

Техника речи и постановка голоса

Многие люди в немалой степени обязаны своим успехом именно голосу. Так же как и о внешнем виде, люди судят о голосе собеседника в течение первых нескольких секунд. Неважно, известный вы человек или нет. Несмотря на запоминающуюся внешность некоторых известных людей, вспоминая их, мы в первую очередь вспоминаем их голос.

Ваш голос важен также, как ваша внешность, манеры, текст вашего выступления. Голос - это инструмент, с помощью которого вы донесете свое сообщение до аудитории. Взаимопонимание между вами и вашей аудиторией зависит от ваших голосовых и речевых данных. Голос может привлечь слушателей на вашу сторону, убедить их, завоевать их доверие. Вы можете расшевелить людей или усыпить, очаровать или оттолкнуть.

Неприятный голос может оказаться ахиллесовой пятой вашего имиджа. Он может перечеркнуть все ваши достоинства. Вспомните, насколько раздражает резкий или писклявый голос продавца, когда вас, буквально ное, умоляют сделать покупку. Такие люди могли бы добиться большего, если бы улучшили свой голос. Ваш голос должен содействовать вашей карьере, а не портить ее.

Хорошо поставленный уверенный голос является ценным средством демонстрации власти и оказания влияния. Когда другим людям нравится, как звучит ваш голос, они со значительно большей готовностью прислушиваются к тому, что вы говорите.

Человеческий голос - могущественный инструмент.

Всегда следует помнить, что ваши слушатели ожидают - и вполне заслуживают - услышать приятный голос.

Как бы вы ни были талантливы, обаятельны и умны, но если вы искажаете звуки, неверно ставите ударение, неправильно произносите слова и к тому же не используете свои голосовые возможности, то вы не сможете стать успешным человеком.

Вы готовы сделать свою речь четкой, ясной и понятной? Обрести выразительный, бархатистый, уверенный голос, раскрыть все его возможности? Занятия по технике речи и постановке голоса помогут вам достичь этих целей, помогут овладеть своим **голосом**, узнать больше о своем **голосовом аппарате** и научиться **правильно дышать**.

Речевой аппарат

Четкость произношения требует прежде всего здорового, нормально построенного речевого аппарата и правильного его функционирования. Что мы называем речевым аппаратом и каковы его функции?

Речевой аппарат состоит из подвижных и неподвижных частей. К подвижным частям речевого аппарата относятся: губы, язык, нижняя челюсть, небная занавеска с маленьким язычком; к неподвижным - зубы, верхняя челюсть, альвеолы (ячейки, в которых сидят своими корнями зубы).

Произношение появляется в результате мускульных сокращений соответствующих частей речевого аппарата. Эти сокращения координируются специальным нервным центром, находящимся в коре левого полушария головного мозга.

Произношение может быть нормальным, т.е. четким и ясным, или в нем может быть целый ряд отклонений от нормы, зависящих

- от дефектов структуры речевого аппарата
- от случайно неправильного пользования той или иной частью речевого аппарата при совершенно нормальном его устройстве
- от функционального расстройства отдельных участков центральной нервной системы.

К дефектам структуры речевого аппарата относится, например, неправильное смыкание челюстей при резко выдвинутой или, наоборот, вдвинутой нижней или верхней челюстях, так же как и редко или криво поставленные зубы. Эти недостатки порождают неправильное произношение свистящих, в то время как правильно расположенные челюсти и зубы благоприятствуют четкости речи, а отчасти служат также резонатором для речи. Уздечка, чересчур коротко держащая язык, бывает причиной картавости и пр.

Эти так называемые органические недостатки речи требуют медицинского вмешательства (челюстно-лицевая хирургия, отоларингология, неврология и т.д.). Занятия по технике речи и постановке голоса обеспечивают исправление неорганических недостатков, т.е. неправильных привычек произношения, плохой дикции, говора и т.д.

Многим людям свойственны вялость губ и языка, плохая работа нижней челюсти (челюстной зажим). Специальные упражнения позволяют устранить зажимы речевого аппарата, отработать движения языка, губ, нижней челюсти, необходимые для правильного образования гласных и согласных звуков русского языка. Особенно полезны они тем, у кого речевой аппарат от природы страдает вялостью и малоподвижностью.

Приступая к занятиям по технике речи и постановке голоса, необходимо верно представлять механизм голосообразования.

Когда мы говорим, воздушная струя (выдох) из легких по дыхательному горлу попадает в гортань и, коснувшись сомкнутых голосовых связок, заставляет их вибрировать, в результате чего возникает звук голоса. Далее звук попадает в

полость рта. В зависимости от того, какое положение примут подвижные части речевого аппарата, образуется тот или иной звук - гласный или согласный.

Выразительный голос возможен лишь при правильной организации глотки: небная занавеска поднята; корень языка и маленький язычок поднимаются (глотка принимает положение зевка); язык своим корнем закрывает утечку выдоха в носовую полость, воздух собирается в ротовой полости, что исключает гнусавость голоса; подвижная нижняя челюсть позволяет правильно открывать рот для хорошей четкой речи. Тембр и сила голоса зависят и от давления воздуха под голосовыми связками, и от природной акустики (например, от высоты купола твердого неба), но если развить эластичность мягкого неба, то резонирующее пространство увеличится, и это улучшит качество звучания.

Подобная организация глотки и артикуляционных органов называется "маской". При образовании звука такая мышечная свобода помогает получать звук, который попадая в резонаторы, создает максимальный звуковой эффект: звучность, полетность, выразительность.

Голосовой инструмент принадлежит только вам. Только вы можете им воспользоваться. Только вам решать, что с ним делать. Прослушайте запись своего голоса. Вам понравилось? Или вы воскликнули: "Неужели это мой голос?" Возможно, в глубине души вы осознаете, что могли бы говорить лучше, но просто не знаете как. Возможно, вам уже ясно, что нужно как-то изменить свой голос.

Правильное дыхание

Человек может долгое время - недели и месяцы - обходиться без пищи, пару дней не пить воду, но без дыхания жизнь прекращается через несколько минут.

Дыхание - это процесс вдоха и выдоха, в результате которого организм человека поглощает из окружающей среды кислород и выделяет углекислый газ.

В подавляющем большинстве случаев все дышат так, как придется, так как получается само собой. Люди в жизни учатся практически всему - ходить, говорить, читать, правильно держать ложку и вилку, водить автомобиль и многое, многое другое ... кроме обучения правильному дыханию. О том, что существует правильное дыхание, обычно вспоминают, когда, например, "садится" голос или не хватает воздуха закончить речевую фразу.

Дыхание - это сила, без которой голос не зазвучит.

Постановка голоса начинается с развития правильного дыхания, а именно с развития правильного вдоха и правильного выдоха.

Человеческий организм так устроен, что может осуществлять процесс дыхания разными способами. Дыхание может быть поверхностным, когда вдох

производится за счет подъема верхней части груди, может быть грудным, когда расширяется грудная клетка, и может быть брюшным (диафрагмальным), когда на вдохе увеличивается живот.

Большинство людей страдает именно поверхностным дыханием. Это означает, что организм получает только четвертую или пятую часть того объема кислорода, на который рассчитаны легкие. Изменив свое поверхностное дыхание, вы обретете новый голос, а также наладите нервную систему, ускорите обмен веществ, повысите энергетический уровень.

Только диафрагматический тип дыхания является наиболее целесообразным и правильным, т.к. способствует полному газо- и энергообмену. При этом виде дыхания равномерно заполняется воздухом вся полость легких, и они хорошо вентилируются. Такое дыхание менее утомительно и создает наиболее благоприятные условия для работы голосового аппарата (о дыхании в пении сейчас речь не идет).

В работе над речью, голосом важно знать об особенностях газообменного (физиологического) и фонационного дыхания. Газообменное дыхание необходимо для человеческого организма (постоянный обмен кислорода и углекислоты). Для сохранения здоровья и профессиональных заболеваний голоса следует всегда пользоваться носовым дыханием, так как оно естественно и более гигиенично. Вдыхаемый воздух проходит через носоглотку, попадает в гортань, трахею. Нижний конец трахеи разделяется на два разветвленных бронха, которые проходят в легкие и делятся на многочисленные разветвления, образуя так называемое бронхиальное дерево. Мельчайшие бронхи заканчиваются легочными пузырьками.

Легочные пузырьки покрыты густой сетью кровеносных капилляров, которые впитывают необходимый кислород. При вдохе он поступает в гортань и дыхательное горло, затем в бронхи, их разветвления и в легочные пузырьки, которых гораздо больше в нижней части легких. Легкие обогащаются кислородом, а при выдохе освобождаются от углекислоты и других газообразных продуктов распада.

Легкие заполняют почти всю грудную клетку. Внизу легкие опираются на диафрагму.

Диафрагма - мускульная перегородка, отделяющая грудную область от брюшной. Она имеет куполообразную форму. Легкие касаются диафрагмы своими нижними частями, как бы опираются на нее. При вдохе диафрагма сокращается, прогибается, теряет свою выгнутую кверху, куполообразную форму и таким образом увеличивается объем нижней части грудной клетки, что дает возможность нижней части легких максимально наполняться воздухом. Атмосферный воздух устремляется в легкие, заполняя их. Затем дыхательная мускулатура грудной клетки и диафрагма расслабляются, объем грудной полости уменьшается - происходит выдох. Такой цикл дыхания, состоящий из вдоха и выдоха, повторяется в покое у взрослого человека 16-18 раз в минуту.

Во время речи к физиологической функции дыхания присоединяется голосовая, поэтому оно называется фонационным (phone - "звук" греч.). Дыхание является основным источником энергии при образовании звуков. По команде головного мозга голосовые связки смыкаются, превращаются в преграду на пути

выдыхаемого воздуха. Проходящий воздух заставляет вибрировать связки и образуется звук.

В процессе речи вдох короткий, а выдох замедленный, прерывающийся в связи с произношением текста. Вдох должен быть бесшумным, коротким и быстрым, а выдох - экономным и плавным. Без тренировок управлять своим дыхательным аппаратом трудно. Цель упражнений - укрепить мышечную силу и развить бесшумное короткое дыхание для длительного голосообразования.

Обучение правильному дыханию базируется на небольшом числе целесообразных упражнений, которые при регулярных занятиях вскоре дадут превосходный результат. Повторение дыхательных и звуковых упражнений закрепляется в мозговых центрах, приводя к образованию условных рефлексов. При систематических упражнениях вырабатывается условный рефлекс правильного дыхания.

Когда вы освоите диафрагматическое, брюшное дыхание, дыхание животом (назовите его, как хотите), вы уже никогда не вернетесь к прежнему дыханию. Правильное дыхание поможет свободно владеть голосом, обеспечить профилактику заболеваний легких и сердца, поможет контролировать стресс.

Характеристики голоса и речи

Вот список некоторых симптомов того, что ваша речь далека от совершенства и вам следует заняться ею:

- Слушатели часто просят повторить только что сказанные вами слова.
- У вас устают горло после десятиминутного разговора.
- Вы теряете контроль над голосом в конце длинного предложения.
- Вам не хватает дыхания
- Вам не нравится собственный голос и никогда не нравился.
- У вас солидная внешность, но голос звучит слишком молодо.
- Вам приходится объяснять слушателям, что вы являетесь руководителем (или занимаете иную высокую должность), потому что по вашей речи этого не скажешь.
- Вы боитесь публичных выступлений.
- У ваших слушателей через некоторое время начинает блуждать взгляд, поскольку вы говорите монотонно.
- Люди обращают внимание на то, что вы часто, возможно бессознательно, повторяете отдельные звуки, словечки или фразы, вроде, «мм», «гм», «ну», «как бы», «так», «значит», «типа», «чисто», «знаете ли», «на самом деле» и т.д.
- У вас заметный акцент.

Характеристики хорошего голоса

Ниже приводятся характеристики хорошего голоса. Прочитайте этот список, подумайте о своем голосе и о том, какими из этих качеств вы хотели бы обладать, но не обладаете.

Итак, хороший голос:

- Приятный
- Вибрирующий
- Спокойный
- Хорошо модулированный
- Низкого тембра
- Доверительный
- Управляемый
- Теплый
- Мелодичный
- Заботливый
- Уверенный
- Дружеский
- Окрашенный интонацией
- Выразительный
- Естественный
- Богатый
- Наполненный
- Звучный
- Доброжелательный

Характеристики плохого голоса

А вот список наиболее распространенных определений неприятного или плохого голоса. Прочитайте этот список и подумайте о своем голосе, выделяя те неприятные свойства, от которых вы хотели бы избавиться.

Итак, плохой голос:

- Гнусавый
- Резкий или скрипучий
- Хриплый
- Дрожащий
- Высокого тембра или пронзительный
- Плаксивый
- С одышкой
- Робкий
- Отрывистый
- Слишком громкий
- Слишком тихий и неслышный
- Бесцветный
- Помпезный
- Саркастический тон
- Неуверенный

- Монотонный
- Напряженный
- Слабый
- Скучный

Дыхание и его роль в психической саморегуляции

С древнейших времен известна тесная связь между дыханием и психофизиологическим состоянием человека. Во всех восточных системах гармонизации - йоге, ци-гуне, дзен-буддизме - использование различных дыхательных упражнений является необходимым условием для достижения желаемых психических состояний.

Дыхание является универсальным инструментом, позволяющим регулировать тонус центральной нервной системы в широких пределах: от глубокого торможения до высокого уровня мобильности. Регулируя глубину вдоха и выдоха, величину паузы на вдохе и выдохе, а также используя при дыхании различные части объема легких (верхнюю, среднюю или нижнюю), можно сознательно управлять тонусом организма. Если необходимо добиться мышечной релаксации, успокоения нервной системы, снять излишнее возбуждение, целесообразно уменьшить продолжительность вдоха, увеличить время выдоха и увеличить паузу, задержку после него, причем само дыхание должно быть брюшным (или диафрагматическим). Для увеличения тонуса организма, мобилизации нервной системы, напротив, практикуют удлинённый вдох и паузу на вдохе, сокращение времени выдоха, используя, в основном, верхний и средний отделы легких.

В классической йоге существует детально разработанная и проверенная многовековым опытом система дыхательных упражнений, называемая Пранаяма. Ниже приводятся некоторые из них, достаточно простые в исполнении, но обладающие сильным эффектом.

Полное дыхание сочетает в себе три вида дыхания - верхнее, среднее и нижнее. Обладает мощным физиологическим воздействием на вегетатику, стимулирует обмен веществ, способствует оптимизации психоэмоционального состояния.

Техника выполнения. Сделайте выдох. Диафрагмальным дыханием наполните воздухом нижнюю часть легких (живот увеличивается). Затем без паузы, продолжая вдох, расширяете грудную клетку и воздух поступает в среднюю часть легких. Заканчиваете вдох ключичным дыханием, наполняете воздухом верхнюю часть легких. Таким образом, вдох при полном дыхании происходит плавно, без рывков, волнообразно. После выполнения может быть небольшая пауза и начинайте полный выдох в той же последовательности, что и вдох, т.е сначала происходит нижний выдох с втягиванием живота, а затем средний и верхний с одновременным опусканием ребер и ключиц. Время выдоха при правильном полном дыхании примерно в 2 раза больше времени вдоха.

Повторить 5 раз.

При правильном выполнении возникает чувство умиротворения, покоя, снижается частота пульса и кровяное давление, повышается работоспособность.

Дыхание поочередно каждой ноздрей рекомендуется при упадке сил, переутомлении. Чередуя поток воздуха посредством ноздрей вы испытаете приятное чувство релаксации, и это окажет на ваш мозг уравнивающее и успокаивающее воздействие.

Техника выполнения - вдох одной ноздрей, выдох другой, а затем наоборот. После очередного выдоха закрыть левую ноздрю средним пальцем и сделать вдох через правую ноздрю. Небольшая пауза. Затем большим пальцем закрыть правую ноздрю и, открыв левую, сделать выдох. Пауза. Сделать вдох через левую ноздрю. Небольшая пауза. Закрыть средним пальцем левую ноздрю и, освободив правую ноздрю, сделать выдох. Пауза. Повторить описанный дыхательный цикл 5 раз.

Очищающее дыхание йогов вернет силу и бодрость организму, очистит дыхательные органы, снимет напряжение и головную боль.

Техника выполнения. Сделайте максимальный выдох, затем полный глубокий вдох. Задержите в себе воздух в течение 3-5 секунд. Сложите губы так, как будто вы собираетесь свистеть. Затем воздух резко, как при кашле, выдыхайте. Остановитесь на 2-3 секунды, а затем снова выдыхайте. Повторяйте до тех пор, пока весь воздух не выйдет из легких. Необходимо помнить, что выдыхать воздух нужно с усилием. В противном случае упражнение не даст желаемого эффекта.

Упражнение целесообразно выполнять сразу после ночного сна для ликвидации застойных явлений, после нахождения в местах массового скопления людей.

Дыхание и обмен веществ

Избыточный вес обычно является следствием замедленного метаболизма (обмена веществ), вредных привычек питания и малоподвижного образа жизни. Чтобы стать стройным, недостаточно сесть на диету. Человеческий организм - чрезвычайно мудрая и эффективная машина. Сниженное потребление калорий, фактически, снижает уровень метаболизма вашего тела. Когда организм не получает той пищи, к которой привык, он расценивает это как голод, резко замедляет расход энергии, метаболизм и начинает накапливать жир.

Уровень метаболизма в значительной степени зависит от объема потребляемого кислорода. Вы можете изменить свой метаболизм. По сути, метаболизм - это скорость с которой тело вырабатывает энергию. Правильное дыхание способно ускорить ваш обмен веществ. Когда вы вдыхаете больше кислорода, происходят явления, ускоряющие метаболизм. Если вы не получаете достаточно кислорода (90% людей не получают его из-за поверхностного дыхания), то ваш метаболизм автоматически замедляется. Ваши клетки не могут сжигать жир так же быстро, как они его накапливают.

Современные исследования показали, что на сжигание каждых 4,8 калорий тратится один литр кислорода. Задолго до получения этих данных знаменитый итальянский тенор Энрико Карузо (1873-1921) в своей книге "Как надо петь" писал, что "пение, сопровождающееся постоянным глубоким дыханием, значительно способствует борьбе с жировыми отложениями".

Давно известно, что физическая активность - отличный способ похудеть. Анаэробные упражнения (упражнения не требующие увеличения кислорода) развивают мускульную силу, но незначительно влияют на избыточный вес. Аэробные упражнения, такие как бег, велосипед, балет и др. связаны с дополнительным поступлением кислорода и способствуют коррекции веса. Конечно, развитая мышца сжигает жир быстрее, чем дряблая. Но больший вклад вносит именно увеличение потребления кислорода.

Единственным способом изменить свой вес и поддерживать его в неизменном состоянии является изменение химии вашего тела. Да, это сделают физические упражнения. Возможно, с риском для здоровья это сделают химические вещества. Но самым удобным способом изменить химию тела является наполнение его кислородом.

Дыхание в хореографии

Балет требует от человека огромного физического напряжения. Оно начинается в годы обучения в хореографическом училище и продолжается всю артистическую жизнь. Чем легче артист переносит физическую нагрузку, тем легче ему на сцене танцевать и раскрывать образ, и наоборот, чрезмерная усталость заставляет ждать ухода за кулисы и отдыха.

Над вопросом, как же бороться с переутомлением в балете, задумывались давно, но не находили ответа. Поэтому утверждалось, что выход один - педагог-руководитель обязан во время занятий хорошо рассчитывать нагрузку, развивать выносливость. Организм должен научиться переносить утомление, закаляясь в процессе постепенного увеличения нагрузки, и ученики обязаны привыкнуть к тому, что балет немислим без учащенного дыхания и обильного пота. Так раньше думало большинство деятелей балета. Лишь в 50-е годы XX века появились доказательства неправильности подобной точки зрения. Е.Я.Попова предложила чрезвычайно ценное средство для борьбы с переутомлением в хореографии. Средство это - правильно развитое дыхание.

В те годы Е.Я.Попова преподавала в Московском хореографическом училище фортепиано. Зная как снимает утомление диафрагмальное дыхание с длинным выдохом, она не могла спокойно смотреть на облитых потом, переутомленных детей, идущих с уроков танца. Попова начала учить студентов не только музыке, но и правильному дыханию. Достижения педагога и их показ на труднейших элементах классического танца были так убедительны, что через несколько лет Министерство культуры СССР ввело в учебный план хореографических училищ страны специальный предмет - дыхательную гимнастику по методу Поповой и ее предшественников.

Дыхание, которое дает человеку отдых, снимает физический стресс, не допускает переутомления, состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха. При неконтролируемой физической нагрузке одышка, чрезмерная потливость вызываются избытком углекислоты в организме из-за активного забора воздуха, гипервентиляции легких и недостаточного выдоха углекислоты, накапливающейся в организме. Длинный упругий выдох хорошо очищает от углекислоты легочные пузырьки, вдох же после паузы заполняет их достаточным количеством кислорода. При этом сердце работает лучше и

организм человека значительно меньше утомляется. Отсюда можно сделать вывод, что при тренировках очень важно учиться длинному ровному выдоху через рот. Вдох должен быть через нос, произвольным, руководить им не следует. Дыхание - диафрагмальное.

Обучение

Никогда не поздно заняться своей речью!

Курс техники речи включает в себя занятия по дыханию, дикции, орфоэпии и постановке голоса.

Работа над дыханием заключается в том, чтобы найти и развить наиболее естественный, здоровый и целесообразный тип дыхания для нормального развития голоса и преодоления технических речевых трудностей (быстрый темп речи, одышка, нехватка воздуха и т.д.)

Дикция в точном переводе означает произношение, а хорошая дикция обозначает четкость и ясность произношения, чистоту каждого звука, а также слов и фраз в целом. Плохая дикция, проглатывание отдельных звуков и даже частей слов, небрежность речи затрудняют понимание сути произносимого текста.

Занятия по орфоэпии устраняют говор, позволяют освоить московское произношение, нормы литературного языка.

Работа над голосом (постановка голоса) - это наиболее полное и всестороннее развитие голосовых данных (увеличение диапазона, развитие силы, звучности, выносливости).

Смысл занятий по технике речи и голосу - сделать речь четкой, слышной, ясной, понятной, красивой. Самостоятельная ежедневная работа под регулярным контролем педагога обязательно дает положительные результаты. Работу с педагогом необходимо продолжать до тех пор, пока навыки верного звучания не будут закреплены. Дальнейшие занятия можно проводить самостоятельно.

В конце концов вы освоите правильное дыхание и произношение и не будете думать о том, как это делается. Вы будете естественно пользоваться своим голосом при разговоре. Это умение останется с вами навсегда, оно будет доставлять удовольствие вам, вашим друзьям, вашим слушателям.

Любой артист изучает сценическую речь как необходимое условие профессионального успеха. Каждый журналист стремится умело пользоваться устной речью. Сегодня все больше и больше политиков, общественных деятелей и деловых людей стремятся освоить технику речи для эффективной политики, успешного бизнеса, и, главное, сохранения красоты русского языка. Присоединяйтесь!