

**Гол  
ос  
мож  
ет!**



Игорь Валиев  
Психолог, тренер по голосу  
и ораторскому мастерству  
Тел. +7 (922) 127-70-28

# Сила голоса

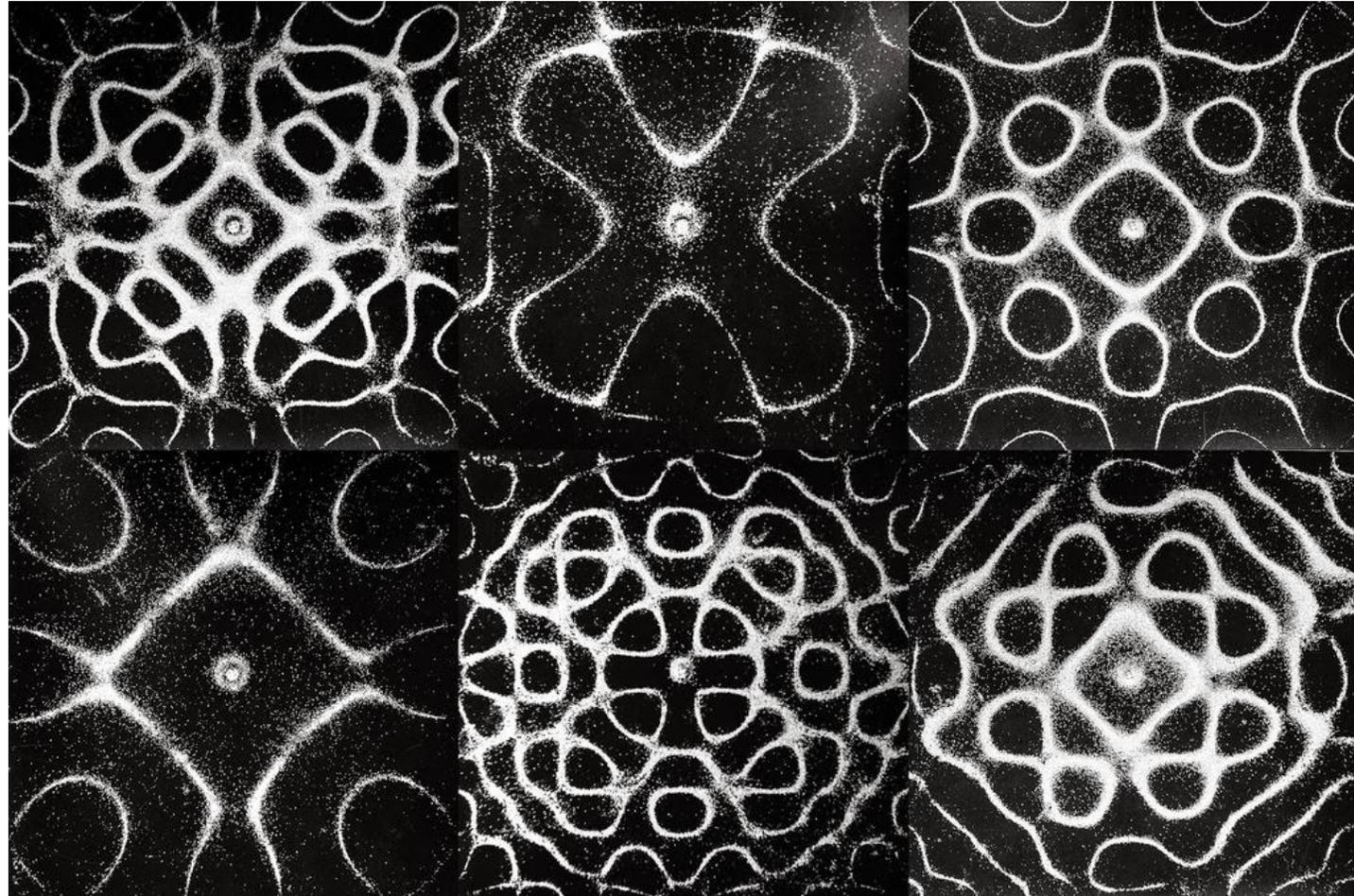
- Громкость – сила давления звука (измеряется в децибеллах)
- Высота – частота колебания (измеряется в Герцах/сек)
- Длительность – продолжительность звучания (время)
- Благозвучность – гармоничность восприятия звука голоса
- Выразительность – эмоциональное состояние оратора и слушателя
- Жизненная сила – собирательная многомерная сила



# Киматика

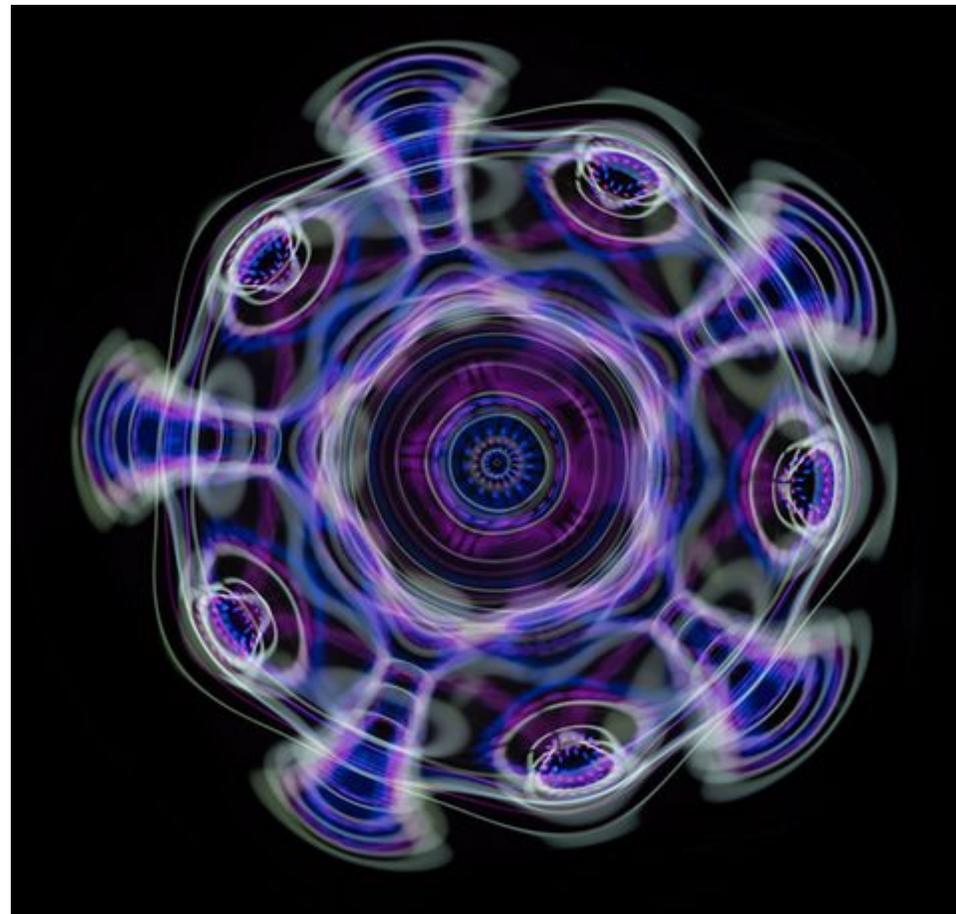
Первым киматические явления описал Роберт Гук в, 8 июля 1680 года он увидел вызванные вибрацией узоры, когда двигал лук по краю стеклянной тарелки, покрытой мукой.

На основе экспериментов Гука вибрационные узоры в XVIII веке изучал [Эрнст Хладни](#), и такие узоры получили его имя ([Фигуры Хладни](#))<sup>[3]</sup>.



# Что может голос:

- Привлечь внимание
- Выразить эмоцию
- Изменить состояние человека (разозлить, усыпить, ввести в транс, и т.д.)
- Сбросить напряжение
- Снять или уменьшить боль (стон)
- Создать эмоциональный настрой
- Запустить процесс



Валерий Брюсов **Буря с берега**

Перекидываемые, опрокидываемые,  
Разозлились, разбесились белоусые угри.  
Вниз отбрасываемые, кверху вскидываемые,  
Расплетались и сплетались, от зари и до зари.

Змеи вздрагивающие, змеи взвизгивающие,  
Что за пляску, что за сказку вы затеяли во мгле?  
Мглами взвихриваемыми путь забрызгивающие,  
Вы закрыли, заслонили все фарватеры к земле.

Тьмами всасывающими опоясываемые,  
Заметались, затерялись в океане корабли,  
С неудерживаемостью перебрасываемые,  
Водозмеи, огнезмеи их в пучину завлекли.

Чем обманываете вы? не стремительностями ли  
Изгибаний, извиваний длинно-вытянутых тел?  
И заласкиваете вы не медлительностями ли  
Ласк пьянящих, уводящих в неизведанный  
предел?

# Голос на старте занятия



# Практика: ключевые камертоны

Внутренний исследователь отслеживает наличие

1. Легкости
2. Естественности
3. Свободы
4. Органичности

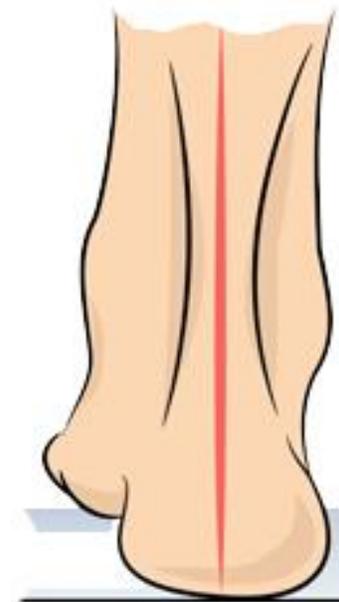
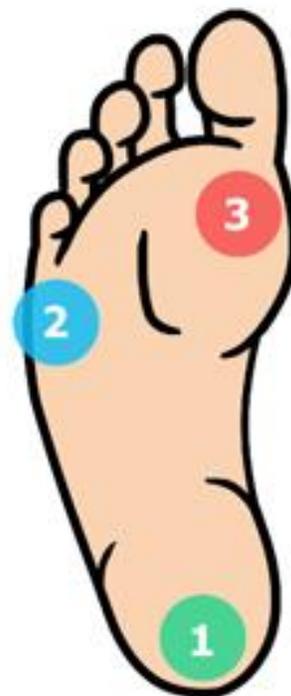


# Устойчивость

Ощутите твердость  
основания под ногами.

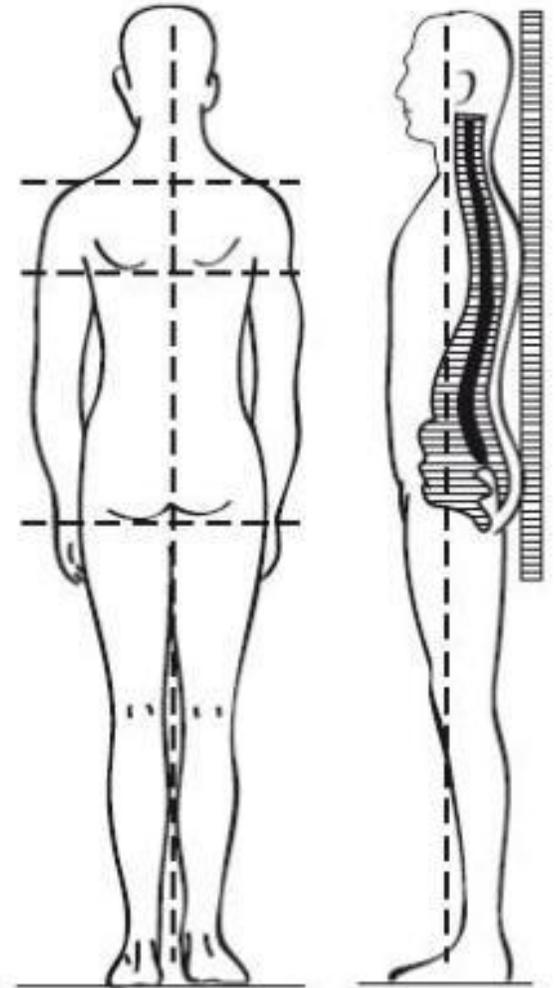
Если Вы сидите –  
способность в любой момент  
подняться на ноги.

Опора на 3 точки стопы



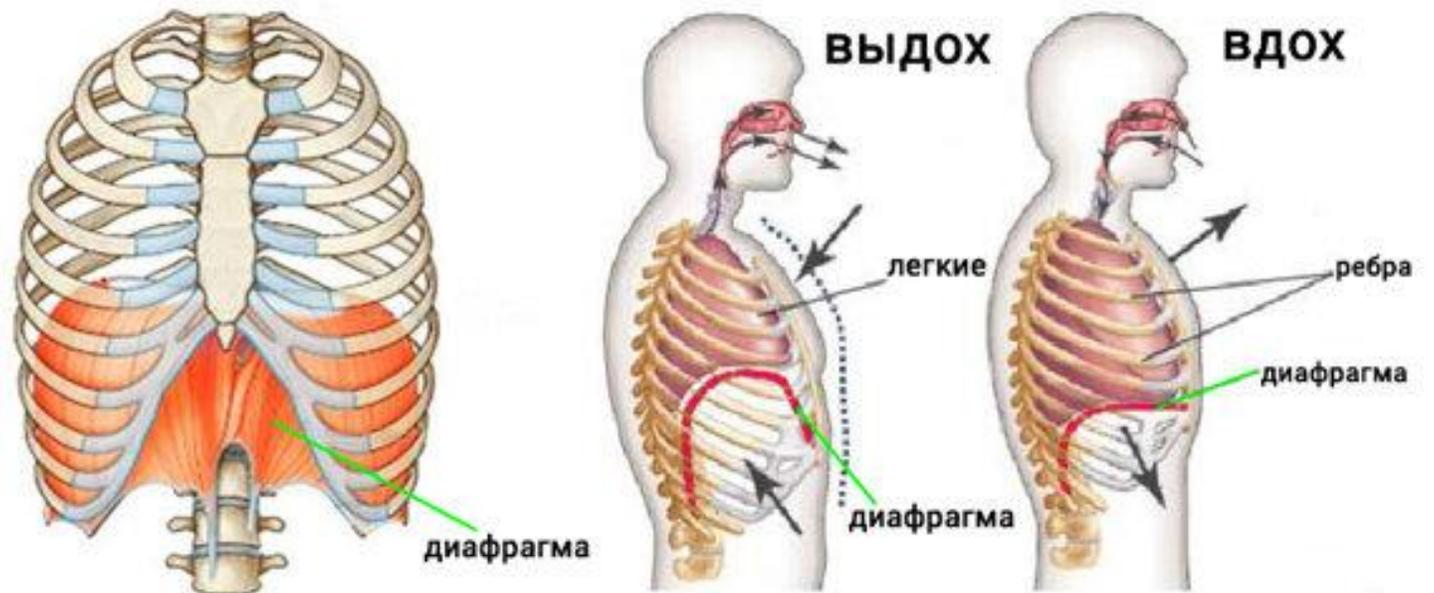
# Осанка

1. Скручивания
2. Разминка:
  - Поясничный отдел
  - Грудной отдел
  - Шейный отдел
3. Положение плеч
4. 5 точек соприкосновения со стеной
5. Сохранение осанки в положении сидя



# Дыхание

1. Определите привычный тип дыхания
2. Послушайте как откликается организм на диафрагмальный способ дыхания
3. Тренируйте диафрагму регулярно



*Вот дом,  
Который построил Джек.*

А это пшеница,  
Которая в темном чулане  
хранится  
В доме,  
Который построил Джек.

А это веселая птица-синица,  
Которая часто ворует пшеницу,  
Которая в темном чулане хранится  
В доме,  
Который построил Джек.

Вот кот,  
Который пугает и ловит синицу,  
Которая часто ворует пшеницу,  
Которая в темном чулане хранится  
В доме,  
Который построил Джек.

Вот пес без хвоста,  
Который за шиворот трешлет кота,  
Который пугает и ловит синицу,  
Которая часто ворует пшеницу,  
Которая в темном чулане хранится  
В доме,  
Который построил Джек.

А это корова безрогая,  
Лягнувшая старого пса без хвоста,  
Который за шиворот треплет кота,  
Который пугает и ловит синицу,  
Которая часто ворует пшеницу,  
Которая в темном чулане хранится  
В доме,  
Который построил Джек.

А это старушка, седая и строгая,  
Которая доит корову безрогую,  
Лягнувшую старого пса без хвоста,  
Который за шиворот треплет кота,  
Который пугает и ловит синицу,  
Которая часто ворует пшеницу,  
Которая в темном чулане хранится  
В доме,  
Который построил Джек.

А это ленивый и толстый пастух,  
Который бранится с коровницей строгою,  
Которая доит корову безрогую,  
Лягнувшую старого пса без хвоста,  
Который за шиворот треплет кота,  
Который пугает и ловит синицу,  
Которая часто ворует пшеницу,  
Которая в темном чулане хранится  
В доме,  
Который построил Джек.

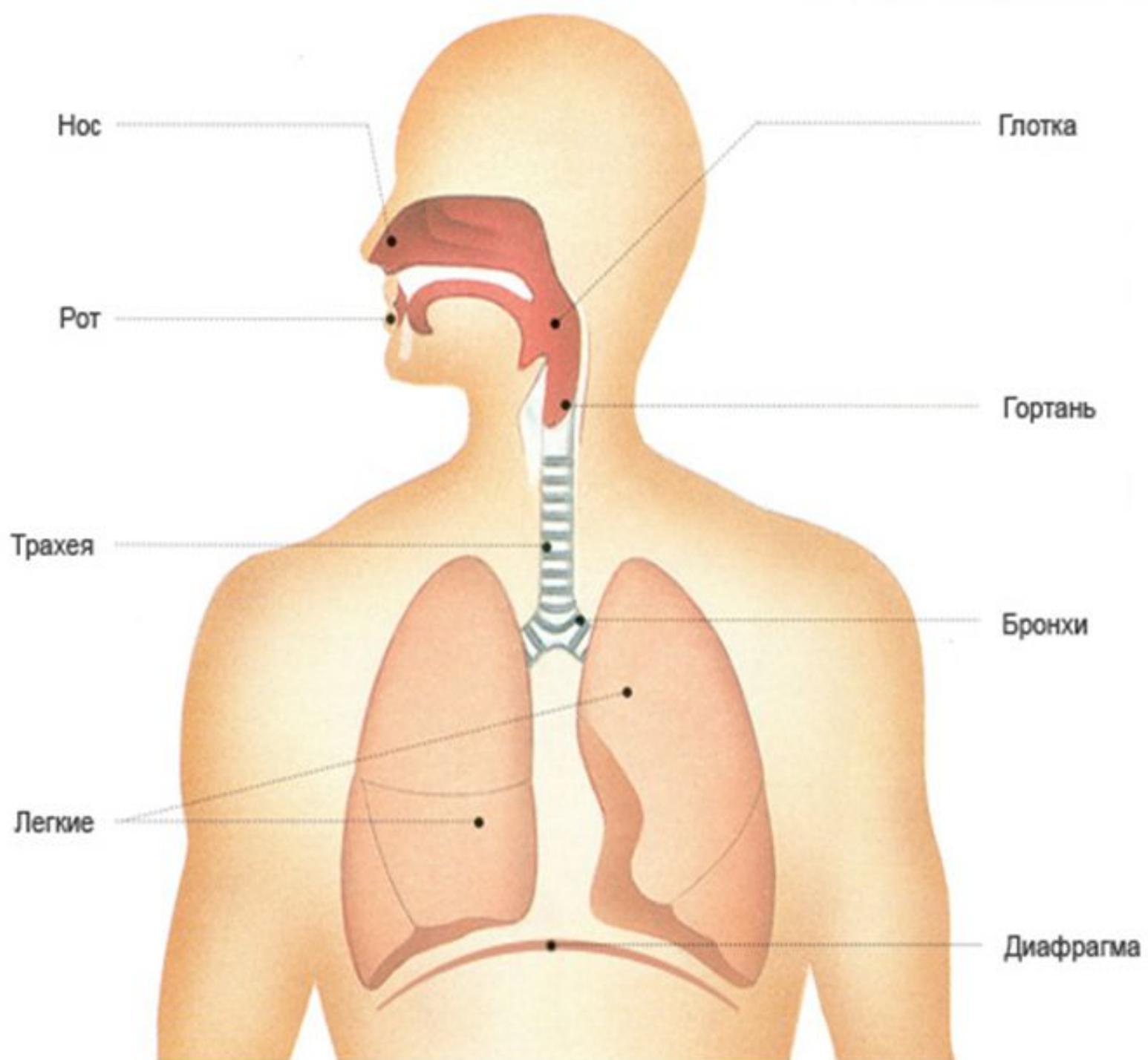
Вот два петуха,  
Которые будят того пастуха,  
Который бранится с коровницей строгою,  
Которая доит корову безрогую,  
Лягнувшую старого пса без хвоста,  
Который за шиворот треплет кота,  
Который пугает и ловит синицу,  
Которая часто ворует пшеницу,  
Которая в темном чулане хранится  
В доме,  
Который построил Джек.

# 33 Егорки

1. Диафрагмальный вдох
2. Говорим скороговорку «Как на горке, на пригорке, жили 33 Егорки. Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...
3. Продолжаем считать на одном дыхании пока хватает воздуха



# Голос



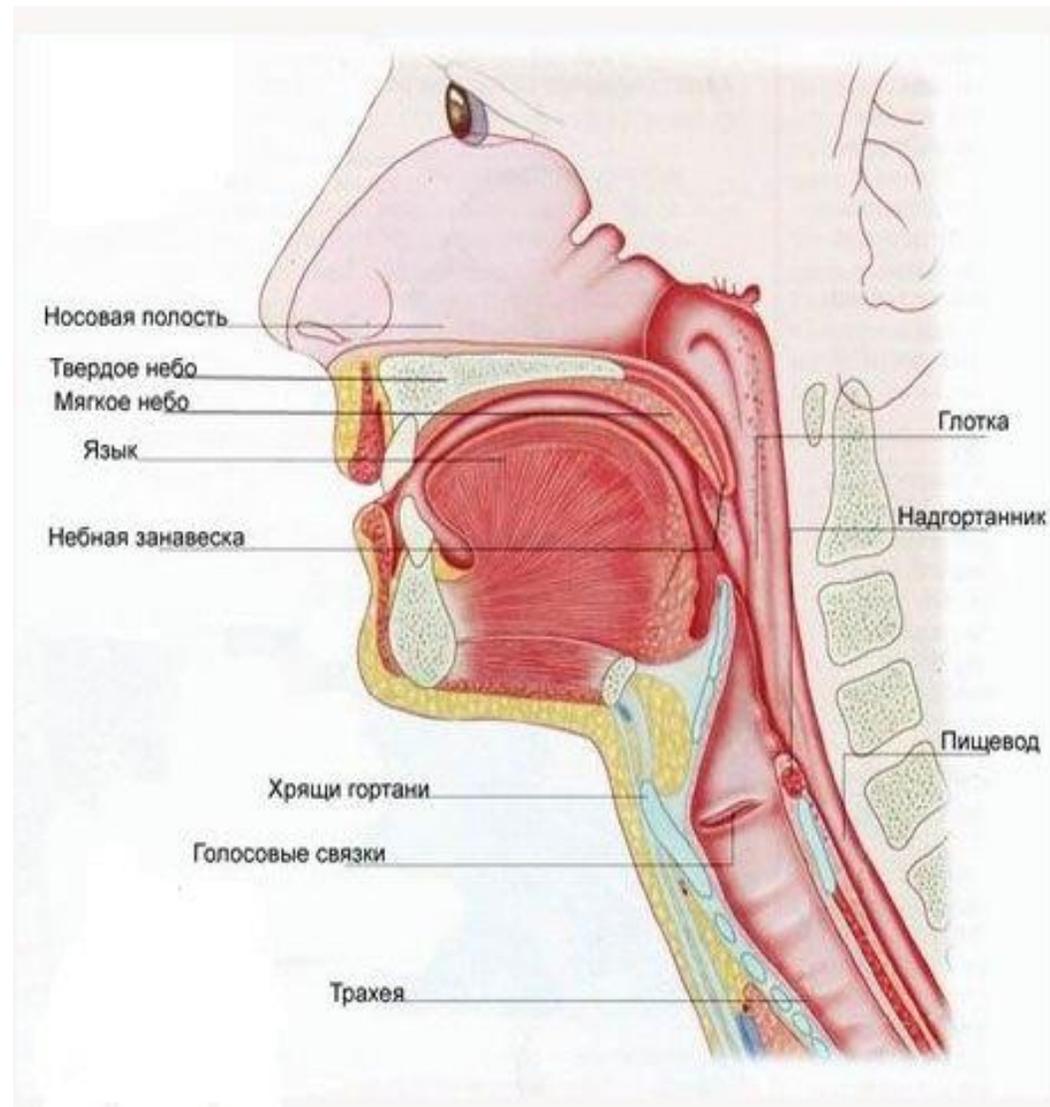
# Природный тон голоса

1. Стон и зевание – ориентир природного тона
2. Отслеживание реакции тела на звук со сменой тона
3. Закрепление



# Шаг 5. Внутренний рупор

1. Соединение трахеи, гортани и глотки в единый инструмент
2. Снятие напряжения, затрудняющего распространения звука
3. Голосовой массаж



# АРТИКУЛЯЦИ

Произнесите трудные сочетания звуков сначала медленно, затем быстрее:

**Я**

ТЛЗ, джр, врж, мкртч,

кпт, кфт, кшт, кст,

ктщ, кжда, кждэ, кждо, кжду,

кшта, кштэ, кшту, кшто

# АРТИКУЛЯЦИ

Произнесите слова с трудными сочетаниями согласных сначала медленно, затем быстрее:

Бодрствовать, мудрствовать, постскриптум,  
взбадривать, трансплантация, сверхзвуковой,  
всклобочен, контрпрорыв, пункт взрыва,  
протестантство, взбудоражить,  
сверхвстревоженный, попасть в ствол, ведомство,  
брендспойт, сверхзвуковой, витийствовать,  
философствовать, монстр, горазд всхрапнуть.

# АРТИКУЛЯЦИ

Потренируйтесь в произношении долгих согласных:

**Я**  
К Кларе, к кому, к горлу, к гастролям, к Гале, к Кате, к Киеву, к концу, к городу, отдаленный, ввязаться, отдать, разжигать, отдушина, изжить, без шубы, безжалостный, бессмертие, восстановить, подтвердить, оттолкнуть;

Верх — вверх, ведение — введение, толкнуть — оттолкнуть, держать — поддерживать, тащить — оттащить, водный — вводный, сорить — ссорить.

# АРТИКУЛЯЦИ

Работа над сочетанием звуков можно проводить в форме игры, используя звукоподражания:

А) Забивайте гвозди:

Гбду! Гбдо! Гбдэ! Гбды! Гбда! Гбди!  
Гбде!

Б) Имитируйте лошадиный топот:

Птку! Птко! Птка! Пткы! Пткэ! Птки!

В) Бросайте воображаемые тарелки  
партнеру:

Кчку! Кчко! Кчкэ! Кчка! Кчкы! Кчки!

# АРТИКУЛЯЦИ

Произнесите фразы, состоящие из одних ударных слогов, сначала медленно, затем быстро:

В тот час тут пел дрозд. В тот год тут был град. Дуб был стар. Всем люб был Петр. Вмиг клуб полн. Мох скрыл гриб. Дед стал стар. Ваш гость взял трость. Волн всплеск — брызг блеск! Сто верст вскачь.

# Скороговорки

- Были галчата в гостях у волчат, Были волчата в гостях у галчат. Нынче волчата галдят, как галчата, И, как волчата, галчата молчат.
- В лабрадорском ломбарде бард Рабиндранат подбадривал брадобрея Бернарда: «Не деградируйте в передрягах, Берnard».
- Черношёрстный ризеншнауцер резв, а стаффордширский терьер ретив.
- Курочка пестрохвосточка выпестрохвостила пестрохвостят, а уточка вострохвосточка вывострохвостила вострохвостят.

# Скороговорки

В четверг, четвертого числа, ровно через час после чебуречной, чванное, чуть-чуть чирикающее членистоногое чудовище начисто перечеркнуло едва начавшуюся сочувственную речь незадачливых, почитающих человечность и почтение чукч рядом с учебной частью где-то между Чили и Карачаево-Черкесией, где курочка – пестрохвосточка выпестрохвостила своих пестрохвостят, плачущих и расчувствовавшихся из-за печальных событий, отчасти удрученных, отчасти очумевших, корчившихся около чайника и почему-то почесывающихся.

# Крыша ехала домой

Мальчик шёл, сова летела,  
Крыша ехала домой,  
Эта крыша не хотела  
Спать на улице зимой.  
Мыли блюдца два верблюдца  
И мяукали дрова,  
Я ждала, когда вернутся  
Крыша, мальчик и сова.

Спит диван со мной в обнимку,  
Пляшет снег над головой,  
Вдруг я слышу - в кнопку бимкнул  
Мальчик с крышей и совой!  
Я от этого бим-бома  
Стала песней на слова,  
Я пою, когда все дома -  
Крыша, мальчик и сова.  
Мальчик шёл, сова летела,  
Крыша ехала домой -  
Вот какое было дело  
В среду вечером зимой!



# Голос в финале

## Занятия

Валерий Брюсов **Буря с берега**

Перекидываемые, опрокидываемые,  
Разозлились, разбесились белоусые угри.  
Вниз отбрасываемые, кверху вскидываемые,  
Расплетались и сплетались, от зари и до зари.

Змеи вздрагивающие, змеи взвизгивающие,  
Что за пляску, что за сказку вы затеяли во  
мгле?

Мглами взвихриваемыми путь  
забрызгивающие,  
Вы закрыли, заслонили все фарватеры к  
земле.

Тьмами всасывающими опоясываемые,  
Заметались, затерялись в океане корабли,  
С неудерживаемостью перебрасываемые,  
Водозмеи, огнезмеи их в пучину завлекли.

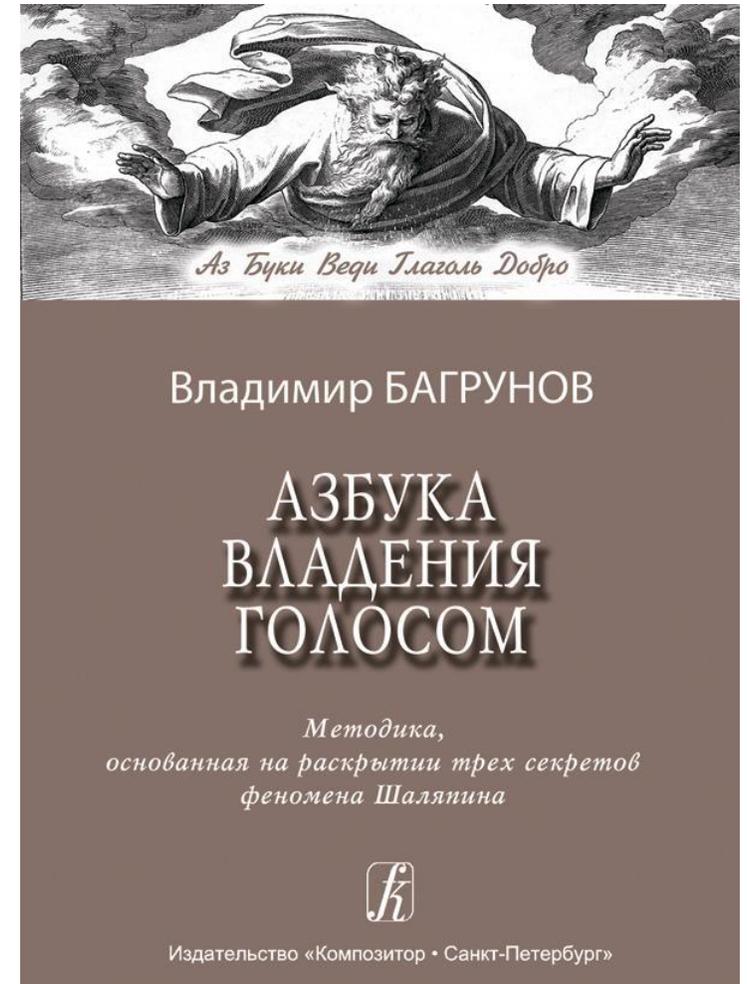
Чем обманываете вы? не стремительностями  
ли

Изгибаний, извиваний длинно-вытянутых тел?  
И запаскиваете вы не медлительностями ли



# Пробуждение и развитие силы голоса

1. Владимир Багрунов «Азбука владения голосом»
2. Регулярная самостоятельная тренировка голоса
3. Отслеживание увеличения лёгкости, естественности, свободы и органичности в звучании голоса
4. Индивидуальные занятия
5. Курс «Голос как инструмент влияния» (3 месяца еженедельных занятий)



**Поздравляю  
Вас с  
пробуждением  
силы  
голоса!**