

Разговор: как звучать красиво?

Голос – предшественник речи и ее основа. Красота звучания голоса очень важна для человека. Ведь с его помощью можно лучше раскрыть свои чувства, выразить эмоции, заинтересовать, убедить, растрогать... То есть можно влиять на своего собеседника.

Голос может быть приятным и мелодичным, трогательным, бархатным, влиятельным, запоминающимся, сексуальным, свежим и сильным. А может быть резким и раздражающим.

Частые причины плохого звучания голоса: неправильное дыхание, напряжение и зажатость человека, а также не очень хорошее состояние его здоровья. Для того, чтобы сохранить свежесть и силу голоса, сделать голосовые связки более выносливыми, достаточно выполнять дыхательные упражнения.

Прежде чем приступить к занятиям дыхательной гимнастикой, обратитесь к отоларингологу. Только если все органы, принимающие участие в голосообразовании, здоровы, можно приступать к занятиям.

Дыхание может быть верхне-, средне- и нижнереберным. Некоторые люди во время продолжительной речи поднимают плечи, напрягая грудную клетку и шею. При таком дыхании голосовой аппарат работает с напряжением. Для того, чтобы органы, формирующие голос не испытывали чрезмерной нагрузки, необходимо использовать диафрагму (нижнереберное дыхание). Следующие упражнения направлены на тренировку именно такого дыхания.

Упражнение 1.

Исходное положение – лежа на спине, ноги вместе, правая рука на животе, левая под поясницей. На счет «раз, два, три» сделайте глубокий вдох через нос, выпячивая при этом живот. На счет «четыре, пять» задержите дыхание. Медленно выдыхайте, втягивая живот. При этом протяжно произносите звуки «с-с-с» или «ш-ш-ш».

Упражнение 2.

Встаньте прямо. Разверните и слегка опустите плечи, спина при этом остается прямой.

Сделайте глубокий вдох через нос, представляя, что вдыхаете аромат цветка. Медленно выдыхайте через рот, как бы согревая руки струей выдыхаемого воздуха. Выдох обязательно должен быть длиннее вдоха приблизительно на пять секунд.

Упражнение 3.

Медленная ходьба с контролируемым дыханием. На первом занятии вдох и выдох должны быть продолжительностью в два шага. От занятия к занятию, не изменяя времени вдоха, удлиняйте выдох до 4, 6, 8, 10 шагов.

Упражнение 4.

Это упражнение можно делать и в положении сидя, и в положении стоя. Вдохните через нос, на пару секунд задержите дыхание. Затем, четко выговаривая цифры от одного до пяти, с каждым словом делайте короткий выдох. Вдохните еще раз и продолжите счет до десяти.

Упражнение 5.

Встаньте прямо. Поставьте руки на ширину плеч. Руки сомкните в замок над головой. Вдохните через нос, слегка прогнувшись назад. Медленно выдыхайте, наклоняясь вперед. При этом произносите каждый раз новый гласный звук: «а», «о», «у», «э», «и». Старайтесь довести продолжительность выдоха до 5-7 секунд.

Каждое упражнение выполняйте 4-5 раз, обращая внимание на плавность и длительность выдоха.

С помощью регулярных занятий вы не только освоите технику правильного дыхания и освободите свой голос от ненужного напряжения, но и начнете развивать его природный потенциал, не задействованный ранее. Вы убедитесь, что для того, чтобы голос был сильным, завораживающим и гармоничным не нужно излишне напрягаться физически.

Кроме упражнений на развитие нижнереберного дыхания, существует и специальная гимнастика для артикуляционного аппарата, для верхних и нижних резонаторов. Но об этом – в следующей статье!

Автор - **Татьяна Петлева**

[Источник](#)