

МАРИЯ
КОНДРАТОВИЧ

ПЕРЕГОВОРЫ
УБЕЖДЕНИЕ
ВЛИЯНИЕ

ГОВОРИ Я ХОЧУ ЕЩЕ!

КАК УБЕЖДАТЬ
И ДОСТИГАТЬ
СВОИХ ЦЕЛЕЙ

Переговоры. Убеждение. Влияние

Мария Кондратович

**Говори, я хочу еще! Как убеждать
и достигать своих целей**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.92
ББК 88.53

Кондратович М.

Говори, я хочу еще! Как убеждать и достигать своих целей /
М. Кондратович — «Издательство АСТ», 2022 — (Переговоры.
Убеждение. Влияние)

ISBN 978-5-17-154711-0

Партнер не соглашается, дети не слушают, аудитория не воспринимает всерьез. А хочется уметь убеждать, перестать бояться камеры и говорить уверенно. И вы научитесь этому! Вместе с автором, тренером по ораторскому искусству и голосом крупных брендов вы: • научитесь управлять своим голосом, чтобы вызывать доверие и симпатию собеседника; • преодолеете страх публичных выступлений и камеры; • узнаете, как говорить, чтобы вас слушали и соглашались; • поймете, что делать, чтобы выглядеть убедительно и уверенно; • избавитесь от ошибок, которые мешают взаимопониманию и портят впечатление о вас. Автор с помощью своей методики и практик пошагово учит, как говорить и вести себя с разными собеседниками и перед разной аудиторией, чтобы убедить их, покорить и добиться своих целей. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.92

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-154711-0

© Кондратович М., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Говори, я хочу еще!	6
Немного обо мне	7
Голос	11
С чего начать?	13
Практики для раскрытия речевых возможностей	13
Держите осанку	14
Начните записывать себя	14
Разговаривайте с отдачей и любовью	15
Анализируйте красивые голоса	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Мария Кондратович
Говори, я хочу еще! Как убеждать
и достигать своих целей

© Кондратович М., 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

Говори, я хочу еще!

Посвящаю моему папе

Дорогие мои читатели! Я не знаю, кто вы, и это весьма волнительно. Если мои ученики, то да, ребята, наконец-то я решилась, начала писать и довела дело до конца. В сущности, эта книга и появилась на свет потому, что вы ее ждали. Ну а если вы пока со мной не знакомы, благодарю за доверие. Давайте начинать – познакомимся в процессе.

Однажды каждый, кто стремится получить от жизни больше, понимает, что коммуникация – его главный инструмент. Уверенную, грамотную и притягательную речь невозможно имитировать, даже если кто-то будет писать за вас тексты.

Учиться, знакомиться, любить и создавать отношения, нести свои мысли, идеи и ценности людям, получать признание, развивать бизнес, получать работу мечты, находить общий язык с детьми и партнером, выступать на публике, выходить в эфир, вести соцсети, быть уверенным, понятным, принятым. Искусно сочетать интеллект, легкую подачу и сексуальность. Хотите? Значит, эта книга для вас.

Можно отрезать кусок хлеба с сыром по утрам, и это будет называться «готовить завтрак». А можно делать это как повара в лучших ресторанах мира, и это тоже будет называться «готовить завтрак». Так и в речи. Говорить умеют многие, сделать речь своим козырем дано не каждому. Здорово, когда у вас есть выбор. И я хочу его вам дать.

В повествовании для меня сложно не использовать голос. Я привыкла все иллюстрировать яркими звуковыми примерами – владение этим инструментом открывало передо мной множество дверей. Так что эта книга – своего рода вызов.

Если вы когда-нибудь слышали мой голос и при прочтении этих строк он звучит в вашей голове, значит, я на верном пути. Верю, что от страницы к странице все будет, как я люблю – легко, вдохновляюще, практически применимо, с удовольствием, важными открытиями, энергией и юмором.

Это не учебник по технике речи, хотя об этом здесь тоже будет. Не пособие по голосу или навыкам ведения презентаций. Но я надеюсь, что эта книга изменит ваше отношение к своей речи и речи окружающих, сделает вас увереннее, а значит – успешнее. Очень хочется, чтобы вы заглядывали сюда всякий раз, когда понадобится самовыразиться, покорить людей красноречием, обаянием и смыслами.

Немного обо мне

Я выросла в семье преподавателей, и этот факт сыграл решающую роль в моем отношении к любым публичным речам. С рождения я видела, что стоять перед людьми и что-то им говорить – это нормально. Выразить мнение, удерживать внимание, вызывать интерес и восторг – это доступно.

Что такое боязнь публичных выступлений, я в полной мере поняла лишь тогда, когда начала преподавать ораторское искусство. Причем не на личном опыте – люди, которые приходили учиться, многие годы доверяли мне свои страхи. Проживая их вместе с ними уже десять лет, я смею полагать, что хорошо разбираюсь в вопросе. А значит, могу научить и рассказать, что с этим делать.

Сейчас я преподаю людям ораторское искусство. В эту профессию я пришла после филологического факультета и восемнадцати лет работы на радио. Эфир стал практической школой мастерства импровизации и коммуникации. Я брала интервью у сотен известных людей, научилась быстро реагировать на неожиданные ситуации и негатив, шутить, удерживать внимание аудитории и работать с голосом. Мир радиозэфира высококонкурентен, особенно в России. Если тебя не хотят слушать, меняют волну. Представляете, насколько это тонизирует? Если провести аналогию с радио, мы будем стремиться к тому, чтобы люди, которых вы хотите увлечь, заинтересовать, сделать своей аудиторией, партнерами или клиентами, приходили в ваш «эфир» и оставались на вашей волне. Даря вам любовь, внимание, эмоции и деньги.

В 2012 году я создала свою систему и назвала ее «Речевая форма». Физическая форма пока не мой козырь, но ведь быть в форме – это не только легко прыгать через козла. Быть в речевой форме – это знать, что речь не подведет вас в нужный момент и сможет безусловно считаться вашей сильной стороной.

Удивительно, какое ничтожное значение многие этому придают. Инструменту, который дает неограниченные возможности, помогает влюблять и покорять, добиваться целей, быть уверенным в себе и доносить мысли и идеи до других. Этот навык не постареет и никогда не потеряет ценности. Я точно знаю, что можно прийти к состоянию, когда вы говорите, а людям мало – они хотят еще и еще. Доказано тысячами моих учеников. Давайте сразу откажемся от трех стереотипов, которые встречаю чаще всего:

- чтобы хорошо говорить, надо просто много читать;
- эффектная речь – это красивый голос;
- а Демосфен* просто клал камни в рот, и все получилось.

** В далекие античные времена быть высококлассным оратором было так же престижно, как сейчас талантливым IT-специалистом. Древнегреческий оратор и политик Демосфен (тогда он не был древним) картавил, имел тихий голос и дергал плечом, когда волновался. В юности он попал на судебное заседание и пришел в восторг от того, как говорили выступающие. Но во время первого публичного выступления Демосфена освистали и выгнали.*

Тогда он уединился, завел щенка и каждый день по несколько часов занимался речью. Демосфен набирал полный рот мелких камней и тренировал дикцию, выходил на берег моря и старался заглушить голосом шум волн. Чтобы избавиться от картавости, он повторял рычание своей собаки, а подвешенный под потолок кинжал колот его плечо, если оно подергивалось во время занятий. Демосфен вошел в мировую историю как величайший оратор – пусть его пример даст вам веру в безграничные возможности человека!

Без чтения в детском и юном возрасте говорить эффектно вряд ли получится. Художественная литература – это база. Но при этом мы знаем множество читающих, но скучно и

монотонно говорящих людей. Чтение, образование и окружение, безусловно, формируют нашу личность. Но только читать и не практиковаться, не формулировать свои мысли и не обогащать устную речь – все равно что смотреть футбольный матч и думать, что сыграешь не хуже. Что же касается голоса – это мощнейший инструмент покорения, но к нему обязательно должно прилагаться содержание и сама личность. Заниматься одним лишь голосом можно, но для нас с вами это слишком просто.

Красивая речь – это чистое и лаконичное донесение мысли без слов-паразитов и звуков-подпорок (э-э-э, м-м-м, а-а-а и т. д.). Но не только. Красиво говорить – это не бояться публики, не прикрывать страх серьезным или надменным лицом, потому что страха попросту нет. Без лишней суетливости и с легкой улыбкой идти выступать, устраиваться на работу, восхитительно щебетать на свидании или вести переговоры. Не наносить урон своему образу и репутации досадными ошибками, чувствовать язык, на котором говоришь. Уметь пошутить и остроумно отреагировать: без пошлостей, банальностей и оскорблений.

Владеть чувством времени и меры, искусством оставлять легкое чувство голода. Не бояться микрофона, поднесенного к вам. Понимать, что видеочамера – это не источник позора, и легко перед ней держаться. Эффектно говорить тосты и поздравления, креативно мыслить и избегать штампов. Уметь взаимодействовать с аудиторией: держать зрительный контакт, изящно отвечать на вопросы, реагировать на сложную публику. Открывать рот и легко, без надобности вставить «э-э-э» или «как бы» делиться внутренним миром с окружающими.

Иметь голос, который вызывает симпатию и восхищение, чистую дикцию, делающую коммуникацию понятной и эффективной. Чувство такта и эмпатию. Обладать богатым запасом слов, образов, метафор, историй и примеров, чтобы захватывать и удерживать внимание. Владеть искусством вовремя замолчать. Покорить, выслушать, ответить и вовремя закончить диалог. Чтобы людям хотелось слушать вас снова и снова. Чтобы хотелось еще.

Вот что заключено в эту скромную фразу «красивая речь». Поэтому я прошу вас не сужать понимание вопроса и свои навыки только до голоса и дикции. Помимо «красивой речи» я использую еще один термин: «дорогая речь» – это, конечно, звучит совсем не скромно, но зато понятно. Давайте разбираться, что делает речь дорогой.

Когда вы говорите, у людей должно быть четкое понимание, что вы источник чего-то свежего и интересного для них. Вы не просто передаете полученную информацию, но и имеете свои суждения, выводы и идеи. Авторство дорогого стоит, ведь мир переполнен копипастом и монотонными речами. Люди должны понимать: то, что вы говорите, – уникально, и маловероятно, что где-то еще они это услышат. Проанализируйте, как долго вам удавалось удерживать внимание – чтобы вы говорили, а аудитория не хотела расходиться. Допустим, вы ведете прямой эфир, а люди с интересом слушают, их количество не уменьшается. Когда же вы принимаете решение завершить, вам пишут – хотим еще! В этой книге вы найдете инструменты, как стать таким оратором.

Стоящие мысли желательно доносить грамотным языком, без обидных ошибок. Если вы неграмотно разговариваете, то наносите себе имиджевый урон, как бы чудесно при этом вы ни выглядели и пахли. Нужно быть обаятельным харизматичным гением, чтобы вам прощали ошибки. Но и у гениев грамотность в цене. Мы уделяем огромное внимание внешнему, но, какие бы дорогие кроссовки вы ни купили, на каком бы автомобиле ни приехали, неотесанная речь будет буквально кричать о том, что вы плохо образованны.

Мы живем не во времена Ломоносова, которому пришлось пешком идти в Москву за знаниями, но людей, оправдывающих свое невежество, встречаем по сей день. Мне говорят: «Да ладно, меня все понимают, и слава богу!» Пожалуйста, но тогда на дорогую речь претендовать не получится. Вы просто не сможете органично внедрять в нее образы, цитаты, юмор и примеры. Эффектная и эффективная коммуникация – это про покорение. То есть наша задача не просто говорить, но и оставлять след, послевкусие.

Нам важна техника речи, ее содержание, внутренняя уверенность и умение все это соединить. Уберите хоть одну составляющую – и вы не получите результата, о котором мечтаете. Об ораторском искусстве писали, говорили и снимали великие люди. Но никто не давал вам схему действий, не объяснял, из каких атомов и молекул складывается мастерство и как же прийти к речи своей мечты.

Ученые-лингвисты выделяют 6 необходимых составляющих достойной речи:

1. Грамотность в широком смысле: грамматика, фонетика, орфоэпия, культура речи.
2. Точность. Когда вы говорите легко и точно. Можете выразить мысль так, что все понятно, доходчиво, емко и чисто. Отсутствие точности в речи рождает словоблудие, косноязычие, мусор. Вам что-то пришло в голову – вы максимально точно это выразили! Можете найти точное описание любым событиям, действиям и впечатлениям.
3. Логичность. Ваша речь не сумбурна, поэтому слушать легко и приятно. Вы сами выстраиваете логику, структуру – людям остается только внимать и восхищаться.
4. Эмоциональность. Эмоции бывают разными. Не обязательно фонтанировать восторгами. Грусть, строгость, мотивация, вера – у эмоций богатая палитра.
5. Образность. Хорошая речь не только грамотна и логична, она богата «картинками». Вы – художник! С отсылками, примерами, шутками.
6. Уместность. Вы легко подстраиваетесь под обстоятельства. Вам не нужно всю жизнь проводить в одном речевом клише. Вспомните, как скучны бывают чиновники с выхолощенной речью или как грустно слушать человека с бедным словарным запасом.

Но мне и этого мало, и скоро вы поймете, почему.

Для себя и учеников я выделила 25 основных признаков того, что речь – ваша сильная сторона. Вот они:

1. Легкое, чистое и лаконичное донесение мысли без слов-паразитов и звуков-подпорок, хождений по кругу в попытке сформулировать.
2. Благородное спокойствие и легкая улыбка. Вы уверены в себе и не прикрываете комплексы надменным лицом и суетливостью.
3. Говорите грамотно без грубых орфоэпических ошибок и обилия просторечий.
4. Чистая и четкая дикция. Речь без причмокиваний, цыканий и громкого сглатывания слюны.
5. Приятный голос, который нравится вам и в записи. Ему делают комплименты. В идеале – красивый, бархатный, многогранный. Для начала просто приятный – не слишком тихий/громкий, не скрипучий или писклявый, не зажатый.
6. Знание этикета светского, делового и телефонного общения.
7. Фонетически верное и полное произношение слов без говора, пропуска и подмены звуков.
8. Богатый активный словарный запас. Вам хватает слов, образов, метафор, историй и примеров. Уместное и умеренное использование иностранных слов и специальных терминов.
9. Умение пошутить и остроумно отреагировать. Без пошлостей, банальностей и оскорблений.
10. Владение чувством времени и меры. Искусством оставлять легкое чувство голода.
11. Речь без обилия диминутивов и плеоназмов. Об этом я часто пишу.
12. Владение правильным речевым дыханием. Связки редко устают, голос не садится.
13. Вы не боитесь микрофона, поднесенного к вам. Умеете его держать. Понимаете, что видеочамера – это не источник вашего позора. Легко перед ней держитесь.
14. Чувствуете тренды языка и вовремя понимаете, что они прошли.
15. Знаете иностранный язык и не боитесь на нем говорить.
16. Умеете интонировать.

17. Легко и эффектно говорите тосты и поздравления.
18. Умеете структурировать речь, аргументировать, вызывать эмоции, убеждать.
19. Креативно мыслите и избегаете штампов.
20. Гармонично чувствуете себя на сцене, знаете, что делать с руками и телом.
21. Умеете взаимодействовать с аудиторией: зрительный контакт, ответы на вопросы, реакция на сложную публику.
22. Умеете задавать вопросы и интересно отвечать.
23. Владете искусством small talk.
24. Вас часто просят выступить и дарят аплодисменты в финале.
25. Владение искусством вовремя замолчать. Покорить, выслушать, ответить и вовремя замолчать. Чтобы людям хотелось слушать вас снова и снова! Чтобы хотелось еще!

Голос

Подлинно культурного человека я всегда узнаю по эластичности и богатству его интонаций. А человек с нищенски бедной психической жизнью бубнит однообразно и нудно.

Корней Чуковский. Живой как жизнь

Если закрыть глаза и слушать голос незнакомого человека, открывается огромный простор для фантазии. По голосу мы можем рисовать образы прекрасных добрых красавцев или неприятных гнусных злодеев. Красивый голос имеет магическое влияние на окружающих. Он покоряет и дает уверенность. Именно поэтому раскрывших возможности голоса просто распирает от желания что-то делать и менять жизнь. Как в любом серьезном преображении, его хочется показывать, просто хочется жить.

Когда я задаю вопрос аудитории: «Вы любите свой голос?» – 8 из 10 дают отрицательный ответ. Многие из нас не любят это «второе лицо», средство самовыражения, по которому нас узнают не глядя. Если очень захотеть, а я думаю, что вы уже хотите, звучание можно освободить от зажимов, дать ему силу, глубину и сексуальность.

Голос можно облагородить, украсить, развить и, что немаловажно, сделать узнаваемым. Умея интонировать, вы сможете применять его для разных целей: покорять, вызывать доверие и эмоции, соблазнять, доносить мысли эффективно. Только представьте, что все это многие пытаются делать неприятным, нелюбимым, монотонным или тихим голосом. Каждый день мы используем речь, говоря с окружающими, по телефону, в эфирах разной степени важности. Раскрыв возможности голоса, вы сможете поднять вашу уверенность до небес.

Голос играет колоссальную роль в эмоциональном воздействии на людей. Очевидно, что один и тот же текст из уст разных людей воспринимается по-разному. Важный фактор, влияющий на восприятие речи, – как человек говорит. Выразительно или вяло звучит его голос, приятно и глубоко или зажато. В речи есть энергия – или это безразлично и нудно. Часто степень важности сказанного человек оценивает не по тому, что говорят, а по тому, как. Содержание речи – сознательное. Характеристики голоса – бессознательное.

Важно и ваше эмоциональное состояние. Настоящие профессионалы умеют управлять голосом даже в тяжелых жизненных ситуациях. Пока включен микрофон, пока зрители в зале: как спортсмены, преодолевающие дистанцию со сломанной ногой. По голосу можно определить настроение и степень искренности. Неожиданные спазмы выдают напряжение, неуместные хихиканья – неуверенность.

Голос может остаться в памяти навсегда, а может бесследно раствориться в оркестре тысяч других.

Давайте разберемся, красивый голос – это какой? Когда я задаю этот вопрос на лекциях, мне что только не говорят. Четкий, звонкий, без слов-паразитов. Но не все так просто. Четкой может быть артикуляция, да и паразиты никак не связаны с красотой голоса. А звонкий и вовсе может звенеть в ушах окружающих. Красота зависит от гармонии низких и высоких частот, тембра, интонаций, чувственности подачи, настроения. Всем этим можно и нужно учиться пользоваться.

Основные характеристики и свойства голоса

• **Голос** – это звук, который получается под давлением выдыхаемого воздуха при колебании в гортани приближенных друг к другу напряженных голосовых связок. Главные качества

голоса – это сила, высота, тембр. Для поставленного голоса характерны еще и благозвучность, полетность, подвижность и разнообразие тона.

- **Сила голоса** – это его громкость, зависящая от активности работы органов дыхания и речи. Важно уметь управлять силой голоса в разных жизненных обстоятельствах.

- **Высота голоса** – это его способность к тональным изменениям, то есть его диапазон. Расширение диапазона делает речь выразительнее.

- **Тембр голоса** – индивидуальная окраска, которая обусловлена строением речевого аппарата, характером обертонов, образующихся в резонаторах – нижних (трахея, бронхи) и верхних (полость рта и полость носа). Нижними резонаторами мы не можем управлять, а верхние поддаются совершенствованию.

- **Благозвучность голоса** – чистота его звучания, отсутствие неприятных призвуков (хрипоты, сиплости, гнусавости и т. п.). Благозвучность голоса подразумевает свободу звучания, это достигается свободной работой всех органов речи, отсутствием напряжения, мышечных зажимов. Такая свобода достигается упражнениями.

- **Благозвучие речи** – это отсутствие в речи сочетания или частого повторения звуков, которые режут слух. Благозвучие речи предполагает наиболее совершенное сочетание звуков, удобное для произношения и приятное для слуха.

- **Полетность голоса** – это его способность быть хорошо слышимым на значительном расстоянии без увеличения громкости.

- **Подвижность голоса** – это его способность без напряжения меняться по силе, высоте, темпу.

- **Тон голоса** – эмоционально-экспрессивная окрашенность голоса, способствующая выражению в речи говорящего его чувств и целей. Тон речи может быть добрым, злым, восторженным, официальным, дружеским и т. д. Он создается с помощью увеличения или ослабления силы голоса, паузации, убыстрения или замедления темпа речи.

- **Темп речи** – скорость произнесения элементов речи (звуков, слогов, слов). Абсолютный темп речи зависит от индивидуальных качеств, особенностей эмоционального состояния, обстоятельств.

- **Интонация** – это ритмомелодический строй речи. Интонация включает: высоту тона, силу звучания, темп, ударения и паузы. Средства выразительности интонации условно делятся на логические и эмоциональные. К первым относятся логическая пауза, логическое ударение, логическая мелодия и логическая перспектива.

С чего начать?

Первое, что стоит сделать, – познакомиться со своим голосом. Только не пугайтесь, когда впервые услышите его звучание. Внимательно слушайте с помощью записи, узнавайте и постепенно принимайте. Нам может не нравиться собственный голос в записи просто от того, что мы его толком не знаем, а встретившись, пугаемся и не спешим принять. Это нормально. Далеко не каждый человек, видя свое обнаженное отражение в зеркале, думает: «Я безупречен! Кому же достанется эта красота!» Так и нам с вами нужно узнать свой голос и понять – это мое. Сейчас он звучит так. Это будет первым шагом к раскрытию речевых возможностей. Если собственное звучание бесит, есть две новости: плохая и хорошая. Плохая новость в том, что, возможно, бесит не только вас. Хорошая – все поправимо, зазвучать красиво и бархатно легче, чем добиться идеального тела. Я точно знаю.

Кстати, о теле. Нам важно и его использовать, чтобы звучать богато. Если звуковая волна, выходя из рта, дальше 10 сантиметров не идет, значит, у голоса нет силы и опоры. Опираясь мы будем именно на тело. Запомните фразу «говорить всем телом», это значит, что в объеме звучания нам помогают голова, горло, грудная клетка, легкие, живот и то, что ниже. Надо раскрыть все природные возможности – если мы хотим полюбить свой голос, нужно для него постараться. Помните, в начале я сказала, что это не учебник по голосу? Но некоторые техники вы все же сможете использовать уже сейчас.

Я хочу, чтобы вы, помимо вопросов «Как я выгляжу?» и «Как я пахну?», утром задавали себе вопрос «Как я звучу?» Поэтому еще один совет для утренней рутины: хорошо зевните. Большинство проблем в звучании из-за зажатых мышц: они затекают после сна, а днем мы еще и сутулимся. Потягиваясь, вы отпускаете все мышцы шеи, которые позволяют лучше «отдавать» звуки. Зевая, мы «будим» суставы челюсти, расслабляем губы и горло. Многие по утрам говорят гнусаво именно потому, что направляют воздух и звук через нос. Зевание – это способ подготовки к звучанию, который заложен природой. Просто не все об этом знают.

Будучи ребенком, я мечтала вырасти и стать диктором телевидения. Мне казалось, что зачитывать программу телепередач – мое призвание. Разве может быть работа лучше, чем сидеть, подготовленной гримерами и стилистами, и что-то говорить? Дикторы вызывали у меня серьезный интерес. Если вы рождены до 2000 года, то помните эти фразы: «В 17:00 смотрите фильм казахских кинематографистов „Игла“. В 19 часов мы ждем у экранов наших самых юных зрителей...» Я брала книги, журналы, газеты, уединялась в туалете и читала вслух. Других инструментов я не знала, а учителя по речи, как у вас сейчас, у меня не было.

Практики для раскрытия речевых возможностей

Давайте начнем работать с голосом. Я дам вам рекомендации, которыми можно пользоваться в разговоре в разных жизненных ситуациях, а также упражнения, которые можно выполнять самостоятельно. Довольно быстро вы увидите эффект и начнете получать комплименты. Главное – делать!

Практика: Чтение вслух

Чтение вслух – одна из прекрасных техник работы над голосом и речевой подачей. Выразительно читать – это дарить радость и удовольствие детям и любимым людям. Воспоминания о том, как папа читал нам с сестрами, – одни из самых теплых в моей жизни.

Важные рекомендации:

1. Представляйте, что у вас есть слушатель, даже если вы находитесь одни.

2. Получайте удовольствие.
3. Не перенапрягайте связки. Если устали – остановитесь.

Практика: Речь на опоре

Подтяните живот к позвоночнику, не задирайте плечи, спина прямая. Так у голоса появляется опора, которая поможет вам снять напряжение со связок и говорить дольше. Я пользуюсь этим приемом, когда нужно озвучить объемные тексты, таким образом воздуха всегда хватает до конца предложения. Диафрагма расправляется.

Практика: «Паровоз». Тренируем грудной резонатор

Положите руку на грудь и на выдохе произносите «чух-чух-чух», будто вы маленький паровоз. Если вы все делаете верно, почувствуете, как в ладонь звук бьется изнутри грудной клетки на каждое «чух». Для вибромассажа грудного резонатора произносите звук «ж» и на выдохе отправляйте его максимально вниз по грудной клетке. Так вы понижаете свой голос настолько, насколько возможно. При этом голосовые связки не принимают участия в появлении звука, потому что они полностью расслаблены, хотя физически вы можете ощущать их небольшие колебания.

Проверьте правильность выполнения – положите руку на грудь, ниже шеи. В этом месте вы ощущаете вибрирование. Эта техника помогает развить бархатность и низы.

Держите осанку

Когда у вас расправленные плечи, прямая спина, поза, будто бы хотите снять или надеть пальто, у вашего голоса появляется больше свободы. Скрюченный человек с трудом может звучать богато. Вы наверняка слышали выражение «у него поставленный голос», может, даже задавали себе вопросы: куда этот голос поставлен и как? Поставленный голос – тот, у которого есть опора. Попробуйте сейчас подтянуть брюшную стенку к позвоночнику. При этом старайтесь не задирать плечи – выпрямили спину, чуть-чуть подтянули живот, и у голоса уже появилась небольшая опора.

При правильной осанке голова и позвоночник находятся в прямом положении, нагрузка на позвоночник распределяется равномерно. Плечи, ключицы и лопатки располагаются на одной линии. Наши «воздуховоды» принимают верное положение, в работу включается диафрагма, короткий вдох чередуется с длинным выдохом – в результате этих процессов рождается красивый и полный звук.

Голос – музыкальный инструмент, и правильная осанка позволяет ему гармонично звучать. Кстати, не забывайте про здоровый сон: оперные певцы говорят, что, если лечь спать до полуночи, а проснуться до 10 утра, голос будет звучать гораздо лучше.

Начните записывать себя

Переслушивайте записанное, чтобы познать свое звучание. С каждым разом оно будет радовать вас больше и больше. Чтобы придать голосу низкие бархатистые нотки, необходимо практиковать речь с придыханием. Издавайте короткие звуки, одновременно выпуская воздух: «га», «ха», «кха». Низы дают голосу силу и опору.

Разговаривайте с отдачей и любовью

Это может показаться вам странным, но когда я хочу красиво звучать – я максимально вкладываюсь и отдаю свои эмоции другим. Когда вы кого-то любите, вы для него стараетесь, а если только-только влюбились, то вообще уделяете этому человеку немыслимое количество времени. У вас есть задача нравиться и радовать. В речи все работает так же, как в любви.

Анализируйте красивые голоса

Понравилась чья-то речь, подумайте, чем именно? Если голосом, опишите его: какое это звучание, что в нем вас зацепило. Не бойтесь подражать голосам, которые вам нравятся, но при этом ищите свою органику. Важно: не кривляйтесь и не манерничайте. Я, например, всегда слышу, когда человек «носит» не свой голос, а вы? Особенно часто эта досадная история происходит с читающими стихи. Поэзия – вообще отдельная и важная история. Некоторым кажется, что чем больше пафоса, крика, дрожи и слюны, тем прочитано лучше. И здесь я не скажу лучше, чем актер, поэт и музыкант Василий Уриевский.

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.