

**Альберт ЖДАНОВ**

# Магия голоса

Как начать говорить красиво, уверенно и свободно



[WWW.SVOBODA-GOLOSА.RU](http://WWW.SVOBODA-GOLOSА.RU)

## Содержание

Введение .....	4
Как Колобок доверился Лисице .....	6
Почему так важно управлять голосом.....	8
Какое впечатление производите Вы?.....	9
Звуковой портрет человека .....	11
Тест .....	12
Ключ к тесту.....	13
Фитнес для голоса .....	14
Считаете, что умеете говорить? .....	16
Дыхание полным животом.....	18
Морской вдох и морозный выдох.....	20
Дикция – не только для дикторов .....	23
Сыськи? Фыфки? Шышки! .....	24
На дворе – трава.....	26
Не пиццать! Какие опасности таит в себе высокий голос? .....	28
От чего зависит высота голоса .....	30
Как сделать голос ниже? .....	31
Беломор не поможет!.....	33
Охрипли? К врачу!.....	34



Тихо? Громко! .....	35
Снимаем голосовые зажимы.....	36
Стойте на своем.....	37
Егорки и Баюканье .....	38
Американские горки .....	39
Интонация – ваша козырная карта .....	41
Расставляем акценты .....	42
Экспериментам – да! .....	44
Вместо заключения .....	45
Отзывы .....	46
Ну как?.....	50
Благодарности.....	51
Об авторе.....	52



## Введение

Голос человека – это величайший дар, сокровище и даже... оружие. Голосом можно покорить, очаровать, подчинить, утешить, приласкать, вселить надежду. Наконец, голосом можно даже изменить судьбу. И тому есть немало интересных примеров.

Вспомните оscarоносный фильм «Король говорит», главный герой которого, король Георг VI, измученный страшным нервным заиканием, смог справиться со страхом публичных выступлений и вошел в историю, как один из любимейших монархов англичан.

Хорошо поставленный голос является необходимой составляющей успеха.

Нередко голос является единственным способом презентовать себя.

Телефонные переговоры, выступление перед большой аудиторией, дискуссия в кругу незнакомых людей – эти и многие другие ситуации требуют превосходного мастерства в управлении собственным голосом.

Книга, которую вы держите в руках, посвящена тайнам голоса.

С её помощью уже в скором времени вы поймёте, почему люди с изначально одинаковыми способностями по-разному воспринимаются окружающими.

Вы узнаете о том, как и зачем тренировать голос, как распознавать подлинную информацию, скрывающуюся за интонацией собеседника.



С помощью голоса вы сможете увлекать своими мыслями даже совершенно незнакомых вам людей и привлекать на свою сторону симпатии осторожно настроенных собеседников.

Широкий голосовой диапазон, правильное дыхание, совершенное владение интонацией – всё это станет вашими инструментами, которые быстрее и эффективнее помогут достичь поставленных целей.

Здесь только самая важная и необходимая информация о том, как сделать голос своим союзником, и научиться, с его помощью, управлять собственной жизнью.



## Как Колобок доверился Лисице

Любой малыш охотно напомним вам сказку о неугомонном Колобке, который перехитрил всех лесных жителей, кроме коварной Лисицы. Почему же это произошло? Да потому что Лисица была такой сладкоголосой, говорила с такими чудными интонациями, что Колобок – кстати, тот еще прощелыга! – не раскусил коварство рыжей бестии. Вот так, оказывается, люди еще в старину знали, какую могучую роль в общении играет голос.

**Вы скажете, что Лисой нужно родиться? Вовсе нет. Голос можно «накачать» так же, как бицепсы. Главное – заниматься регулярно.**

Голос – это важный инструмент многих специалистов. Преподаватели, актеры, телеведущие, лекторы, менеджеры по продажам и рекламе, психологи-консультанты, политики, юристы, журналисты, тренеры – вот далеко не полный перечень профессий, представителям которых просто необходим хорошо поставленный голос.

Но, к сожалению, далеко не каждый знает о том, что, овладев искусством управления голосом, сможет добиться в своей области куда более впечатляющих результатов.



Человек, получивший диплом престижного вуза, еще не является профессионалом. Зачастую эффективно работать мешает неуверенность в себе - ваш тихий, робкий, срывающийся голос не привлекает внимания других людей.

Но даже если вы активны, склонны к импровизации, умеете использовать в беседе нестандартные обороты, находить значимые аргументы – эти таланты уйдут в песок, если на тембр и темп вашего голоса негативно реагируют окружающие.



## Почему так важно уметь управлять собственным голосом

Наш мозг устроен таким образом, что смысл и логику слов он воспринимает исключительно через призму голоса. Вы об этом не задумываетесь – вам кажется, что прислушиваетесь к своей интуиции, когда определяете, понравился ли вам тот или иной человек.

На самом деле, ваш мозг уже проанализировал голос собеседника, интонационные акценты и позволил сделать соответствующие выводы. Невербальная информация – относитесь к ней серьезно!

Всем иногда приходится разговаривать по телефону с незнакомыми людьми – будь то наши клиенты, представители сервисных фирм или девушки-операторы службы такси. Вспомните, как часто вы судили о человеке исключительно по его голосу!

Мозг рисует картинку, и мы «видим», с кем говорим: с самоуверенным мачо или скромным «ботаником», с яркой, слегка стервозной красавицей или стеснительной «серой мышкой». Это впечатление редко подводит.

С первых слов нам становится ясно, хотим ли мы иметь дело с человеком или нам лучше держаться от него подальше.



## Какое впечатление производите Вы?

А теперь задумайтесь – какое впечатление производите вы? Да, именно вы! В наше время с помощью компьютера или диктофона (он есть почти в каждом мобильнике), несложно записать собственный голос.

**Представьте, что вы говорите по телефону – запишите и прослушайте несколько обычных фраз. Ну и как, вас все устраивает?**

Может быть, для вас стало открытием, что вы пришептываете или проглатываете некоторые звуки, что голос ваш неглубок и неколоритен, что вашей речи не хватает выразительности и эмоций.

Но даже если вы вполне удовлетворены собственным голосом, помните – это ваше субъективное мнение, которое может не совпадать со взглядом коллег и знакомых.

Мы говорим так, как привыкли. Между тем, говорить стоит так, чтобы окружающие были впечатлены.

Предположим, вы работаете в торговой компании. У вас есть все для достижения превосходного результата: соответствующее образование, дружный коллектив, вменяемый руководитель.



Вы можете составить великолепное коммерческое предложение и знаете, какими словами убедить клиентов начать сотрудничество именно с вашей фирмой.

Но иногда случаются досадные проколы – так, переговоры, на которые вы возлагали серьезные надежды, получились скомканными, неудачными. Не ищите виновных вокруг – покопайтесь внутри себя.

Иногда самая трудоемкая работа может пойти прахом, если презентация оказалась скучной и вызывала у собеседника лишь зевоту.

Мало владеть правильным письменным слогом – надо учиться красноречию, а для этого необходим хорошо поставленный голос.



## Итак, из чего складывается звуковая характеристика человека?

Это тембр, интонация, скорость речи, дикция, громкость, высота голоса. И все это можно улучшить!

Более того, научившись прислушиваться к собственному голосу, вы постепенно сможете открывать для себя внутренний мир других людей.

Определив, как надо «раскладывать звуки по полочкам», вы по манере речи собеседника сможете понять, в каком он состоянии, положительно ли к вам настроен, не пытается ли обвести вас вокруг пальца.

Ведь главное – не то, что именно человек говорит, главное – как он говорит.

Делайте выводы, тренируйте голос, настраивайте его, как драгоценный инструмент, - и добивайтесь успеха!



## Тест!

За каждый ответ «да» поставьте себе 1 бал, «нет» - 0 баллов.

- *Вас часто прерывают на полуслове, не давая закончить фразу до конца.*
- **Вам кажется, что слушать Вас часто бывает тяжело и скучно? Потому что Ваш голос "тусклый", все время одинаковый, малоэмоциональный.**
- Вы мечтаете произнести речь, которая бы "зажгла" ваших друзей, коллег или родственников. Пусть даже это будет обычный тост за праздничным столом.
- **Вам кажется, что Ваш голос звучит не очень красиво.**
- Вам не нравится звук собственного голоса в записи.
- **Вы боитесь выступать перед аудиторией.**
- Ваш голос часто дрожит и звучит неуверенно в конфликтных и стрессовых ситуациях.
- **Во время общения с высокостатусным, значимым для вас человеком (начальник, важный клиент), вам хочется стать меньше, вы теряетесь, чувствуете себя неуютно.**
- Если вы говорите 10-15-20 минут подряд, ваше горло начинает «жечь», связки устают и болят.
- **В вашем горле часто появляется «пробка» из мокроты. Вам приходится, откашлять её, прочистить горло, перед тем, как начать говорить.**



## Ключ к тесту

**Если вы набрали от 0 до 3 баллов**, то, поздравляю, ваш голос почти в идеальном состоянии. Вам достаточно слегка «отшлифовать» его, чтобы довести до совершенства!

**От 4 до 6 баллов** – вы сталкиваетесь с теми же проблемами, что и большинство людей. Ваш голос несвободен, в теле много зажимов, которые мешают вам говорить красиво и уверенно. Но решить проблему можно достаточно быстро. Сделайте простые упражнения, освободите дыхание, исправьте осанку и вперед: говорить, звучать, убеждать!

**От 7 до 10 баллов** – голос – слабое место вашего имиджа. Вам срочно необходимо работать над собой. Займитесь голосовыми практиками, чтобы почувствовать себя лучше, стать свободнее в общении, переговорах и публичных выступлениях.

**Никаких отговорок!** Закрывайте мою книгу и прямо сейчас сделайте хорошую растяжку! Лягте на коврик, потянитесь, закройте глаза и начните расслабляться.

Когда почувствуете, что напряжения в теле стало меньше (а это произойдет очень скоро), возвращайтесь к чтению.



## Фитнес для голоса

Ваш день был загружен «под завязку», с самого утра вам пришлось много и долго говорить. За завтраком вы убеждали маленького сына съесть омлет, подробно объясняли супруге, почему сейчас не стоит брать в кредит новую машину, а на работе целый день общались с самыми разными и не всегда адекватными клиентами.

В результате вы так вымотались, что к вечеру у вас нет сил даже на то, чтобы разговаривать с домашними за чашкой чая. Вы хотите только одного – включить телевизор и помолчать. Просто помолчать.

Вы устали – ваш голос тоже утомился. Стоит задуматься, а почему вы, крепкий и сильный человек, обладаете таким невыносимым, слабым голосом? Почему он может подвести вас – пропасть в самый ответственный момент? Почему он такой неубедительный? Ответ очень прост – потому что вы его не тренировали!

**Не волнуйтесь, ситуацию можно  
исправить: пятнадцать минут  
специальных упражнений в день – и  
ваш голос станет звучным, колоритным.**



Когда вы начнете тренироваться, вы будете удивлены: после того как вы «прокачаете» мышцы гортани, язык, губы и так далее, у вас появятся те же ощущения, как и при настоящем фитнесе: в результате усиления кровообращения возникнет легкое жжение, вы почувствуете, как славно поработал ваш артикуляционный аппарат.

Но начать надо не с языка и не с губ (хотя это, безусловно, тоже важно!). Про дикцию мы поговорим ниже.



## Вы считаете, что и так умеете говорить? А ну-ка посмотрим...

А сейчас обратите внимание на диафрагму – ведь именно эта мышца отвечает за силу и красоту голоса.

Диафрагма разделяет органы дыхания и органы пищеварения, именно в ней черпает силу наш голос.

**Если вы хотите мощный торс с «кубиками» – качайте пресс. А для выразительного голоса нужно качать диафрагму.**

Поверьте, у певцов и артистов разговорного жанра она попросту твердокаменная, так как они тренируют ее ежедневно и ежечасно.

Итак, внимание. Положите себе руку высоко на живот, максимально его расслабьте (помните – напряженные мышцы мешают качественному звучанию голоса!).

Живот уже совсем мягкий? Теперь крикните что-нибудь или пропойте музыкальную фразу. Ваша ладонь должна почувствовать, как напряглась ваша диафрагма. Процесс пошел!



Чтобы диафрагма была тренированной, специалисты предлагают простое упражнение.

Положите одну ладонь на живот, другую на грудь и начинайте дышать медленно и глубоко. Когда вы вдыхаете, живот должен раздуваться, а когда выдыхаете – втягиваться под ребра. Вот и все!

Тренируйтесь так утром и вечером, в любую свободную минутку. Вы убьете сразу двух зайцев – во-первых, укрепите ваш голос (он будет вас слушаться!), а во-вторых – оздоровите внутренние органы, так как подобный массаж им очень полезен.



## Дыхание полным животом

Помните знаменитые строчки? «Словом можно убить, словом можно спасти, словом можно людей за собой повести...» Всё это так, но важно не только то, **что** вы говорите, но и то, **как** вы это делаете. Хотите сильный голос – сами будьте сильными!

Откажитесь от вредных привычек, бросьте курить, если не хотите со временем хрипеть так, как Волк из мультика «Ну, погоди!»

Соблюдайте режим дня (ночные похождения, как и работа за полночь не благоприятствуют голосовым связкам), не пойте с друзьями песни до утра, опасайтесь холода. А еще непременно научитесь правильному глубокому дыханию.

Дыхание – это альфа и омега звуков, которые мы издаем.

**Стоит нам разволноваться, как дыхание сбивается, и мы физически чувствуем, как мучительно напрягается наш голосовой аппарат.**

С такой ситуацией каждый из нас сталкивался на сложном экзамене, когда от волнения перехватывало горло, мы силились что-то сказать, но только вздыхали, сбивались и путались во фразах.



Брюшное дыхание поможет справиться со стрессовой ситуацией! Несколько раз очень глубоко вдохните и выдохните – почувствуйте, как поднимается и опускается ваш живот. Кровь наполнится кислородом, голова станет свежей, а голос – более уверенным.



## Морской вдох и морозный выдох

Довольно известно такое упражнение: закройте глаза и представьте, что вы стоите не в душном кабинете, а на берегу синего моря. Вы чувствуете его свежий запах, соленые волны бьются об ноги, легкий бриз колыхает волосы.

Вдохните воздух глубоко-глубоко – почувствуйте, как ваши легкие наполнились морской свежестью, как легко стало всему организму. Произвольно выдохните, а потом повторите это упражнение несколько раз.

Теперь пора тренировать выдох – это тоже важно для правильного звучания голоса.

Представьте, что ваши ладони замерзли и каждым новым выдохом вы их согреваете. Если у вас горячее дыхание, проводник звука – гортань – расправляется.

Сделайте несколько «морских» вдохов и «морозных» выдохов – и вы обязательно ощутите, как ровно бьется ваше сердце, куда-то ушел стресс, а главное – появился звучный, красивый голос.



## А теперь – еще несколько упражнений

1. Глотните воды, откашляйтесь, затем несколько раз выдохните и вдохните. Почувствуйте, как расслаблена ваша шея. Медленно наклоняйте голову вперед и спокойно, уверенно, негромко тяните: «Аааааа»... Вы убедитесь, что звук меняется в зависимости от наклона головы. Постепенно найдите позу, в которой голос наиболее приятен и колоритен. Еще лучше, если об этом скажет ваш партнер.

2. Поиграйте в «бычка». Закройте рот и «помычите» очень низким голосом. Постепенно тон повышайте. Отыщите тон, в котором вам наиболее комфортно. «Помычите» в этой тональности несколько раз, закрепите его.

3. «Телефонная служба». Каждый человек на работе должен знать не только первую заготовленную фразу, которую он должен произносить по телефону, но и то, как именно ее произносить. Чтобы у собеседника составилось впечатление, что он позвонил в серьезную компанию, отвечать нужно достаточно низким, уверенным голосом. Потренируйте свое приветствие. Не тараторьте, но и не тяните слова. Добейтесь того, чтобы каждая фраза была четкой.



4. Выпишите звуки, которые вам трудно произносить (например, ц, р, л). Составьте предложения, в которых часто повторялись бы эти звуки. Повторяйте их каждый день!

5. Укрепляйте мышцы, которые участвуют в произнесении согласных. Для этого повторяйте все согласные в сочетании со всеми гласными. Например, ммма, мммо, ммму; ккки, ккке, кккя.... Так усиливается звучность голоса.

**Помните, ваши собеседники верят  
не столько словам, сколько  
интонациям!**



## Дикция - не только для дикторов

Есть люди, которые говорят так, будто каши в рот набрали. Они думают, что это только их проблема, но они ошибаются, – страдают также и окружающие, которым приходится прислушиваться к фразам и вычленять отдельные слова.

Разумеется, в идеале нужно заниматься с логопедом в дошкольном возрасте, но и взрослые тоже могут исправить свою речь, если будут укреплять артикуляционные мышцы.



## Учитесь четко говорить, чтобы не набить... сыски? хыхки? фыфки? Шишки!

Во-первых, в процессе речи нужно свободно и достаточно широко открывать рот. Если рот будет полусомкнутым, звуки вы сможете произносить как бы сквозь зубы. Поэтому необходимо развивать нижнюю челюсть.

1. Откройте рот, опускайте нижнюю челюсть до тех пор, пока между зубами не появится промежуток в два пальца.
2. Сначала беззвучно, а потом с голосом произнесите гласные звуки: ааааа, яяяяя, ооооо, ёёёёё, иииии. Следите за тем, чтобы рот был широко открыт! Нижняя челюсть свободно опускается вниз.
3. Прочтите несколько любимых стихов, четко выговаривая, как бы напирая, на звуки ааааа, яяяяя.... Например, из Есенина:

Я спросил сегодня у менялы,  
Что дает за полтумана по рублю,  
Как сказать мне для прекрасной Лалы  
По-персидски нежное «Люблю?»  
И ответил мне меняла кратко:  
О любви в словах не говорят.  
О любви вздыхают лишь украдкой,  
Да глаза, как яхонты, горят...



## Теперь настала очередь языка

Вот вам упражнение, которому научили в детском саду мою племянницу – не смейтесь, вы давно выросли, но оно вам тоже пригодится. Итак, давайте поиграем в «Приключения Язычка».

1. Утром Язычок проснулся и позавтракал (сделайте язык широким, узким, «тарелочкой» – приподнимите кончик и боковые края).
2. Решил посмотреть, какая погода на улице: не хмурится ли небо, не сырая ли трава, нет ли во дворе друзей (высуньте язык как можно сильнее и сделайте движения вверх, вниз, вправо и влево).
3. Нет, плохая погода на улице! Надо дома убратсья. Все почистил Язычок: и пол, и стены, и потолок (сделайте соответствующие движения во рту), даже зубки с внутренней стороны помыл.
4. Посмотрел Язычок вокруг и громко-громко поцокал (прижимайте язык плотно к небу и резко опускайте): как в домике стало уютно!

Работайте языком свободно, не напрягайте его. Поставьте рядом зеркало. Не халтурьте!



## На дворе – трава...

Пришло время скороговорок. Если вам скучно повторять старые добрые скороговорки, такие как:

*На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора.*

*От топота копыт пыль по полю летит.*

*У быка бела губа была тупа.*

*У Фени фуфайка, у Фаи туфли.*

*Кукушка кукушонку купила капюшон. Как в капюшоне он смешон!*

*Цыпленок цапли цепко цеплялся за цепь.*

*Чешуя у щучки, щетина у чушки.*

*Сшит колпак не по-колпаковски, слит колокол не покололовски. Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать. Надо колокол перекололовать, перевыкололовать.*

...то обратите внимание на новые, забавные:

*Карл у Клары украл доллары, а Клара у Карла - кварталный отчёт.*

*Работники предприятие приватизировали, приватизировали да не выприватизировали.*



*Не видно - ликвидны акции или не ликвидны.*

*На ура у гуру инаугурация прошла.*

*Повадился debil бодибилдингом заниматься.*

*Саша сама - само совершенство, а еще самосовершенствуется!*

*В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии.*

*Токарь Раппопорт пропил пропуск, рашпиль и суппорт.*

*На нее из-за ели глазели глаза газели.*

Скороговорки говорите плавно, слитно. Все гласные и согласные произносите преувеличенно четко.

Не комкайте слова – правильно доносите смысл, уместно расставляйте паузы.

Добейтесь того, чтобы такая речь стала для вас привычкой.

Занимайтесь дикцией не менее пятнадцати минут в день (кстати, само слово «дикция» тоже повторите несколько раз – оно сложное, с нагромождением согласных!).

Помимо скороговорок, обязательно ежедневно читайте вслух, с выражением, стихи и прозу.

Помните, что речь того, который хорошо артикулирует гласные и четко произносит согласные звуки, воспринимается как речь человека, который уважает не только себя, но и других.



## Не пищать! Какие опасности таит в себе высокий голос?

Вот казалось бы, что плохого в звонком, высоком голосе? Приятно же слышать, как щебечет малышня в песочнице – у ребят такие тонкие, чистые, нежные голоса!

В том-то и дело, что мы уже не дети. Обладателя высокого голоса мало кто воспринимает всерьез (не кажется он солидным, крепко стоящим на ногах человеком!), а уж если интонация визгливая или писклявая, то и вовсе хочется заткнуть уши.

**Психологи доказали, что чем ниже тембр голоса, тем авторитетнее, компетентнее, увереннее в себе кажется нам собеседник.**

Американские ученые провели такой эксперимент. Молодая симпатичная девушка читала одинаковые лекции двум группам испытуемых.

С участниками первой группы она говорила неспешным низким бархатным голосом, а с участниками второй – высоким, торопливым и гнусавым.

Когда слушателям предложили оценить степень привлекательности этой девушки, первая группа оценила ее на десять баллов, тогда как вторая – только на три.

Кроме того, девушка, разговаривающая грудным, низким голосом кажется мужчинам более сексуальной.



Подсознание играет важную роль: обладателей писклявого фальцета мы исподволь начинаем считать несерьезными, незначимыми людьми, которым мы не склонны доверять.

Звонкий, «пионерский» голос ассоциируется с юностью – нам кажется, что такой человек активен, энергичен, но, увы, он незрел и не опытен. Как же ему поручить серьезные дела?

**А вот в низком голосе звучат интеллект и сила. Не зря же говорят: ниже голос – выше должность!**

Не забывайте и о том, что высокий голос – не только голос ребенка, но и звук опасности. Когда человеку страшно, он визжит, кричит на очень высокой ноте.

Если же в таком диапазоне говорит лектор, нам хочется поскорее встать и уйти, потому что подсознательно нам очень дискомфортно.



## От чего зависит высота голоса?

Во-первых, конечно, от природы – от строения голосовых связок, особенностей дыхания. Во-вторых, от повышенного содержания мужских половых гормонов. И, в-третьих – от психологического настроения. И если первые два пункта от нас никак не зависят, то на последний пункт мы можем повлиять в полной мере.

Ученые доказали, что мы в большинстве говорим не природным голосом, а тем, что на тон выше.

Это происходит под влиянием психологических зажимов, неуверенности в себе.

**Обратите внимание: когда вы волнуетесь, сердитесь или вам страшно, в ваш голос проникают противные дребезжащие нотки.**

Выкорчевывайте их!

А сколько раз в жизни вам приходилось говорить (или слышать!) такую фразу: «Не повышайте на меня голос!» В этом случае мы подсознательно призываем сбавить тон, убрать агрессию и... использовать более низкий тембр.



## Как сделать голос ниже?

Если вы решили немного снизить ваш голос, настроить его так, чтобы он звучал авторитетно и сильно, выполняйте следующие упражнения.

- 1. Тренируемся, опираясь на звук «о». Вспомните «окающих» поморцев, земляков Ломоносова – согласитесь, этих крепких бородачей трудно назвать неприметными людьми! Выпрямитесь, глубоко вдохните, скажите несколько слов со звуком «О» - Олово, Оскар, Остров, Округ – следите за тем, чтобы голос звучал как можно ниже! Если звуки образуются правильно, дыхание расходуется экономно. Делайте вдох носом – это приводит к понижению голоса. Дышите спокойно!*
- 2. Два-три раза в день пойте низкие ноты. Тяните букву «у» в своей обычной тональности, затем – на полтона ниже, потом еще ниже. Дойдете до предела – возвращайтесь к обычному голосу и снова понижайте ноту. Не перетрудите связки – не тренируйтесь больше 15 минут за одно занятие.*
- 3. Следите за осанкой. Всегда говорите себе: «Выпрямись!» Носите книги на голове, стойте по пять минут у ровной стены, прижавшись к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками.*



**Красивый, уверенный и глубокий  
голос – привилегия «человека  
прямоходящего».**

4. *Включите диктофон и прочтите любой научно-популярный текст. Прослушайте его. А теперь прочитайте то же самое, но на 10% замедлите темп речи. Если немного сбавить темп, голос понизится.*
  
5. *И наконец, просто помните о том, что «пищать» запрещено. Ведь вы же хотите, чтобы вас воспринимали как человека, способного в любой ситуации сохранять самообладание?*



## «Беломор» не поможет!

Наверняка найдутся некие личности, которые, прочитав все вышесказанное, только усмехнутся: «Зачем мне эти упражнения? Я попросту буду курить – и мой голос сам по себе станет низким!» Ну, во-первых, курение не гарантирует такого результата. А во-вторых, вы можете попросту охрипнуть.

Конечно, в хриплом голосе, при желании, тоже можно найти некоторые преимущества. Все мы помним, как пел Высоцкий, а в годы наибольшей популярности фильма про мушкетеров в народе ходила такая песенка-пародия: «Пора-пора-по радио Боярский выступал. Своим охрипшим голосом сердца он покорял...»

**Человек с хриплым голосом может быть харизматичной личностью. Но! Дело тут все-таки не в голосе. Дело – в личности!**

Хриплый голос – это вовсе не показатель здоровья. Хрипота приходит к нам, когда голосовые связки отекли, увеличились и уже не могут полностью смыкаться.

Такое случается при ангине или ОРВИ, и совершенно естественно, что мы хотим как можно скорее избавиться от этой неприятности.



## Охрипли? К врачу!

Хриплый голос добавляет несколько лет – ведь скрипуче разговаривают, как правило, старики. Поэтому, если вы охрипли, спешите к ЛОРу, берегите голос. Особенно если хрипота не проходит через неделю.

До того, как вы попали к врачу, можно применить и народные средства:

*Полощите горло теплым капустным соком.*

*Делайте ингаляции с отваром ромашки, липы и шалфея.*

Охрипнув, старайтесь не разговаривать, в вашем случае молчание – дороже, чем золото!

Голос – инструмент, на котором вы можете сыграть потрясающую симфонию. Берегите драгоценность, подаренную нам природой.



## Тихо? Громко!

Есть такой бородатый анекдот:

**«Как же так? – жалуется ребенок. – Сначала нас учат ходить и говорить, а потом требуют, чтобы мы сидели и молчали!»**

Да, таково наше общество. Все мы были свидетелями сцены в транспорте: малыш, восторженно глядя в окно, восклицает: «Мама, посмотри, какая красивая машинка!», а мать, вместо того чтобы восхититься вместе с ним, цедит сквозь зубы: «Помолчи!»

Мы научились говорить в полголоса, так как с самого детства то и дело слышали: «Не ори! Тихо, сказала! Чего ты так кричишь?!» В результате привыкли не напрягать связки, обрели голосовые и психологические зажимы, отказались от выражения собственного «я». И когда наступает такая ситуация, когда нам нужно говорить во весь голос, мы просто не представляем, как это сделать.

Что ж, придется учиться заново. Будем освобождать голос, управлять дыхательной мускулатурой, избавляться от скованности речи.



## Снимаем голосовые зажимы

Не забывайте: речь – это не только голосовые связки, это работа, в которой принимает участие весь организм. Поэтому обратите внимание на ваше тело. Проснулись – потянитесь, как кошка, почувствуйте, как вытягивается позвоночник, как освобождается от сна голова, как наливаются энергией руки и ноги.

**Начали говорить – убедитесь, что  
стоите или сидите прямо, вы  
уверенны в себе, голова и шея  
расслаблены.**

Избавьтесь от стеснительности (в этом вам помогут не только специальные психологические упражнения, но и такие, на первый взгляд, мелочи, как удобная красивая одежда и модная прическа), помните о чувстве собственного достоинства. Ведь если вы говорите тихо, пришептывая, если дыхание ваше сбивчиво, вы мучаете не только себя, но и собеседника.

Когда он вынужден прислушиваться к вам, его голосовые связки невольно напрягаются, губы шевелятся. От такого общения он может не только устать, но даже охрипнуть!



## Стойте на своём!

Нельзя научиться громко говорить, только лишь тренируя голос. Ничего не поделаешь, придется преодолевать себя, причем в идеале – каждый день. Скромность – прекрасное достоинство, но лишь тогда, когда нет других плюсов. Вам пытаются продать товар с изъяном?

Не молчите, сообщите, почему вы от него отказываетесь, или добейтесь скидки. Коллега то и дело стремится задеть, уколоть вас?

Не держите обиду в себе, потребуйте объяснений, найдите сторонников, докажите правоту.

**Во всех жизненных ситуациях просто  
будьте смелее!**

Иногда можно выйти в лес (почему бы, например, не отправиться за грибами?) и там от души покричать во весь голос. Но не увлекайтесь – так и охрипнуть недолго.

Все-таки главное – не в крике, нужно научиться извлекать глубокий резонансный звук не от связок, а от диафрагмы. Представьте, что слова идут не из горла, а из живота. Так вы сможете настроить тембр голоса.



## Егорки и Баюканье

Технику дыхания можно отрабатывать на скороговорке **«Егорки»**.

Произнесите первую часть фразы «Как на горке, на пригорке стоят 33 Егорки» на одном дыхании (громко, не спеша), сделайте добор воздуха после каждого «Егорки»: «Раз Егорка (добор), два Егорка (добор)...» Следите за тем, чтобы воздух не расходовался в паузах, а только на очередном слове.

Прием для нахождения истинного звучания голоса называется **«Баюканье»**.

Сначала сядьте удобно и прямо. Начинайте потихоньку баюкать воображаемого ребенка: тихо-тихо говорите «ммммммм»: спокойно, не раскрывая рта, без толчков. Ощутите, как вибрируют губы. Потом прибавьте гласный звук, чтобы получилось так: «мммма... мммма...»

Органично, без мышечных усилий возникший звук, рождающийся на кончиках губ, – ваш естественный голос.



## Американские горки для голоса

Развивайте диапазон голоса – монотонная речь приглушает внимание. Для этого говорите несложные четверостишия, например:

Наша Таня громко плачет (громко)  
Уронила в речку мячик (тихо)  
Тише, Танечка, не плачь! (тихо)  
Не утонет в речке мяч (громко)

Новое упражнение – «Говорим, как звери». Выберите любую нейтральную фразу, например: «Я сегодня еще не позавтракал!» и повторяйте ее голосом зайца, собаки, кошки, коня, енота, лисицы, бегемота, медведя... Резко меняйте ритм, регистр голоса, интонации. Говорите громко!

Наконец, старайтесь говорить не высоким, а достаточно низким голосом. Для тренировки поможет упражнение «Аквалангист». Читайте стихотворение, с каждой строчкой понижая голос:

Чтоб овладеть грудным регистром  
Полезно стать аквалангистом.  
Я опускаюсь ниже, ниже,  
А дно морское ближе, ближе.  
И вот уж в царстве я подводном.  
Хоть опустился глубоко,  
Но голосом грудным, свободным  
Распоряжаюсь я легко.  
Чтоб овладеть грудным регистром,  
Полезно стать аквалангистом.



Чтобы говорить громко, нужны ежедневные тренировки. Но вы будете вознаграждены успехом в делах и новым взглядом на жизнь.



## Интонация – это ваша козырная карта

Знаменитый Глеб Жеглов, герой книги «Эра милосердия» и фильма «Место встречи изменить нельзя» втолковывал Володе Шарапову: «Первое: даже «здравствуй» можно сказать так, чтобы смертельно оскорбить человека. И второе: даже «сволочь» можно сказать так, что человек растает от удовольствия...»

А ведь верно подметил советский сыщик! Интонация играет огромную роль в общении. Именно соединение логических ударений, пауз, тембра, мелодики и громкости голоса делает нашу речь живой и многогранной.

Давайте вспомним школьную или институтскую юность.

**Наверняка вам тоже встречались преподаватели, которые говорили так монотонно, что аудитория начинала клевать носом.**

Нам уже неинтересен был сам вопрос, настолько невыразительно объяснял его лектор. А вот если бы педагог поработал над интонацией, он смог бы зажечь учеников и студентов!



## Расставляем акценты

1. Чтобы речь была выразительной, в первую очередь надо научиться подчеркивать голосом определенные ключевые слова. Ведь одна и та же фраза может нести в себе разный смысл.

***Мальчик** на ковре играет машинкой (играет мальчик, а не девочка).*

*Мальчик **на ковре** играет машинкой (играет на ковре, а не на улице).*

*Мальчик на ковре играет **машинкой** (играет машинкой, а не экскаватором).*

*Мальчик на ковре **играет** машинкой (играет машинкой, а не работает).*

Произнесите эту фразу четыре раза, меняя акценты.

2. Составьте собственные подобные фразы, выделяя главные по смыслу слова. Например:

*Начальник дал мне важное задание.*

*Олег купил новый компьютер.*

*Я понял смысл этого упражнения 😊*



3. Прочтите пословицы, правильно расставляя смысловые акценты, четко и выразительно проговаривая каждую фразу.

*Добрый портной с запасом шьет.*

*У наших зятей много затей. У нашей Пелагеи свои затеи.*

*И комар лошадь свалит, коли волк пособит.*

*У богатого груз в корабле, у бедного хлеб на уме.*

*Не надобен и клад, коли у мужа с женой лад.*

4. Откройте любое художественное произведение и прочитайте первые два абзаца, соблюдая все интонационные акценты, делая паузы, увеличивая либо снижая темп речи. Повторяйте это упражнение несколько раз.



## Тренируйтесь и еще раз...

Важно, чтобы речь была гармоничной, поэтому не бойтесь экспериментировать, строить собственные голосовые модели, вышивать уникальный интонационный узор.

Когда никого нет рядом с вами, представьте, что вы выступаете перед аудиторией или даете интервью.

Послушайте, как звучит ваш голос. Решите, чего в нем не хватает – эмоций, глубины или банальной громкости?

А может быть, вы привыкли тараторить, проглатывать окончания, комкать согласные? Избавьтесь от этой манеры!

Тренируйтесь и еще раз тренируйтесь.

Тогда в любой ситуации голос можно настроить, чтобы он звучал, как вам надо: или горячо, темпераментно, резко, или мягко, плавно, певуче.

А окружающие внимательно слушали, кивали, аплодировали и восхищались вами...



## Вместо заключения

Сильная речь – это не только дар. Над голосом нужно работать!

Чтобы облегчить вам задачу, я записал на видео пять простых упражнений, которых нет в этой книге. Вы освоите их меньше, чем за час, а эффект от занятий принесет позитивные изменения во все сферы вашей жизни.

Видеокурс называется

### «5 шагов к красивому голосу»

Если вы не просто просмотрите ролики, а поработаете над своим голосом вместе со мной, вы заметите, что:

- Ваша осанка сделалась ровной и красивой.
- Дикция улучшилась.
- Голос стал глубже и сильнее.

**Получите видеокурс прямо сейчас!**



## Отзывы

### «Мой голос изменился!»



Я записала свой голос дважды: 21 апреля и сегодня, 28 апреля. Разница колоссальная!

Первая запись – речь отрывистая, я часто сбиваюсь. **Вторая запись – я намеренно меняю резонаторы и могу выделять с помощью голоса смысловые куски.** Причем не просто повышаю голос и напрягаю связки, а перехожу из резонатора в резонатор.

Перед записью сделала растяжки на полу, медитацию, проговорила гласные в тексте.

**Эффект очевиден! Теперь мне легче читать вслух: я получаю удовольствие от своего голоса и становлюсь как бы автором того, что проговариваю, а не просто повторяю чужие слова.**

Ты очень душевный ведущий! Именно душевный. И видно, и чувствуется, что ты много и ответственно вкладываешься в то, что делаешь. Это вызывает во мне чувство благодарности и уважения.

[Мария Чичерюкина](#)

[www.pro-otnoshenia.ru](http://www.pro-otnoshenia.ru)



## «Дополнительные краски в общении»



Хочется выделить небольшие и несложные, но очень результативные комплексы упражнений для коррекции осанки, снятия зажимов, расслабления мышц различных частей тела, а также психологические настройки.

Не всё, конечно, получалось сразу, но теперь я уже хожу лёгкой походкой (когда вспоминаю, как это здорово, сразу меняю многолетнюю, привычную для меня, манеру шага), а еще могу быстро и сознательно подготовиться к разговору в нужном мне настрое.

**Это придаёт дополнительные краски общению и жизни в целом!  
;-)**

С удовольствием буду заниматься дальше. Ведь есть ещё некоторые очень приятные, как принято их называть, «фишки» для освобождения голоса, которые мне предстоит освоить в полной мере.

[Маргарита Грузинина](#)



## «Раньше голос был постоянно зажат»



Пришла на тренинг, потому что каждый раз, слушая Вас, Альберт, получаю огромное удовольствие, чтобы Вы ни говорили. А поскольку Вы говорите еще и содержательно, то слушать могу бесконечно долго.

Осанку начала контролировать, походка стала легче и энергичней.

Голос. Про свой голос поняла, что раньше он постоянно был несвободен – зажат. Он получал свободу только при тех выступлениях, когда я сама увлекалась и начинала по-настоящему владеть аудиторией. **Ваши технологии бесценны!**

Теперь при общении ловлю себя на мысли, что надо следить за дыханием. Пришло понимание, как надо пользоваться тем, что имеешь!

Понравилось всё!

[Галина Павлова](#)



**«Голос звучит, как приказ,  
против которого нельзя устоять!»**



Я перед тренингом делал видеоуроки со слайдами и голосом. Потом, после тренинга, записывал их снова, и **был приятно удивлен тому, как увеличилась глубина и сила голоса.**

Ко мне зашел друг, когда я делал одну из записей, и он сказал: **«Я бы прямо сейчас пошел и выполнил то, о чем ты говоришь. Это очень убедительно – похоже на приказ, против которого нельзя устоять!»**

Я стал ощущать себя более уверенно и понял, что мой голос нужно дальше «раскачивать». Я и не подозревал, что он у меня такой. Чувствую в нем хороший потенциал. Особенно нравится то, что изменяются телесные ощущения в сторону большей устойчивости и уверенности.

Стал больше следить за положением тела и дыханием. Заметил, что часто держу осанку почти на автопилоте. Еще немного практики – и, думаю, вообще всё будет зашибись!

Спасибо!

**Юрий Саур**



## Ну как?

Уже решили сделать голос уверенным и красивым?

Остановитесь! У любой волшебной таблетки есть свои приятные эффекты. Поэтому считаю своим долгом предупредить вас!

Приятные и полезные эффекты поставленного, свободного и сильного голоса:

- Вам легче знакомиться и общаться;
- Окружающие ловят каждое ваше слово;
- Ваши публичные выступления проходят на ура;
- Вы получаете удовольствие, выступая на сцене;
- Вы можете говорить 4-5 часов подряд без всякой усталости;
- Все вокруг не сомневаются, что у вас хорошо поставленный голос;
- Во время беседы с авторитетным человеком вы чувствуете себя спокойно и уверенно;
- Вы всегда контролируете переговоры.

***Желаю удачи, вдохновения и свободного голоса!***

***Альберт Жданов***



## Благодарности

Огромное спасибо читателям моей рассылки **Алексею Сорочану и Марине Терентьевой** за то, что помогли найти удачное название для этой книги. Вы двое написали «Магия голоса», и это совпадение окончательно склонило чашу весов к этому варианту.

Спасибо **Светлане Беллендир** за поддержку. Света, ты - супер!

Спасибо **Петру Осипову**, гению публичных выступлений, за то, что показал «вершину», которую теперь так хочется покорить.

Спасибо **подписчикам рассылки «Свободный и красивый голос»** за ценные предложения по названию и содержанию данного, я не побоюсь этого слова, пособия.

**Спасибо всем, у кого получается!**

Я знаю, что эти слова принято помещать в начале книги, но мне так не хотелось отвлекать читателя от главной темы, что место благодарностям нашлось только здесь. Спасибо за понимание! 😊



## Об авторе



Альберт Жданов – журналист, бизнес-консультант и эксперт по развитию голосовых данных.

Прошел путь от внештатного корреспондента маленькой телекомпании до шеф-редактора газеты «Аргументы и Факты»-Башкортостан».

В 2008 году в Уфе на ежегодном Бале Прессы получил диплом «Журналист года».

Написал более 5 000 статей, которые публиковались в «Известиях», «Комсомольской правде», «Аргументах и Фактах», глянцевого журналов и интернет-СМИ.

Постановкой голоса занялся в 2008 году, чтобы избавиться от страха перед публичными выступлениями.

Когда страх сцены был преодолен, убедился, что свободный голос также помогает в карьере, переговорах, в простом человеческом общении.

За три года изучил всю литературу по данной теме, изданную на русском языке, посетил множество тренингов и актерских курсов, затем сам начал обучать искусству управления голосом.

Сначала – друзей, потом – клиентов, которые появились благодаря «сарафанному радио».



Первый интернет-тренинг под названием «Сила Свободного Голоса» провел в апреле 2011 года.

За три дня в группу записались 60 человек разного возраста, с различным уровнем подготовки и подчас противоположными целями.

Кто-то хотел сделать голос сильнее и громче, а кто-то, наоборот, тише и тоньше (например, студентка Екатерина, которой мама всегда делала замечание: «У тебя голос, как из трубы!»).

Отзывы участников вы можете увидеть на стр. 46-49.

На момент написания книги интернет-тренинги Альберта прошли свыше 300 человек из России, стран СНГ, Латвии, Бельгии, Кипра и Нидерландов.

Подписаться на рассылку автора можно [здесь](#).

