

Евгения Шестакова

ГОВОРИ

красиво
И
уверенно



ПОСТАНОВКА ГОЛОСА И РЕЧИ



Евгения Шестакова

**Говори красиво и уверенно.
Постановка голоса и речи**

«Питер»

2013

Шестакова Е.

Говори красиво и уверенно. Постановка голоса и речи /
Е. Шестакова — «Питер», 2013

Что такое наш голос? Это прежде всего инструмент. Музыкальный, тонко устроенный, сложный, неповторимый. Можно быть серой мышкой с тихим, завышенным, неярким и плоским голосом, а можно играть первую скрипку в оркестре – каждый выбирает для себя. Задача этой книги – повышение КПД каждого человека через развитие голоса. Это инструмент успешности – мощный и уникальный. Книга поможет вам понять себя, свои желания, свой голос, настроить его и полюбить. Мы поэтапно, глава за главой, урок за уроком научим обращаться с этим волшебным инструментом и использовать его богатые возможности на все 100 или даже 200%. Книга построена по принципу тренинга, где в каждом блоке раскрывается новая тема. Между блоками есть связки, домашние задания и вопросы для самоконтроля. Вы сможете самостоятельно продиагностировать свой голос, а также ответить на вопрос, который интересует, пожалуй, большинство людей: а какой же у меня голос? С помощью необычных, интересных заданий и листов контроля вы сможете исправить многие недостатки, присутствующие в вашей речи, и закрепить полученный результат. Надеемся, что благодаря такому подходу вы сможете изменить свой голос, усовершенствовать его и победить страх перед аудиторией.

© Шестакова Е., 2013

© Питер, 2013

Содержание

Знакомство	5
Глава 1. Диагностика	7
Диагностика скорости звучания	12
Диагностика громкости звучания	13
Диагностика высотности звучания	14
Глава 2. Управление дыханием	16
Основной комплекс. Правила выполнения	22
Классическая дыхательная гимнастика	27
Динамическая дыхательная гимнастика для прокачивания диафрагмальных мышц	28
Глава 3. Управление звуком	29
Звук и звучание	30
Голосоречевой аппарат. Строение и функции	32
Правила здорового голоса	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Евгения Шестакова

Говори красиво и уверенно.

Постановка голоса и речи

Знакомство

Здравствуйте! Давайте познакомимся. Меня зовут Евгения Шестакова. Я руководитель Санкт-Петербургской «Школы Голоса и Речи». Классическое образование в области психологии и специализированное в области тренингов помогают мне с 2000 года консультировать и вести тренинги. В моем «портфеле» есть самые разные программы – по самопрезентации и продажам, по ораторскому мастерству и переговорам. Однако самой любимой темой для меня была и остается работа с голосом и речью.

Еще будучи школьницей, я попала на радио. Вместе с двумя одноклассницами мы вели утренние воскресные радиопрограммы для детей. Школьные годы чудесные закончились, а радио осталось. Из хобби оно стало профессией почти на 15 лет. Это были 90-е годы, рассвет FM-радиовещания в России. Вслед за государственными радиоккомпаниями начали появляться частные. В первую волну попали самые креативные, талантливые и свободные люди. Плыть в этом потоке было легко и приятно. Мы создавали программы, вели эфир, читали новости, делали ляпы и хохотали до слез. С годами, правда, выработался иммунитет. Сейчас меня уже никаким, даже самым необычным, сообщением не выбьешь из рабочей колеи. Это не значит, что я стала скупой на эмоции. Нет. Просто я знаю секрет...

Я могу выйти к любой аудитории – радишной или «живой» – и сделать этих людей своими партнерами и коллегами. Выступить на совете директоров из десяти человек или провести презентацию тренинга для тысячи, заговорить с человеком на улице или провести переговоры. Любой акт речевой коммуникации – это структурированный процесс, который развивается по определенным законам. Существуют тонкости и нюансы поведения наших собеседников по отдельности и когда они представлены группой. Можно видеть людей и уметь управлять своим представлением о них, а также контролировать внимание аудитории. Для этого необходимо уметь работать с эмоциями и правильно ставить перед собой цели. А еще необходимо иметь достаточный опыт публичного общения.

Опыт был накоплен в процессе обучения и работы. Когда радио перестало быть просто творческим процессом, а стало механизмом получения прибыли, больше внимания стали уделять качеству эфира. Именно тогда, в конце 90-х, я попала в руки талантливого педагога, мастера речи Ольги Алексеевны Лариной. Мои творческие порывы были отшлифованы, многое встало на места. «Хороший, приятный» голос был подвергнут тщательной обработке. У меня обнаружили 2/3 всех недостатков, присутствующих в речи среднестатистического россиянина. Остальное стало делом техники. Единственное, что на уроках я показывала очень хороший результат, а в эфире снова возвращалась к своему привычному бытовому звучанию. И только спустя года четыре после начала моей новой голосовой жизни пришло осознание необходимости замены «как» на «зачем».

Именно тогда и начал зарождаться тренинг, который я представляю вашему вниманию. На освоение, осознание и введение в повседневную практику секретов и тонкостей владения голосом ушло около четырех лет. Надеюсь, что вы, решившись заняться своим голосом и речью, преодолете этот путь гораздо быстрее. Это возможно. Практика последних лет показывает, что за 1–2 месяца регулярной тренировки под наблюдением опытного специалиста с вами могут произойти поразительные перемены. Это касается качества голоса, речи и жизни

в целом. Ведь голосовой тренинг не может идти отдельно от большой работы над собой. Те, кто встает на этот путь, достойны уважения, а результаты, которых может достичь любой, – восхищения.

Голос и успех идут бок о бок рядом. Своим успехом я обязана голосу. И не только я. Уже очень много людей разделили со мной счастье говорить по-другому, осознанно, красиво и убедительно. Среди тех, кто уже прошел обучение в «Школе Голоса и Речи», есть психологи, бизнес-тренеры, «продажники», HR-ы, руководители, врачи, политики и даже один физик-теоретик. За эти годы клиентами Школы стали сотрудники банков, ФГУП «Почта Рос-сии», крупнейшее международное брачное агентство «Соединяя сердца» в полном составе, компании «Рив Гош», «Диета 18», *Bombadier Recreational Products*, *DataArt Enterprises Inc.*, *Mail.ru*, *WRIGLEY*, Генеральное консульство Великобритании, *Philip Morris Izhora* и многие-многие другие.

Я желаю вам удачи и приятного процесса познания! В добрый путь!

Глава 1. Диагностика

Два самых часто задаваемых вопроса о голосе: «Что с моим голосом не так?» и «Можно ли быстро исправить голос?» Ответ на второй вопрос – нет. Нет, но только в том случае, если вы не будете ежедневно работать над собой. И регулярно ходить на тренинги, консультации и получать обратную связь о том, что изменяется в лучшую сторону, а над чем еще нужно поработать в усиленном режиме. Развитие голоса, речи и навыков, связанных с вербальной сферой, может занять у вас столько времени, сколько вы захотите. И даст вам тот результат, который вы себе поставите в качестве цели. Однако мало иметь в жизни цель, надо уметь метко стрелять! Все возможно. Голос – это музыкальный инструмент, который нуждается в постоянной работе над ним.

Вспомните любой музыкальный инструмент. Что вы представили? Флейту? Барабан? Гитару? Фортепиано? Эти инструменты разные, они по-разному устроены и звучат каждый по-своему. У каждого инструмента будет свой голос. Но что их объединяет? Давайте вместе подумаем: у каждого из музыкальных инструментов есть звук; есть то, что позволяет звук извлекать, – струны, мембрана, клавиши; у них есть какой-то объем, где звук может преобразоваться, а иногда и резонировать, окрашиваясь в различные оттенки. Еще есть человек, который их придумал и создал. Есть Мастер, который умет играть на них профессионально, а если они попадут в руки новичка, то будут звучать совершенно иначе. И это мастерство можно оттачивать и шлифовать годами, доводя до совершенства гармонию владения музыкальным инструментом, который достался именно вам.

Игре тоже нужно учиться, и тогда она станет, возможно, инструментом, по которому вас будут выделять и узнавать, – инструментом вашего успеха. И конечно, об этом инструменте необходимо заботиться. Что произойдет с барабаном или гитарой, если их оставить на пару-тройку дней на улице под дождем? Расстроятся, заболели и перестанут приносить вам и окружающим радость. Более того, чем сильнее будет повреждение, тем больше сил и времени придется потратить на восстановление. Иногда, к сожалению, после сильных травм первоначальный звук уже не вернуть... Эти и любые другие музыкальные инструменты нуждаются в заботе, тщательном уходе и обязательно использовании по назначению. Флейта, лежащая без дела, – это всего лишь предмет интерьера. Инструмент должен работать, передавать мысли, убеждать нас в правоте его обладателя, приносить радость, лечить и вдохновлять!

Что такое наш голос? Это тоже прежде всего инструмент. Музыкальный, тонко устроенный, сложный и неповторимый. Иногда на тренинге, когда я прошу вспомнить и назвать любой музыкальный инструмент, два-три человека в группе называют скрипку или барабан. И это не случайно. Наши голоса, как и все музыкальные инструменты, можно объединить в какие-то кластеры, группы. Есть голоса, которые чаще всего встречаются. Говоришь по телефону с человеком и затрудняешься определить возраст, описать внешность. Или поговорил с человеком – и тут же его забыл... А бывает так, что, услышав однажды, потом никак не можешь забыть звук, мысленно возвращаешься к какой-то случайной фразе и еще долго разгадываешь секрет магии и голоса, и его обладателя.

Наше тело – это корпус для звука. Чем сильнее, крепче, здоровее оно, тем лучше звучание. Голосовые связки – это струны. У нас есть полости для резонирования звука. Есть возможность изменять параметры звука – делать его громче или тише; выше или ниже; быстрее или медленнее. Присутствуют и органы для «тюнинга» звука – гортань, твердое и мягкое нёбо, язык, зубы, щеки, губы и нижняя челюсть. И наконец, есть желание по максимуму пользоваться этим инструментом, изучать его, совершенствовать навыки владения им. Все, как и с любым другим музыкальным инструментом. И голос – ваш голос – также может стать инструментом успеха – вашего успеха.

Что выберете вы? Быть серой мышкой с тихим, завышенным, неярким и плоским голосом? Или быть первой скрипкой в оркестре? Решать вам и только вам. Если у человека нет своей цели, он будет работать на цели других. Нужно лишь понять себя, свои желания, свой голос, полюбить его и настроить. Научиться обращаться с этим волшебным инструментом и использовать его богатые возможности на все 100 или даже 200% может каждый.

Главное – начать. Сделать первый шаг. Итак, вперед!

Задание № 1



Посмотрите на картинку. Скажите, что вы на ней видите? Чаще всего сразу в глаза бросается изображение пожилого человека, старца, Бахуса, Вакха в венке из виноградных листьев. У каждого он свой – это зависит от вашего восприятия, настроения и предыдущих жизненных опытов. Самое главное – увидеть образ мужчины. Увидели?

Присмотритесь повнимательнее. Видите ли вы еще что-нибудь на этой картинке? Рожицы обезьянок, театральные маски – не в счет. Попробуйте увидеть крупные, значимые элементы. Видите? Попробуйте увидеть на этой картинке... целующуюся парочку...

Получилось? Посмотрите внимательно: мужчина стоит слева, у него белая шапочка, средней длины волосы и белый плащ. Он обнимает девушку, одетую в белую пышную юбку. Это средневековая картинка. Совершенно другой образ. Видите?

Чаще всего люди видят сначала именно мужчину, потом, сразу или после подсказки, а иногда и совсем не сразу, – парочку. Главное – увидеть. Я познакомилась с этой картинкой, еще будучи студенткой, и с тех пор очень часто ее применяю. За всю мою практику лишь четыре раза сначала была увидена парочка, а потом уже мы вместе с участниками тренинга искали старика. Это были совершенно разные люди, разного возраста и профессий, и я всех их прекрасно помню – для меня это очень яркий показатель нестандартности мышления, гибкости, того, что так необходимо человеку говорящему.

Бывает, что с тренинга уходят, так и не найдя парочку, не пробившись сквозь броню первоначально сложившегося образа. Однажды мне позвонил молодой человек и радостным голосом прокричал в трубку: «Евгения, здравствуйте! Я – Михаил, помните, я год назад был у вас на тренинге?! Я НАШЕЛ!!!» Я ответила: «Здравствуйте, Михаил, я очень рада. Что же вы нашли?» – «Парочку, конечно!» – ответил Михаил. Он говорил так, словно и я весь этот минувший год вместе с ним отыскивала целующуюся парочку. Бывает и такое.

Какие выводы мы можем сделать из этого упражнения? В процессе поиска образов мы ничего не добавляли и не убрали. Разные по информативности и настроению образы складывались из одних и тех же элементов. С голосом точно так же. За время одного короткого тренинга я не могу растянуть людям подъязычную уздечку, удлинить шею или помочь сбросить пару-тройку килограммов. Может измениться лишь отношение. И тот же самый набор инструментов, данный вам природой, можно будет использовать совершенно иначе. И самое главное, должно измениться настроение. Вы должны почувствовать новые возможности и распахнуть все двери.

Приступаем к диагностике.

Задание № 2

1. Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов.

№ п/п	Вопрос	Ответ
1	Вам нравится ваш голос?	
2	Чей голос вам нравится больше вашего собственного и почему?	
3	Что бы вы хотели изменить в своем голосе, речи, себе в целом?	

Следующий шаг. Необходимо определить существующие в голосе и речи недостатки и преимущества. То есть выделить зоны роста и ресурсы.

2. Отметьте те утверждения, которые относятся именно к вам.

№ п/п	Вопрос	Ответ
1	Окружающие часто просят повторить только что сказанные вами слова	
2	Вы боитесь публичных выступлений	
3	У вас заметный акцент, говор	
4	У вас устают горло после десятиминутного разговора	
5	У слушающих вас людей через некоторое время начинает блуждать взгляд	
6	Вы теряете контроль над голосом или мыслью в конце длинного предложения	
7	Ваш голос не соответствует должности, которую вы занимаете	
8	У вас солидная внешность, но голос звучит слишком молодо	
9	В вашей речи есть слова-паразиты	
10	Вам не нравится собственный голос	

Если в колонке справа появились три «галочки» и больше, вам необходимо немедленно начинать работу над собой. И пройти следующий тест. Он направлен на диагностику и определение положительных качеств голоса и зон роста.

3. Отметьте те качества голоса, которые вы замечаете у себя.

№ п/п	Качества неприятного голоса	Ответ
1	Гнусавый	
2	Резкий	
3	Скрипящий	
4	Хриплый	
5	Дрожащий	
6	Высокого тембра (писклявый)	
7	Пронзительный	
8	Плаксивый	
9	С одышкой	
10	Робкий	
11	Отрывистый	
12	Слишком громкий	
13	Слабый, неслышный	
14	Бесцветный	
15	Помпезный	
16	Неуверенный	
17	Монотонный	
18	Напряженный	
19	Скучный	
20	Командный	

4. Отметьте те качества голоса, которые вы замечаете у себя.

№ п/п	Качества приятного голоса	Ответ
1	Приятный	
2	Вибрирующий	
3	Спокойный	
4	Хорошо модулированный	
5	Низкого тембра	
6	Доверительный	
7	Теплый	
8	Мелодичный	
9	Заботливый	
10	Уверенный	
11	Властный	
12	Дружеский	
13	Хорошо интонированный	
14	Выразительный	
15	Естественный	
16	Звучный	
17	Разный в зависимости от ситуации	
18	Достаточно громкий	
19	Управляемый	
20	Любимый	

В какой – третьей или четвертой – таблице у вас появилось больше отметок? Не были ли вы слишком самокритичны по отношению к себе? Такое часто случается. Попробуйте выполнить этот тест еще раз, но не сами, пусть вас продиагностирует кто-нибудь из ваших друзей или коллег. Сравните результаты.

На этом мы завершаем первый этап самодиагностики. Его целью, напомним, было выявление проблемных зон и сильных, ресурсных составляющих вашего голоса.

Продолжим диагностику. Углубимся в исследование параметров нашего голоса. Он может изменяться в трех направлениях – скорость (медленно/быстро), громкость (громко/тихо) и диапазон звучания (низкие/высокие ноты). Продиагностируем эти три самых важных параметра.

Диагностика скорости звучания

Один из важнейших показателей качества речи – скорость звучания. Многие отмечают, что слишком быстро говорят, особенно когда волнуются или увлекаются темой. Речь других, напротив, настолько нетороплива и размеренна, что собеседники мысленно знают наперед все, что им еще даже не успели рассказать. Это раздражает и отвлекает, портя реноме. Какой же должна быть оптимальная скорость звучания?

Для диагностики скорости звучания и темпа речи выполните следующее упражнение.

Задание № 3

Почитайте стихотворение С. Есенина «Не жалею, не зову, не плачу...», засекая время по секундомеру. Читать необходимо в том темпе, который для вас является наиболее привычным.

Итак, установили секундомер. Начали!
Не жалею, не зову, не плачу,
Все пройдет, как с белых яблонь дым.
Увяданья золотом охваченный,
Я не буду больше молодым.
Ты теперь не так уж будешь биться,
Сердце, тронутое холодком,
И страна березового ситца
Не заманит шляться босиком.
Дух бродяжий, ты все реже, реже
Расшевеливаешь пламень уст.
О, моя утраченная свежесть,
Буйство глаз и половодье чувств!
Я теперь скупее стал в желаньях,
Жизнь моя? иль ты приснилась мне?
Словно я весенней гулкой ранью
Проскакал на розовом коне.
Все мы, все мы в этом мире тленны,
Тихо льется с кленов листьев медь...
Будь же ты вовек благословенно,
Что пришло процвезть и умереть.

Дочитали. Остановили секундомер. Стихотворение рассчитано ровно на одну минуту. Если вы закончили раньше, чем минута истекла, значит, вы слишком торопитесь. Ваша речь неравномерна, ускоренна, и, как чаще всего бывает, ускоренной речи еще сопутствует повышенный звук. Если вы прочитали до конца, а секунды еще тикают, значит, напротив, вы очень медлительны в речи. Как правило, это сопряжено с вялой артикуляцией и прерывистым дыханием. Если вы уложились ровно в минуту – поздравляю! У вас прекрасное чувство времени, которое отражается в звучании голоса. Это упражнение подходит не только для диагностики, но также и для тренировки. Включите его в ежедневный план занятий в течение первых двух недель вашего обучения.

Подведем итог: наша речь может ускоряться или замедляться в зависимости от задачи. В среднем темп должен соответствовать следующему параметру: порядка 600 знаков с пробелами мы читаем за одну минуту. При этом очень важно помнить о внутреннем чувстве времени и синхронизации ваших мыслей со звучанием.

Диагностика громкости звучания

Вслед за диагностикой скорости необходимо провести диагностику громкости звучания голоса.

Задание № 4

Для диагностики громкости (тихо/громко) вам потребуется какой-то логически законченный фрагмент текста. Попробуйте взять за основу, например, следующую чистоговорку¹.

«Из-под Костромы, из-под Костромщици везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Везет да скороговорками так и сыплет: мол, тетерев сидел на дереве, от дерева – тень тетерева, мол, у гусыни усов не ищи, не същешь; мол, каков Савва, такова и слава. Скороговорил, скороговорил, да так всех скороговорок и не перевыскороговорил».

1. Прочитайте это «информационное сообщение» первый раз четко, спокойно.

2. Второй раз – постепенно, от слова к слову, повышая громкость голоса. Начинайте с самого тихого. Но пусть это будет не шепот (шепот в принципе небезопасен), а именно звук – тихий, приглушенный. А затем наращивайте громкость, дойдя в финале до максимальной.

Что вы ощущаете? Чувствуете ли вы усталость? Не першит ли в горле? Или вам комфортно и легко? Смогли бы вы сделать второй дубль лучше первого?

В идеале диагностику громкости звучания необходимо производить с возможностью внешнего контроля. Например, записывая себя на диктофон и затем прослушивая с помощью специальных программ, позволяющих увидеть звучание вашего голоса в графическом варианте.

Это упражнение, так же как и упражнение в предыдущем разделе, можно использовать в качестве тренировочного.

¹ Чистоговорками мы называем знакомые многим скороговорки, с той лишь разницей, что тренировать будем не только скорость произнесения, но и другие параметры (высотность, громкость, четкость артикуляции).

Диагностика высотности звучания

Еще один из важнейших параметров, на который следует обратить внимание, – высота звучания голоса.

Зачастую люди, имеющие верхнее дыхание (80% женщин и 20% всех мужчин), имеют завышенные голоса. Особенно ярко это проявляется, когда речь становится эмоциональной, в процессе убеждения или в порыве гнева. Высокие ноты неприятны нашему уху. Кстати, мода на звучание голоса тоже есть, и она переменчива. В Средние века, например, особенно во Франции, в моде были завышенные женские голоса. Чем «писклявей» говорила женщина, тем более модной и сексуальной она считалась. Сейчас другие времена. В Европе в моде грудные бархатистые голоса. Некоторые юные барышни даже начинают курить, чтобы сделать звук голоса ниже и добавить хрипотцы. И совершенно напрасно: курение довольно пагубно действует на дыхательный и звуковой аппарат, а вот изменение звука голоса связано исключительно с психосоматическим эффектом. Простая перестройка дыхания дает гораздо больший эффект.

Давайте проведем диагностику: что происходит с вашим голосом? Становится ли он выше, когда вас охватывают эмоции? Или вы сами можете этот процесс контролировать и изменять диапазон звучания вверх и вниз по своему собственному желанию?

Возьмем для диагностики стихотворение О. Мандельштама.

Задание № 5

Блок – король и маг порока.
Рок и боль венчают Блока.

1. Прочитайте это стихотворение в среднем темпе, постепенно, от слова к слову, повышая тон голоса. Для этого первые слова вам необходимо произносить на самом низком тоне, на который вы способны. Последние слова должны прозвучать максимально высоко.

2. А теперь пойдем в обратную сторону. От слова к слову будем понижать тон голоса. Начинаем с самого высокого, на который способны, а заканчиваем самым низким.

Как ваше состояние? Что вы чувствуете? Удалось ли сделать диапазон от самого низкого к самому высокому большим? Или звуки в итоге практически не отличались друг от друга? В идеале каждое слово должно получиться на шаг, ступеньку выше, а затем ниже.

Внимание!

Раскроем небольшой секрет, его формулу вывел еще К. С. Станиславский. «Низы – в пол, верхи – в потолок». Если наклонить голову вниз, то получится звук гораздо ниже среднего. И соответственно если запрокинуть голову назад, то произведенный звук будет гораздо выше. Таким образом, если постепенно, шаг за шагом поднимать голову, наклоненную к груди, вверх, переходя к запрокидыванию назад, то мы получим идеальную «лесенку» звучания.

Единственное «НО». Этим приемом нельзя пользоваться профессиональным вокалистам. Горланье привыкает к искусственной помощи для раскрытия диапазона звучания, и навык пения из среднего положения крайних высоких и низких нот утрачивается. Тем не менее этот прием весьма эффективен в бытовом использовании. Необходимо что-то произнести более низким, грудным звуком – просто наклоните голову вниз. А если нужно привлечь внимание, задать вопрос или произнести что-то с яркой, восклицательной интонацией, поднимите подбородок вверх, немного запрокидывая голову. Все гениальное – просто!

В завершение блока по самодиагностике давайте рассмотрим упражнение, которое позволяет услышать свой голос во всех его возможностях.

Задание № 6

1. Выберите фразу из 2–3 слов. Например: «Какой чудесный день».
2. Произнесите эту фразу пять раз громко, пять раз тихо, затем три раза громко, три раза тихо, затем один раз громко и один раз тихо.
3. Произнесите эту фразу: низко/высоко так же, по схеме 5–3–1.
4. Произнесите эту фразу: медленно/быстро так же, по схеме 5–3–1.
5. Произнесите эту фразу: с паузами/без пауз так же, по схеме 5–3–1.
6. Произнесите эту фразу: с артикуляцией/без артикуляции так же, по схеме 5–3–1.
7. Расслабьтесь, похлопайте себя по щекам и своим голосом скажите: «Какой(-ая) я молодец!»

Условие: в этом упражнении вам понадобятся самые «крайние крайности, т. е. если громко, то чтобы соседи сбежались, если с паузами, то по 10 секунд, если с артикуляцией, то с невообразимыми гримасами.

Упражнение позволяет услышать богатство своего голоса, акцентировать внимание на его выразительности, поймать чувство своего голоса и потом при необходимости его использовать. Голоса получаются «вкусными», «сочными», красивыми.

Диагностика голоса – важнейшая составляющая работы над ним. Подведем итог: наши голоса, как под микроскопом, могут быть разложены на составляющие, назовем их компонентами успеха. Часть из них вам нужна, другая же часть – излишки. А чего-то может и не хватать, как у каждого повара на кухне, – один и тот же суп у разных людей получается по-разному. То же самое и с нашими голосами. Они все разные, неповторимые, уникальные. Тем не менее идеальных голосов в природе практически не существует. Этот инструмент нуждается в тщательной обработке и шлифовке.

Всю массу голосов можно разделить на две большие группы: бытовые голоса и профессиональные. Бытовых – процентов восемьдесят от всего объема. Профессиональных – 20. Как правило, ими обладают актеры, певцы, дикторы и те, кто занялся своим совершенствованием. Человек, считающий себя профессионалом в сферах, связанных с вербальной деятельностью, не имеет права на бытовой голос.

К сожалению, многие люди относятся к голосу, этому уникальному инструменту, как к данности, которая была с нами с самого рождения, есть и будет. И если о других слагаемых успеха всерьез задумываются: получают образование, ходят в парикмахерскую, покупают новую красивую одежду и т. д., то с голосом работают единицы. Между тем природные голоса вкупе с речевой обстановкой, в которой человек растет, работает и развивается, редко бывают достаточно грамотными, красивыми, лишеными недостатков.

Тех, кто берется за работу над своим голосом, безусловно, ждет успех. Это очень благодарная и благодарная работа. Работа на благо себе. Успех не заставит себя ждать. Первый большой шаг сделан. Проведена диагностика. Определены параметры голоса, его сильные и слабые стороны. Начинается работа по устранению недостатков и развитию сильных сторон.

Глава 2. Управление дыханием

В этой главе речь пойдет о дыхании. Мы займемся постановкой дыхания, сделаем его крепким, а заодно разогреем наш голосо-речевой аппарат и подготовим его к звучанию. Уже после этого урока ваш голос зазвучит убедительнее, красивее и наполнится оттенками.

Дыхание – самая естественная и необходимая вещь. Когда вы дышите правильно, вы сохраняете и равновесие тела, и спокойствие. Именно благодаря дыханию в кровь, которая питает мозг и тело, поставляется кислород.

Дыхание – одна из важнейших составляющих и работы с голосом. Без правильного дыхания звук вашего голоса будет тусклым, плоским, голосовой аппарат будет быстро уставать, даже при скромных нагрузках. Дыхание человека можно условно разделить на три типа: верхнее, смешанное и нижнее. Только последнее, нижнее дыхание является правильным. В различной литературе оно носит разные названия – диафрагмальное, диафрагмально-реберное, межреберное, дыхание животом, подвздошное дыхание. Это различные обозначения одного и того же процесса. Процесса, который позволяет профессиональным вокалистам петь, дикторам – увлекательно вести свои программы, а успешным переговорщикам – выдерживать прессинг атак.

Почему люди дышат по-разному? Этот вопрос до сих пор остается загадкой. Рождаясь, все, и мальчики и девочки, дышат одинаково – животиками. А вот вырастая, принимая на себя обязательства и груз ответственности, нервничая по мелочам и подвергаясь серьезным стрессам, большинство девочек теряют способность дышать животом – их дыхание смещается вверх. Мужчины, напротив, в основном сохраняют нижнее дыхание.

Здесь, как и во многих сферах нашей жизни, действует правило итальянского экономиста и социолога Вильфредо Парето «80–20». 80% взрослых женщин имеют верхнее, грудное дыхание и лишь 20% – крепкое нижнее. Мужчины же редко выдают верхнее дыхание. Как правило, в этом случае их тела, реакции, да и вся жизнь построены по женскому принципу, они имеют завышенный голос, быстроутомляемый голосовой аппарат, для них характерна манерность в речи и во всех вербальных и невербальных проявлениях и т. д.

Как же определить, к какому типу принадлежит ваше дыхание?

Задание № 1

Возьмите чистый лист бумаги формата А4. Приложите этот лист (в вертикальном положении) ровно посередине к разомкнутым губам и постарайтесь как можно дольше удерживать на вдохе – лист должен держаться на ваших губах за счет силы и объема всасываемого воздуха. Сколько секунд вы смогли удерживать лист? 2, 5, 10? Или 0?

Не расстраивайтесь, вы живете, работаете в обычном режиме, ничего криминального не происходит. И возможно, не произойдет. Но если вы хотите уйти от бытового голоса, сделав его профессиональным, а также научиться управлять, казалось бы, неконтролируемым волнением, вам необходимо перевести дыхание в нижнее. Вы удивитесь, но этот самый лист можно продержать и минуту, и даже гораздо больше.

Давайте сделаем проверку проверки. Итак, еще один способ диагностики дыхания. Положите одну руку себе на живот, а вторую – на грудь. А теперь сделайте глубокий вдох носом. Что происходит с вашим организмом? Грудь и плечи поднимаются, а живот втягивается? Это ярчайшие признаки верхнего дыхания. А вот если грудь и плечи у вас остаются неподвижными, живот медленно расправляется на вдохе, а на выдохе уменьшается в объеме и как будто бы приклеивается на кнопку к позвоночнику, значит, у вас самое настоящее нижнее дыхание. Поздравляю! Тем не менее это не означает, что дыхательная гимнастика вам не нужна. Нужна,

обязательно нужна – для того, чтобы разогреть голосо-речевой аппарат и подготовить его к серьезной работе. Вам уже дано многое. Сохраняйте и укрепляйте это!

Если же у вас и плечи немного поднимаются и живот уходит вперед при достаточно глубоко вдохе, вы относитесь к тем немногим людям, у кого преобладает смешанный тип дыхания. Вы на полпути к правильному дыханию, поставить будет его значительно проще.

Отмечу также, что в состоянии покоя, лежа, мы все дышим одинаково – животом. И только в вертикальном положении у большинства дыхание смещается к верхнему. Проверка этого факта и будет вторым заданием.

Задание № 2

Лежа на кровати, диване или на полу, проверьте свое дыхание. Для этого положите одну руку на живот, а вторую – на грудь. Сделайте глубокий вдох носом. Зафиксируйте свои ощущения. Что у вас изменяется в объеме – грудь или живот? А теперь попробуйте сделать прямо противоположный вдох. То есть, если у вас поднималась грудь, пусть на втором вдохе у вас увеличится в объеме живот. Сравните ощущения. Большинству людей в положении лежа дышать грудью просто неудобно, а некоторым даже больно. Прделайте это упражнение не менее 4 раз.

Когда человек находится в состоянии покоя, требования к аппарату дыхания минимальны. Как правило, органы дыхания хорошо справляются со своей работой. Дышать нужно носом, а не ртом. Рот не предназначен для вдохов. Рождаясь, маленькие детки еще долго не умеют дышать носом, поэтому нужно внимательно следить, чтобы их узкие носовые ходы были свободны от слизи и пыли.

Проходя через извилистые ходы носа, воздух согревается, а также лучше очищается от пыли, чем при дыхании ртом, – это известно нам еще со школьных уроков биологии и анатомии, но, как правило, забывается в быту. Во время дыхания через нос исключена возможность, что пища попадет в дыхательное горло. Обычно люди дышат через нос; они начинают дышать ртом лишь в тех случаях, когда носовое дыхание почему-либо затруднено. Поэтому все, что мешает носовому дыханию, надо стараться устранять.

Взрослый здоровый человек дышит в состоянии покоя 10–20 раз в минуту, а количество воздуха, проходящего через легкие за одну минуту, составляет 6–9 литров. Это называется легочной вентиляцией. Как же лучше дышать – редко (около 10) или более часто (около 20 раз в минуту)?

Представьте, перед нами два взрослых человека. За одну минуту они вдыхают одно и то же количество воздуха. Но один делает 10 дыханий в минуту, а другой – 20. У первого при каждом вдохе в легкие поступает 800 сантиметров кубических воздуха, а у второго – 400 сантиметров кубических, во втором случае глубина дыхания в два раза меньше.

При глубоком дыхании легкие более полно расправляются, это благоприятствует поглощению кислорода кровью. Меньше энергии уходит на сокращение дыхательных мышц, поскольку человек дышит реже. Человек в принципе тратит меньше сил на процесс дыхания и меньше устает. Уставать лучше от другого – тяжелой физической или умственной работы. Следовательно, частое дыхание можно считать менее целесообразным.

В каких случаях мы дышим часто? Правильно, когда мы не подготовлены, а нам приходится бежать, быстро идти или подниматься по ступенькам, а еще когда волнуемся или когда нас охватывает панический страх. Дыхание сбивается и становится поверхностным и частым.

Значит ли это, что, научившись правильно дышать, мы избавимся от страха и на нас не будут накатывать предательские волны волнения? Нет, полностью нет, иначе нам бы пришлось удалить кору надпочечников, которая выбрасывает в кровь гормон адреналин. Но сделать волнение контролируемым, конечно же, можно.

Давайте рассмотрим, как же устроен наш дыхательный аппарат.

Если вы внимательны и склонны к анализу, то наверняка подумаете: «А при чем тут живот и дыхание животом?» Все верно, дышать животом человек не может. Но над животом, в области, очень верно называемой подвздошьем, находится еще один очень важный орган. Важный не только для дыхания, но и для звучания – это диафрагма.

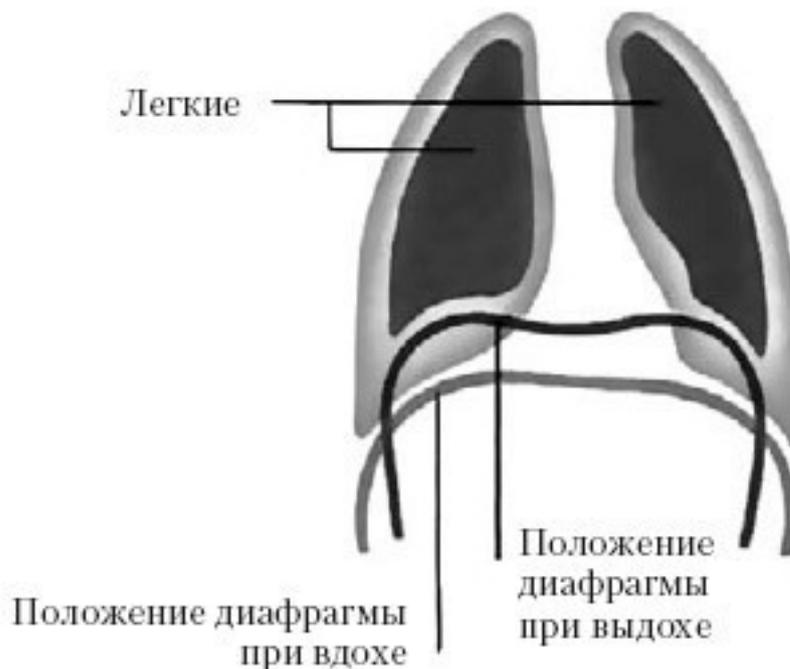


Широкая толстая пластина, имеющая форму купола, сухожильная в центре и мышечная по краям – такова диафрагма человека. Она разделяет наше тело на две самостоятельные полости: грудную и брюшную.

Диафрагма человека – прежде всего ведущая дыхательная мышца. Она работает подобно поршню, засасывая воздух в легкие и затем выталкивая его.

Вот мышцы диафрагмы сократились – и вместо купола диафрагмы образовалась плоскость. При этом объем грудной клетки увеличился, вследствие чего уменьшилось внутрилегочное давление. И атмосферный воздух по дыхательным путям устремился в область более низкого давления – в легкие. Произошел вдох. Миллионы микроскопических тонкостенных пузырьков – альвеол заполняются воздухом. Их растяжение рефлекторно

тормозит прохождение импульсов по нервам, регулирующим сокращение диафрагмы. Диафрагма расслабляется и вновь приобретает форму купола. Объем грудной полости уменьшается, и в результате повышения внутрилегочного давления воздух устремляется наружу – происходит выдох.



Дыхание – сложный процесс. Помимо диафрагмы человека в нем участвуют и другие дыхательные мышцы. Но диафрагма – основная; в результате ее деятельности осуществляется почти полностью вентиляция нижних долей легких и около 50% вентиляции верхних долей.

А теперь представьте себе, что вы дышите, так сказать, наоборот – на вдохе ваша диафрагма сплющивается, а на выдохе выгибается куполом. Ваши легкие работают только наполовину, потому что из-за неправильного дыхания вентиляция осуществляется только в верхнем легочном отделе. И так изо дня в день. Рано или поздно этот орган начнет атрофироваться и подавать вам сигналы о том, что он устал и что вообще не предназначен для такой работы.

И вот у вас закололо в боку, ухудшилось пищеварение, затруднился лимфоток из периферических сосудов в грудной лимфатический проток. Лимфа начала застаиваться, что постепенно начало приводить к нарушению обменных процессов в организме. В чем это может выразиться? Вы быстрее устаете, чувствуете постоянную неудовлетворенность, набираете лишние килограммы, особенно в области талии и живота, появляется одышка, голос быстро теряет силу, садится, вы часто простужаетесь. Из-за чего все это? Одной из главных причин является неправильное дыхание. Что же делать? Начать работать над собой! Изменить дыхание на нижнее, правильное.

Сколько времени могут занять эти изменения? Для того чтобы вновь научиться дышать животом, вам необходимо освоить одну из дыхательных гимнастик и ввести ее в повседневную практику. Это отличная возможность наконец-то решить заняться собой.

Сколько времени занимает такая гимнастика? Для начала не менее 15 минут в день. Если же вы хотите добиться быстрого результата, то два раза в день по 15 минут. Затем можно ограничиться одним разом, делая упражнения в течение 5–15 минут утром или вечером, как вам удобнее.

Когда ждать результата? Ждать его не нужно, он сам придет. Наш умный, чуткий организм сразу понимает, что вы приняли верное решение, и очень быстро перестраивается. Гораздо сложнее с мозгом. Он склонен лениться и придумывать для вас всякие отговорки: «Ну ничего, сегодня не сделаю, ничего ведь страшного, завтра наверстаю». Или: «Посплю-ка я лучше, сон важнее гимнастики. Вот как раз этих 10 минут мне и хватит, чтобы выспаться...» Нет, если вы решили заниматься, это нужно делать регулярно, планомерно, на первом этапе

постоянно увеличивая нагрузку, четко следуя цели. Чтобы эта цель месяца через два могла сказать вашим собственным, но измененным в лучшую сторону голосом: «Вы меня поражаете!»

Почему я так настойчиво говорю о постановке плана и обязательных занятиях? Потому что я сама через это прошла. Когда-то, работая на радио, я параллельно занималась в Театральной академии у талантливейшего педагога Ольги Лариной. На занятиях я показывала очень хороший результат, меня хвалили. А вот приходя на эфир, я вновь возвращалась от профессионального, театрального к своему бытовому, хотя и очень неплохому, голосу. И регулярно получала замечания, сопровождаемые денежными штрафами, за то, что опять неправильно прочитала поздравление – без выразительности, безлико или «угробила панихиду, похоронив всех и не оставив даже надежды родственникам»... Лишь спустя года четыре (!!!) после окончания занятий, когда я уже совмещала работу на радио с ведением тренингов, начало приходить осознание тех процессов, которые происходят в моем организме. И как только это осознание сформировалось в понимание, что дышать грудью мне просто неудобно, организм перешел на новый уровень развития – уровень неосознанной компетентности. Однако путь был слишком долгим – более шести лет.

В группах, на тренинге, я вижу разные результаты. Однажды у меня на занятии по дыханию собралась большая разношерстная группа – около 25 человек, все разного возраста, разного роста, и мужчины и женщины. Поговорили о теории – все испугались, после чего с энтузиазмом приступили к гимнастике. Кто в лес, кто по дрова! Такая какофония в зале стояла из-за шумных вдохов невпопад, несогласованных движений и общего хаоса... Зато минут через десять, уже буквально на третьем упражнении, мудрые организмы членов группы настроились на мой, подстроились друг под друга – и зазвучал единообразный гул сопящих носов, и стали видны красивейшие плавные, но упругие движения! Людям потребовалось ровно десять минут, чтобы осознать преимущества этой гимнастики.

«О какой же гимнастике идет речь?» – спросите вы. Конечно же, у меня есть любимая, которую я считаю максимально эффективной. Но не будем забегать вперед. Итак, по порядку. Дыхательные упражнения можно разделить на четыре группы.

1. Статические дыхательные упражнения, которые проводятся в состоянии покоя, – лежа, сидя или стоя (к ним относится классическая дыхательная гимнастика).

2. Динамические дыхательные упражнения, связанные со специально подобранными физическими комплексами.

3. Тренировка дыхания в быту – при ходьбе, подъеме по лестнице, выполнении некоторых других физических процессов (глажение белья, мытье посуды, нарезание зелени для салата).

4. Тренировка дыхания при чтении текстов (вслух или про себя).

Самыми эффективными считаются динамические упражнения. И начинаем мы их освоение с дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Как раз той самой гимнастики, которой я всегда отдаю предпочтение.

Эта гимнастика – детище нашей страны, то, чем мы по праву можем гордиться. Александра Николаевна Стрельникова разработала эту гимнастику в 40-х годах XX века. Комплекс упражнений считается лечебным, его часто практикуют в оздоровительных учреждениях, а в театральных школах дыхание актерам ставят именно с его помощью. Кстати, и Алла Борисовна Пугачева, и ее дочь Кристина Орбакайте ставили дыхание и укрепляли голос именно по Стрельниковой. Эта гимнастика еще называется парадоксальной за счет того, что в ней все наоборот.

Как правило, когда мы делаем физические упражнения, прикладываем усилия, мы сопровождаем их выдохом. Вспомните штангистов, которые поднимая вес, говорят «ха». Или теннисистов, которые порой до анекдотичности громко и звонко «дышат вслух» во время подачи. В гимнастике по Стрельниковой каждое усилие будет сопровождаться не выдохом, а

вдохом. Причем этот вдох будет нарочитым, шумным, ярким. В этом и заключается терапевтический эффект. На сопротивлении, противодействии происходит более быстрая тренировка. Для организма это неестественно, но полезно, поэтому он очень быстро перестраивается, и уже ко второму-третьему упражнению вы входите в нужный ритм. Кстати, ритм тоже важен. Он должен быть довольно энергичным, все движения выполняются в темпе марша.

Есть у гимнастики Стрельниковой и противники. Как правило, люди разочаровываются в ее действенности потому, что что-то выполняли недостаточно верно и потянули себе мышцы или не достигли желаемого эффекта. Такое может произойти и при обыкновенном качании пресса или подтягивании на перекладине. Гимнастика непростая, поэтому лучше, чтобы один-два раза вы занимались ею под наблюдением специалиста, – тогда не будет ни травм, ни разочарований, а только легкость, ощущение «разогретого» дыхательного аппарата и до неузнаваемости изменившийся, ставший красивым, сильным, «вкусным» голос.

Давайте познакомимся с гимнастикой А. Н. Стрельниковой поближе.

Основной комплекс. Правила выполнения

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох – шумный, резкий, короткий (как хлопок в ладоши), шмыгающий так, чтобы слипались крылья носа.

2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох – предельно активный (только через нос), выдох – абсолютно пассивный (через рот или через нос, но такой, чтобы его было не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!

3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской гимнастике нет вдоха без движения, а движения – без вдоха.

4. Все вдохи-движения делаются в темпоритме строевого шага. 5. Счет в стрельниковской гимнастике – только на 8, считать мысленно, не вслух.

6. Каждое упражнение можно делать 8, 16, 32, 64, 128 и т. д. раз, доводя до так называемой стрельниковской сотни или тысячи.

7. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

«Ладошки»

Исходное положение: встаньте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» – «поза экстрасенса». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте четыре резких ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» четыре раза). Затем опустите руки и отдохните 3–4 секунды – пауза. Сделайте еще четыре коротких шумных вдоха – и снова пауза. Если вы надуваетесь в процессе выполнения этого упражнения, как воздушный шарик, или у вас перестали раскрываться ладони, причем пальцы остаются сжатыми в кулак, – это сигнал, что вы забываете выдыхать, произошел перебор воздуха. Выдохните, расслабьтесь и попробуйте снова.

Помните! Активный вдох носом. Неслышный выдох через нос или рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Норма: «прошмыгайте» носом 16 раз. Упражнение «Ладошки» можно делать стоя, сидя и лежа.

В начале урока возможно легкое головокружение. Снять его поможет простая фиксация зрачка на неподвижной точке в пространстве: на полу, потолке, одежде. Если головокружение сильное, сядьте и выполните весь урок сидя, делая паузы после каждых четырех вдохов-движений (отдыхать можно не 3–4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

«Погончики»

Исходное положение: встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса или груди. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз, к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в исходное положение на уровень пояса или груди. Плечи расслаблены – выдох «ушел». Сделайте подряд восемь вдохов-движений. Затем отдых 3–4 секунды и снова восемь вдохов-движений.

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

«Насос» («Накачивание шины»)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделайте легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно – шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен

кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий шумный вдох «с пола». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля.

Наклоны делаются ритмично и легко. Спина круглая, а не прямая, голова опущена. Помните, что, когда вы наклоняетесь, первой должна начать скручиваться голова, а потом позвонок за позвонком сворачивается весь позвоночник. В момент наклона шея должна быть расслабленной, а голова висеть внизу, вы должны смотреть в пол, а не на зрителей! Это одна из основных ошибок, совершаемых преподавателями высшей школы, на этом они очень быстро теряют голосовую форму. Наклоняясь за упавшей ручкой или конспектом, продолжают зорко следить за своими подопечными и, не останавливаясь, говорить. Шея, гортань и связки в этот момент перерастягиваются, что может привести к травме и потере голоса.

Помните! Это упражнение нужно делать в темпоритме строевого шага.

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не наклоняйтесь низко. Наклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, который при этом не открывается широко.

«Кошка» («Приседание с поворотом»)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо – резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево – и тоже короткий шумный вдох носом. Вправо-влево, вдох справа – вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот – только в талии. Тянем шею, а наш нос, как будто наша кошка, ставит точку в воздухе в момент вдоха.

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Упражнение «Кошка» можно делать также сидя на стуле.

«Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)

Исходное положение: встаньте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест) (при этом все равно, какая рука сверху – правая или левая); не следует широко разводить их в стороны и напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову вбок или назад (вдох с потолка).

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Упражнение «Обними плечи» можно делать также сидя и лежа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение «Обними плечи». Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями стрельниковской гимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по восемь вдохов-движений, а по четыре или даже по два, затем отдых 3–5 секунд и снова два или четыре вдоха-движения.

Женщинам, начиная с шестого месяца беременности, в упражнении «Обними плечи» голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и глядя прямо перед собой.

«Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу – вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице), сделав небольшое приседание, наклон назад – руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед – откидывайтесь назад, вдох с «пола» – вдох с «потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте его!

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвоночных дисков упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

«Повороты головы»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову влево – сделайте шумный короткий вдох носом с левой стороны. Затем поверните голову вправо – «шмыгните» носом с правой стороны. Вдох слева – вдох справа. Посередине голову не останавливать. Движения должны быть плавными и красивыми. Шею не напрягать, вдох не тянуть!

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, можно через рот.

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой. Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом. Делать эти упражнения можно сидя и лежа.

«Ушки» («Ай-ай»)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, мысленно говоря кому-то: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает движения «китайского болванчика». Обратите внимание, что корпус должен быть строго зафиксирован. Двигается только голова, плечи неподвижны.

Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Делать эти упражнения можно стоя, сидя и лежа.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой.

«Маятник головой» («Малый маятник»)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) – резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) – тоже вдох. Вниз-вверх, вдох с «пола» – вдох с «потолка». Выдох должен успевать «уходить»

после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить через нос либо через рот, но невидно и неслышно).

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Делать упражнения можно стоя, сидя и лежа.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой. Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом.

«Перекаты»

1. Исходное положение: встаньте, левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус – тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (не опираться на нее!). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене. Не опираться на нее!). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед-назад, приседание – приседание, вдох – вдох.

Помните:

- 1) приседание и вдох делаются строго одновременно;
- 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой мы слегка приседаем;
- 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу;
- 4) корпус при выполнении упражнения ровный, прямой, устремленный вверх, не заваливайтесь назад или вперед и не наклоняйтесь.

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

2. Исходное положение: встаньте правая нога впереди, левая – сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

«Шаги»

1. «Передний шаг» (рок-н-ролл) Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянется вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент сделайте легкое танцевальное приседание и короткий шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять исходное положение. Затем поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой ноге сделайте легкое приседание и шумно «шмыгайте» носом, затем вернитесь в исходное положение. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» напоминает танец рок-н-ролл.

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно).

Норма: восемь раз по восемь вдохов-движений. Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Ограничения: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбозах это упражнение следует выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. При тромбозах обязательно проконсультируйтесь с хирургом. При мочекаменной болезни и при

беременности (начиная с шестого месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать!

2. «Задний шаг»

Исходное положение: то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно «шмыгните» носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в исходное положение – выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой сделайте танцевальное приседание.

Помните! Вдохи и движения делаются строго одновременно.

Норма: четыре раза по восемь вдохов-движений. Это упражнение можно делать только стоя.

Заключение

1. На одно занятие в гимнастике Стрельниковой должно уходить не более 30 минут (постарайтесь уложиться в это время). Оптимально заниматься по 10–15 минут.

2. При хорошей тренировке (обычно через месяц после начала занятий) можно в каждом упражнении делать уже не восемь вдохов-движений подряд, а по 16 или 32 без остановки. Затем пауза 3–5 секунд и снова 16 или 32 вдоха-движения.

3. Делайте за одно занятие комплекс упражнений (а не несколько сотен (96 вдохов-движений) одного какого-то упражнения). Возьмите за основу 4–5 упражнений и потренируйтесь в их выполнении в течение недели. Затем дополните комплекс еще одним-двумя упражнениями. Создавайте свои комплексы, чередуя упражнения. Постепенно вы сможете делать весь комплекс от начала до конца. Занимайтесь утром и вечером. При плохом самочувствии выполняйте стрельниковскую дыхательную гимнастику несколько раз в день.

4. Как и при любых физических нагрузках, гимнастика делается утром, до еды, вечером – либо до еды, либо через час-полтора после нее. Людям, страдающим гастритами, колитами, язвой, рекомендуется выполнять стрельниковскую гимнастику только до еды.

5. Если у вас мало времени, делайте весь комплекс гимнастики не по три «тридцатки», а по одной (32 вдоха-движения) каждого упражнения, начиная с «Ладешек» и заканчивая «Шагами». На это уйдет 5–6 минут.

6. Считайте мысленно только по восемь. Если сбиваетесь, отдохайте 3–5 секунд после каждых восьми вдохов-движений.

7. Стрельниковской гимнастикой можно заниматься и детям (с 3–4 лет), и глубоким старикам. Возраст не ограничен. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии – даже лежа.

8. В среднем нужен месяц ежедневных занятий два раза в день, чтобы почувствовать лечебный и оздоровительный эффект.

9. Стрельниковская гимнастика может быть и лечебной и профилактической. Занимайтесь всю жизнь хотя бы один раз в день (30 или 15 минут) – и вам могут не понадобиться лекарства!

10. Получайте удовольствие от процесса и результата!

Классическая дыхательная гимнастика

Стрельниковская гимнастика не единственный способ поставить и развить нижнее, диафрагмально-реберное дыхание.

Для тренировки подходят простые, знакомые многим с детства упражнения. Из них вы также можете составить комплекс упражнений на свой вкус. Классическая дыхательная гимнастика больше подходит деловым людям, проводящим много времени за рулем автомобиля. В этой гимнастике меньше активных движений, поэтому упражнения можно делать, параллельно занимаясь чем-то не требующим пристального внимания, например стоя в «пробке».

1. Глубокий вдох носом и резкий выдох через рот. 4–8 раз.
2. Резкий вдох носом и глубокий теплый выдох через рот. 4–8 раз.
3. Двойной вдох – двойной выдох. 4–8 раз.
4. Вдох – пауза, еще один вдох – пауза... И после этого медленный, спокойный выдох – пауза, еще выдох – пауза. 4–8 раз.
5. Дыхание «по квадрату». Если вы ходили в детстве в логопедический детский сад, то наверняка рисовали в воздухе пальчиком квадратики, помогая себе ровно и правильно дышать. Выполняя это упражнение, можно мысленно рисовать квадрат или отправлять вдохи, выдохи и паузы в углы комнаты. Каждая сторона квадрата для начала будет равна двум секундам. Вдох – 2 секунды, пауза – 2 секунды, выдох – 2 секунды, пауза – 2 секунды. У вашего квадрата сторона может быть равной 3, 4 или 5 секундам. При выполнении этого упражнения можно закрыть глаза. Оно носит легкий медитативный характер. Необходимо сделать минимум четыре круга этого упражнения.

Вот и все пять упражнений, позволяющих вам поддерживать голосовую форму. Этот комплекс можно дополнить и другими упражнениями. Давайте познакомимся с еще одним блоком упражнений, направленных на развитие нижнего дыхания и снятие напряжения в области диафрагмы.

Динамическая дыхательная гимнастика для прокачивания диафрагмальных мышц

Эти упражнения тоже можно отнести к классическим. Сильное нижнее дыхание, свободная диафрагма и отсутствие напряжения в верхнем плечевом поясе – вот задачи, которые позволят выполнить следующий блок упражнений.

1. Исходное положение: сидя, ноги вместе, руки держатся за стул. На вдохе необходимо приподнять колени. На выдохе опустить ноги на пол. При каждом движении следует мысленно вести счет, который будет фиксировать объем выдыхаемого воздуха. Конкретно для этого упражнения на начальном этапе достаточно на счет «три» опускать ноги, в дальнейшем стараться продолжить счет до двенадцати при условии свободы мышц плечевого пояса. То есть при подъеме ног считаем про себя: «Раз, два, три». Затем, опуская ноги: «Раз, два, три». В конце счета руки свободно висят, необходимо сделать паузу для отдыха, после которой повторить упражнение 4–6 раз. Данное упражнение укрепляет мышцы живота, диафрагмы и поясничные мышцы.

2. В положении сидя, прямые ноги вытянуты вперед. На вдохе заложить руки за голову, локти широко развести в стороны. На выдохе с мысленным счетом до двенадцати медленным движением наклонить туловище вперед. Вытянув руки, достать пальцами носки ног. Расслабить мышцы, вернуться в исходное положение, после чего необходимо сделать паузу для отдыха и повторить упражнение 4–6 раз.

3. Выполняем приседания (выдох у колен), произнося чисто-говорку: «Наш шахматист вашего шахматиста перешахматит, перевышахматит» в среднем темпе. Каждому приседанию соответствует слово чистойговорки.

4. Стоя, согнуть ногу в колене, сделать упор ступней на стул. Ложась на согнутое колено серединой груди, произносить чистойговорку, выполняя наклоны на каждое слово. За основу можно взять текст о том же шахматисте или другой хорошо знакомый вам текст.

5. Поза «Сфинкс». Вам понадобятся дополнительные предметы – стул, стол или кресло. Лягте лицом вниз, верхней частью корпуса на стол так, чтобы край приходился на область диафрагмы. Попробуйте делать короткие вдохи, лежа низом живота на столе или перегнувшись подвздошьем через спинку стула к сиденью (стоя за стулом или креслом). Голова и шея должны быть расслабленными. В этом положении, при сильно пережатой диафрагме, можно просто дышать, произносить чистойговорки или даже читать тексты. Для тренировки возьмем уже знакомую «Наш шахматист вашего шахматиста перешахматит, перевышахматит».

Задача: довести произношение этой чистойговорки в позе «Сфинкс» (т. е. лежа низом живота на столе или подвздошьем на спинке стула) в среднем темпе до пяти раз на одном выдохе, без дополнительных доборов воздуха, сделав в самом начале небольшой вдох носом.

6. «Любимый цветок» – упражнение на медленный вдох. Представьте, что перед вами цветок с неповторимым ароматом. Медленно, спокойно, глубоко вдыхайте этот аромат. Во время вдоха не забывайте о плечах – они должны быть в покое, не поднимайте их вместе с вдохом. Помните и о том, что дышать нужно полным, диафрагменным дыханием. Когда вы ощутите работу диафрагмы при глубоком вдохе, перенесите внимание на ровный, спокойный и длительный выдох.

7. После выполнения упражнений и разогрева необходимо проверить: не зажаты ли шея, плечи и нижняя челюсть. Исходное положение: челюсть опущена (проверить пальцем образование околушной впадины), кончик языка на альвеолах передних нижних зубов. Вдох через нос, выдох – через рот. Сделать 4–5 вдохов, после чего подтянуть нижнюю челюсть.

На этом можно считать дыхательную гимнастику выполненной. Теперь можно приступать к проработке звучания. Дышите осознанно!

Глава 3. Управление звуком

Голос человека – это его биография. Он воспитывается вместе с нами. Голос – это наше «Я», как нас создала природа, окружающая обстановка и мы сами. В этой главе мы научимся управлять звуком этого тонкого, чуткого музыкального инструмента.

Что входит в работу над звуком голоса?

1. Понимание процессов, которые происходят во время формирования звуков.
2. Знание устройства голосовых связок и голосоречевого аппарата.
3. Следование правилам заботы о голосе (голосовая диета, лечение, профилактика).
4. Постановка правильной осанки.
5. Тренировка звучания.

Рассмотрим каждый из перечисленных блоков в отдельности.

Звук и звучание

Звук нашего голоса – это непрерывный шум водопада. Водопады бывают маленькими и большими, с порогами, тихими заводями и бурными реками. Водопад не может молчать. Так и наш голос: даже когда мы говорим мысленно, сами с собой, мы звучим, а значит, всегда и везде наш голос должен быть настроен и готов к работе.

Послушайте звук звуков. Что вы услышите? Какой он? Где у него начало и есть ли завершение? Давайте попробуем выйти за пределы собственного ближнего звукового круга. Для начала послушайте внимательно себя. Услышьте самый главный свой звук – сердцебиение. За ним пойдет череда ваших мыслей, иногда настолько громких, что кажется, их могут слышать окружающие. Как только вы поймаете себя на мысли о том, что вы ощутили какой-то свой собственный ритм, услышали, как бегут кровь и лимфа по сосудам, как отстукивает в висках, можно будет двигаться дальше.

Выйдите за пределы самого себя, послушайте звуки комнаты, в которой вы находитесь. Вода журчит в трубах, слышен гул шагов в коридоре, дыхание вашего соседа ровное и неторопливое, кто-то шмыгает носом... Получилось? Мысленно идите дальше, из комнаты на улицу. Здесь вас сразу же подхватывает целый сонм звуков – автомобили, торопливая речь по телефону, шум велосипедных покрышек, шуршащих по асфальту... Как только вы с головой окунулись в эту городскую какофонию, начинайте путь назад.

Сначала вернитесь в комнату, из которой начали свое мысленное путешествие. Теперь остановитесь, прислушайтесь... Потом вновь начните внимательно и тщательно слушать себя. Это упражнение научит вас слушать, станет для вас началом долгого и увлекательного пути – поиска своего собственного звука, его центра и границ возможностей.

Такие мысленные путешествия можно совершать разными способами. Первый способ – просто где-нибудь сидеть. Можете сесть в комнате, а можете уединиться у себя на даче – звуки есть всюду. Сидите как можно тише – и в них обнаружится некая особенность. Звуки приходят к вам отовсюду, со всех сторон. Когда есть звуки, вы оказываетесь их центром.

Со зрением, с глазами все не так. Зрение линейно. Вот я вижу вас: существует линия, направленная к вам. Звук не линейен, он кругообразен. Именно поэтому звуки приходят к вам кругами, а вы являетесь их центром. Где бы вы ни находились, вы – центр звука.

Если пойти дальше, то можно почувствовать, что вся Вселенная заполнена звуками. И каждый из этих звуков может двигаться к вам. Эта небольшая медитативная техника имеет еще и терапевтический смысл, как и вся работа с голосом. Ощущение того, что вы являетесь центром, принесет вам глубокое спокойствие.

Надеюсь, что вы сможете почувствовать тот центр, где слышен каждый звук. Когда это произойдет, никакой звук уже не сможет вывести вас из равновесия. Вы сможете легко и спокойно выходить к любой аудитории, взбираться на свой «броневичок» и выдавать четко сформулированные аттракторы².

Мы воспринимаем звуки ушами, но по-настоящему слышать начинаем чем-то другим. Кто-то мозгом, кто-то в большей степени сердцем... Уши лишь играют роль передатчика, отсекая при этом многое из того, что для вас бесполезно. Они отбирают звуки и сортируют их. Многие из нас не слышат звуков, слышат лишь слова. Когда вы слышите слова, центром вашего звука становится голова, когда звуки – голова уже центром не является. В Японии говорят, что человек думает не головой, а животом: японцы очень долго работали со звуками.

² Четко сформулированные лозунги и призывы.

На одно из занятий в «Школе Голоса и Речи» я приглашаю кого-нибудь из удивительных, воистину волшебных людей, которые занимаются африканскими барабанами. И кто бы это ни был, они всегда говорят: «Друзья, отключайте разум. Чувствуйте ритм! Слушайте звук!»

В каждом японском храме можно увидеть гонг. Его вешают для того, чтобы создавать звуки вокруг искателя. Обычно в храме кто-нибудь медитирует, и в это время звучит гонг или же звонит колокол. На первый взгляд звук колокола создает помеху. Кто-то медитирует, и кажется, что колокол или гонг ему мешает. На самом деле медитирующий ждет этого звука. Этот звук помогает ему. Именно поэтому, входя в храм, каждый посетитель ударяет в гонг или звонит в колокол.

Голосоречевой аппарат. Строение и функции

Как же устроен наш голос, почему одним удается издавать красивые, ласкающие слух звуки, а другие натужно скрипят, к вечеру вообще оставаясь без голоса? Почему звук голоса одного человека похож на Царь-колокол, а звук другого напоминает лишь дешевый пластиковый колокольчик из сувенирной лавки? Причин много. И дыхание, и наследственность, и образ жизни, и мысли, и, безусловно, строение голосоречевого аппарата.

Впервые мысль о том, что голос образуется в гортани, высказал еще Гиппократ. Но лишь веков через двадцать после него итальянский анатом эпохи Возрождения Везалий сделал открытие, что голос образуется в узком пространстве внутри гортани.

Как же устроена наша гортань? Она расположена в передней части шеи и представляет собой перевернутую книзу усеченную пирамиду, верхнее основание которой соответствует корню языка, а нижнее – трахее.

В разрезе гортань напоминает песочные часы. Самое узкое место гортани образовано голосовыми складками, ложными и истинными.

«Ложные» голосовые складки (парные) – толстые, с закругленными краями. Они всегда разомкнуты и поэтому не участвуют в голосообразовании, их еще называют вентиляционными.

Истинные голосовые складки имеют клинообразное сечение. Край их образован голосовой связкой, а тело – массой голосовой мышцы. Между голосовыми складками располагается узкое щелевидное пространство – голосовая щель. Связки – уникальный, тонкий музыкальный инструмент. Это один из тех органов, который при повреждении, к сожалению, не восстанавливается.

Представьте себе струнный музыкальный инструмент, у которого струны покрыли раствором бетона или залепили пластилином. То, с помощью чего извлекался звук, перестало выполнять свою основную функцию – стало неэластичным, грубым, не способным колебаться и вибрировать. То же самое происходит и с нашими связками. Каждая простуда, затяжные периоды плохого настроения, стрессы и депрессии, а также неправильное использование голосоречевого аппарата (крик, шепот во время болезни, несоблюдение голосовой диеты) ведут к появлению так называемых узелков на голосовых связках.

Вспомните, что происходит с резинкой, на которой завязали много-много узелков? Правильно, она стала неэластичной, сократилась в размере и перестала выполнять свою главную функцию – растягиваться и сокращаться. То же самое происходит и с нашими связками.

Какие бывают расстройства голоса? Они различаются по силе, тембру и высоте. При нарушении силы голос может быстро пропадать, быть слишком слабым или, наоборот, чрезмерно громким; при нарушении тембра – хриплым, грубым, гортанно-резким, глухим, металлическим или писклявым; при нарушении высоты – монотонным, низким и т. д.

Механизм нарушений голоса зависит от характера изменений нервно-мышечного аппарата гортани, прежде всего – от подвижности и тонуса голосовых складок, который проявляется обычно как гипо– или гипертонус, реже – как сочетание того и другого. Нарушения голоса бывают органическими и функциональными. Чаще всего мы сталкиваемся именно с последними.

Причины функциональной патологии могут быть самыми разнообразными: голосовое переутомление, неправильная постановка голоса, различные инфекционные заболевания и влияние психических факторов. Иногда происходит наложение факторов, поэтому определить «пусковой» момент позволяет только применение, например, какой-либо проективной методики.

Для того чтобы ваш голос звучал всегда чисто, «проточно», чтобы вы меньше уставали и реже простужались, необходимо ввести в свою повседневную жизнь несколько правил.

Правила здорового голоса

1. Стараться как можно реже простужаться. Для этого необходимо повышать местный иммунитет глотки и гортани. В холодное время года носите теплые шарфы. Не иссушивайте глотку – во время длительных переговоров, лекций, вообще в течение дня пейте негазированную воду комнатной температуры.

2. Если простудились, нужно правильно лечиться. Необходимо как можно чаще полоскать горло. Самые подходящие для этого растворы – горячие, обладающие антисептическими и (!) дубильными свойствами. Именно поэтому любимый многими способ полоскания горла водой с содой для людей, следящих за своим голосом, категорически не

подходит. Сода при всех своих прекрасных антисептических свойствах оставляет поры раскрытыми, разрыхляет тонкую слизистую гортани.

Чем можно полоскать горло? Отваром ромашки, календулы, шалфея, мяты, коры дуба. Нет ничего из вышеперечисленного под рукой – заварите обыкновенный черный или зеленый чай и полощите им. Еще одно прекрасное средство, упоминание о котором вызывает оживленность у слушателей, – спиртовой раствор. На полстакана горячей воды – чайная ложка водки, коньяка, виски – любого крепкого спиртного напитка. Не глотать!!! Только полоскать. Из готовых к разведению водой медикаментозных препаратов могу порекомендовать спиртовой раствор хлорофиллипта. Волшебное средство! Воздействует практически на все штаммы стафилококков и стрептококков, т. е. то, что и вызывает воспаление.

Ну а самой радикальной мерой по предотвращению заболеваний голосового аппарата специалисты считают отказ от бытового звучания и профессиональную постановку речевого голоса. В этом нуждаются все люди, которым по роду деятельности приходится много говорить.

3. Не кричите! Если хотите, чтобы вас услышали, говорите тише, включая грудной резонатор.

4. Если потеряли голос, говорите не шепотом, а вполголоса. Шепот не дает голосовой щели смыкаться, тем самым еще больше ухудшая ваше состояние. Самое, пожалуй, отрицательное влияние на голосовой аппарат оказывают так называемые малые простуды, при которых люди продолжают работать, выступать, читать лекции, напрягая голос.

5. Утром ни в коем случае не начинайте сразу говорить. Представьте, что произойдет с вашим организмом, если, проснувшись, вы сразу спрыгнете с кровати и побежите стометровку?! То же самое и с нашим голосом. Это тоже мышцы. И из расслабленного состояния им нужно прийти в рабочее, а для этого необходимо время.

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.