

«Эффективный инструмент в становлении актёра»

Цель: научиться правильно, громко, убедительно говорить.

Наш голос – эффективный инструмент, который позволяет достигать целей, но в неподходящее время он способен предательски задрожать и испортить впечатление о нас. Как избавиться от того, что мешает говорить, найти «свой» голос, сделать так, чтобы ваш голос услышали? Приступим к нашему построению правильной речи с помощью голоса.

Упражнение 3. Говорить так, чтобы вас было слышно

Это упражнение для тех, кто говорит еле слышно, «в себя». Его очень любят в группах сценической речи.

Представьте, что мы стоим на берегу реки и нам нужно позвать паромщика с другого берега. Как в фильме «Волга-Волга». В том, чтобы «доброе» звук, участвует все тело: берем звук в правую руку, размахиваемся изо всей силы, снизу, и «бросаем» его на 100 метров вперед – «Эй, паромщик!» А теперь еще дальше – на километр.

Зачем это делать? Чтобы понять: мы не говорим «в пространство». У наших слов есть адресат, мы буквально передаем ему свои слова, как ценную посылку, заботясь, чтобы он получил их в целостности.

Довольны ли вы тем, как говорите? Может, хотели бы перестать тараторить, когда нервничаете? Не шептать, опустив глаза, а спокойно отстаивать свое мнение? Справиться наконец с тем, что каждый раз, когда вам нужно выступать, у вас перехватывает горло? Смотреть собеседнику прямо в глаза?

Голос может многое рассказать о нас. Не умеем говорить звучно – значит, по какой-то причине не выпускаем свою природную энергию, силу. Говорим монотонно – возможно, нам просто не хватает игры, и не только в голосе, а и в жизни? Сбиваемся или тараторим против воли – значит, пора разобраться с тем, что происходит в нашей жизни не по нашей воле. Не нравится собственный тембр – самое время найти «свое», природное звучание. И понять, что один голос звучит как скрипка, другой – как виолончель, третий – как контрабас, и ни один не хуже остальных.

Вот несколько упражнений для того, чтобы ваш голос услышали. Их делают студенты в театральных вузах.

Важно прислушаться к себе: кое-где в разговоре мы замедляем дыхание, притормаживаем. Кто-то – на выдохе, некоторые – на вдохе. Не потому ли и перехватывает голос в ответственный момент?

Работа над голосом начинается с постановки правильного дыхания. «Дышать полной грудью, так, чтобы она вздымалась вверх, – забудьте об этом, – говорит Филипп Хитров, преподаватель сценической речи в театральной студии «Бенефис». – Правильное дыхание – брюшное. Не только у нас, людей, но и во всем животном мире: вы когда-нибудь видели кота, который бы дышал грудью?»

Наша речь – это звучащий выдох. Значит, набирать полные легкие воздуха, как перед прыжком в воду, не нужно. Наша цель – мощный короткий вдох и легкий, неосознаваемый выдох без напряжения. Учитесь «дышать спиной» – чувствовать, как ребра раскрываются, словно жабры у рыбы.

Но самое главное ощущение, которое должно быть у вас перед тем, как заговорить, – вам легко! Так, как бывает легко в море парить над глубиной с маской, или скользить на лыжах, или катиться с горы. У каждого есть такое воспоминание – найдите его и вспоминайте эту картинку накануне выступления.

Упражнение 1. Убрать мышечные зажимы как можно дальше от горла

Обдумывая то, что мы собираемся сказать, мы забываем, что перед выступлением точно так же нужно подготовить и наше тело. Нужны простые энергичные движения, чтобы снять напряжение в теле.

Поднять обе руки вверх и резко сбросить их вниз с выдохом: «Ха!» Повращать головой, максимально резко бросить плечи вверх, «к ушам», затем вниз.

Встряхнуть кисти рук, несколько раз поболтать руками, как тряпичная кукла.

Произнести «рррр» (это называется – «шампанское для языка»), прокричать «ла-ла-ла», протянуть «ииии», чтобы звук упал от самой верхней ноты к самой нижней.

Вспомните, как мы любили это делать в детстве!

Упражнение 2. Бросать звук точно в цель

Как мы говорим? Торопливо или куда-то в сторону. А ведь сказать: «Алексей!» – это как добросить мячик этому Алексею прямо в руки. И то, как именно вы произносите это слово, для него очень важно.

Потренируйтесь обращаться друг к другу, бросая теннисный мяч. Упражнение полезно для тех, кто не часто смотрит на собеседника: не установив контакт глазами, можно промазать.

Упражнение 3. Говорить так, чтобы вас было слышно

Это упражнение для тех, кто говорит еле слышно, «в себя». Его очень любят в группах сценической речи.

Представьте, что мы стоим на берегу реки и нам нужно позвать паромщика с другого берега. Как в фильме «Волга-Волга». В том, чтобы «добросить» звук, участвует все тело: берем звук в правую руку, размахиваемся изо всей силы, снизу, и «бросаем» его на 100 метров вперед – «Эй, парооомщиик!» А теперь еще дальше – на километр.

Зачем это делать? Чтобы понять: мы не говорим «в пространство». У наших слов есть адресат, мы буквально передаем ему свои слова, как ценную посылку, заботясь, чтобы он получил их в целостности.

Большинство женщин искусственно завышают голос, сжимая гортань. Почему-то нам кажется, что так правильнее. Голос становится плоским и неестественным.

Наша цель – найти свой настоящий, природный, грудной голос. Ведь наш голос так же уникален, как отпечатки пальцев. И если он ниже, чем у других, – в этом и есть его красота.

У голоса много характеристик. Каждая из них влияет на то, как нас слышат и воспринимают.

Тембр – это на самом деле о том, что чувствуют люди, когда слышат ваш голос. Какой он для них? Чистый, нежный, медово-тягучий, бархатный, теплый, как чашка шоколада...

Очень полезное упражнение – записать свою речь и прослушать, как она звучит со стороны. Сразу могу сказать, что, скорее всего, вам поначалу не понравится. Но так делают многие актеры, именно для того, чтобы привыкнуть, полюбить его звучание и уже с этой внутренней любовью к своему голосу идти на сцену, к людям. Это упражнение нужно повторять несколько раз, чтобы объективно оценить также, чем он может быть неприятен тем, кто его слышит. Ведь очень многие ошибки дикции можно исправить с помощью специальных упражнений.

Просодия (проще говоря, монотонность) – это, если смотреть глубже, то ощущение внутренней свободы, которые вы передаете другим в каждом своем слове. Если ее нет, голос звучит скучно, на одной ноте.

Немногие знают, что у голоса есть и такая характеристика, как регистр. Вы можете «поместить» свой голос внутрь тела, и тогда он будет звучать из груди (о таком говорят – «задушевный голос»), из живота (утробное, вкрадчивое звучание, воркование), «из головы» (полетный, летящий голос). Это связано с тем, какой внутренний резонатор нашего тела используется.

Утробный голос воспринимается окружающими как сексуальный, полетность звучания особенно ценна для тех, кто поет или выступает перед большой аудиторией. Грудной голос звучит громко без усилий.

Как понять, что вы нашли «свой» голос? С ним резонирует все тело: даже кончики пальцев вибрируют, когда вы произносите слова. И звучит этот природный голос только на определенной, «вашей» ноте: стоит взять выше или ниже – и вибрация пропадет. Мистика какая-то...

Упражнение 1. Найти «свою» ноту

Одну ладонь положите на грудь, вторую на макушку, громко произнесите «ммммм» сквозь закрытые губы. Меняйте высоту звука, пока не почувствуете, как под ладонью вибрируют и грудная клетка, и голова. Это значит, вы поймали свое природное звучание, нашли природный голос.

Упражнение 2. Освободить гласные звуки

Это упражнение особенно полезно для тех, чей голос звучит глухо, в нос. Причина в том, что напряжен ваш язык. Сдерживаемые слова, подавленные эмоции, невыплаканные обиды – все это приводит к зажимам гортани.

Наша цель – «уложить» язык так, как его укладывает доктор, когда проверяет горло. Самостоятельно, волевым усилием это получается не сразу. Но есть простое упражнение – попробуйте зевнуть с закрытым ртом, сжав челюсти. Вы почувствуете, как язык сам опускается вниз, давая волю

широкому потоку воздуха. Запомните это ощущение. Любой гласный звук, даже «И», нужно произносить на таком широком раскрытии гортани.

Упражнение 3. Сделать четкими согласные звуки

А вот с согласными все наоборот. Нас и не слышат по большей части из-за того, что мы их смазываем, «проглатываем», не произносим четко, как Гермiona Грейнджер из «Гарри Поттера».

Это создает ощущение небрежности, будто мы сами не ценим и не считаем важным то, что собираемся сказать. Чтобы было легче говорить, представьте такую метафору: гласные как река, согласные – как берега. Река течет плавно и свободно, когда берег не размыт.

Попробуйте такое упражнение: произнесите любую скороговорку, но без гласных (например, «От топота копыт пыль по полю летит»). Это вполне возможно – более того, вас даже поймут.

Напишите на листе целый «рассказ» из скороговорок и прочтите его... зажав между зубами пробку. Она будет мешать вам произносить согласные – делайте больше усилий! Студенты театральных вузов даже продевают сквозь пробку нить, чтобы носить ее на шее и тренироваться в свободную минуту.

Да, тренировки речевого аппарата такие же упорные, как тренировки в спорте. Театральный принцип таков: сделать сложное привычным, привычное – легким, легкое – удовольствием.

Упражнение 4. Дикция – это важнее, чем вы думаете

Очень простое задание: произнесите «Король – орел» три раза подряд. Скорее всего, вы не собьетесь. Но о четкости дикции можно говорить, когда вы не будете сбиваться, произнеся эту фразу 30 раз без остановки.

Зачем это делать? Когда вы владеете своей речью, это уже придает вес всему, что вы скажете. И это значит, что вы уважаете и себя, и своего собеседника, и то, о чем вы с ним ведете разговор.

Как быть, если трудно даются первые слова? Психофизика предполагает, что как ум связан с телом, так и тело – с умом. Попробуйте простое упражнение: быстро потирая руки и разминая каждый палец, говорите все что угодно – не задумываясь, без пауз. Сначала это непросто, но с каждым разом будет все легче. А потом перед тем, как заговорить, достаточно будет одного такого движения – и речь полетит сама!

Знакомство с собственным голосом, его возможностями, – процесс небыстрый, но регулярно выполняя эти несложные упражнения, вы обязательно увидите результат.

И напоследок еще один старый театральный совет застенчивым и тем, кто боится говорить перед аудиторией. На вас смотрят зрители, их взгляд это шар, представьте, надо этот шар поймать и отбросить в зал, снова принять и бросить – и так раскачать аудиторию.