

Нравится ли вам собственный голос? Первозданный звук

После того, как дыхание и позвоночник ощутили легкость и свободу, можно переходить к органу, с которым обычно ассоциируется голос, – а именно, к горлу.

К сожалению, по большей части эта ассоциация воспринимается буквально: мы в полном смысле слова говорим «горлом», а потом жалуемся на усталость, боль, острые респираторные (то бишь дыхательные) заболевания... и зажатый голос!

Еще бы не жаловаться! Представьте себе: вам предлагают произнести речь в узком тесном туннеле, где и распрямиться-то толком нельзя, а уж о мало-мальски приличной акустике и мечтать не приходится. А в то же самое время по обе стороны туннеля проставляют концертные залы с великолепной акустикой, и вы даже не подозреваете, что туннель – всего лишь переход между ними.

Эти созданные природой залы внутри нашего тела называются резонаторы. Их достаточно много, но для начала нам хватит трех: грудного, головного и носового. А затем мы присоединим к нему брюшной.

Конечно, сравнение с узким туннелем – преувеличение: горло тоже используется для произнесения звуков, а не только в качестве прохода между головным и грудным резонаторами. Но когда мы говорим только с помощью горла – мы вредим и собственному здоровью, и собственному голосу.

Итак, вспомним девиз: «Свободу гортани!»

Я постараюсь свести к минимуму анатомические подробности. Единственное, что очень важно знать: гортань, которая, как уже было сказано, соединяет головной и грудной резонаторы, обычно закрыта маленьким «язычком», перекрывающим воздушную струю. Этот «язычок» защищает дыхательное горло от смертельной опасности: если туда попадет пища или вода, человек может задохнуться.

В частности, поэтому не стоит пытаться говорить громко и выразительно с широко открытым ртом: организм воспринимает это как сигнал: «Сейчас я что-нибудь съем», – и плотно перекрывает дыхательное горло.

Опустить этот язычок, освободив проход «голова-грудь», достаточно несложно после нескольких дней тренировки. Для этого нужно расслабить нижнюю челюсть, позволив ей чуть-чуть отвиснуть, и представить себе, как корень языка двигается вперед, а между ним и нижней частью нёба, подобно покатому своду переходящей в заднюю часть горла, открывается проход, ведущий вниз, через дыхательное горло к грудному резонатору.

Вообразите, что ваша грудь совершенно пуста, и в ней находится орган. Звук поднимается вверх, по трубе горла, заполняет рот, отражаясь от верхнего нёба, и движется еще выше – внутрь головы, которая тоже пуста. Грудь, горло и голова начинают резонировать, а звук расширяется, обретая мощь и глубину.

Соединяя эту картинку с движениями нижней челюсти и корня языка, вы достаточно быстро научитесь открывать гортань. Следует делать это в четырех положениях: с сомкнутыми губами и зубами, с сомкнутыми зубами и разомкнутыми губами, с приоткрытым на ширину мизинца ртом и зажатым носом, и просто с приоткрытым (но не широко!) ртом.

Для того чтобы понять, открыта у вас гортань или нет, сделайте несколько движений туда-обратно: открыть-закрыть. Представьте себе, как вы закрываете и открываете дверь, находящуюся за корнем языка, и постарайтесь запомнить оба ощущения.

Возможно, вначале вам будет сложно и непривычно. Но регулярные тренировки хотя бы по десять-пятнадцать минут в день помогут вам добиться успеха. Ваша главная задача – научиться держать гортань открытой, не чувствуя напряжения. Дайте горлу время привыкнуть к новому положению.

Настало время произнести первый ЗВУК

Да-да, я не оговорила: именно первый! Или, вернее сказать, первозданный. Известный педагог по постановке голоса Владимир Павлович Багрунов называет этот звук «примарным тоном». А мне вспоминаются строки Мандельштама:

*«Да обретут мои уста
Первоначальную немоту,
Как кристаллическую ноту,
Что от рождения чиста...»*

Итак, произнесем эту чистую изначальную ноту. Для этого сложим ладони перед грудью и представим себе, что это бутон прекрасного цветка: его стебель полый, а корень находится внутри нашей груди. Мы раскрываем ладони, и цветок распускается.

Теперь направляем внимание внутрь корня и оттуда, из сердечного центра, издаем тихий-тихий то ли выдох, то ли стон: «ааааааа.....хаааааа...» Не нужно стараться – этот звук-выдох словно сам рождается и едва слышно струится изнутри наружу, наполняя распускающийся все шире цветок энергией.

(Кстати, какого цвета Ваш цветок?)

Когда Вы «поймаете» эту ноту – отпустите цветок и положите правую руку на грудь, а левую на макушку.

Наш первозданный звук следует произносить в тех же четырех положениях, в каких вы учились открывать гортань. В первых двух положениях, если ваша гортань открыта, а звук идет из груди, – вы ощутите вибрацию в обеих руках: и грудь, и макушка начнут резонировать.

Поймав вибрацию, переходите к третьему положению: правая рука останется на груди, а левой вы зажмите нос. Теперь направьте внимание на гайморовы полости: в них должна появиться вибрация.

Нравится ли вам собственный голос

Автор: admin

23.07.2011 16:17 - Обновлено 31.10.2014 05:24

В четвертом положении поднесите левую руку ко рту на расстоянии 3-4 сантиметров, чтобы ощутить теплую воздушную струю, возникающую при рождении ноты.

У вас все получилось? Поздравляю! Именно с этого звука начинается ваш естественный, природный голос!

Теперь можно переходить к **интонации**.

Автор - **Алина Даниэль**

[Источник](#)