

ЛАРИСА СОЛОВЬЕВА

ГОВОРИ
свободно

*Создавая
совершенный
голос*



ДОБРАЯ КНИГА

МОСКВА 2006

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе	8
Созидая совершенный голос	9
К читателю	11
Моя благодарность	15
Первое занятие	
Техника речевого общения	17
Второе занятие	
Общие свойства организма, обеспечивающие должный характер средств общения	22
Третье занятие	
Общее представление о процессе работы над собой при освоении новых действий	28
Четвертое занятие	
Расположение учебного материала	39
Пятое занятие	
Оформление текста (некоторые моменты)	44
Шестое занятие	
Общие рекомендации к обустройству работы над собой	47
Седьмое занятие.	
Восприятие и внимание при работе над собой	51
Восьмое занятие	
Некоторые сведения, необходимые для должного управления напряжением мышц.	62
Девятое занятие	
Воображение и представления при работе над собой	75
Десятое занятие	
Управление организмом	81
Одиннадцатое занятие	
Строение тела и его «геометрия»	106

Двенадцатое занятие	
Оценка временных параметров действия – без использования часов («Часы организма»)	122
Тринадцатое занятие	
Рекомендации к работе над освоением конкретных действий	126
Четырнадцатое занятие	
Взаимное расположение частей тела в пространстве (осанка)	133
Пятнадцатое занятие	
Дыхание (первый этап освоения)	188
Шестнадцатое занятие	
Движения и положения тела (первый этап освоения)	233
Семнадцатое занятие	
Дыхание как условие формирования голоса и звуков речи (второй этап освоения)	270
Восемнадцатое занятие	
Звуковой канал (первый этап освоения)	289
Деятнадцатое занятие	
Движения и положения тела (второй этап освоения)	310
Двадцатое занятие	
Голосовые вибрации	326
Двадцать первое занятие	
Звуковой канал (второй этап освоения)	353
Двадцать второе занятие	
Движения и положения тела (третий этап освоения)	368
Двадцать третье занятие	
Резонирование (первый этап освоения)	382
Двадцать четвертое занятие	
Резонирование (второй этап освоения).	399
Двадцать пятое занятие	
Артикулирование – общие представления (первый этап освоения)	409

Двадцать шестое занятие

Артикулирование — гласные звуки
(второй этап освоения) 422

Двадцать седьмое занятие

Артикулирование — согласные звуки
(третий этап освоения) 434

Двадцать восьмое занятие

Артикулирование — тренинг «под нагрузкой»
(четвертый этап освоения) 455

Двадцать девятое занятие

Работа над речью 469

Заключение. 473

Справочный раздел 475

Перечень основных упражнений курса 477

СОЗИДАЯ СОВЕРШЕННЫЙ ГОЛОС

Есть голоса, от которых вздрагивает сердце. Голоса, способные растопить самую черствую душу. Они — редки. Но так должен звучать голос каждого из нас.

В наше время возможность плодотворной коммуникации определяет будущее человека, род его занятий, его должностной рост, его семейное счастье. Сегодня, когда миллионы людей работают на телефоне или общаются с посетителями лично по двенадцать и более часов в сутки голос, его тембр, степень его обаяния приобрели необыкновенную важность. Не случайно всеобщими кумирами становятся актеры, телеведущие, политики с выразительными, узнаваемыми голосами. И напротив — человек, не умеющий владеть своим голосом, пусть даже говорит он об очень важных вещах, никогда не добьется признания аудитории и ее доверия. Ведь сплошь и рядом важно, не *что* ты говоришь, а *каким* тоном, *каким* голосом.

О трагедии безмолвия, вызванного скованностью тела или неумением высказаться, прекрасно сказал более ста лет назад художник И. И. Левитан: «Может ли быть что-то трагичнее, как чувствовать бесконечную красоту окружающего, подмечать сокровенную тайну, видеть Бога во всем и не уметь, сознавая свое бессилие, выразить эти большие ощущения».

Убеждена: книга замечательной актрисы и талантливой педагога Ларисы Соловьевой — тренинг, разработанный ею с учетом американских технологий, поможет вам, дорогой читатель, заговорить свободно, легко, правильно.

В начале XXI века умение общаться с людьми решает буквально все: от возможности соединиться с любимым человеком до шанса наиболее полно реализоваться в среде коллег, состояться профессионально и, наконец, избежать конфликтов в семье.

Тренинг, практикуемый Ларисой Соловьевой, доказывает, что выразительный, совершенный голос — мечта каждого человека — «спрятан» в нашем теле. И нам просто необходимо помочь зазвучать своему голосу. На это и направлена система упражнений Ларисы Соловьевой. Более чем десятилетний опыт работы ее авторской студии доказал, что каждый из нас после прохождения

тренинга, в результате последовательной работы над собой, над телом и дыханием получает редкую возможность заговорить своим подлинным, прекрасным голосом, очищенным от искажающих подражаний.

Кто виноват в недостатках голоса? Кто виноват в том, что ясный, светлый голос детства так обидно меняется с годами? Виновники — искаженная осанка, привычная сутулость, неправильное дыхание и многие другие недостатки нашей физической формы, к которым мы относимся недостаточно серьезно и не умеем их замечать.

Уверена: будущее не за манипуляторами чужим сознанием, хитроумными умельцами «завоевывать сто друзей» по сомнительным учебникам Карнеги. Будущее — за деликатными людьми, которые естественно ведут себя, свободно держатся, искренне говорят. Их глубокие, богатые оттенками голоса сразу вызывают доверие и симпатию.

Именно этому искусству речи и учит своих студийцев Лариса Соловьева.

Л. У. Звонарева,

доктор исторических наук, академик РАЕН,
ведущий научный сотрудник Государственного научно-исследовательского института семьи и воспитания Российской академии образования,
член Союза писателей.

К ЧИТАТЕЛЮ

Книга «Говори свободно!» и изложенная на ее страницах система освобождения голоса и овладения звучной речью — для тех, кто намерен уверенно реализовывать себя в жизни.

В книге представлен тренинг (более ста тридцати упражнений), который научит активному, действенному общению, формирующему окружающий мир.

Человек должен так же вольно общаться и выражать свои мысли, как свободно он дышит и ходит. Тренинг позволит не просто красиво говорить, но свободно выражать себя через звучание речи. Выразить свое «Я», свои мысли, чувства — в произнесенном слове, в каждом жесте, точном и понятном, в убедительной мимике.

Я задумала эту книгу практических занятий, когда преподавала сценическую речь в Российской академии театрального искусства. Я чувствовала, что недостаточно одной работы с дикцией, с постановкой голоса. Надо освободить природный, естественный голос от напряжения и зажимов. Такой голос, естественно звучный и убедительный, должен стать результатом ясного мышления и желания общения. Дыхание и звук всегда связаны с мыслью и чувством.

Освобождая голос — освобождаешь личность.

Более трех лет я осваивала современные системы освобождения голоса и движения в лучших учебно-театральных центрах США и получила пока единственный в России диплом с правом преподавания этих высокоэффективных систем.

Особенно много приобрела я, работая с актрисой и замечательным педагогом Кристин Линклейтер.

И действительно, старая система обучения голосовой технике, опирающаяся на использование анатомо-физиологических особенностей органов голосообразования, на точность знания деталей речевого механизма, сегодня и в Америке, и в Европе уходит в прошлое.

В 70-е годы XX века, вместе с новыми открытиями теоретической и экспериментальной психологии, физиологии эмоций, биоакустики,



К. Линклейтер

идеи великого русского актера Михаила Чехова нашли свое воплощение в технике К. Линклейтер.

Ее книгу «Освобождение голоса» я перевела в 1993 году на русский язык, внося в нее изменения с учетом особенностей звуков русской речи.



М. А. Чехов

К. Линклейтер. Речь идет о соединении процесса самосознания с целеустремленным действием.

Через индивидуальную правду Михаила Чехова**** и освобождение голоса Кристин Линклейтер мой метод «Освобождение голоса, речи, движения», в который входит работа по совершенствованию речи, голоса, движения, по освобождению человека от скованности, обращен к функциональной деятельности человека, желающего активно жить сегодня и завтра.

Я считаю, что в нынешнее переломное время моя система активного речевого общения нужна как воздух людям, встраивающимся

Но в Россию нельзя эпигонски переносить ни экономические доктрины, действующие в США и Западной Европе, ни преподавательские программы. Другой язык, другие характеры, другой менталитет, другой стиль общения. Все разработки М. Ф. Александра*, М. Фильденкрайза**, К. Линклейтер*** мне пришлось творчески переосмыслить применительно к нынешней России.

Сегодня, опираясь на психотехнику Михаила Чехова, К. Линклейтер, я поставила целью более подробно раскрыть некоторые разделы техники, которые были недостаточно разработаны в книге

* Александр М. Ф. — австралийский актер, который в конце XIX века разработал оригинальную психотерапевтическую методику восстановления и совершенствования голоса с использованием эффективного растягивания позвоночника, становления должной осанки, особенно осанки головы и шеи.

** Фильденкрайз М. — психотерапевт, интенсивно сотрудничал с М. Ф. Александром. Разработал свою систему, которая основана на точном осознании собственных движений.

*** Линклейтер К. — выдающийся американский педагог, методика которой преподается в ведущих театральных центрах Америки и Европы.

**** Чехов М. А. — актер, режиссер, педагог, исследователь психотехники актера, создатель «теории имитации» (когда актер достигает перевоплощения, «подражая» возникающему в его воображении образу своего героя). Племянник А. П. Чехова.

в творческую, деловую жизнь. Более чем десятилетний опыт работы моей студии показал, что к нам на семинары приходят преподаватели и переводчики, теле- и радиожурналисты, врачи и бухгалтеры, адвокаты и политики, менеджеры и руководители фирм, бизнесмены и студенты разных вузов. А в последнее время — и школьники, и даже малыши, которым тоже, как ни удивительно, необходимо избавляться от скованности, от неуверенности в разговоре.

Всего же за это время более 6000 человек, прошедших наш курс «Говори свободно», смогли раскрыть свой талант, свободно реализовать себя в жизни.

Я хорошо понимаю моих учеников, когда они приходят в студию учиться. Ведь мысль, не воплощенная в выразительной речи, в ярко звучащем, ясном слове, бессильна, как сказочный богатырь, заточенный в темнице за кованой дверью, опечатанной семью печатями.

Давайте сломаем эти печати, вышибем стальную дверь и выпустим на волю этого богатыря — свои мысли. Пусть они покоряют мир на пользу людям и на благо вам!

Художественный руководитель студии «Говори свободно»



К. С. Станиславский

Лариса Соловьева.