

1. Корни мастерства



Уважаемые читатели и будущие ученики, здравствуйте! Позвольте представиться: меня зовут Дмитрий Макеев. Я – преподаватель сценической речи, тренер по ораторскому искусству и эффективным коммуникациям, актер и диктор.

1. Корни мастерства

В 1998 году во время учебы в Санкт-Петербургской академии театрального искусства благодаря урокам моих учителей А. Н. Куницына и Л. Д. Алфёровой я почувствовал, каким волшебным музыкальным инструментом может быть человеческий голос. Я понял, что не только песня, но и обычная речь может зажигать сердца. Меня невозможно было оторвать от занятий по художественному слову. Булгаков, Достоевский, Пушкин и другие русские классики будоражили мое воображение и побуждали искать максимальную актерскую и речевую выразительность в звучащей речи. Любая встреча со зрителями, даже хорошо знавшими меня, радовала. И уж конечно, участие и победа во Всероссийском конкурсе чтецов им. В. Яхонтова стали праздником и запомнились на всю жизнь.

После института была работа в театре и... на РАДИО! Именно у микрофона я обрел звучание, которое кормило и кормит меня как диктора и по сей день. Помню, как все это начиналось. Мы с Мариной Гладкой (позже ставшей известной радиоведущей на «Европе Плюс» и «Business FM») пришли в маленькую студию радио

1. Корни мастерства

«Максимум-СПб», в подвальчик на улице Моховой, недалеко от нашего института. Звукорежиссер Евгений Дороган устроил нам настоящее испытание: вручил тексты рекламных роликов размером чуть ли не в половину листа А4 и попросил прочитать их четко, выразительно, с рекламными интонациями, при этом уложившись в 15 секунд. Такой временной промежуток типичен для рекламы на радио, но очень сложен для воплощения при большом объеме текста. Помню, что я тогда сначала сделал небольшую разминку (позже я еще целый год обязательно «разогревал» речевой аппарат перед записями, несмотря на то что некоторые коллеги надо мной посмеивались). В общем, пришлось нам с Мариной в буквальном смысле попотеть. Евгений остался доволен нашими тембрами, дикцией, но над интонацией попросил еще поработать: послушать рекламу и освоить специфику подачи. Через пару дней, после следующей пробы, мы были приняты на работу и стали на целый год фирменными голосами радиостанции. Потом были тысячи роликов почти на всех точках вещания Питера, прямые эфиры на «LoveRadio», дубляж

1. Корни мастерства

«Терминатора-4» и других голливудских шедевров на студии «НЕВАФИЛЬМ», запись аудиокниг, озвучка учебных фильмов, 30 ролей разного масштаба в сериалах, эксперименты с телом в театре «Дерево» и т. д.

В какой-то момент я почувствовал, что мне недостаточно просто искусства, что я хочу приносить более видимую и слышимую пользу людям. Поразмыслив хорошенько, я пришел к выводу, что речевые способности, как говорится, не пропьешь и надо продолжать двигаться в этом направлении. Вскоре я поступил в аспирантуру на кафедру сценической речи той же академии, в которой учился актерскому мастерству.

Мне очень повезло. Я попал в сильнейшую команду преподавателей, миссионеров, новаторов, мировых лидеров в области сценической речи. Моими наставниками стали проф. В. Н. Галендеев, проф. Е. И. Кириллова, проф. Ю. А. Васильев, чем я очень горжусь.

Погружение в научную и преподавательскую деятельность поначалу шло с большим трудом. Мозг отказывался работать в структурирован-

1. Корни мастерства

ном, исследовательском интеллектуальном режиме, я «всплывал», страдал и даже хотел все бросить, но что-то останавливало, и я садился за книги и компьютер вновь и вновь. Проведение занятий со студентами было подобно разгрузке вагонов, ведь необходимо было учитывать очень многие факторы: увлекать, держать внимание, быстро определять, что и кому давать, держать в голове обойму упражнений и т. д. Постепенно все стало получаться лучше, стало немного полегче, но я, как человек неугомонный, помня о своей главной цели, помогать людям, решил выйти за пределы театрального мира и придумал тренинг для всех, кто хочет научиться выступать публично. Программу приняли в «Школе красноречия» и даже собрали для меня группу из 12 человек. Снова меня трясло и колотило, снова не все получалось, но через 10 таких курсов, которые растянулись на полтора года, я все же начал получать удовольствие от процесса. Отталкиваясь от потребностей моих учеников, анализа эффективности методик, за 5 лет я усовершенствовал программу базового тренинга и создал несколько обучающих

1. Корни мастерства

продуктов по смежным направлениям: «устный текст», «искусство аргументации», «переговоры» и, конечно, «голосоведение». В 2008 году я вышел с ними на питерский, тогда еще весьма свободный от конкурентов, рынок, создал тренинг-студию «Новая речь» и до 2016 года продавал свои услуги самостоятельно. С 2016 года я живу и работаю в Москве. Сотрудничаю с ведущими тренинговыми компаниями, веду открытые, корпоративные тренинги, индивидуальные занятия, пишу книги, новые программы, одним словом, выполняю свою миссию – помогаю людям стать максимально эффективными в речи и публичных выступлениях.

Учебное пособие, которое вы держите в руках, – результат моей десятилетней практики занятий по развитию голоса с актерами, теле- и радиоведущими, преподавателями, экскурсоводами, врачами, тренерами, юристами, журналистами, политиками, руководителями и т. д. Это не просто методичка, а пошаговое руководство к действию.

С самого начала моего профессионального пути я стремился создать простую, доступную

1. Корни мастерства

любому человеку систему, которая давала бы ощутимый и слышимый результат в кратчайшие сроки, ведь я работал и работаю с чрезвычайно занятыми людьми. Наконец это получилось, чему я искренне рад. Это был трудный и в то же время радостный путь. Успехи в профессиональной деятельности и в жизни, которых добиваются мои ученики благодаря нашим занятиям, — это моя лучшая награда!

Естественно, что без людей, которые мне помогали, мой успех не стал бы реальностью. От всего сердца я благодарю моих любимых родителей за правильное воспитание и поддержку во всех моих начинаниях, мою замечательную жену, которая в трудные моменты вселяла в меня веру, моих великих учителей за высокопрофессиональную школу, а также всех моих талантливых учеников, которые верили мне, усердно трудились и честно давали обратную связь!

Берите и вы эту волшебную шкатулку, читайте, слушайте, выполняйте задания, и, я уверен, ваш голос откроется во всей своей полноте на радость вам и вашим собеседникам.

1. Корни мастерства

Обратите внимание!

Все упражнения можно выполнять вместе со мной, используя их аудиоверсии.

Каждое упражнение отмечено специальным значком с номером соответствующей аудиозаписи:



Звуковые дорожки доступны по QR-коду:



В начале тренировочного процесса, пока вы не научились отличать правильное звучание от неправильного, советую не стесняться, а подражать. Конечно, осознанно.

2. Зачем развивать ГОЛОС



Мы постоянно разговариваем друг с другом с первых до последних дней нашей жизни. Исключение составляют только глухонемые и монахи, давшие обет молчания. Очевидно, что здоровый голос — очень нужная вещь для любого человека и потеря его

2. Зачем развивать голос

сулит немало трудностей. Это понятно всем. При этом не все осознают, что от качества звучания зависит качество общения.

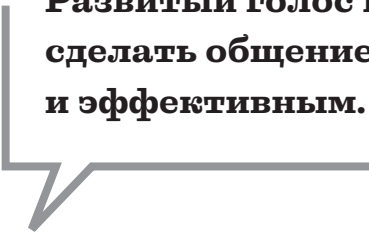
Многие люди живут и не задумываются, какой у них голос, пока он не начинает приносить им убытки. Например, молодой парень с неприятным, гнусавым тембром получает отказ от девушки, в которую влюблен; руководитель из-за слишком высокого, тонкого голоса не вызывает должного уважения у подчиненных; молодой педагог из-за тихого, слабого звучания не справляется с разнузданными школьниками и т. д.

В нашей академии читал лекции по зарубежной литературе один преподаватель, имени которого я называть не буду. Этот умный, высокообразованный человек хорошо формулировал мысли, мог ответить на любой вопрос, имел свой взгляд на многие произведения, но при этом говорил так тихо и невнятно, что студенты к концу его лекций, как правило, засыпали. В начале семестра аудитория была

полна, а к середине от 40–50 человек оставалось 7–10. К экзамену люди опять начинали ходить, но вы понимаете, что это было уже не от интереса, а от страха получить плохую оценку. Думаю, что преподаватель замечал, что теряет аудиторию, и даже глубоко переживал из-за этого, но, к сожалению, ничего не менял в своей подаче.

Конечно, есть и позитивные примеры. Голос Левитана, этого маленького, сухонького человека в очках, вдохновлял на подвиги миллионы людей во время Великой Отечественной войны. Многие пациентки Зигмунда Фрейда влюблялись в него без памяти, просто слушая его во время сеансов психотерапии. А вот что писал Плутарх о Клеопатре, покорительнице многих мужских сердец: «Красота этой женщины не была такой, что поражает с первого взгляда, зато обращение ее отличалось неотразимой прелестью. Самые звуки ее голоса ласкали и радовали слух, словно многострунный инструмент...»

2. Зачем развивать голос



Развитый голос помогает сделать общение комфортным и эффективным.

Хорошо развитый, благозвучный, выразительный голос, четкая дикция дают их обладателю многие преимущества.

Во-первых, вас всегда, в любом помещении и в любых условиях, будет слышно. Во-вторых, с первого раза будет понятно, какие слова вы говорите. В-третьих, смысл ваших слов будет доходить быстрее, и, наконец, в-четвертых, вы сможете всегда вызывать у слушателя именно те эмоции, какие захотите.

Заманчиво? Тогда в путь!

3. Устройство и работа речевого аппарата



Прежде чем мы начнем выполнять упражнения, я хочу кратко описать для вас устройство и работу речевого аппарата. «Как скучно! – возможно, подумали вы. – Зачем нам это знать?» Представьте, что вы в первый раз сели за руль автомобиля

3. Устройство и работа речевого аппарата

и у вас нет никакого представления о системе управления им. Если инструктор не расскажет и не покажет, где педаль газа, где тормоз, где сцепление, где находится рычаг переключения передач и как он работает, то, естественно, вы не сможете поехать. Так и с голосом. Знания, которые вы сейчас получите, помогут вам заниматься более осознанно, добиваться в процессе тренировок возникновения конкретных ощущений и формирования конкретных навыков. Вы действительно научитесь управлять своим голосом, он станет подвластен вам и никогда не подведет.

Итак, устройство. Речевой аппарат можно сравнить с музыкальным инструментом, например, с аккордеоном. Оба они состоят из четырех частей: энергетической, звукообразующей, резонаторной систем и управляющего центра (рис. 1).

► **Энергетическая, или дыхательная, система** – это легкие с трахеей и бронхами, диафрагма, поперечнополосатые мышцы живота. В аккордеоне – это мех, который музыкант растягивает и сжимает.

3. Устройство и работа речевого аппарата

- ▶ **Звукообразующая система** – это голосовые складки (связки), глотка, мягкое нёбо, язык и губы. В аккордеоне – это специальные клапаны, через которые проходит воздух и которые издадут звук.
- ▶ **Резонаторная, или звукоотражающая, система** – это трахея, рот, носоглотка, кости черепа. В аккордеоне – это полый корпус, благодаря которому мы хорошо слышим звук инструмента.

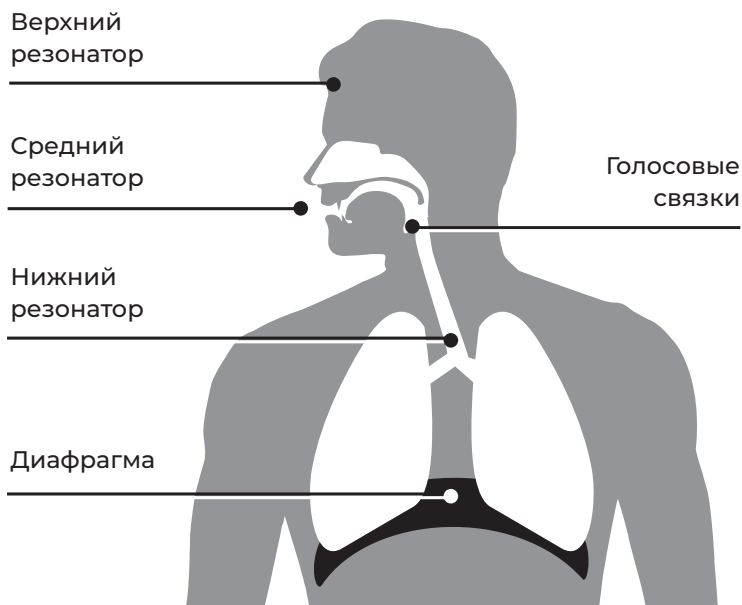


Рис. 1

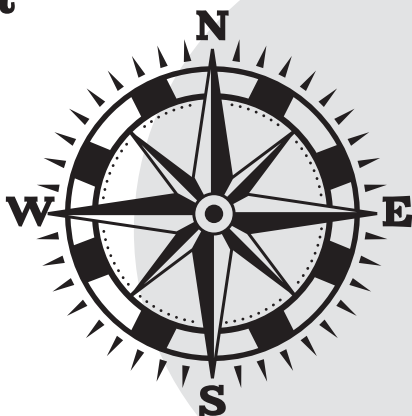
3. Устройство и работа речевого аппарата

Речевой аппарат, так же как и любой музыкальный инструмент, управляется человеком. Когда мы хотим что-то сказать, из речевого центра в определенные части мозга приходит серия импульсов; импульсы побуждают совершить вдох и выдох, сомкнуться и завибрировать голосовые складки, которые, в свою очередь, расслаивают воздушный поток, создавая звуковые колебания, которые усиливаются резонаторами. В процессе речи нижняя челюсть, губы, язык, твердое нёбо, зубы, мягкое нёбо, глотка согласованно и непрерывно создают препятствия для выхода воздуха, а также изменяют форму ротоглоточного резонатора. В результате первичный звук, порождаемый колебанием голосовых складок, формируется в звуки, которые образуют слова.

4. Основные принципы тренировки голоса

*Меняйте ваши мнения,
сохраняйте ваши
принципы: меняйте
листья, сохраняйте корни.*

Виктор Гюго



К сожалению, многие книги и пособия по развитию голоса дают только наборы упражнений, но не объясняют, для чего именно они нужны и в какой последовательности наиболее эффективны. В итоге пытливые читатели пробуют одно упражнение,

4. Основные принципы тренировки голоса

другое, третье, а результата не чувствуют. Принципы тренировки, которые я предлагаю, можно сравнить с компасом, который поможет вам двигаться в море новой информации точно к цели, а не блуждать от острова к острову. Система, разработанная мной за 10 лет практики, дает результат в кратчайшие сроки. От вас требуется только внимательно ее изучить и пользоваться в каждом самостоятельном занятии. Примерно через месяц регулярных тренировок вы сможете разминать и развивать речевой аппарат, просто читая любой текст вслух. Кроме того, у вас, скорее всего, сформируется свой, наиболее подходящий вам набор упражнений. Возможно, вы даже придумаете новые. Главное, понять и применить принципы.



4.1. Свобода

Психофизическая свобода — это душевное и телесное состояние, при котором человек

4. Основные принципы тренировки голоса

во время общения или публичного выступления может позволить себе выражать любые эмоции.

В этом состоянии он может спокойно думать и говорить, может реагировать на неожиданности, может импровизировать. Такое состояние предполагает отсутствие внутреннего и внешнего напряжения, лишних затрат энергии.

Голос человека тесно связан с его психофизической жизнью и, как правило, ее отражает. Например, когда человек испуган, голос его дрожит или звучит глухо – и напротив, в состоянии куража, азарта, радости голос звенит, летит и заряжает позитивной энергией слушателей. Поэтому очень важно на первом этапе работы с речевым инструментом научиться управлять своими эмоциями и телом. Научиться расслабляться физически и психологически, а также включать те чувства, которые помогают достигать цели диалога. Эти умения лягут в основу управления голосом и правильного формирования новых навыков.

Освобождение от зажимов – это путь к раскрытию ваших подлинных голосовых возможностей.

4. Основные принципы тренировки голоса

Кроме того, звучание в состоянии психофизической свободы приносит удовольствие и оратору, и слушателям.



4.2. Единство

Напомню, что речевой аппарат состоит из четырех элементов: дыхательной, звукообразующей, звукоотражающей систем и управляющего центра в головном мозге. Во время речи все эти части аппарата работают одновременно, в тесном взаимодействии друг с другом. Поэтому целесообразно, не разрушая этого единства, произносить слова, словосочетания, фразы, т. е. использовать полноценную речь, а не отдельные звуки или просто активное дыхание. При этом важно понимать смысл и цель высказывания, действовать с помощью речи, т. е. стараться донести мысль до реального или воображаемого (если вы тренируетесь в одиночестве) слушателя, а в некоторых случаях изменить его

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru