

## КАК СДЕЛАТЬ СВОЙ ГОЛОС КРАСИВЫМ

Голос можно назвать визитной карточкой человека. Он бывает выразительным или монотонным, низким и глубоким или высоким и крикливым. Голос тесно связан с нашими эмоциями и часто выдает наше состояние собеседнику. С помощью специальных упражнений голос можно "воспитать", развить его природные качества, сделать сильным и красивым.

Основа хорошего голоса - глубокое дыхание. Будет полезна любая дыхательная гимнастика: классическое трехфазное диафрагмальное дыхание, дыхание по К.П. Бутейко, парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой и другие. Главное - регулярность выполнения дыхательных упражнений.

После дыхательной гимнастики можно сделать несколько упражнений для расслабления нижней челюсти и глотки.

Приоткройте рот, поставьте кулак под подбородок и слегка потрясите его, негромко произнося при этом звук "Э". Это упражнение снимет зажимы и напряжение с нижней челюсти, позволит ей двигаться свободно. Затем несколько раз широко откройте рот, имитируя зевоту. Не исключено, что вам захочется зевать по-настоящему. Позевайте во весь рот. Это очень полезное упражнение, тренирующее челюсть, мягкое небо и глотку.

После артикуляционных упражнений приступаем к "настройке" голоса. Зевните еще раз, но теперь уже с закрытым ртом. Губы при этом округлены, плотно сомкнуты, зубы разжаты. Поймайте ощущение "округлого положения рта". Можно представить, что во рту у вас горячая картофелина, вы боитесь обжечься и поэтому сохраняете это округлое положение.

А теперь "включите голос" - начинайте долго тянуть звук "М". Постарайтесь направлять звучание голоса в небо. И тяните, тяните звук, пока хватает дыхания. Когда дыхание заканчивается, делайте вдох и снова пойте "ММММММММ". Чтобы усилить ощущения от звучания голоса добавьте вибрацию: во время "мычания" подушечками пальцев обеих рук похлопывайте по губам, щекам, лбу, макушке, затем - по груди, животу, спине. При этом старайтесь "направить" голос в ту часть тела, которую вы в данный момент похлопываете. Продолжительность этого упражнения - 3-5 минут.

Читайте вслух свои любимые стихотворения, скороговорки. При этом представляйте, что вы переживаете разные эмоциональные состояния: радость, грусть, злость, удивление, раздражение и др. Изменяйте голос в соответствии с этими эмоциями.

Можно "поиграть" голосом, меняя его силу. Для этого произнесите скороговорку из 4-5 слов, усиливая голос от слова к слову (первое слово шепотом, второе чуть громче, следующее еще громче, а последнее слово прокричите).

Несколько раз произнесите фразу "Я люблю мороженое", отвечая на вопросы воображаемого собеседника: Кто любит мороженое? Ты любишь мороженое? Что ты любишь? При этом выделяйте голосом именно слово-ответ. Потренируйте длительность ротового выдоха. Это тоже поможет сохранять голос сильным. Можно прочесть вслух несколько раз любое четверостишие, проговаривая на выдохе сначала каждую строчку, затем - по две строчки, и, наконец, прочтите все стихотворение на одном выдохе.