

**АНДРЕЙ БУРЛУЦКИЙ**  
**ФИТНЕС ДЛЯ ГОЛОСА**

## ВСТУПЛЕНИЕ

### Стоп! Стоп! Стоп!

Если вы только открыли эту страницу и уже спешите перевернуть ее, чтоб перейти к главному, не делайте этого! Прочтите ее! Если вы действительно достаточно мотивированы работать над речью (думаю, достаточно, если книга у вас в руках), то могу гарантировать результат за 6 недель самостоятельной работы всего по 35 минут ежедневного внимания своему голосу и речи.

### Чего нет в этой книге:

- Занудной и непонятной теории
- Бесплезных, не работающих на практике советов и множества упражнений
- Никаких книжных штампов заставляющих вас закрыть учебник немедленно

### В книге вы найдете:

- Проверенные техники для голоса и публичных выступлений
- Эффективные практические задания
- Инструменты для последующей индивидуальной работы

### Для кого эта книга:

если вы человек бизнеса или политик, гуманитарий или «технар», священнослужитель или эстрадная звезда, студент или преподаватель – эта книга для вас! Заявляю это смело и уверенно, поскольку представители каждой из этих категорий обучались у автора на тренингах или индивидуально! Одним словом, книга полезна всем людям рече-голосовых профессий, а также для желающих хорошо говорить в обычной жизни – домохозяйкам, например.

### Кстати, почему фитнес для голоса?

Практика показывает, что лучшего сравнения в работе над голосом, как спортзал в работе над телом, просто не найти.

И раз вы уже решили начать работу над голосом, речью и публичными выступлениями (с понедельника, первого числа или Нового года), думаю вы знаете, что в спортзале многие начинают заниматься аналогично. Как сложно порой новичку разобраться в тренажерах, спортивном питании и тренерских техниках – так и человеку решившему поставить голос не просто в дебрях орфоэпии, диафрагмы, дикции, фонации и в словесном действии. Но не пугайтесь! Я познакомлю вас с этими элементами постановки речи и помогу открыть свой природный Голос, избавиться от страхов публичного выступления, научиться действовать и влиять словом! От фитнеса мы возьмем терминологию «подходов» при выполнении упражнений, четкие рекомендации по таймингу и количеству «тренировок», раздел о питании, а тренажером послужит ваше тело и голосовой аппарат.



Нельзя научить – можно научиться!  
*Театральная поговорка*

Скучать вам не придется, так как я постоянно буду вас поддерживать историями, притчами, анекдотами. Вы можете поинтересоваться: «Зачем?». Я отвечу – хороший оратор всегда рассказывает много историй и этому тоже предстоит научиться! Вы отличите их по шрифту и курсиву. Думаю, они вам пригодятся в работе над собой. Книга основана на многолетней практике автора, следовательно, структурирована и представляет собой цельную, эффективную методику работы с техникой речи и публичными выступлениями. Итак, начнем с раздела ТВОЙ ГОЛОС, посвященному технике речи. У многих возникает вопрос: неужели этому можно научиться? Разве у меня получится?! Категорическое: ДА! Благая весть состоит в том, что всего 5 процентов людей на планете рождаются с так называемыми органическими дефектами и не поддаются корректировке. Уверен, вы относитесь к 95 процентам.

Раздел ТВОЯ РЕЧЬ поможет вам подготовить текст речи, побороть страх, снять психологические и физические зажимы, выступать действенно и убеждать! К.С. Станиславский называл ремеслом определенные приемы игры на сцене, то есть, правильные действия: соответствующие мимика, голос, передвижения актера. Он считал, что ремесло учит выходить и играть на сцене. А разве не этого хотят начинающие и опытные ораторы – выходить и выступать не выступая, быть услышанными и действовать словом. Ремесло публичных выступлений – это то, чему вы научитесь с помощью данной книги. Для нас понятие ремесла имеет только позитивное значение и помогает в работе с талантом или Даром (о Даре в следующей главе). Подробнее о содержании разделов поговорим в соответствующих главах.

Итак, я приглашаю вас в увлекательное и невероятно полезное путешествие открытия природного голоса, грамотной и четкой речи, поставленного дыхания и успешных публичных выступлений!

*В Древней Греции университетом считали не стены здания, аудитории и парты. Греки называли университетом Учителя и Ученика и, собственно, сам процесс передачи знаний и выработку навыков и умений.*

Я хочу, чтоб у нас сложились именно такие университетские отношения. Учитель со страниц книги будет направлять, помогать и подсказывать. А вы, если доверите мне свой Голос и пойдете следом, – будете щедро вознаграждены за эту непростую работу над собой! Конечно же, я не сам и не сразу стал мастером слова – у меня были замечательные Учителя, к которым я отношусь с любовью и благодарностью! Благодаря им я твердо знаю, что чувствовать нужно СЕРДЦЕМ, делиться ДУШОЙ, а убеждать СЛОВОМ!

Успеха НАМ! В ПУТЬ!

## **Удивительный дар природы (Оратор и его голос)**

Голос — способность человека издавать звуки при разговоре, пении, крике, смехе, плаче. Голосообразование происходит путём выдыхания воздуха из легких через рот и нос, при этом голосовые складки вибрируют и создают звуковые колебания в проходящем через них воздухе. Характерный для каждого человека тембр голоса приобретает в результате прохождения звуковых волн через резонаторы, роль которых выполняют окружающие гортань сверху и снизу воздухоносные полости: ротоглоточная и носовая сверху и трахея с крупными бронхами снизу.

Это определение термина из Википедии. Сложно не согласиться, но где же здесь место Дару природы? Ведь Голос один из самых удивительных и богатых инструментов на планете созданных самой природой. По звучанию он богаче самых многозвучных музыкальных инструментов. Какие инструменты считаются самыми богатыми? Правильно: скрипка и орган.

Представьте, что голос богаче скрипки, диапазон которой от g (соль малой октавы) до a4 (ля четвёртой октавы), и тонально выше органа (например, из Атлантик сити Convention Hall Organ, в котором 449 клавиш, 337 регистров, 33 114 труб).

## **Несколько фактов о голосе**

*Тоновый диапазон человеческого голоса — от самого низкого до самого высокого его звука — обычно располагается в пределах от 64 до 1300 Гц, причем разговорный, «бытовой» голос занимает примерно одну десятую этой шкалы. Не густо... Голоса певцов намного «больше».*

*Мужские голоса обычно помещаются в двух с половиной октавах, женские — иногда выходят за пределы трех. Верхним пределом голосистых оперных примадонн принято считать фа третьей октавы в арии Царицы ночи из моцартовской «Волшебной флейты». Силу голоса, как и силу звука вообще, измеряют в децибелах. Для примера: интимный шепоток — это 30 децибел, а гневный окрик — 60. У оперных вокалистов сила звука доходит до 110-130 децибел, иначе они никогда не перекрыли бы многолюдный оркестр. Совсем рядом — сирена «скорой» и рев движков самолета (100-120 дБ). Тембр — особая, индивидуальная окраска голоса, зависящая от обертонов. Обертоны можно сравнить с цветовыми оттенками в живописи. У каждого голоса — свои обертоны, придающие ему индивидуальный отпечаток, чем-то похожий на дактилоскопический оттиск. Кстати, во многих странах аудиозапись признают полноценной уликой и считают одним из способов идентификации человека.*

*В старой Италии в паспорте (в числе прочих примет человека) указывался и тембр его голоса. Считалось, что тембр голоса является природным свойством человека, и его изменить нельзя.*

*Голос человека абсолютно уникален, как отпечатки пальцев. Поэтому в крупнейших банках мира многие сейфы запрограммированы на голос владельца. Чуть какой-то тон отклонился в сторону, и заветная дверца ни за что не откроется. Так что пародисты могут не беспокоиться о чужих ценностях, тонкая техника распознает их обязательно.*

Итак, если я убедил вас с помощью невероятных фактов, что голос это Дар (особенно это знают люди потерявшие голос или испытывавшие голосовые проблемы), остается определить кто такой Оратор.

Оратор (лат. orare — «просить», orator - букв. «проситель») — тот, кто произносит речь, а также человек, обладающий даром красноречия или владеющий ораторским искусством. Хотя красноречие играло очень большую роль в истории многих культур (например пророки в Древней Иудее), оно стало профессией только в демократических государствах Древней Греции, поскольку там впервые появилась публичная политика и публичный суд. Тогда же появилась и специальная дисциплина об ораторском искусстве — риторика, и профессия учителя ораторского искусства — ритора. Также из истории мы знаем великих ораторов Древней Греции Демосфена, Аристотеля, Сократа, Платона и других. Это были гениальные ораторы своего времени (скорее всего, мы не стали бы слушать их сегодня), безусловно одаренные голосово и интеллектуально. Но известно, что они прилагали титанические усилия в работе над техникой речи.

*Демосфен учился ясно произносить слова, набирая в рот черепки и камешки, произнося речи на берегу моря, при шуме волн, заменявших в данном случае шум толпы; всходил на крутизны, громко читая поэзию; упражнялся в мимике перед зеркалом, причём спускавшийся с потолка меч колол его всякий раз, когда он, по привычке, приподнимал плечо. Изучая образцы красноречия, Демосфен несколько недель не выходил из комнаты, обрив себе половину головы во избежание соблазна. Его первые попытки говорить публично не имели успеха; но, ободрённый актёром Сатиром, Демосфен продолжал работать над собой.*

На этом исторический экскурс временно окончен, а вам пора начинать занятия по технике речи. НО! Без следующей главы с инструктажем по технике безопасности приступать к работе запрещено!

### **Инструкция по технике безопасности**

Итак, любые занятия в спортзале начинаются с ознакомительной тренировки и техники безопасности. Неграмотное выполнение упражнений может привести к самым неприятным последствиям: растяжению мышц, перенапряжению и даже к потере голоса. И здесь я выступаю скорее как доктор, который прежде всего должен не навредить! Однако, если вы усвоите простые правила – занятия по речи будут приносить только удовольствие и пользу.

Ваш голос - это алмаз, огранив который, вы получите бриллиант чистой воды. От вашей огранки зависит какими гранями он засияет, какие качества приобретет, какими красками заиграет. Конечно, профессиональные певцы и актеры бережно относятся к своему основному инструменту - Голосу. Вот одна из обещанных историй.

*Знаменитый тенор Иван Козловский как никто другой остерегался сквозняков, кутался с осени до весны, отвечал на вопросы мычанием, чтобы лишней раз не открыть рот на улице... О том, чтобы выйти на сцену не распевшись, и речи быть не могло. А, если уж все-таки пел, то вполсилы — “экономил” голос. Как и великий Карузо, он не садился обедать или ужинать без термометра для измерения температуры блюд и напитков! Температура комфортная для голосовых связок «никакая» 36.6! (Не думаю, что вы согласились бы так обедать и ужинать). Все это позволило Ивану Козловскому сохранить свой чудесный серебристый голос — уникальный случай для тенора — до конца своих дней (умер в 93 года)!*

### **Если же вы не обладаете серебристым голосом вам достаточно придерживаться элементарных правил безопасности:**

1. Бережно относитесь к речевому аппарату! Резкие температурные перепады вредят голосовым связкам.
2. Курение! Вам решать продолжать разрушать голос или нет, но если курите – самое время отказаться от вредной привычки и дышать кислородом, а не дымом! Курение особенно вредит женским голосовым связкам, голос становится глухой, надтреснутый и сиповатый. Очень часто голоса женщин, куривших достаточно много и продолжительное время, не поддаются корректировке! Если сейчас вы не готовы полностью отказаться от вредной привычки, то не курите хотя бы 20 минут до и после занятия.
3. Упражнения, связанные с дыханием и голосом, требуют ощутимой физической нагрузки, поэтому постарайтесь не есть за 30 мин до и, желательно, сразу после занятия. Все дыхательные упражнения старайтесь выполнять на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.
4. Если ощущаете дискомфорт на связках или симптомы простуды – не выполняйте дыхательные и голосовые гимнастики! Скорейшему улучшению самочувствия способствует артикуляционная гимнастика.
5. Не перенапрягайте речевой аппарат! Если во время занятия ощутите мышечный зажим и дискомфорт, немедленно остановитесь и сделайте упражнения на расслабление. Правильное дыхание и красивый голос рождаются только при полной свободе мышц! Не допускайте голосовой усталости выполняя упражнения слишком долго. Оптимальное время для занятия 15-30 минут (ежедневно).

Если все же возникнут голосовые проблемы в главе «Скорая помощь» я расскажу действенные рецепты, восстанавливающие звучание, а также периодически буду обращать ваше внимание на технику безопасности при выполнении упражнений.

Наберитесь терпения! Еще немного и вы приступите к упражнениям! Но теоретическую базу никто не отменял! И в следующей главе поговорим о составляющих техники речи.

### **Механика живого слова или 4 кита техники речи**

В незапамятные времена мир держался на трёх китах - основе основ и подножия мира. Шло время, сменялись эпохи. Земля оказалась не плоской, а шаром. И киты (видимо утомившись держать шарик) махнули хвостами и скрылись в глубинах всемирного океана...



Такого не произойдет с техникой речи. Проверенно: киты есть и не 3, а 4 для пущей важности)). Обычно я начинаю тренинг с вопроса: «Что для вас техника речи?» Ответов получаю много, правильных и не очень, но главное - формирую общую картину устройства речевого аппарата и механизмов его работы. Не будем гадать, а начнем с определения: техника речи – совокупность приемов в области фонационного дыхания, речевого голоса и дикции, доведенных до степени автоматизированных навыков и позволяющих с максимальной эффективностью осуществлять речевое воздействие.

Итак, главное - это речевое воздействие на аудиторию либо в межличностном общении. Но об этом подробнее в разделе о публичных выступлениях. А пока в определении упоминается только о трех китах:

Дикция

Дыхание

Голос

Где же четвертый?

Это орфоэпия – раздел лингвистики о правилах литературного произношения и корректных словесных ударениях.

Представим, что вы оратор от Бога: язык подвешен, говорите не умолкая, поддерживаете разговор на любые темы и к тому же душа компании... Зачем вам «какая – то» техника речи? Вот только голос к концу дня сипнет и горло побаливает, вдох шумный, а выдыха хватает на несколько слов, иногда звуки забалтываются или зажевываются, или проглатываются и с ударениями не всегда складывается, а так все отлично – меня слушают! Но СЛУШАЮТ совсем не означает СЛЫШАТ! И качество вашей речи и вашего звучания определяется безупречной техникой речи.

Помните шестибалльную систему оценок в фигурном катании?

Как оценивали по старой системе?

При системе «6.0» нечётное количество судей ставили свою оценку за **технику и артистизм**. Потом из них выводили среднее арифметическое — эта цифра и была итоговой оценкой.

Так вот, с помощью этой книги вы будете получать «6.0» и за технику речи и за артистизм (влияние).

Оттачивая каждый из четырех китов техники речи и открыв в себе механизм диафрагмального дыхания, звукообразования, дикционной четкости, не забывая о грамотности – вы станете профессионально звучать в публичных выступлениях. Почему я говорю «открыть в себе», а не прочитать, понять, ознакомиться, осознать... Потому что только открытие механики живого слова в себе позволит вам звучать правильно, естественно и индивидуально.

СКОРО В ПРОДАЖЕ ...