

Манипулирую, внушаю, заставляю!

ЭЛЬВИРА САРАБЬЯН

**НАУЧИТЕСЬ
ГОВОРИТЬ
ТАК,
ЧТОБЫ ВАС
УСЛЫШАЛИ**

245

простых упражнений
по системе Станиславского

ПРАЙМ


АСТ
Москва

УДК 159.98+159.9.792.075

ББК 88.4+85.33

С20

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Сарабьян, Эльвира.

С20 Научитесь говорить так, чтобы вас услышали. 245 простых упражнений по системе Станиславского / Эльвира Сарабьян — Москва : АСТ, 2015. — 255 с.— (Манипулирую, внушаю, заставляю!).

ISBN 978-5-17-090496-9

Традиционно считается, что быть умелым оратором необходимо только людям «речевых» профессий — актерам, политикам, лекторам, преподавателям. Но умение понятно и доходчиво говорить необходимо и тем, кто просто хочет, чтобы его услышали и вняли его аргументам. Человека, желающего обрести это умение, не интересуют витиеватые построения академических пособий. Ему нужна методика, позволяющая с первого же шага улучшить свои навыки коммуникации. В этом вам поможет практикум, основанный на знаменитой системе Станиславского.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-090496-9

© Сарабьян Э., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.

«...Насколько проще была бы жизнь, если каждый человек хотя бы в малой степени был оратором!..» 5

Как работать над тренингом 7

Правила голосовой гигиены 9

ПОДГОТОВКА ГОЛОСОВОГО АППАРАТА 12

Тренинг общей и голосовой релаксации 12

Общая релаксация 13

Освобождение голосового аппарата 23

Мобилизованность 26

НЕДОСТАТКИ РЕЧИ 29

Выявление недостатков речи 32

Корректировка недостатков речи 35

ВОКАЛЬНОЕ И РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ 38

Упражнения для развития брюшного пресса 39

Отработка диафрагменного дыхания 43

Отработка длительности дыхания 49

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ РЕЧЕВОГО АППАРАТА 54

Массаж лица для разогрева речевого аппарата 54

Артикулирование гласных 65

Артикуляция согласных 68

Артикуляция при мысленном чтении 82

Орфоэпическое произношение 89

Сложные слова в ораторском тренинге 93

ГОЛОСОВЫЕ РЕЗОНАТОРЫ 97

Массаж для разогрева резонаторов 98

Упражнения для нижних резонаторов 99

Развитие речевого диапазона 107

Развитие нижней части голосового диапазона	110
Развитие верхней части диапазона	111
Междометия, возгласы, оклики и крики как прием развития речевого диапазона	114
Прием звукоподражания	121
Интонация и рисунок речи	124
Интонация и ударение	127
Знаки препинания как указатели ударений в тексте	129
Укрупнение речи	135
Расстановка пауз	139
Темпоритм и ритмика речи	148
Выработка чувства речевого ритма. Размеры ритмической речи	154
Темпоритм прозы	163
Слово и движение	178
РЕЧЬ И ПАМЯТЬ. СЕКРЕТЫ ПРАВИЛЬНОГО ЗАПОМИНАНИЯ ТЕКСТА	189
Приемы запоминания текста	191
Память оратора.	197
Мнемотехника. Метод ассоциаций	198
Метод Цицерона.	203
Тройки слов.	204
Запоминание текстов	206
Метод действенного анализа как прием запоминания текста.	208
Видения и воображение	213
Подтекст в речи	218
Речь в предлагаемых обстоятельствах	224
РАЗВИТИЕ И ОБОГАЩЕНИЕ РЕЧИ	234
Монофоны и тавтограммы как прием обогащения речи	237
Выразительность повседневной речи.	240
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	249
ЛИТЕРАТУРА	250

ВВЕДЕНИЕ.

«...НАСКОЛЬКО ПРОЩЕ БЫЛА БЫ ЖИЗНЬ, ЕСЛИ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ХОТЯ БЫ В МАЛОЙ СТЕПЕНИ БЫЛ ОРАТОРОМ!..»

Никто, прося жену приготовить обед или объясняя ребенку урок, не считает себя оратором. А разговор с другом никто не назовет выступлением. В семье или в дружеском общении нам и не нужно быть ораторами. Но лишь потому, что близкие люди, во-первых, привыкли к нашему стилю речи, а во-вторых, во многом понимают нас не на уровне слов.

Трудности начинаются, когда дело касается общения с людьми среднего и дальнего круга. Это коллеги по работе, начальники (или подчиненные), клиенты; чиновники, сотрудники различных учреждений, куда каждый из нас обращается время от времени; да просто незнакомые люди, с которыми нас сводит жизнь. Как трудно бывает выстроить мостик взаимопонимания! Какая порой глухая, непробиваемая стена стоит между говорящим и слушающим! И тут начинаешь понимать, насколько проще была бы жизнь, если каждый человек хотя бы в малой степени был оратором. Ведь ораторское искусство — это не просто наука красиво говорить. Это умение так выстроить свою речь, чтобы доступно, образно и по возможности кратко

донести свои мысли до слушателя. Согласитесь, такое умение необходимо не только лекторам и актерам.

Корень всех психологических и многих жизненных проблем лежит в плохой коммуникативности. Проще говоря, в недостатке взаимопонимания между людьми. Взаимопонимание наступает тогда, когда собеседники друг друга не просто выслушали, но еще и *услышали*.

Люди часто жалуются на то, что их никто не слышит. «Мы говорим с тобой на разных языках», «ты что, по-русски не понимаешь?» — подобные упреки не редкость даже между близкими людьми. Но может быть, в таком «разноязычии» вина не слушающего, а говорящего? Ведь если вы хотите быть услышанным, **НАДО УМЕТЬ ГОВОРИТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВАС СЛЫШАЛИ**. Именно этому умению и учит ораторское искусство.

Традиционно считается, что быть умелым оратором необходимо только людям «речевых» профессий — актерам, политикам, лекторам, преподавателям. Возможно, именно поэтому большинство учебников и пособий, посвященных мастерству оратора, грешит излишней академичностью и теоретизированием. Но умение понятно и доходчиво говорить необходимо и тем, чья профессия не связана с постоянными публичными выступлениями. И человека, желающего обрести это умение, не интересуют витиеватые построения академических пособий. Ему нужна методика, позволяющая с первого же шага улучшить свою коммуникативность. В этом вам поможет наш практикум, основанный на знаменитой системе Станиславского.

Как работать над тренингом

Чтобы практикум ораторского мастерства был эффективным, следуйте нашим рекомендациям:

- ◆ Начинать занятия тренингом нужно обязательно с упражнений на полное и частичное мышечное расслабление — им посвящена первая глава. Любой зажим (не только голосового аппарата) сразу же отражается на качестве звука и силе голоса.
- ◆ Все упражнения в книге выстроены по принципу «от простого к сложному». Простейшие упражнения направлены на «разогрев» физико-психологического аппарата, сложные, много-составные упражнения — непосредственно на отработку ораторских навыков. Поэтому выполнять упражнения надо именно в той последовательности, в которой они даны в книге.
- ◆ Не форсируйте события. Залог успеха — не в многочасовом говорении, а в последовательных, неспешных, вдумчивых и недолгих регулярных занятиях. Заниматься надо каждый день, лучше всего — в одно и то же время. Длительность каждого занятия — 12–15 минут. Из них 3–5 минут вы посвящаете релаксации, 3–5 — разогреву дыхания, а в оставшееся время занимаетесь речевыми упражнениями. Главное в этом тренинге — регулярность.
- ◆ Старайтесь заниматься упражнениями одной темы в течение одной недели. Это позволит вам глубоко и прочно овладеть практическими навыками ораторского мастерства.

- ◆ Очень важно, занимаясь тренинговыми упражнениями, находиться «здесь и сейчас». Постарайтесь максимально сосредоточиться на том, что делаете. Мысленно проговаривайте все свои действия. При прочтении стихов и прозаических отрывков старайтесь проговаривать их не только вслух, но и про себя. Не позволяйте себе отвлекаться на посторонние предметы. Нет ничего хуже для оратора, чем бездумное пробалтывание слов. К тому же, внутреннее проговаривание — своего рода аутотренинг, который не только поможет вам не отвлекаться на посторонние вещи, но и включит в работу подсознание.
- ◆ В повседневной речи наблюдайте за тем, как вы говорите. Старайтесь как бы услышать себя со стороны, анализируйте свою речь.
- ◆ Занятие любым тренингом нуждается в контроле. При работе в группе или в паре роль контролера выполняет руководитель группы или партнер. Если вы занимаетесь самостоятельно, вам придется постоянно следить за тем, как выполняются упражнения, достигнута ли цель. В этом вам поможет диктофон или магнитофон с выносным микрофоном. Желательно записывать все произносимые звуки: это позволит вам не только слышать недостатки вашей речи, но и привыкнуть к звуку собственного голоса.
- ◆ Не просто прослушивайте запись — анализируйте ее. Какие звуки вам понравились, что, наоборот, прозвучало неприятно и отталкивающе — все эти ощущения записывайте в специальную

тетрадь. Работайте с этими записями, старайтесь устранять недостатки голоса и речи.

- ◆ Помните: голос — это инструмент, который звучит на полную мощь, только когда организм здоров. Следите за состоянием здоровья, соблюдайте правила голосовой гигиены.

Правила голосовой гигиены

1. Полость рта должна быть здоровой. Больные десны и зубы вызывают воспаление слизистой оболочки гортани, и часто являются причиной хронических заболеваний миндалин.
2. Гормональные нарушения оказывают пагубное влияние на голосовой аппарат. Надо следить за состоянием щитовидной железы, надпочечников, половых желез, поджелудочной железы. Несварение желудка, проблемы с кишечником — все это мешает нормально дышать, а значит, ухудшает качество звука.
3. Любые нервные срывы и психические травмы исключены. Умение находиться в психологически стабильном состоянии в любой жизненной ситуации — главное условие сохранения голоса. Вспыльчивые, неуживчивые люди редко сохраняют голос до преклонных лет.
4. Переутомление также отрицательно сказывается на голосе. Занимаясь голосовым тренингом, нельзя злоупотреблять этими занятиями. Недопустимо начинать тренинг в состоянии устало-

сти. Если вы занимаетесь тренингом по вечерам, после работы, вам следует увеличить время упражнений на релаксацию. Это позволит вам отдохнуть и восстановить силы.

5. Заниматься в больном состоянии недопустимо. Всякого рода речевые и вокальные упражнения запрещены. Тем не менее, практика расслабления возможна и при болезни.
6. Постоянно поддерживайте голосовой тонус. Это достигается периодическими занятиями тренингом. Даже отлично поставленный голос нуждается в ежедневном тренинге.
7. Соблюдайте режим. Ложиться спать и вставать нужно в определенные часы; при этом просто необходимо хорошо выспаться. Для каждого человека норма сна индивидуальна, в среднем это 7–8 часов в сутки. Если вы привыкли спать меньше, старайтесь «добирать» до нормы днем. Пятнадцатиминутный сон посреди дня или просто отдых с закрытыми глазами поможет вам восстановить силы и сохранить бодрость до вечера.
8. Питайтесь правильно. Голосовому аппарату очень вредит слишком горячая или слишком холодная пища, острые приправы, вызывающие жжение в горле, орехи, семечки, которые царапают слизистую оболочку.
9. Всегда следите за погодой и соблюдайте элементарные правила поведения при холодной погоде. В первую очередь, надо быть всегда одетым по погоде. Вокалисту нельзя ни переохлаждать-

ся, ни перегреваться. Берегите не только горло, но и грудь, ноги, голову. Если на улице меньше 13 °С, обязательно надевайте головной убор. На улице дышите только носом, старайтесь не разговаривать. Ни на кого не кричите — ни на улице, ни в помещении.

10. Женщинам в дни физиологического недомогания заниматься голосовым тренингом нельзя. Вообще в такие дни лучше больше молчать: из-за гормонального стресса капилляры гортани становятся хрупкими, и если переутомить голосовой аппарат, можно получить кровоизлияние в связку. К тому же, гормональный скачок и нестабильное психическое состояние делают голос глухим, не звучащим.
11. Стойкий иммунитет — почти стопроцентная гарантия того, что ваш голос будет всегда здоровым и полнозвучным. Водные, воздушные и солнечные ванны, гимнастика, занятие спортом, ежедневные прогулки — все это повышает иммунитет, а значит, улучшает состояние голоса.

ПОДГОТОВКА ГОЛОСОВОГО АППАРАТА

Тренинг общей и голосовой релаксации

Выступление перед любой аудиторией — значительный эмоциональный стресс. Конечно, есть большое различие между произнесением тоста в дружеской компании, выступлением свидетеля в суде или чтением лекции. Но и в том, и в другом случае человек испытывает психологическую нагрузку, которая отражается и на его физическом состоянии. Поднимается давление, сбивается дыхание, учащается пульс. В таком состоянии может сесть или сорваться голос, нередко проступает кашель, человек начинает заикаться, мямлить, вставлять слова-паразиты («как бы», «ну», «это самое» и т. д.).

Чтобы избежать неприятных последствий стресса, связанного с публичным выступлением, нужно научиться сбрасывать мышечное напряжение. В этом вам поможет тренинг на общую и голосовую релаксацию. Цикл тренинговых упражнений общей релаксации направлен на то, чтобы находить зажимы в теле и освобождаться от них. Цикл упражнений голосовой релаксации направлен на расслабление голосового аппарата.

Каждый из циклов заканчивается упражнением мгновенной релаксации и мобилизации. Эту корот-

кую практику весьма полезно делать непосредственно перед выступлением или произнесением речи. Она может помочь также и в тех случаях, когда вы чувствуете, что нахлынувшие эмоции могут помешать конструктивному разговору. Просто извинитесь перед собеседником, найдите повод удалиться на пару минут, и в это время выполните практику расслабления и мобилизации. Вы вернетесь к разговору спокойным и сосредоточенным.

Общая релаксация

УПРАЖНЕНИЕ 1.

«ДОСТАТЬ ПЛЕЧОМ ДО МОЧКИ УХА»

Исходное положение — стоя, руки опущены. Поднимите правое плечо, дотроньтесь плечом до мочки уха. Голову наклонять нельзя. Зафиксируйте положение. Опустите плечо, просто бросьте его вниз. То же самое повторите с левым плечом. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не появится ощущение тяжести в плечах.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

«СЖАТЫЕ КУЛАКИ»

Исходное положение — стоя. Поднимите руки перед собой. Сожмите обе ладони в кулаки — как можно сильнее. Напрягите руки, вытянув их вперед как можно дальше. Резко сбросьте напряжение, разжав кулаки и уронив руки. В пальцах должны появиться теплота и покалывание.

УПРАЖНЕНИЕ 3.**«РОНЯЕМ НОГИ»**

Исходное положение: сидя. Спина прямая. Поднимите ноги перед собой, так, чтобы они были параллельны полу. Держите до тех пор, пока хватает сил. Затем сбросьте напряжение, уронив ноги на пол. Это упражнение позволяет снять мышечное напряжение в бедрах.

УПРАЖНЕНИЕ 4.**«ЗАРЫВАЕМСЯ В ЗЕМЛЮ»**

Исходное положение: сидя. Спина прямая, стопы ровно стоят на полу (ноги должны быть босыми). Представьте себе, что у вас под ногами — не пол, а мягкая и рыхлая земля. Ваша задача — зарыться в эту землю ступнями. «Зарывайтесь» как можно глубже. Работают только ноги, живот, спина, плечи, руки — все расслаблено. Как только устанете — прекратите упражнение, расслабьте ноги.

УПРАЖНЕНИЕ 5.**«ПЯТКИ И НОСКИ»**

Исходное положение: сидя. Стопы ровно стоят на полу (это упражнение надо выполнять босиком или же в чешках). Поднимите вверх пятки — только пятки, передняя часть стопы остается на полу. Почувствуйте, как напряглись икры. Держите это напряжение как можно дольше, затем сбросьте его, поставив пятки на пол. Теперь поднимите носки; пятки остаются на полу. Напряглась вся ступня и передняя мыш-

ца ног. Подержите напряжение некоторое время, затем сбросьте его.

УПРАЖНЕНИЕ 6.**«СЧИТАЕМ ВДОХИ-ВЫДОХИ В ПРОГИБЕ»**

Исходное положение: стоя. Стопы чуть вывернуты носками внутрь, расстояние между ними — 45–50 см. Согните колени, поставьте кулаки на поясницу и как можно сильнее прогнитесь назад. В этом состоянии постарайтесь максимально расслабиться. Посчитайте вдохи и выдохи (дыхание брюшное). Стойте так, пока не появится дрожь в ногах. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

УПРАЖНЕНИЕ 7.**«КАСАЕМСЯ ПОЛА»**

Исходное положение: стоя. Стопы повернуты внутрь, расстояние между ногами — 25–30 см. Наклонитесь вперед и коснитесь руками пола, но только коснитесь — опираться на руки нельзя. Встаньте на цыпочки. Удерживайте это положение до тех пор, пока ноги не начнут дрожать. Медленно поднимитесь, вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

УПРАЖНЕНИЕ 8.**«СТОИМ НА МАКУШКЕ»**

Исходное положение: лежа на спине. Согните ноги в коленях и чуть расставьте их. Обхватите руками лодыжки и подтяните себя к ним. Прогните спину. Вы должны касаться пола только макушкой головы, пле-