Автор: admin
11.04.2011 19:32 - Обновлено 31.10.2014 05:24

Нравится ли вам собственный голос? Легкое дыхание

Итак, вы решили стать выдающимся оратором. С чего же начать?

Согласно системе великого французского педагога XIX века Франсуа Дельсарта, любые душевные и физические движения человека могут быть направлены либо изнутри наружу, либо снаружи внутрь. А между двумя этими деятельными состояниями есть третье – состояние спокойного равновесия.

Дельсарт назвал эти три состояния выражениями **трех основных начал** человеческой природы: жизненной силы (или энергии), разума и души.

Энергия направлена изнутри наружу – недаром мы говорим, что нас «тянет» к свету или теплу. Разум стремится к концентрации, и поэтому «рассеянность» или «разбросанность» ума считается недостатком. Душа же пребывает в равновесии – в противном случае мы называем человека «неуравновешенным».

Давайте применим это троичное деление к развитию голоса:

Нам следует наполнить его жизненной силой и энергией, добиться четкости и концентрации на правильном произнесении звуков и, наконец, научиться выражать посредством голоса наши чувства и глубинные движения нашей души.

Итак, начнем с **энергии**.

Свобода голоса напрямую связана со свободой тела и дыхания. Поэтому, прежде чем приступить к работе непосредственно с голосом, нужно освободить позвоночник и научиться дышать грудью и диафрагмой.

Займемся позвоночником. Встаньте прямо и представьте себе, что вы – марионетка и к вашей макушке, плечам, локтям, запястьям и пальцам рук привязаны веревочки, а сверху их держит невидимый кукловод. При этом ваш позвоночник – это нить, на которую нанизаны бусины-позвонки.

Сейчас все веревочки висят свободно, кроме одной-единственной: той, что привязана к макушке. Вот кукловод начинает потихоньку отпускать ее – и ваша голова свободно падает вперед, а вслед за ней, бусинка за бусинкой, провисает позвоночник. Ваша голова клонится все ниже и ниже, пока не опустится почти до полу. Позвольте корпусу безвольно поболтаться около минуты, а затем начните обратное движение: представьте себе, как бусинка-позвонок, ближайшая к копчику, приподнимается и оказывается строго вертикально над копчиком. За ней – следующая, и так до тех пор, пока весь позвоночник не превратится в вертикальный ряд бусин, и кукловод, натянув нить, будет удерживать вашу голову прямо.

Затем кукловод чуть приподнимет ваши плечи, потом локти, запястья и, наконец, каждый палец – так, что пальцы направятся вверх, указывая на небо.

Постойте так около минуты – после этого кукловод отпустит все веревочки, кроме той, что привязана к макушке. Ваши руки упадут вниз, а кукловод начнет водить веревочкой взад-вперед. Ваша голова, а вслед за ней тело начнут легонько раскачиваться. Еще через пару минут кукловод сменит направление и начнет водить веревочкой влево-вправо, а затем и вовсе станет описывать круги – сначала по часовой стрелке, затем против.

Потом кукловод подведет вас к любимому креслу и, осторожно отпуская веревочку, позволит вам сесть – а затем снова слегка потянет за макушку, придав вам осанку, свойственную людям благородного происхождения.

Вы можете раскачиваться так же, как вы делали это в стоячем положении, – но ни в коем случае не сутультесь! Не возвращайтесь в согбенное положение – ваш позвоночник желает остаться свободным. Отныне вашим новым девизом станет: «**Свободу позвоночнику!** ».

Вслед за этим лозунгом провозгласим следующий: «**Свободу дыханию!**».

Для того чтобы научиться дышать грудью и диафрагмой, ложитесь на пол, согните ноги в коленях и поставьте их так, чтобы вам было как можно удобнее. Затем сделайте глубокий вдох, наполняя воздухом грудь.

Теперь положите руки на живот, сделайте выдох, затем снова вдохните, на этот раз наполняя воздухом живот – так, чтобы почувствовать, как он раздувается, а ваши руки поднимаются вверх, одновременно раздвигаясь в стороны.

Научившись по своему желанию направлять воздух то внутрь груди, то внутрь живота, наберите побольше воздуха, затем, не выдыхая, начните попеременно перегонять воздух из груди в живот и обратно. Представьте себе, что грудь и живот – это две гирьки весов или два сообщающихся сосуда, в одном из которых воздух поднимается, в то время как во втором опускается.

Сделайте столько колебательных движений, сколько сможете, не испытывая дискомфорта, а потом выдохните и снова вдохните. Начните новый цикл колебаний, но на этот раз быстрее. В какой-то момент вы услышите в районе солнечного сплетения что-то вроде булькания – именно там находится диафрагма.

Запомнили ощущение перемещения воздуха между грудью и диафрагмой? Теперь вы можете выполнять их в любом положении: когда вы сидите, стоите, ходите. Вдох лучше делать носом, а выдыхать через рот.

Освоив эти новые, непривычные, но очень полезные колебательные движения, вы сможете свободно выбирать, как именно вы хотите дышать в каждый определенный момент времени: грудью или диафрагмой.

Даже если вы ограничитесь вышеописанными упражнениями – ваши легкие и позвоночник будут вам чрезвычайно признательны.

А тех, кто хочет двигаться дальше на пути к вершинам ораторского искусства, ждет следующий девиз: «Свободу гортани!»

Автор - Алина Даниэль

Источник