как тот раздел «б», текст который вы сейчас читаете).

Каждый раздел содержит текст, посвященный определенной теме, и имеет свое название. Название как бы «встроено» в общий текст и отличается от других фраз тем, что напечатано жирным курсивом. Эти названия разделов образуют своего рода краткий «конспект» текста всего упражнения. Используйте эти «конспекты» при проработке упражнений и иных описаний.

3 Первые два таких раздела в упражнениях – унифицированы. Они вводятся во всех тех упражнениях, в которых присутствуют, одинаковыми словами: «*Назначение упражнения*» и «*Общие пояснения и рекомендации*».

Роль этих двух разделов упражнения ясна из их названий. Не обязательно оба эти раздела присутствуют в каждом упражнении, их может и не быть вовсе. Иногда эти два раздела упражнения объединены в один, вводимый словами: «*Назначение упражнения и общие пояснения и рекомендации*».

4 Возможны указания, что такое-то упражнение является *подготавливающим* к последующему упражнению, или является *продолжением* предшествующего упражнения, или является *вариантом* другого упражнения. Такие указания, используемые в некоторых занятиях, способствуют быстрой ориентации среди множества схожих упражнений. А главное – избавляют от необходимости повторять и повторять одни и те же разъяснения.

5 в) Фрагмент текста. Этим термином обозначен небольшой участок текста (один абзац, реже два или три). Цель выделения таких фрагментов – помочь в организации работы над книгой: чтобы было легче перебрасывать внимание при анализе и обсуждении текста, размечать выписки. Для этого же фрагменты пронумерованы следующим образом.

6 На полях книги, на уровне первой строчки абзаца, проставлены номера фрагментов. Например, текст, который вы читаете в данную минуту, обозначен номером шесть. Этот текст начинается словами: «На полях книги...» – и продолжается до точки, за которой начинается строка, рядом с которой, на поле страницы, проставлен номер «7».

7 В данном случае фрагмент текста, обозначенный номером «6», включает в себя два абзаца. А фрагмент под номером «5» – включает только один абзац.

8 Фрагменты нумеруются, начиная с первого номера, в пределах одного упражнения (или иного описания).

Иногда же такая нумерация абзацев отсутствует, поскольку текст описания невелик и не нуждается в такой разметке.

05

Некоторые моменты описания учебного материала

1 а) «Действие» и «упражнение». Учитывайте различие используемых в книге терминов – «упражнение» и «действие».

Действия – это все, что осуществляется с определенной целью: и движение, и поддержание положения тела, и формирование образа представления, и направление внимания на объект, и многое другое. Собственно, весь *метод*, практически – это огромный комплекс разнообразных действий.

2 Упражнение – это, во-первых, текст, который описывает осваиваемые действия и все то, что надо сделать или узнать для успеха такого освоения. Во-вторых, «упражнением» называем и весь комплекс выполняемых действий, которые описаны в данном упражнении.

3 б) «Базовые действия». «Теоретические упражнения». В начальных упражнениях курса описываются «базовые» действия (по возможности в одном упражнении описывается только одно такое основное действие). В последующих упражнениях описываются добавочные действия, основанные на уже описанных «базовых». При этом может возникнуть ощущение, что тексты повторяются, но это не так: в последующих текстах всегда представлена более обширная и новая информация.

4 В ряде *упражнений* учебный материал посвящен не практическому освоению новых действий, а имеет целью освежить в памяти читателя некоторые общие сведения об анатомии и о некоторых аспектах жизнедеятельности организма. При этом привлекаются лишь те сведения, которые *необходимы* для уверенного освоения изучаемых действий на практике.

5 Ваша задача – в таких «теоретических» упражнениях не только внимательно ознакомиться с их содержанием. Главное, отметим еще раз – ярко представить (а также, если возможно, пронаблюдать) все описываемое применительно к *себе* лично. Например, если даны сведения о характере дыхательных движений и о перемещении при этом диафрагмы и ребер – ярко представляйте, как движутся *ваша* диафрагма и стенки *вашей* грудной клетки, *вашего* живота, осознавайте *ваши* ощущения при этом, вспоминайте *ваши* чувства в те минуты, когда *ваше* дыхание было особенно легким – и то, когда что-либо мешало *вам* дышать свободно.

Пятое занятие

Оформление текста (некоторые моменты)

01

Основное назначение данного занятия

В этом занятии вы ознакомитесь с некоторыми приемами оформления текста, которые унифицированно используются по всей книге. А также ознакомитесь с некоторыми особенностями использования стандартных описаний.

02

Использование особенностей написания текста (и иных приемов) для обозначения отдельных элементов текста

1 Жирным шрифтом обозначены названия, в частности названия отдельных упражнений.

2 Курсивом (без кавычек) выделены словосочетания, которые сложились за годы работы нашей студии и получили название «*слова-образы*». Они применяются для емкого, *образного* обозначения сложных действий. Например, *думайте в теле, живите в теле, мышцы стекают*.

3 Курсивом выделены также те термины, которые постоянно используются, чтобы передать образный, воображаемый характер того, что эти слова отображают (кавычки при этом не ставятся). Это, в практике Студии – так называемые «термины-образы». Например: *дорожка внимания, купол, чаша, отпустите* (нижнюю челюсть) – и многие другое. Каждый такой «термин-образ», выделяемый курсивом, обозначает только одно, четко определенное понятие, используемое в книге.

4 Жирным курсивом в тексте выделено то, что требует особого внимания. В частности, так выделены названия разделов упражнений, «встроенные» в текст разделов.

5 Использование условных обозначений описано в конце книги, чтобы этот раздел можно было находить быстрее. Ознакомьтесь с этим текстом уже сейчас, и обращайтесь к нему впредь, по мере необходимости.

6 Порядок описания различных *звуков речи* охарактеризован в конце книги. Обращайтесь к этому тексту при изучении занятия 17 и последующих.

03

Рекомендации, общие для всех или многих упражнений

Некоторые такие рекомендации даются в тексте лишь два – три раза. А затем вы следуйте им уже без напоминаний. Например, это касается положения тела в начале упражнения.

Многие упражнения названы *симметричные*. В их названия введено буквосочетание: (*симм.*). Описания в этих упражнениях сделаны применительно к «правой стороне» тела. Выполняйте действия таких упражнений для обеих сторон тела без напоминания. Работая с «левой стороной», самостоятельно вводите нужные поправки (куда повернуть голову, например).

Отсылки, иллюстрации

1 а) Назначение отсылок. Такой прием подачи учебного материала, как *отсылки*, используется в тексте практически постоянно, поскольку все упражнения *метода* (в котором «все связано со всем») образуют в принципе своего рода одно гигантское упражнение. Поэтому при изучении новых действий необходимо обращаться ко множеству пояснений, которые уже рассмотрены в текстах других упражнений. Чтобы не повторять одного и того же, применяется система *отсылок* к нужным текстам.

2 б) Как построено указание на текст, к которому надо обратиться согласно отсылке. «Адрес» отсылки может быть указан с разной «точностью». Вот варианты таких отсылок (с примерами, в скобках).

1. Отсылка ко всему занятию. Например: см. Занятие 5. Это то занятие, которое вы сейчас прорабатываете.

2. Отсылка к конкретному описанию, в частности к упражнению. Например: см. упражнение 14–10; а если кратко – см. 14–10. Такая отсылка означает, что вам предлагается еще раз просмотреть все это упражнение, а если надо – то и выполнить его.

3. Отсылка к одному из разделов упражнения, обозначаемому буквой. Например: см. 14–10, в, д, з. То есть – см. раздел «в» десятого упражнения четырнадцатого занятия).

Если отсылка делается на несколько разделов, это указано так: см. 14–10.

4. Отсылка к отдельному фрагменту текста – самая «точечная» из отсылок. Номер фрагмента указан после буквы, обозначающей раздел упражнения. Например: см. 14–10, в, 13. Или: (14–10, (13)).

Если отсылка делается на несколько фрагментов, это указано так: см. 14–10, в, 15–17. Или: (14–10, (15–17)). Если упражнение не подразделяется на разделы, то и букв в отсылке, естественно, нет – только цифры.

5. Если отсылка на раздел делается в пределах одного и того же упражнения, обычно используются те же правила описания отсылки.

Указания на отсылку даются обычно в скобках, реже – без них.

3 Встретив отсылку, следует обратиться к указанному тексту, освежить его в памяти, возможно, еще раз продумать его, а если надо – то и выполнить рекомендованные в нем действия еще раз. Ориентируйтесь на номера упражнений, указанные в колонтитуле.

4 в) Иллюстрации. Это фотографии, рисунки (в том числе рисунки стилизованные), графики. Порядок описания иллюстраций (сокращенно: илл.) ясен при их рассмотрении.

Шестое занятие Общие рекомендации к обустройству работы над собой

01

Последовательность работы над собой при освоении и закреплении учебного материала

1 а) Некоторые аспекты организации работы. Начиная прорабатывать очередное занятие, прежде всего обратитесь к его описанию. Но не следует текст занятия прочитывать тщательно сразу весь. Прорабатывайте текст постепенно, сообразно задачам, которые перед вами поставлены.

2 Запоминайте, записывайте (в отдельной записной книжке!) все, что неясно, что дается трудно – для последующего обдумывания.

3 Если нет времени для выполнения всего занятия, разбивайте его на несколько этапов. Но все-таки ставьте себе цель выполнить всю программу освоения небольшого занятия за один день (например, начало занятия проделайте утром, а остальное – вечером). Впрочем, если это и не удалось и вы посвятили занятию неделю и больше – это не беда.

Главное – не должно быть дней, в которые вы не работали бы так или иначе над собой.

4 Ежедневно знакомьтесь с новым для вас учебным материалом.

Ежедневно же выполняйте тренирующие комплексы, закрепляя навыки уже освоенных действий (об этом см. 8–06 и 12–04).

5 б) Резервы времени для тренинга. «Запасы» времени, чтобы поработать над собой, – весьма велики. Используйте минуты, уделяемые утренней разминке. Многие упражнения можно выполнять во время прогулки, поездки в транспорте, при всяческих ожиданиях. И тем более – в этих ситуациях можно выполнять действия в воображении. Каждодневно общаясь, используйте новые навыки, которые вы освоили и натренировали в пройденных упражнениях.

*Для самосовершенствования нужно не большое время, а разумное
использование малого времени.*

Антон Семенович Макаренко

Все это аналогично нашей постоянной «работе» над поддержанием в должном состоянии прически, макияжа и тому подобного – и не должно вызывать затруднений.

6 в) Организация самостоятельной работы над собой после завершения всего курса занятий. Завершив изучение курса «Говори свободно», работайте над собой и впредь. Выполняйте составленный вами самостоятельно **общий комплекс** упражнений (см. 28–08).

7 Повторяйте также и отдельные упражнения, благодаря которым достигается должная выразительность. Какое именно из таких упражнений и когда выполнять – решайте сами: к примеру, «разрушение и выстраивание» ли позвоночника это – или же артикуляция.

8 Составляйте собственные небольшие комплексы действий, особо выделяя те действия, которые вам необходимо особенно тщательно отрабатывать. Не забывайте о постоянной «разминке».

02

Контроль самочувствия и гигиена

1 а) Спокойное внимание к своему самочувствию. Упражнения *метода* помогают улучшить самочувствие, и ничего нежелательного они вызвать не могут. И все же соотносите учебную нагрузку с возможностями вашего организма. Непривычные поначалу действия (по улучшению осанки, по совершенствованию процесса дыхания) иногда могут вызвать различные ощущения «общего» дискомфорта. То есть может ощущаться некая нечеткость в движениях или в положении тела, или намек на головокружение, или просто возникает чувство «что-то со мной не так». Пусть эти ощущения ничтожны, но все же, обнаружив их, садитесь, спокойно и не мешкая. Хотя бы и на пол. При этом оставайтесь совершенно спокойны. Затем наблюдайте, как быстро такие ощущения исчезают. После чего – продолжайте занятие.

Упражнение – все.

Периандр, один из «семи мудрецов» античной Греции

2 Другой вариант легкого дискомфорта может быть обусловлен тем, например, что спина много лет сутулилась, а теперь ей как-то непривычно и «странно» быть выровненной, а плечам – быть «крылато» расправленными) не требует такой предосторожности. Просто наблюдайте, как новое положение. В этих случаях надо подождать, и новое ощущение тела, в результате работы над собой, станет привычным. Отмечайте при этом приятные ощущения как бы удлиненного тела, тепла, легкости, отмечайте прилив энергии и оптимизма.

3 Выполняя упражнение, никогда не пытайтесь поставить *«рекорд»* (преодолевая боль, опуститься ниже, вращать руками до потери всех сил и т. п.) Занимайтесь с должным, минимально необходимым напряжением – и не более того.

4 б) Режим питания, одежда и другие требования. Все рекомендации этого плана – обычные при спортивно-оздоровительных занятиях. То есть принимайте пищу не ближе чем за один час до занятия. Одежда – наивозможно свободна. Мерзнуть, даже слегка, недопустимо: это мешает достигать должного расслабления мышц (особенно при работе лежа на полу). Обувь не ограничивает свободы стоп (лучше заниматься вообще без обуви, в достаточно теплых носках).

5 Во время упражнений в положении лежа на полу используйте широкий коврик (хотя бы и простыню). Использовать же постель – нельзя, даже если она жесткая и ровная.

Дополнительные рекомендации вы найдете в отдельных занятиях.

6 в) Курение. Эта привычка весьма нежелательна вообще. А в течение двух часов перед занятием (и тем более во время занятия) курение просто недопустимо: оно несовместимо с должным дыханием.

03

Использование приспособлений при освоении и тренинге упражнений

1 а) Действия-приспособления. Можно различать два вида действий метода, описанных в книге. Навыки одних действий (назовем их «основные») обеспечивают совершенство голоса, речи, осанки, иных выразительных средств. Другие действия, хотя и весьма полезны при работе над собой (особенно во время обучения) – тем не менее без них, в принципе, можно было бы и обойтись.

2 Такие действия получили в нашей практике название «действия-приспособления» (или, для краткости – «приспособления»). Другими словами это – дополнительные, вспомогательные приемы работы над собой. По мере выработки и упрочения навыков основных действий необходимость в использовании приспособлений уменьшается. Однако забывать о них – не следует.

Действия-приспособления осуществляются с использованием разных средств и имеют разное назначение.

3 б) Назначение действий-приспособлений. Собственно говоря, назначение всех приспособлений одно: помогать в работе с основными действиями метода. Однако при этом у них может быть своя «специализация».

4 Приспособления помогают разобраться в особенностях выполнения основного действия. При этом особенно полезны несложные модели такого действия. Например, башенка из кубиков помогает наглядно представить процесс сгибания и разгибания позвоночника.

5 Приспособления помогают выполнять основное действие. Так, особенно действенны приемы опосредованного управления организмом с использованием образов представления.

6 Приспособления особенно полезны для точного осознания особенностей выполнения своих действий. Например, линованное зеркало позволяет очень точно оценить свою осанку.

7 Приспособления используются и как тренажеры, помогающие вырабатывать должные качества организма. Таков, например, ма-роллер – устройство для разработки подвижности позвоночника.

8 в) Средства, используемые в действиях-приспособлениях. Можно различить три вида таких средств.

Используются самые разнообразные, скажем так, «вещи» («предметы», «устройства»). Это и полотенце (изображающее расслабленную руку) – и видеокамера, которая позволяет разобраться во всех тонкостях ваших движений.

Используются части тела. Например, это большой палец руки, помогающий обеспечить должное направление взгляда при «королевском» повороте головы).

9 Используются различные психические процессы. Например, таков счет «в уме» при выработке умения определять интервалы времени; или же такое важнейшее приспособление, как выполнение действий в *воображении*, в частности *настрой* (см. далее, 10–09).

10 г) Использование приспособлений применяемых на занятиях в студии. Найдите возможность применять разнообразные устройства, показавшие свою высокую эффективность и широко используемые в работе Учебно-театральной студии Ларисы Соловьевой «Говори свободно!».

Таковы приспособления: *ма-роллер, линованное зеркало, очки, направляющие взгляд*, – и многие другие, способствующие освоению, закреплению и совершенствованию должных навыков – при постоянном применении их в самостоятельном тренинге.

Применяйте фото– и видеокамеры для самоконтроля. Весьма полезны *диск* и *видео-кассеты*, подготовленные на основе нашего игрового тренинга.

О них можно справиться в студии, по телефону: (095) 939 00 84.

e-mail: info@speak-up.ru

11 д) Магнитофонная запись занятия как приспособление. Самостоятельно сделайте «*звуковые памятки*» для своего тренинга: надиктовывайте описания упражнений и нужные вам рекомендации на магнитофон (диктофон). И затем проделывайте упражнение, следуя озвученным вами указаниям. Надиктовывая описание каждого действия, рассчитывайте время, необходимое для выполнения этого действия, и оставляйте соответствующие паузы.

Седьмое занятие

Восприятие и внимание при работе над собой

01

Основное назначение данного занятия

Данное занятие – первое из четырех занятий (их номера – 7, 8, 9, 10), в которых рассматриваются на практике некоторые психические и нервные процессы, представление о которых необходимо для уверенной работы над последующими упражнениями нашего курса. Собственно, учебный материал всех четырех занятий посвящен единой общей теме, и разделен на эти занятия лишь для удобства ознакомления с темой.

Материал занятия освежит в памяти сведения о процессах, благодаря которым создается представление об окружающем мире, о состоянии собственного организма.

У психики, как и у тела, есть своя гимнастика, без которой человек чахнет, впадает в апатию бездействия.

Виссарион Григорьевич Белинский

Назначение каждого из упражнений данного занятия – ясно из его содержания.

02

Общие пояснения и рекомендации к упражнениям занятия

1 а) Цель рассмотрения элементарных сведений о некоторых понятиях психологии. Сведения о психической деятельности, как показывает практика нашей студии, полезно рассмотреть еще до начала освоения упражнений Метода в занятии 14. Следует учитывать при этом, что психология как наука допускает большое разнообразие толкований различных психических явлений. Так что в тексте возможны некоторые расхождения с тем, что можно прочесть в том или ином учебнике психологии.

2 Отметим также, что учебный материал о жизнедеятельности организма, приводимый в книге, представлен в упрощенном варианте – с тем только, чтобы напомнить самые необходимые сведения. Наша цель – сосредоточиться на практике работы над собой, не перегружая внимания специальной информацией из областей анатомии, физиологии, биоакустики, психологии и т. п.

3 Любители же разбираться во всем досконально могут обращаться к специальной литературе – при соблюдении принципиально важного условия: это можно делать (если очень уж желательно) только после завершения освоения учебного материала данной книги. До этого отвлекаться на посторонние источники информации (пусть даже и самые достойные) – значит изломать необходимый режим работы над собой, запутать процесс практического освоения сложнейших навыков.

4 Практика работы нашей студии показывает, что даже и профессиональное знание анатомии и иных биологических дисциплин *не* улучшает ни освоение навыков должного общения, ни использование этих навыков в жизни. Идет ли речь о формировании звучного голоса, об умении ли говорить с людьми или же о чем-либо еще.

5 Эти знания нужны, чтобы осознанно осваивать упражнения на практике – успех же такой практической работы над собой определяется другими факторами. О которых речь впереди.

6 б) События повседневной жизни – материал для изучения метода. Примеры, разбираемые в упражнениях данного занятия, а также занятий 8—10, взяты из *обыденной* жизни – и в то же время они вполне годятся для изучения Метода «Освобождение голоса, речи, движения». И вы при освоении упражнений также постоянно обращайтесь к своему жизненному опыту. Вспоминайте и вновь переживайте в воображении те ситуации, которые близки примерам, описываемым в упражнениях. Вспоминайте и анализируйте ваши ощущения в те моменты.

7 в) Ваше дыхание в начальных занятиях курса. Выполняя упражнения в начальных занятиях (до четырнадцатого включительно) дышите во время выполнения упражнений, «как дышится» (то есть так, как привыкли дышать). Пока что дышите так. В занятии 15 будут даны новые, важнейшие пояснения о должном характере речевого дыхания.

8 Все, сказанное в данном описании 7–02, относится ко всем занятиям 7—10 и в последующих занятиях уже не повторяется.

03

Формирование представлений о внешней среде и о состоянии организма

1 а) Структуры центральной нервной системы и представление об окружающем мире. Проанализируйте, каким образом вы создаете представление об окружающем вас мире, и какую роль это представление играет в вашей деятельности.

2 Рассмотрите механизмы, позволяющие создавать представление об окружающем мире. В занятии 3 уже отмечена роль осознания характера своих действий (см. 3–04, в), роль развитого самопонимания (см. 3–04, в) для успеха работы над собой при выработке новых навыков. Какие же нервные механизмы позволяют человеку узнавать (причем очень точно): что происходит в *окружающем* его *мире* и что происходит в его *собственном организме*? Например, точность глазомера многих людей поразительна, да и каждый из нас точно опишет, с закрытыми глазами, как быстро согнулась его рука и в каком она сейчас положении находится.

3 Такое свойство организма обеспечивается активностью разнообразных *рецепторов*, которые расположены как на поверхности организма, так и в его глубине. Не касаясь строения рецепторов и принципов их возбуждения под воздействием внешних факторов, отметим главное. Именно: все то, что воздействует на эти структуры (свет разной яркости, звук разной громкости и высоты, сила тяжести, ускорение, тепло и холод, давление на кожу, концентрация углекислого газа в крови, давление крови в артериях и т. п.) – все это вызывает возникновение нервных импульсов (чувствительных) в окончаниях нервных волокон, входящих в рецептор.

Познай самого себя!

Фалес, один из «семи мудрецов» античной Греции

Для каждого фактора среды (среды как внешней относительно организма, так и внутренней среды) существует «свой» тип рецепторов. Например, звук порождает чувствительные импульсы в слуховых рецепторах, свет – в рецепторах глаза, температура и давление на кожу – в многообразных рецепторах кожи, включая болевые рецепторы.

4 Особую роль в координации движений играют рецепторы, расположенные в суставах и в мышцах. Здесь возникают нервные импульсы (чувствительные), сигнализирующие о длине каждой мышцы, о скорости сокращения или расслабления каждой мышцы, о скорости и амплитуде перемещения костей относительно друг друга (например, при сгибании руки в локте), о положении костей относительно друг друга (например, импульсы сообщают: шея – согнута ли, и если согнута, то под какими углами каждый позвонок расположен по отношению к соседним позвонкам).

И чем сильнее воздействие на рецептор (чем громче звук, чем ярче свет, чем больше концентрация углекислого газа в крови, чем сильнее растягивается мышца, чем быстрее перемещается в суставе одна кость относительно другой), тем в рецепторе возникает больше импульсов и тем они чаще. Так рецепторы кодируют свойства внешней и внутренней среды организма в виде сложнейших и очень точных «шифровок».



И. М. Сеченов

5 Затем эти «шифровки», эти потоки нервных импульсов мчатся в центральную нервную систему, где мозговые механизмы обрабатывают всю эту информацию и «выдают решения» структурам тела – как им действовать. Например: согнуть руку, чтобы отдернуть уколотый палец от колючки. Или же увеличить объем вдыхаемого воздуха при беге (то есть увеличить активность дыхательных мышц) – поскольку концентрация углекислого газа в крови увеличивается.

6 В этом упрощенном описании схемы работы нервных структур, воспринимающих воздействия со стороны внешней и внутренней сред организма, не затронуто и сотысячной доли того, что известно о закономерностях работы таких структур. Но уже из данного описания очевидно, в чем состоит реальная основа наших представлений об окружающем нас мире и о нашем собственном теле. И как именно в принципе обустроена и действует начальная часть нервных механизмов.

7 б) Роль информации, поступающей от рецепторов в мозг. Потоки нервных импульсов поступают от рецепторов в мозг непрерывно, и в частности – при любых движениях тела (от шевеления брови до прыжка через пропасть, например). Что происходит с этими движениями при нарушении притока такой информации в центральную нервную систему?

8 Почти полтора столетия тому назад И. М. Сеченов проанализировал явления, происходящие в организме больных людей, у которых разрушение некоторых проводящих путей в спинном мозге вызвало **потерю** чувствительности в конечностях, в частности – в ногах.

При этом, писал Сеченов, «согнуть такому больному ногу, если он станет противиться сгибанию, столько же трудно, как здоровому человеку. А между тем ходить, сочетать мышечные движения ног в определенном порядке, больной может лишь с трудом и всегда очень медленно и неловко». Причем такая ходьба возможна, если больной **видит** свои ноги. «Но стоит такому больному закрыть глаза, и он не только не может ходить более, но даже не простоит минуты на ногах, и падает».

9 Сеченов сделал вывод: «Произвольные движения без руководства чувственных моментов не только расстраиваются, но даже делаются невозможными». И доказал, что эти «чувственные регуляторы движений» заключаются «в сумме ощущений, идущих из тканей движущегося скелета», скорее всего из мышц. Впоследствии, уже в двадцатом веке, были найдены различные рецепторы, в том числе в суставах, благодаря которым возникает это, как назвал его Сеченов, «темное мышечное чувство».

*Учись на своих ошибках, совершенствуй свои органы восприятия.
Леонардо да Винчи*

10 А вот на то обстоятельство, что Сеченов, анализируя наблюдения над больными, фактически сформулировал идею роли **обратной связи** в регуляции движений, внимания долго не обращали. Восемь десятилетий спустя Норберт Винер, на примере точно таких же больных и точно тех же особенностей их движений, эту идею сформулировал в своей книге «Кибернетика».

11 Итак, полное устранение обратной связи при движениях (то есть прекращение потоков чувствительных нервных импульсов в центральную нервную систему) делает координированное движение невозможным. Это – грубый пример роли чувствительных нервных импульсов, связанный с тяжелой болезнью.

12 Но ведь не лучшее использование таких потоков чувствительных импульсов и здоровым человеком – тоже, пусть не так наглядно, нарушает должную координацию движений. В том числе движений, благодаря которым возникают звуки речи.

13 в) Роль должной работы органов восприятия. Формируя новые навыки, необходимо развить способность тонко улавливать и точно понимать **сигналы**, поступающие от рецепторов. И, что особенно важно, от рецепторов мышц и суставов, которые расположены в глубине тела и которые информируют центральную нервную систему о положении и перемещении частей скелета, а также о степени растяжения и напряжения мышц.

Достигайте наивозможно полного «понимания себя» через ощущения. *Живите в теле, думайте в теле.*

04

Роль восприятия при работе над собой («Восприятие» и «ощущение»)

1 а) Понятие о восприятии. Некоторые из чувствительных нервных импульсов осознаются человеком, некоторые же – нет (тем не менее участвуя в нервной деятельности на подсознательном уровне). Как бы то ни было, в мозгу постоянно протекают сложнейшие процессы преобразования информации, закодированной в потоках чувствительных нервных импульсов, одновременно или последовательно поступающих в головной мозг от самых разных *рецепторов*.

2 Эти процессы можно обозначить термином «*восприятие*». Как итоги таких процессов, в сознании создаются наглядные образы окружающего мира и собственного организма. То есть – создаются *образы восприятия*. Образы любого пейзажа, предмета, животного, человека, лица человека, глаз человека и т. п., вплоть до образа сути его характера.

3 б) Понятие об ощущении. Каждый из компонентов восприятия, возникающий при воздействии среды на рецепторы «своего» (то есть определенного) вида, можно обозначить термином «*ощущение*». Ощущение звука, ощущение света, прикосновения, движения своей руки и т. п.

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.