

Нравится ли вам собственный голос? «Глаголом жги!»

Слова лились, как будто их рождала

Не память рабская, но сердце...

(А. С. Пушкин «Каменный гость»)

Для того, чтобы наша речь была убедительной и выразительной, нужно говорить не просто голосом, а всем телом.

Помню, как на актерском тренинге нам нужно было выполнить упражнение: попросить у другого участника о чем-то не слишком желательном для него и добиться согласия.

Я разыгрывала женщину, собирающуюся на карнавал, и мне было нужно выпросить у пожилой дамы старинный фамильный веер – единственную память о прабабушке.

Я представила себя в карнавальном костюме, в котором катастрофически не хватало завершающего штриха – веера. Я увидела веер у себя в руках, физически ощутила, как я полукокетливо-полунебрежно раскрываю и закрываю его, обмахиваюсь, прячу за ним лицо, так что виден лишь мой чарующий загадочный взгляд – и произнесла:
«Пожалуйста, мне **ОЧЕНЬ** нужен этот веер! Без него **ВСЕ ПРОПАЛО!**»

Я получила веер. Дама сказала, что просто не могла устоять: она всей кожей ощутила мое страстное стремление. «Я поняла, **КАК** он тебе нужен!»

Прибегая к научной терминологии, сформулируем это так: следует говорить **конгруэнтно**. Иначе говоря, вербальные и невербальные сигналы должны выражать одну и ту же эмоцию. А для этого необходим выразительный жест.

Вот что говорит о жестах Михаил Павлович Чехов:

«Вдумайтесь, например, в человеческую речь: что происходит в нас, когда мы говорим или слышим такие выражения, как:

прийти к заключению;
коснуться проблемы;
порвать отношения;
схватить идею;
ускользнуть от ответственности;
впасть в отчаяние;
поставить вопрос и т.п.

О чем говорят все эти глаголы? О жестах, определенных и ясных. И мы совершаем в душе эти жесты, скрытые в словесных выражениях. Когда мы, например, касаемся проблемы, мы касаемся ее не физически, но душевно. Природа душевного жеста касания та же, что и физического, с той только разницей, что один жест имеет общий характер и совершается невидимо в душевной сфере, другой, физический, имеет частный характер и выполняется, видимо, в физической сфере.

В повседневной жизни мы не пользуемся общими жестами, разве только в случаях, когда мы чрезмерно возбуждены или когда хотим говорить с пафосом. Но они все же живут в каждом из нас как прообразы наших физических, бытовых жестов. Они стоят за ними (как и за словами нашей речи), давая им смысл, силу и выразительность. В них, невидимо, жестикулирует наша душа. Это – **психологические жесты**».

Как же научиться выразительным жестам? Ну, во-первых, нужно действительно испытывать соответствующую эмоцию: вы никого не зажжете, будучи холодными. А затем нужно просто позволить телу выразить эту эмоцию.

Устройте репетицию. Если вам нужно выступить на презентации, провести важные переговоры или просто в чем-то убедить собеседника – произнесите сначала свою речь перед зеркалом **на неизвестном языке** – например, языке аборигенов дикого острова. Вложите в слова неизвестного языка все свои чувства и выразите их жестами. Говорите как можно убедительнее и эмоциональнее, говорите всем телом! И только после этого переведите свою речь на привычный язык.

В завершение нашего экскурса в царство речи мы научимся выразительно **читать стихи**.

Возьмем, к примеру, первые четыре строки стихотворения Осипа Эмильевича Мандельштама «Silentium»:

*Она еще не родилась,
Она – и музыка, и слово,
И оттого всего живого
Ненарушаемая связь.*

1. Разложим четверостишие на смысловые куски:

*Она еще не родилась – 1;
Она – 2;
И музыка – 3;
И слово – 4;
И оттого всего живого
Ненарушаемая связь – 5.*

2. Работаем с каждым куском по очереди:

Проговариваем мысленно четыре раза:
«*Она еще не родилась*».

Создаем строку с таким же количеством слогов и ударениями в тех же местах, что и наша фраза:
ахАхахАахахаА...

Проговариваем эту строку с открытой гортанью в четырех положениях рта – по четыре раза в каждом.

Выписываем гласные из нашего куска:

оАеЁеоиА...

И точно так же проговариваем ее в четырех положениях рта.

Проговариваем по четыре раза в каждом положении рта «Она еще не родилась».

Добавляем жест и выразительность, применяя известные нам приемы работы с интонированием.

Работаем так с каждым куском.

Попробуйте! Сначала это покажется вам медленным, нудным и трудоемким занятием, но результат вас вознаградит: вы почувствуете себя настоящим актером.

И тогда вы навеки распрощаетесь с одним из самых сильных страхов, свойственных человеку, – со страхом публичных выступлений.

Отныне этот страх сменится восторгом и упоением, знакомыми ораторам и артистам – и вы в полной мере ощутите, что имел в виду гений, сказав: *«Глаголом жги сердца людей!»*

Автор - **Алина Даниэль**

[Источник](#)