

Глава 1

МОЙ ПРИРОДНЫЙ ГОЛОС



Два голоса

Что вы чувствуете, когда слышите свой голос со стороны? Например, при прослушивании отправленного голосового сообщения, на видео или в микрофон. Может быть, вы вообще стараетесь его не слушать?

Замечали ли вы, как отличается голос в момент разговора и в записи? Кажется, что у человека сразу два разных голоса, и в каком-то смысле так и есть. Давайте разбираться.

«Первый» голос мы слышим во время говорения — это звук, который отражается от костей, звучит в пустотах и полостях, в голове, в груди, в теле. Голос обретает объем при соприкосновении с резонаторами, и уже таким видоизмененным мы воспринимаем его

ушами. То есть мы ощущаем свой голос через внутреннюю вибрацию.

Это легко проверить. Попробуйте в момент говорения положить руки на переднюю поверхность шеи, в область гортани. Что вы почувствуете? Верно! Вибрацию на ладонях, тот самый резонанс.

Второй голос мы можем услышать только на записи, таким его всегда слышат наши собеседники, и, как правило, он-то нам и не нравится, кажется некрасивым и даже чужим. Многие задаются вопросом: «Разве это мой голос? Я себя не узнаю!»

УПРАЖНЕНИЕ

Предлагаю вам поближе познакомиться со своим голосом. Прослушайте звуковые сообщения, видео, обратите внимание на речь в момент разговора. Проанализируйте свой голос и определите 5 характеристик, которые вам определенно нравятся, и 5, которые отталкивают. Это то, с чего следует начать.

Почему так происходит? В момент прослушивания записи мы молчим, а соответственно, теряем ощущение внутреннего резонирования и вибраций в теле.

У каждого из нас есть то, что мы не принимаем в себе и хотели бы изменить. Это касается и голоса, и речи. Кто-то хочет улучшить дикцию, кому-то необходимо поставить дыхание, кто-то хочет избавиться от монотонности, разнообразить речь интонациями и эмоциями, кто-то хочет подключить

в работу тело и актерское мастерство, кто-то хочет избавиться от слишком высокого, «детского» голоса, кто-то — сделать звучание более объемным и глубоким, побороть страх публичных выступлений, а кто-то уже владеет голосом и хочет прокачать этот навык.

Искать изъяны можно бесконечно, но эффективнее услышать свой настоящий природный голос, понять его сильные стороны и настроить так, чтобы он работал на вас.

Откуда берется голос

Каким бы ни был ваш запрос, к нему важен комплексный подход, потому что наше тело работает как единый механизм и голос — его часть. На звучание влияет масса факторов, в первую очередь анатомия и физиология. Следующий раздел может показаться вам слишком научным, но только так мы узнаем, как наше тело рождает голос, а значит, сможем его изменить.

Устройство речевого аппарата

Речевой аппарат — это все органы, участвующие в образовании звуков речи. Он состоит из двух отделов: центрального (управляющего) и периферического (исполнительного).

Центральный отдел (командный центр) — это мозг и нервы. Они отвечают за передачу сигналов от мозга к органам речи (например, «подвинь язык» или «сомкни губы»).

Периферический отдел (органы, которые производят звуки) делится на три группы:

1. Активные (подвижные) органы — язык, губы, мягкое нёбо, голосовые связки и др. — делают основную работу.
2. Пассивные (неподвижные) органы — зубы, твердое нёбо, носовая полость — служат «опорой» для звуков. Без них речь была бы менее четкой.
3. Дыхательная система — легкие, бронхи, трахея — обеспечивает подачу воздуха для звуков.

Проще говоря:

Мозг дает команды → органы дыхания подают воздух → язык, губы и другие части рта формируют звуки.

Резонаторы

Резонатор — часть голосового аппарата, который усиливает звук и придает ему окраску (тембр). Это полости, окруженные костными границами. В этих полостях происходит резонанс, то есть звук, который появляется в гортани и исходит от голосовых связок, усиливается.

1. *Головные, или верхние, резонаторы* — это все полости, которые находятся выше голосовых

связок: верхний отдел гортани, глотка, ротовая и носовая полости, придаточные пазухи, теменные кости. Именно здесь звук обретает энергию и силу полета. Для того чтобы головные резонаторы работали правильно, нужно, чтобы звуковой поток не выходил изо рта горизонтальной струей, а был направлен вверх, в резонирующие полости головы. Только вертикальная подача звука придаст голосу полет, при которой даже самый тихий звук всегда будет слышен в последнем ряду самой большой аудитории.

2. *Нижние резонаторы (грудные)* находятся ниже гортани, в грудной клетке: это трахея и бронхи. Грудной резонатор — это самая большая резонаторная полость во всем голосовом аппарате. Вибрации в грудном резонаторе придают голосу полноту и объемность звучания, а также особую теплоту, бархатность и мягкость. Грудное резонирование возможно только при совершенно свободной грудной клетке.

Какие системы влияют на голос

Звучание голоса зависит от строения тела: роста, веса, от размеров и расположения гортани, твердого и мягкого нёба, язычка. Любые особенности в организме напрямую влияют на звукоизвлечение. Например, укороченная губа или уздечка языка могут затруднять произношение звуков Т, Д, Ш, Ж, Р,

Л. Влияет и пол: у мужчин обычно более толстые и длинные голосовые связки, поэтому их голос ниже, чем у женщин.

Как думаете: будут ли отличаться голоса у людей с разной физической подготовкой? Конечно, да. У натренированного человека выносливость гораздо выше, а вместе с тем лучше развита дыхательная система, больше объем легких. Соответственно, такой человек может долго говорить на одном выдохе, не делая дополнительных доборов дыхания, и его речь будет более плавная. Чего нельзя сказать о противоположной ситуации: если человек не развит физически, то небольшой объем легких сделает его речь прерывистой и несвязной, потому что окончания слов будут съедаться из-за нехватки дыхания.

Но это далеко не все — абсолютно любая система в организме влияет на звук, и голос всегда сигнализирует о проблемах со здоровьем. Например, недостаток гормонов щитовидной железы (гипотиреоз) может привести к отеку гортани и голосовых связок, из-за чего голос станет низким и хриплым.

Гормональный фон значительно влияет на тембр голоса человека и на развитие голосового аппарата в целом. У мужчин уровень тестостерона и кортизола влияет на высоту и звучание голоса (высокий уровень тестостерона обычно связан с безупречным басом). У женщин ярко выраженное влияние гормонов наблюдается на протяжении всей жизни, особенно в периоды менструации, беременности, климакса и при заболеваниях яичников. Кортизол, гормон стресса, повышает голос, а эстрадиол смягчает его звучание.

Желудочно-кишечный тракт также оказывает влияние на звучание, поскольку заболевания ЖКТ могут вызывать гастроэзофагеальный рефлюкс — заброс содержимого желудка в глотку и гортань. Соляная кислота, одна из составляющих желудочного сока, раздражает слизистую оболочку пищевода и гортани, что может привести к охриплости, кашлю и ощущению кома в горле.

Опорно-двигательная система не осталась в стороне. Сколиоз, спазмы в шее, грудном отделе, проблемы с осанкой зажимают звук, так как любое напряжение в теле формирует напряжение в связках. Строго вертикальное положение корпуса обеспечивает равномерную нагрузку на позвоночник и диафрагму, что важно для контроля над объемом легких при вдохе и выдохе. Влияет на голос также положение головы и подбородка. Если голова больше подается вперед, то звук становится более низкий, назад — высокий. Кстати, такой прием часто используют в озвучке: если нужен детский голос — запрокидываем голову наверх, также добавляем улыбку, если нужен пожилой голос — прячем зубы за губы, поднимаем плечи, голову подаем вперед. Напряжение в мышцах шеи и основания черепа может вызвать сжатие канала, через который проходит звук, что негативно повлияет на голос. Если же голова принимает ровное положение, то уменьшается напряжение в гортани, подача звука идет равномерно, голос звучит естественно, а тембр становится богаче.

Ортодонтические проблемы могут влиять на голос, вызывая нарушения произношения звуков,

невнятную речь и неприятные ощущения во время разговора. Это связано с деформацией и сдвигом зубов и челюстей, что приводит к изменению положения языка и мышц, отвечающих за звукообразование. Если есть скученность нижних зубов, проблемы с прикусом, например выдвижение или западание нижней челюсти, то в ротовой полости появляется пространство (дистальная щель), куда может западать язык, вызывая просвисты и нарушая звукоизвлечение.

Перегородка носа также играет важную роль в звучании голоса, особенно в зоне Кисельбаха (богатое сосудистое сплетение, расположенное в передних отделах перегородки носа, обеспечивающее кровоснабжение полости носа и перегородки). Искривление перегородки носа может затруднить носовое дыхание и ухудшить динамические свойства голоса — понизить звучность и полетность. Если человек страдает хроническим ринитом, может появиться гнусавость. Это связано с нарушением носового дыхания, отеком носовых раковин и невозможностью полноценного дыхания носом, в результате чего голос приобретает гнусавые оттенки, становится менее звучным и теряет окраску.

Обращали ли вы внимание на то, как вы дышите в течение дня и во сне? Дышать через рот в повседневной жизни нежелательно, так как это может негативно сказаться на голосе. При дыхании через рот воздух не проходит через фильтры носа, повышая вероятность попадания пыли, бактерий и других

частиц в дыхательные пути. Это может вызвать раздражение голосовых связок, воспаление гортани и даже потерю голоса. Если вы замечаете ротовое дыхание во сне, то уделите этому особое внимание. Это чревато проблемами не только с голосом, но и с другими системами организма (аденоиды, апноэ, риниты и др.).

Не станем упускать из внимания и вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя. Курение может сделать голос хриплым и низким, так как оно вызывает хроническое раздражение голосовых связок и нарушает их эластичность. Организм пытается защитить себя от негативного воздействия, поэтому для увлажнения связок начинает вырабатывать мокроту, из-за чего появляется кашель и охриплость. Сигаретный дым проходит через трахею, проникает в бронхи и, таким образом, на своем пути поражает всю дыхательную систему. Если курение происходит регулярно, это приводит к появлению отдышки и затрудненному дыханию, что напрямую влияет на звукоизвлечение. Алкоголь также влияет на голос, вызывая раздражение слизистой оболочки глотки и гортани, что приводит к сухости, першению в горле и дискомфорту. В результате голос становится тусклым и охриплым.

Если все системы в порядке и нет вредных привычек, но беспокоят проблемы с голосом, то, возможно, следует обратиться к врачу-фониатру — специалисту, занимающемуся диагностикой, лечением и профилактикой заболеваний голосового аппарата. К нему обращаются люди с нарушениями голоса,

дискомфортом в области гортани, проблемами с речью. Врач эндоскопически смотрит связки и выявляет изменения и нарушения. Например, он может обнаружить дисфонию — это нарушение голоса, при котором он теряет свою силу, звонкость, мелодичность, появляется охриплость или осиплость, гнусавость. Это связано с нарушением работы голосового аппарата и может иметь функциональный (снижение или повышение мышечного тонуса голосовых складок, нарушение смыкания голосовых связок и др.) или органический (врожденные пороки развития гортани, мягкого и твердого нёба) характер.

Голос, звучащий изнутри

Мощное влияние на звучание голоса также оказывают эмоции, потому что они меняют работу голосовых связок, тонус мышц гортани и дыхательные ритмы. Когда мы испытываем радость или уверенность, наш голос становится ярче и энергичнее. Грусть или печаль могут придать голосу монотонность и тяжеловесность. Когда в нас самих нет сил и энергии, сделать голос бодрым удастся лишь профессионалам, и то с трудом. И наоборот, вспомните себя в хорошем настроении, влюбленными, веселыми, когда вы горды собой. Голос в таком состоянии звучит прекрасно. В нем больше жизни, эмоций, энергии.

Голос — это отражение не только нашего внутреннего мира, но и внешнего образа. По голосу можно сложить первое впечатление о человеке. Представьте: вы впервые в жизни говорите по телефону с кем-то, кого никогда до этого не видели, или прослушиваете от него голосовое сообщение и сразу же мысленно рисуете, как бы мог выглядеть этот человек, какого роста, чем он занимается. По голосу действительно можно определить пол человека, примерный возраст, возможно, род деятельности и многое другое. Но так происходит не всегда — у человека может быть зрелый возраст, но при этом — удивительно молодой голос. Голос — это и некий индикатор внутреннего состояния, он выдает все наши страхи, сомнения, неуверенность. Когда у человека адекватная самооценка без комплексов, то и голос отражает его реальный возраст.

Не забывайте также, что в записи воспринимается только голос, в отрыве от мимики и жестов. Когда вы звоните или оставляете голосовое сообщение, учитывайте, что собеседник не видит вас, и передать свое настроение вы можете только голосом.

- Для того чтобы узнать, как окружающие воспринимают вас и ваш голос, попробуйте провести интересный эксперимент — отправьте голосовое сообщение новому знакомому и узнайте, что он может предположить о вас по голосу: возраст, внешность, род деятельности. По той информации, которую вы получите, можно делать выводы.