Е. Ласкавая

**Сценическая речь**

**Предисловие**

*Звук – это плацдарм нашего искусства.*

*Звуком рисуешь видимое слово,*

*звуком чувствуешь, страдаешь, восхищаешься,*

*и звуком же рассказываешь о месте действия,*

*о мире, природе, небе, морях и реках.*

*И, конечно же, о людях.*

В. Яхонтов

Драматический театр – это синтетическое искусство. Колоссальное значение имеет в театре визуальный образ. Однако неоспоримо, что русский театр, развивающий традиции М.Щепкина и К.С.Станиславского, ориентирован, прежде всего, на вербальное творчество, драматургию. Следовательно, важнейшим его элементом является мысль-действие, раскрываемая посредством слова.

Начиная с А.С.Пушкина, наши классики отбирали из речевого хаоса наиболее точные, яркие слова и создали «великий прекрасный язык». Сохранение языка в его чистоте и красоте – одна из важнейших задач деятелей сцены.

В настоящий момент появился целый ряд разработок по голосоведению. Они содержат много позитивной, заслуживающей внимания информации. Все они, в той или иной степени, направлены на развитие творческих способностей учащихся.

Существует несколько различных школ голосоведения: восточная, европейская и русская. Восточная школа основана на принципе медитаций – духовного сосредоточения. Она рассчитана на очень протяженный во времени процесс. Актеры в театрах Китая, Кореи и Японии, как правило, являются представителями династий и поэтому голосоведению там обучают с самого раннего детства. Это обучение основано на знаниях, хранящихся в глубокой тайне. Восточная школа уже в силу ментальности ее представителей не очень близка нашей культуре, хотя мы с большим вниманием относимся к опыту ее актеров и, безусловно, используем какие-то элементы из их практики в своих речевых тренингах. (Именно этим словом мы будем называть свои практические занятия.)

Западная школа голосоведения, причем как европейская, так и американская, направлена скорее на освобождение индивидуального голоса, чем на воспитание и становление стабильного, профессионального речевого аппарата, который необходим артистам.

Такой подход нам представляется целесообразным и необходимым на самом начальном этапе работы со студентами, поэтому мы учитываем опыт педагогов западной школы и выборочно используем их упражнения в своей программе. Но при этом мы пытаемся конкретизировать предмет и сделать его более результативным.

Самого пристального внимания заслуживают программы сценической речи, основанные на традициях русского театра. Разработанные Е.Ф. Саричевой, Э М. Чарелли, Н.П. Вербовой, О.М. Головиной и О.М. Урновой, А.Н. Петровой, И.П. Козляниновой, И.Ю. Промптовой и другими педагогами, развивающими речевые технологии. Они основываются на живом опыте работы в сценическом пространстве. Кроме того, эти педагоги используют на практике новые открытия в близких нашему предмету областях науки – лингвистике, литературоведении, психологии, медицине.

За последние годы много сделано в сфере изучения механизмов речи, слуха, в теории голосообразования. Современная педагогика предлагает новые источники для совершенствования методики работы над дыханием, слухом. В основу приемов легли работы врачей – ларингологов, физиологов, психологов, специалистов по лечебной физкультуре. Это позволило найти наиболее верный и доступный путь к освоению правильного, полного дыхания, к умению самостоятельно работать над совершенствованием своего речевого аппарата, снимать мышечные зажимы, которые мешают работе над голосом.

Возвращаясь к сценической природе театра, необходимо обратить особое внимание на взаимодействие всех средств театральной выразительности. Сценическая речь теснейшим образом связана с пластикой, движением, ритмикой, мастерством актера.

Поговорим сначала о связи голоса и пластики. Пластика – сложнейшая синтетическая дисциплина. Она имеет дело не только с тренировкой тела, но и обращается к интеллекту, эмоциональной сфере человека. О значении пластического образа писали практически все виднейшие деятели театра: К.С. Станиславский, Е.Б.Вахтангов, В.Э.Мейерхольд, М.Чехов, Г.Крэг, Ж.-Л. Барро и др. Занятия пластикой направлены, прежде всего, на гармонизацию взаимодействия тела, разума и эмоций каждого отдельного человека и гармонизацию его взаимодействия с миром. Здесь следует искать и гармоничный голос человека – звуковой образ, который воздействует ничуть не меньше, а зачастую и больше, чем образ визуальный.

Основной задачей предмета «Сценическое движение» является достижение абсолютной мышечной свободы, легкости и уверенности в работе с собственным телом, смелое освоение физических навыков, снятие зажимов и избавление от неуверенности и страха. Поскольку человек, как правило, совмещает процесс движения с процессом звучания, то и обучение голосоведению необходимо соединить с движением, которое будет помогать звуку.

Также совершенно очевидна связь предмета «Сценическая речь» и раздела «Ритмика» или «Танец», который учит мгновенному включению, концентрации внимания, вырабатывает навыки коллективного существования.

И наконец, «Сценическая речь» и «Мастерство актера». Голос и речь даны человеку для выражения мыслей и чувств. Природа рождения речи – психологическое действие, мотивируемое действиями говорящего. Отсюда вытекает основной принцип речи, который заключается в том, чтобы подчинить все элементы техники звучания голоса – действию.

При косвенном воздействии на работу голосообразующих органов мы через все органы чувств (зрение, осязание, обоняние, слух и т.д.) адресуемся к образному воображению студента: «Представь себе, что ты вдыхаешь запах цветка», «Представь, что у тебя болит горло, как бы ты тихо стонал?», «Как бы ты укачивал ребенка, напевая закрытым ртом колыбельную песенку?», «Представь, что ты кладешь звук все выше и выше: на следующую ступеньку, этаж», «А как бы ты, войдя в комнату, окликал мать, не зная, где она: в соседней комнате? на кухне? на балконе? на чердаке? в подвале? в саду?» Воображение, фантазия, ассоциации, видения отвлекают внимание студийца от механики и, таким образом, обеспечивают рефлекторную работу голосообразующих органов.

Говоря о предмете «Сценическая речь», необходимо обратить внимание на те качества, которыми должен обладать педагог-речевик. Само собой разумеется, что педагог обязан досконально знать свой предмет. Он имеет дело с очень тонким механизмом, следовательно руководствоваться должен принципом «не навреди». Неправильно выполненные упражнения неизбежно влекут за собой перегрузку связок, которая чревата образованием узелков, возникновением фарингитов и несмыканием связок. Постоянный контроль со стороны педагога – обязательное условие в работе над голосом и речью.

С первых же уроков надо вырабатывать у студентов острый слух, способный примечать ошибки, отклонения от нормы звучания. Важно, чтобы они научились отличать органичное, естественное звучание от нарочитого, деланного, воспитали в себе «чувство веры и правды».

Урок должен строиться не только как увлекательная игра, но и как абсолютно свободный творческий процесс, в котором студент ощущает свой потенциал и сознательно стремится к самосовершенствованию не только в области сценической речи, но и в развитии личности.

Следует обратить внимание на то, что программа сценической речи, наряду с развитием непосредственного речевого аппарата, предусматривает воспитание и многих других качеств, без которых невозможна полноценная деятельность человека в социуме. Это: внимание, дисциплина, ответственность, партнерство, да и вообще умение гармонично существовать в коллективе.

Исходя из этих требований, подбираются педагогические методы, которые приемлемы для всех дисциплин театрального воспитания, а именно:

* *Метод беспрерывного процесса формирования речи*. Упражнения подбираются комплексами, между которыми существует логическая связь, они вытекают одно из другого, без пауз.
* *Метод ступенчатого усложнения.* Предполагает постепенное увеличение нагрузок по мере освоения студентом технологии голосоведения и сценической речи.
* *Метод игрового существования.* Это очень важный аспект работы. Только апеллируя к воображению обучающегося, можно добиться положительных результатов.
* *Метод импровизации.* Он дает возможность выявить у студента скрытый творческий потенциал, а также помогает провоцировать студийцев на контактность, открытость, позитивное отношение к себе, друг другу и окружающему миру в целом.
* *Метод партнерского взаимоотношения.* Направлен на максимальное внимание к партнерам.

Переходя к описанию технологического процесса, необходимо сделать следующее уточнение: в тренинге мы используем термин «энергия». Восточная школа утверждает, что искусство – это магия. Объясняется магическая сущность искусства наличием энергии, идущей от актера к зрителям. Последние разработки психологов подтверждают, что каждый человек обладает определенной энергетикой. Она может быть и позитивной, т.е. созидательной, и негативной, т.е. разрушительной. Между энергетикой и театром существует прямая связь. Чем больше артист энергетичен, тем более он обладает суггестивными данными (способностью к внушению) и, соответственно, тем более он убедителен в той или иной роли. В русской школе мы находим подтверждение этой теории еще со времен Станиславского. Великий режиссер первым употребил такие слова, как «импульс», «обаяние», «подчинение себе партнера и зрителей», которые, по сути, составляют синонимический ряд термина «энергия».

В рамках данного учебного пособия мы наиболее подробно рассматриваем такие разделы предмета «Сценическая речь», как разогрев тела, дыхательная разминка и рождение звука. Без этого нельзя обойтись, работая с неподготовленными к форсированному звучанию речевыми аппаратами начинающих обучение молодых людей, у которых только что закончился период мутации.

Важный раздел сценической речи составляет орфоэпия. Совершенно очевидно, что литературный язык имеет четко определенные нормы произношения. Соблюдение этих норм – признак культуры речи и обязательно для всех, любящих родной язык. Основой русского литературного произношения принято считать московский говор – один из красивейших по звучанию, вобравший в себя важные составляющие речи, в том числе мягкое звучание согласных, легкость гласных.

Поскольку язык – живой организм, он непрерывно развивается, и однажды установленные нормы время от времени пересматриваются. Появляется вариативность. Так мы наблюдаем двоякое произношение некоторых сочетаний, например: в устной речи все меньше остается слов, в которых сочетание «чн» произноситься как «шн» (горчишный – горчичный, булошная – булочная, прачешная – прачечная). В некоторых словах допустимы два ударения, например в слове «творог» ударение может стоять как на первой, так и на последней гласной.

Орфоэпия – огромный и сложный раздел, который мы не беремся даже кратко изложить в рамках данного пособия. Поэтому необходимо отослать читателя к учебникам Е.Ф. Саричевой «Сценическая речь» и И.П. Козляниновой «Произношение и дикция», Л.Алферовой, Л.Васильевой «Нормативное сценическое произношение», М.Оссовской «Орфоэпия. Теория и практика».

Продолжением курса сценической речи является работа над текстом. Элементы работы над текстом – общение со слушателем, взаимодействие партнеров, логика речи – так или иначе присутствуют в процессе обучения еще на стадии «рождения звука» и «речевого произнесения».

В работе над литературными произведениями нужно уделять большое внимание выбору материала, т.е. педагог должен пробудить интерес студента к хорошей литературе, приобщить его к культуре чтения. Важно, чтобы обучающийся принимал в этом процессе выбора активное участие.

Необходимо подбирать тексты, которые не только обладают высокой художественной ценностью, но и будят фантазию исполнителя, затрагивают его эмоциональную структуру. Проблемы, поднимаемые в тексте, должны быть так же понятны и точно сформулированы, как ответы на вопросы: «Что учащийся хочет сказать слушателю? Ради чего он будет это делать?».

Отобранный текст целесообразно читать не спеша, сначала про себя, а затем вслух. Необходимо осмыслить этот текст, определить событийный ряд, отношение к этим событиям и персонажа и исполнителя, выстроить линию действия и попытаться добиться от учащегося органичной жизни в заданных условиях. Речевая программа – отрывок или монолог – это тоже мини-спектакль. Здесь, как и в развернутом драматическом произведении, действуют все законы «метода физических действий», в том числе и необходимость предлагаемых обстоятельств. Выстраивая действие, мы предполагаем, что исполнитель занимает позицию автора, а его партнером становится слушатель.

Присвоение текста возможно только при личной заинтересованности учащегося, следовательно, недопустимо никакое давление на него. В основе формулировки задачи, поставленной педагогом, обязательно должен быть «действенный глагол», например: «прошу», «угрожаю», «полемизирую», «провоцирую» и т.д. Это важнейший этап в работе над текстом – воздействие им на слушателя. Также необходимо провести беседу о важности темпоритма. Рекомендуем познакомить ребят с учением К.С. Станиславского о темпоритме, приведенным в его книге «Работа актера над собой».

После осмысления текста – определения событийного ряда и разбивки его на куски (каждый кусок – это одно событие) – учащийся должен освоить технику перемены темпоритма от куска к куску, избегая монотонного топтания на месте, т.е. новый кусок, новое событие – смена темпоритма. Чем объемнее и сложнее литературный материал, тем разнообразнее должна быть внутренняя интенсивность жизни актера, т.е. его темп, выраженный внешне через скорость произнесения текста, т.е ритм.

Большое значение в работе над текстом имеет способность донести мысль до зрителя. В этом поможет логика речи. Умение делать логические паузы, логические ударения и правильное прочтение знаков препинания, помогут исполнителю точно выявить мысль автора. Подробнее с правилами логики можно ознакомиться в методических разработках А.Д. Егоровой «Логика сценической речи» и Н.И. Калининой «Логично мыслить – логично говорить».

Совершенно очевидно, что в рамках предмета «Сценическая речь» педагог, уделяя достаточное внимание технике речи, должен разбудить фантазию учащегося и направить ее в определенное русло, а также он должен обладать режиссерскими знаниями, владеть методом действенного анализа и педагогическими навыками в том смысле, как их понимал Станиславский. Особенно полезно в этой связи ознакомиться с книгой А.М. Паламишева «Мастерство режиссера. Действенный анализ пьесы».

Как бы мы ни анализировали современный театр и кинематограф, какие бы ни предпринимали экскурсы в историю мирового театра, безусловным остается тот факт, что смысловые нагрузки вскрываются только через текстовую структуру, то есть через действенное слово, через речь. Отсюда вытекает прямая необходимость обучить будущего актера не просто говорить, а говорить грамотно, правильно и красиво.

Мы являемся свидетелями стремительного уничтожения великой русской речи. На каждом шагу мы слышим, как замечательная русская интонация, с ее певучестью, с ее протяжными объемными гласными звуками все больше и больше вытесняется вульгарной речью с рваным, резким, «лающим» звучанием. Кроме того, что в речь вливается бесконечный поток бытового и сленгового обозначения, мы наблюдаем и так называемую «американизацию» языка. Причем, «американизация» выражается не только в замещении русских слов и значений на английские, но и в изменении самой интонации речи.

Ситуация выглядит критической, но остается надежда сохранить русский язык в его значениях благодаря искусству и культуре, которые воздействуя на человека эмоционально, подсознательно направляют его в сторону образования.

Поэтому мы находим чрезвычайно важным тот факт, что за время обучения, за время увеличения культурного багажа и погружения в творческую атмосферу соприкосновения с прекрасными произведениями мировой литературы, у студента формируется чувство речи, вырабатывается навык правильного произношения, развивается логика речи и накапливается огромный арсенал технических приспособлений, позволяющих сделать речь «орудием художественной выразительности».

Целесообразно заметить, что описанная в данном пособии методика была изучена и экспериментально апробирована не только на студентах актерских факультетов театральных вузов (Театральный институт им. Б.Щукина, Международный Славянский университет им. Г.Державина, Всероссийский государственный институт кинематографии им. С.А.Герасимова, Государственный Специализированный институт искусств), но и на школьниках («Класс-центр» под руководством С.Казарновского, театр-студия «Дали»), а также на представителях самых разных профессий, требующих публичных выступлений (журналистах, менеджерах, преподавателях, руководителях предприятий и т.п.). Результаты практического применения методики говорят о том, что данное пособие может оказаться полезным широкому кругу читателей, желающих улучшить свою речь. Ведь речь – это сильнейшее средство воздействия на собеседника и от качества речи зависит будущее каждого отдельно взятого человека.

**ГОЛОСОВЕДЕНИЕ**

***(РОЖДЕНИЕ ЗВУКА)***

«Культура речи является неотъемлемой частью профессиональной культуры актера. Путь перехода от бытовой, упрощенной речи, свойственной подавляющему большинству поступающих в театральные школы, к выразительному, яркому звучанию чрезвычайно длителен, сложен и индивидуален. На пути этом возникает множество проблем, связанных как с пластической свободой тела, так и с подвижностью, эластичностью дыхательной и голосовой мускулатуры, с уровнем развитости речевого слуха, с разнообразными голосовыми, дикционными, произносительными недостатками, часто незаметными в бытовом общении, но резкими, назойливыми в условиях сценического звучания.

Одна из самых сложных проблем – совершенствование голосовых данных, работа, требующая постепенности, последовательности в создании выразительного звучания актерских голосов» [5].

Мы не можем не согласиться с точкой зрения Ю.А. Васильева на общепринятое в российских театральных школах понимание проблемы «постановки голоса».

Он обратил внимание на то, что само понятие «постановка голоса» пришло в театральную школу из вокальной педагогики и, соответственно, подразумевает специфические навыки звучания, весьма далекие от естественного звучания. «…Нелегко согласиться с установкой, что речевой голос можно поставить раз и навсегда. Это невозможно хотя бы в силу биологических, физиологических и психических факторов, влияющих на работу голосоречевого аппарата в моменты фонации», – пишет он.

Основная цель, которую мы преследуем при обучении будущих актеров технике речи – это обнаружить, развить и усовершенствовать голосовые данные студентов, свойственные им от природы. Разбудить их индивидуальные голоса и научить легко и свободно пользоваться этими голосами.

В результате работы над высвобождением индивидуальных свободных голосов, профессионально пригодных для работы в кино и на телевидении, следует обратить внимание на следующие качественные характеристики:

*Мышечная свобода* – это такое состояние мышц, участвующих в дыхательном процессе, фонации и дикции, при котором отсутствует напряжение и физические зажимы.

*Мышечная активность* – состояние голосовых связок, мышц гортани, глотки и всего речевого аппарата, не допускающее вялости.

*Голосовая выносливость* – такое владение своим речевым аппаратом, при котором не происходит утомляемости мышц, влекущей за собой ухудшение качества звучания.

*Тембровая подвижность голоса* – умение варьировать разными качествами звучащего голоса, привлекать в работе над ролью эмоциональные окраски голоса, различные обертона.

*Объемность* – свойство голоса быть глубоким, бархатным, округлым, мягким. Плоские голоса недопустимы в работе актера. Исключением может стать лишь специально сделанная характерность речи, свойственная определенному образу.

*Звуковысотный диапазон* – умение актера использовать максимальный тоновый объем речевого голоса, от самого нижнего до самого верхнего звука.

*Динамический диапазон* – умение актера пользоваться голосом при различной силе звука, не теряя при этом тембральной окраски голоса.

Нужно заметить, что все эти качественные характеристики голоса не существуют изолированно друг от друга, следовательно, и заниматься развитием их нужно в синтетическом тренинге, где одно упражнение вытекает из другого. Проще говоря, заниматься голосоведением нужно в рамках методологически правильного системного тренинга.

Приступая к занятиям, мы должны быть уверены, что студенты если еще не овладели, то хотя бы стремятся к тому, чтобы делать правильный полный вдох. Мы должны следить за тем, чтобы вдох делался именно носом, так как при ротовом дыхании велика вероятность травмирования холодным воздухом голосовых складок.

Как уже говорилось выше, в практических занятиях по голосоведению нашей целью является выявление и закрепление индивидуального звучания каждого отдельного студента. Поэтому первый этап в работе – диагностика голосов. Педагог должен услышать проблемы каждого отдельного голоса, понять, у кого завышен голос, у кого зажаты челюстные мышцы, у кого голос не выведен в «маску» и т.д. Это необходимо для того, чтобы грамотно распределить нагрузку на различные группы мышц каждого студента. Как правило, проблемы у только что поступивших в институт людей очень похожи, поэтому довольно быстро выстраивается общая для всех система тренинга.

Первое, что бросается в глаза – это то, что практически у всех обучающихся зажата челюсть.

**Упражнения, позволяющие снять челюстные зажимы**

Вставить вертикально в рот четыре пальца, подержать их в таком положении 5 секунд, контролируя, на какие мышцы приходится максимальная нагрузка. Вынуть пальцы, закрыть рот. Проследить за своими ощущениями. Несколько раз открыть рот на такую же величину, не прибегая к помощи рук.

Максимально зажать, а затем расслабить челюсти. Повторить несколько раз, прислушиваясь к поведению мышц. Запомнить состояние свободы челюсти после зажима.

Во время занятий, мы часто используем понятие «точка свободы».Этот термин используется относительно всех групп мышц, начиная от лицевых и заканчивая мышцами на пальцах ног. Для того чтобы понять, что имеется в виду, нужно крепко сжать обе кисти рук и с силой надавить одним кулаком на другой. Задержать руки в таком положении на 10 секунд, сбросить напряжение, расслабить руки. Мгновенное состояние расслабленности мы и называем «точкой свободы».

На занятиях студенты не всегда умеют контролировать одновременно все группы мышц. Очень часто, занимаясь, например, расслаблением мышц брюшного пресса, они зажимают шейные мышцы и т.п. Задача педагога состоит в том, чтобы не пропускать такие моменты и обращать внимание студентов на эти зажимы. Ученики же, в свою очередь должны еще сильнее зажать уже зажатую группу мышц, а затем резко расслабить ее, после чего вернуть свое внимание на то упражнение, которое они делали до этого. С первого урока, мы приучаем студентов к мысли, что не нужно ждать персонального замечания педагога. Сказано кому-то, расслабить руки, значит, каждый должен проверить, нет ли у него аналогичного зажима.

На выдохе подтянуть мышцы живота и зажать челюсти, на вдохе носом резко расслабить и те и другие.

Вдохнуть носом «в живот» – выдохнуть ртом «ХУ».

Вдохнуть, зажав челюсти – выдохнуть, расслабив.

Вдохнуть с расслабленной челюстью, но с закрытым ртом – выдохнуть.

Вдохнуть носом с расслабленной челюстью и открытым ртом (язык на нижней губе). Потрясти головой, сохраняя такое положение языка. Выдохнуть.

Для освобождения лицевых мышц мы обязательно делаем пальцевой массаж.

Указательными пальцами находим с двух сторон от скул точки крепления верхней и нижней челюстей.

Сначала делаем ввинчивающие движения пальцами при сомкнутых челюстях в одну, а затем в другую стороны.

Повторяем это упражнение при разомкнутых челюстях, а затем – на смыкающихся.

Каждое круговое движение пальцами нужно повторить 16 раз.

После этого находим точки крепления челюстей, приблизительно на середине нижнего края глазницы и повторяем ввинчивающие движения в одну и другую сторону.

Делать массаж нужно каждый день, не зависимо от того, есть занятия по «речи» или нет.

У преимущественного большинства будущих актеров неподвижная небная занавеска. Этот недостаток также очень сильно влияет на качество звука. Наша задача – разработать ее подвижность. Поэтому с первого урока мы предлагаем ребятам очень много зевать. Зевок и полузевок – неотъемлемая часть наших занятий. Часто мы предлагаем сделать восемь зевков подряд. Это упражнение увеличивает кровоснабжение и является прекрасной гимнастикой для всех групп мышц лица и шеи.

Занимаясь звукоизвлечением, мы акцентируем внимание на тактильных ощущениях. Дело в том, что правильный объемный звук обязательно сопровождается вибрациями. На вибрации в области грудной клетки и головы («купола») обращают внимание многие педагоги разных речевых школ. Но во время рождения звука вибрации возникают во всем теле и, в частности, даже в стопах ног. Поэтому основным условием наших занятий стало умение извлекать максимально тихий звук, начиная с самого низкого с дальнейшим повышением. Мы сравниваем голос с многослойным пирогом, снабженным множеством разнообразных начинок. Нижний и самый толстый корж – это нижний регистр. Чем выше очередная прослойка, тем выше поднимаются по телу вибрации. Мы плавно переходим из регистра в регистр.

В специальной литературе встречаются различные определения регистров.Заслуживает внимания определение, данное выдающимся французским педагогом М. Гарсиа – сыном: «Под словом «регистр» мы понимаем ряд последовательных и однородных звуков, производимым действием одного и того же механизма».

**Упражнения на тактильные ощущения в процессе**

**звукоизвлечения**

Начинаем этот блок **упражнений** **с позиции лежа на полу, лицом вверх.**

Максимально расслабить все мышцы. Для этого можно вообразить, что мы представляем из себя фигуру из влажного песка. Под приятными солнечными лучами влага испаряется, песок высыхает, и наше тело рассыпается, превращаясь в горку сухого теплого песка. Рассыпаться удобно на выдохе.

Еще одно **упражнение** **на максимальное расслабление мышц.**

Представляем, что перпендикулярно нашему телу, начиная с пальцев ног, продвигается прозрачная секущая плоская поверхность. По мере ее продвижения от ног до макушки головы, наше тело становится невесомым и исчезает.

При исполнении этого упражнения, мы рекомендуем обратить внимание на те части тела, при прохождении через которые, наша секущая плоскость тормозит. Вероятнее всего, именно в этом месте мышцы особенно зажаты.

Следующее **упражнение** **на свободу тела мы выполняем в парах.**

Один человек лежит на спине, другой начинает расслаблять его мышцы следующим образом.

Нужно сесть на колени у изголовья лежащего студента, локти упереть в бедренную часть ноги, приподнять голову своего напарника и аккуратно начать покачивать ее из стороны в сторону. Когда почувствовали, что голова стала достаточно тяжелой и расслабленной, начинаем производить легкие потряхивания и подбрасывания.

Очень важно помнить, что только ваше внимание и нежность относительно партнера по упражнению позволит ему расслабиться. Этот блок упражнений рассчитан на абсолютное доверие друг к другу.

После подбрасываний, начинаем как бы ввинчивать голову в плечи. В одну сторону приблизительно 8 движений, а затем – в другую. Аккуратно положили голову на пол.

Переходим к рукам. Сначала берем кисть и начинаем расслаблять по очереди каждый палец. Удобно брать за палец, приподнимать руку и делать потряхивающие движения. Затем нужно взять за запястье и потрясти всю кисть. Обхватить локтевой сустав с внешней стороны и расслабить всю руку партнера круговыми движениями. Взять крепко за кисть и раскачивать руку партнера от плеча, меняя ритм движений и их амплитуду. И, наконец, произвести ввинчивающие движения.

Повторить упражнение с другой рукой.

Перейти к ногам. Берем ногу за голеностоп и встряхивающими движениями расслабляем стопу. Затем работаем со всей ногой, так же, как до этого работали с руками.

Как правило, все эти упражнения очень нравятся студентам.

После того, как мы добились полнейшего расслабления мышц, приступаем непосредственно к звучанию.

**Упражнения, выполняемые со звуком**

Делаем небольшой зевочек и одновременно с ним начинаем потихоньку звучать на звук «М». Прислушиваемся к своим тактильным ощущениям. Сначала добиваемся, чтобы вибрации возникли в месте соприкосновения пола и спины на уровне грудной клетки. Когда мы их ощутили, перемещаем вибрации ниже по телу.

В идеале, мы должны научиться добиваться вибраций вплоть до стоп. Но это случится не сразу. От урока к уроку мы будем продвигать свои ощущения к стопам, но в результате обязательно получим необходимый звук. Меньше всего он будет напоминать человеческий голос. Скорее этот звук похож на урчание животного из семейства кошачьих. Мы называем его «голос льва».

В положении лежа на спине. Представляем, что голос – это светящийся шарик. Умозрительно берем его в правую руку и перекатываем через плечевой пояс в левую. Затем перекатываем его обратно. Повторяем упражнение несколько раз.

Иногда на начальном этапе работы для того, чтобы шарик перекатился, нужно помогать ему небольшим специальным напряжением мышц.

По такому же принципу перекатываем звук из кисти правой руки в плечевой пояс. Опускаем его по позвоночнику вниз, затем катим его в правую стопу. Поднимаем по той же ноге вверх до тазобедренного сустава и опускаем к левой стопе. Поднимаем вверх по позвоночнику к левому плечу и выкатываем в левую кисть.

По ходу этого упражнения может закончиться воздух. Нужно сделать спокойный вдох и продолжить упражнение с того места, где был остановлен звук.

Лежа на спине, сгибаем ноги в коленях и ставим их на ширине плеч. Внутренним взором видим свой позвоночник, который при такой позе выравнивается и располагается абсолютно прямо. Посылаем легкий стон в копчик и начинаем поднимать его по спирали вокруг позвоночника вверх. Доводим его до головы. Вдох. Повторяем упражнение.

Лениво, не торопясь, поворачиваемся на бок и, поджимая к себе ноги, принимаем «позу зародыша». Акцентируя внимание на копчике, посылаем в него тихий-тихий звук «ХА». При этом рот открываем «на четыре пальца». Если возникло желание зевать, значит, упражнение делается правильно.

Через какое-то время вытягиваем ногу, которая находится внизу, и продолжаем упражнение.

После 6-8 выдохов, переворачиваемся на другой бок и повторяем все упражнение сначала.

Важно помнить, что вдох нужно делать носом «в живот», звук должен быть максимально тихим, а движения расслабленными.

После этого нужно переходить к упражнениям, исходным положением которых является рабочая поза стоя. Но после предыдущих упражнений ребята находятся в очень расслабленном и ленном состоянии. Чтобы привести их в нормальный тонус, нужно проделать следующее упражнение.

По хлопку педагога в ладони, студенты должны сильно зажать все мышцы, вплоть до мышц на пальцах рук и ног. С каждым последующим хлопком, они, не скидывая напряжения, должны менять позу. Преподаватель может играть с ритмом хлопков. Главное – не расслаблять тело до команды «отдыхаем». Как правило, мы делаем 8 хлопков в разном ритме, отдыхаем (расслабляемся) и еще 8 хлопков. Повторяем упражнение 4-6 раз.

После такого резкого тонизирующего упражнения студенты становятся совершенно работоспособными, и мы продолжаем наше занятие.

**Упражнения на «рождение звука»**

**«Баня»**

Исходная позиция – стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы расположены параллельно. Расслабляем корпус, т.е. все мышцы, кроме мышц ног. Опускаем тело вперед. Ноги прямые и в меру напряженные. Представляем, что мы находимся в бане с очень приятным легким паром. Проверяем, достаточно ли расслаблены у нас руки, мышцы шеи. Затем представляем, что наши руки превратились в веники и начинаем похлопывать себя совершенно расслабленными кистями рук сначала по ногам, затем по животу, бокам, шее, плечам, рукам, затем по спине, обходя почки. Паримся тщательно, не пропуская ни сантиметра нашего тела. Во время упражнения лениво, с удовольствием постанываем на звук «М». Все время проверяем свободу шейных мышц.

Самые распространенные ошибки при выполнении этого упражнения – это зажатая челюсть и сдавленная гортань. Чтобы их избежать, нужно постоянно напоминать ребятам о том, что при выполнении этого упражнения должны быть сомкнуты губы и разомкнуты зубы (приблизительно на 1 см). Можно также предложить им сделать полузевок. Мы же называем подобное положение речевого аппарата – «яблоко во рту». Этот весьма приблизительный термин очень понятен студентам. Употреблять его приходится очень часто и у нас нет опасений, что после применения этого термина кто-то из студентов продолжает делать это упражнение на сдавленной гортани, травмируя тем самым свои голосовые складки.

В этой работе мы намеренно не говорим о строении органов, участвующих в речевом процессе. В любой специальной литературе есть подробное описание этих органов и принципов их работы. Тем не менее, мы уверены, что знание физиологического устройства всех речеголосовых органов – необходимое условие для работы преподавателя по речи.

Более того, мы считаем, что и студентам нужно подробно рассказать не только об устройстве легких, гортани, трахеи, рта и носа, но и об анатомическом строении человека в целом. Мы уже говорили о том, что в своих тренингах используем большое число китайских, индусских, и японских упражнений, а также большое число упражнений из практик различных дыхательных и голосовых школ, авторы которых тоже базировались на практиках древневосточных мастеров. Используя эти практики, мы уверены, что студенты должны быть хорошо информированы о том, что мы делаем. Им необходимо подробно знать, как устроен наш организм. И если педагог предлагает теплым выдохом прогреть, например, свою печень – студент должен, как минимум, знать, где она находится и что собой представляет.

Важно помнить, что многие из предлагаемых нами упражнений строятся по принципу медитаций. Здесь мы проявляем повышенную бдительность и следим за тем, чтобы упражнения не перерастали из технических в философические. Контролировать это удается с помощью точного расчета времени, затрачиваемого на каждое упражнение такого рода.

**«Бамбук»**

Точно так же, как и в предыдущем упражнении, расслабить корпус, опустив его вниз. Ноги прямые и упругие. Умозрительно проследить весь свой позвоночник, представить себе, что каждый позвонок является одним звеном молодого и крепкого бамбука. Затем, поднимая позвонок за позвонком, начиная с копчика, представлять, как распрямляется наш бамбук, как он вырастает и прямой стрелой уходит в небо. По мере выпрямления, нужно посылать легкий стон в каждый позвонок. Не забывать про «яблоко во рту». Упражнение выполнено верно, если звук из глухого «утробного» постепенно, по мере прохождения вверх по позвоночнику, становится чистым и звучит финальной точкой точно в головном резонаторе.

**«Корни»**

Исходная позиция: стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Представляем, что наши ноги превращаются в прекрасные молодые крепкие корни очень сильного и красивого дерева. С зевком, мы пускаем в эти корни максимально тихий и низкий звук «А». Следим за тем, как наши корни начинают опускаться вниз, как они проходят через пол, через все этажи здания, в котором мы занимаемся, как они все глубже и глубже врастают в красивую, мягкую землю, которая напоминает собою мягкий, податливый пластилин.

При выполнении этого упражнения мы извлекаем звук, который напоминает очень тихое урчание львенка. Если студенту трудно произвести подобный звук, пускай сначала он делает это упражнение беззвучно, выдыхает в «корни» горячий воздух. Следует постоянно призывать ребят напрягать свою фантазию, видеть эти корни. Только в таком случае им удастся получить желаемое качество звука. Очень важно, чтобы преподаватель услышал каждого студента, убедился, что он извлекает «не связочный» звук.

При правильно выполняемом упражнении уже на втором-третьем уроке, студенты начнут ощущать легкие вибрации на уровне стоп. Это значит, что мы добились нужного нам результата.

**«Резиновый баллон»**

Представим себе, что на уровне тазобедренного сустава на нас надет плавательный резиновый баллон. Он очень красивый, яркий и упругий. Наша задача, отталкивая его руками и животом, посылать в него звук «О». Отталкивать нужно его в разные стороны от тела.

Не следует забывать, что звук должен быть тихим и ассоциативно располагаться на уровне живота. Кисти рук должны быть активными, не вялыми.

Если упражнение выполняется правильно, то мы ощущаем вибрации в области низа живота и копчика.

**«Солнышко»**

Исходная позиция та же, что и в предыдущих упражнениях.

Локти разводим в стороны и приподнимаем до уровня плеч. Кисти складываем ладонями к себе, одну на другую и прижимаем их к груди. Представляем себе, что в нашей грудной клетке живет солнышко. Мы тихонечко приоткрываем калитку (раскрываем ладони) и выпускаем солнышко из домика со звуком «Я».

Важно знать, что наше солнышко, выходя из своего укрытия, двигается не вверх или вниз, а равномерно заполняет все пространство вокруг нас, в том числе и за спиной.

По мере выполнения упражнения руки раскрываются и разводятся в стороны, звук, не повышаясь, увеличивается.

Вибрации должны ощущаться в области лопаток.

Затем так же запускаем солнышко назад, в грудную клетку. Соответственно звук развивается от сильного к слабому, интимному.

**«Обнимаем плечи»**

Из той же позиции закрываемся, обнимая свои плечи. Стремимся «попасть звуком» в лопатки, т.е. ощутить вибрации на уровне предплечий. Звук «Ы».

**«Антенна»**

Представляем, что из нашего темечка выдвигается маленькая антенна. Начинаем через нее переговариваться с инопланетянами. Звук «МИ-МИ-МИ». Для упрощения упражнения, можно в этом месте взяться за волосы и легонько подергать за них.

Важно делать это упражнение на максимально низком голосе с «яблоком во рту». Ни в коем случае нельзя закидывать голову назад, напротив, нужно сделать небольшой наклон головы вперед, а глаза поднять вверх. Следить, чтобы студенты не растягивали рот в улыбке. Рот должен работать вертикально.

Как вы уже поняли, звучит в данном случае головной резонатор, а максимальные вибрации ощущаются, разумеется, в области темени.

**«Формы гласных»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Сложить ладони друг к другу на уровне грудной клетки. Медленно и с усилием начать поднимать правую руку вверх и одновременно опускать левую вниз. Произносить долгий звук «И», следя за тем, чтобы он выходил точно из темени направленным лучом и ровно поднимался вверх.

Отвести правую ногу назад, переведя на нее центр тяжести, немного опустить голову, обхватить руками плечи и произнести долгий звук «Э». Вибрации в предплечьях и плечах.

Правую ногу вынести вперед, перенести на нее центр тяжести. Открыть и широким жестом развести руки в стороны. Звук – «А». Рот открыт «на четыре пальца». Вибрации в грудной клетке.

Вернуть ногу в исходную позицию. Руки сомкнуть перед собой таким образом, чтобы они вместе с грудью организовали прямо перед вами овал. Произнести долгий звук «О», акцентируя внимание на ладонях. При правильном выполнении упражнения именно в ладонях должны возникнуть легкие вибрации.

Представить, что мы поднесли к губам длинную, легкую, полую трубку и, максимально отводя ее от лица, направляем вперед узконаправленный звук «У», создавая звуком узкий коридор, уходящий далеко вперед.

Складываем руки в замок. Подносим их к груди и имитируем движение, подобное тому, которым дрессировщик открывает пасть льву. Звук «Ы».

Выполняя этот блок упражнений, следим за тем, чтобы рот работал исключительно вертикально, а на лице не возникало никакой мимики.

Произнося звуки «И» и «Ы», делаем полузевок.

Повторяем все упражнение сначала, произнося звуки речевым порядком, т.е. не продлевая их во времени.

Прежде чем перейти к улучшению резонанса, укреплению *«середины»* звучания (как бы это сделали педагоги, ориентированные на сценическое пространство), мы активно занимаемся обретением звуковой объемности и улучшением голосового тембра.

«Голос человека – это его биография. Он воспитывается вместе с человеком. Голос – это звук, и тембр, и глубина, и «верх» и «низ», и чувство, и мысль. Словом, голос это – «Я», как меня создала природа, окружающая обстановка и я сам. «Речевой голос» – это строительный материал, из которого строится сценическое действие. Это – составная часть, но решающая в образовании самого «сценического человека»… Формирование звука – речи персонажа – есть задача работы над ролью, сторона образования сценического человека – творческая задача в работе над образом», – писал известный актер и театральный педагог Л.Ф. Макарьев.

Б.Варнеке в исследовании, посвященном древнеримскому театру, писал, что даже в древние времена (несмотря на то, что основной задачей актера была сила голоса, необходимая для озвучивания открытого пространства амфитеатра) существовало правило, по которому «голос актера должен был находиться в соответствии с индивидуальными особенностями изображаемого им персонажа» [6].

Такое внимание к вариативности голоса не случайно. Действительно, даже далекие от нашей профессии люди, обыкновенные зрители устают от однообразности актерских приспособлений. В том числе и акустических.

Одно из ярчайших, выразительных свойств актерского голоса – тембр. Он имеет широкий спектр оттенков, изменяющихся в зависимости от задач, решаемых актером в каждой конкретной роли.

Нужно стремиться к тому, чтобы голоса студентов приобретали многокрасочность звуковой палитры, широкий диапазон, разнообразность и подвижность звуковой и тембровой амплитуды. Все это необходимо для того, чтобы голосом передавать тончайшие душевные движения героев, которых они будут играть в будущем.

В каждой роли голос должен быть индивидуальным и соединяться с образом. Одно из первых мест в актерской технике должно отводится голосам, их звуковому разнообразию, нюансам, эмоциональному, эстетическому их воздействию на зрителей.

Ценно в этой связи воспоминание известного писателя и театрального критика В.М. Дорошевича о впечатлениях от выступления М.Г. Савиной в Полтаве, когда на одном из вечеров актриса показала подряд отрывки из четырех своих ролей: Акулины («Власть тьмы»), старой барыни («Холопы»), Вари («Дикарка») и Натальи Петровны («Месяц в деревне»).

Дорошевич пишет: «Четыре разных голоса!

Сухой, стучащий, словно клюка об пол, голос старой княжны.

Грубый, глухой, которым говорит тупая душа, голос бабы Акулины.

Переливчатый, полный тончайших интонаций, «интеллигентный» голос тургеневской дамы.

И юный, звонкий, озорной голос Вари, словно молодое вино, бродит и звенит лопающимися пузырьками…

Это было какое-то чародейство, волшебство, колдовство.

Четыре раза в вечер мы видели Савину и ни разу не видели Савиной» [7].

По ходу обучения студентов «технике речи», чрезвычайно серьезное внимание уделяется тембровому слуху обучающихся.

Самая большая проблема заключается в том, что в вокальной педагогике слух является одним из важнейших факторов в обучении, в актерском же тренаже ему не отводится внимания вовсе. Мы считаем этот факт очень серьезным упущением и настаиваем на развитии тембрового слуха с первых дней обучения в институте.

Известно, что любой здоровый человек обладает красивым голосом. Просто большая часть людей не знает об этом, так как никогда не занималась развитием своих голосовых данных. Точно так же можно констатировать, что все обладают прекрасным тембровым слухом. Нужно только заниматься его развитием. «Слух – это способность человека воспринимать и различать звуковые колебания. В зависимости от характера звуковой волны возникают различные звуковые ощущения: звуки речи, музыкальные звуки, звуковые удары, шумы» *(И.П.Козлянинова, И.Ю.Промптова).*

«Речевой слух – это способность человека различать самые разнообразные оттенки в звучании тех или иных слов, сочетаний, предложений и фраз. При помощи речевого слуха человек овладевает умением грамотно читать и говорить» *(Е.В.Язовский).*

«Речевой слух необходим прежде всего для понимания и выражения мысли, а в связи с этим и для лучшего осмысления синтаксической конструкции и пунктуационного правила, для усвоения звуковой стороны речи. Стало быть, речевой слух необходим для повышения общей культуры речи, ибо человек, улавливающий ударения, паузы, мелодику тона, тембр голоса и темп речи с их смыслоразличительными функциями, в процессе общения может более гибко пользоваться ими в своей устной речи, делая ее тем самым более точной, выразительной и, следовательно, действенной» *(А.А.Ломизов).*

**«К акустическим свойствам речевого слуха относятся:**

* Физический слух – способность воспринимать звучащую речь.
* Фонематический слух – способность различать и воспринимать звуки речи.
* Звуковысотный слух – способность воспринимать и ощущать в речи ритм, тональность.

При помощи речевого слуха осуществляется контроль произносимого текста, приспособление к тональному ансамблю партнеров, слуховые восприятия речи, контроль над звучанием своего голоса.

**К профессиональным качествам речевого слуха следует отнести:**

* Звуковую память, способность запомнить тембр, интонационный строй речи, ее разнообразные оттенки.
* Способность различать звуки по их высоте, громкости и окраске.
* Способность определить по слуху местонахождение звука и ориентироваться в пространстве.
* Способность различать движение речевого голоса в связи с ударением в слове, логическим ударением во фразе.
* Способность различать мелодичность и тональность речевого звука.
* Способность слухового анализатора к физиологическому приспособлению при воздействии на него звука или шума» [8].

«Опыт преподавателей сценической речи свидетельствует о немаловажном значении высокоразвитого тембрового слуха учащихся при совершенствовании профессиональных качеств речевых голосов. Только с его помощью можно воспитывать «тембровый диапазон» и «тембровую амплитуду». В процессе восприятия динамический диапазон голоса оценивается противопоставлением «громко – тихо», звуковысотный – антитезой «высоко – низко». «Тембровый диапазон» голоса лучше всего оценивать противопоставлением: «звонко, полетно» – «мягко, округло». Но для этого необходим тембровый слух» [9].

**Упражнения на развитие тембрового слуха**

Поставить собранные ладони за уши, «как бы собрав и увеличив их». Прочитать текст или проделать голосовое упражнение.

Упражнение способствует грудному резонированию речевого голоса.

Сделайте из ладоней ушные раковины, «как бы повернутые вверх», прочитать текст или проделать голосовое упражнение. Упражнение способствует ощущению смешанного звучания речевого голоса – грудного и головного.

Мы уже много говорили о мышечной свободе, но именно в связи с воспитанием тембрового слуха должны кое-что сказать о психологической свободе личности. Мы глубоко убеждены, что красивый, мягкий, подвижный, округлый, глубокий и т.д. голос, может рождаться только у человека, не обремененного психологическими зажимами. Проще говоря, голос человека, задавленного социальными ограничителями, категорически отличается от голоса, освобожденного от подобного давления. Для начала понаблюдаем за иностранцами, говорящими на языке чужой страны. Как правило, они говорят довольно ровно, не интонируя, не используя мелодику чужого языка. Голоса у них – маловыразительные и немного завышенные. Но как только они начинают общаться со своими близкими на родном языке, происходят поразительные метаморфозы. Их голоса приобретают и мелодику, и тембральность, и гибкость. Они почти всегда опускаются по тональности и наполняются большим количеством обертонов.

То есть как только исчезает страх оказаться неправильно понятым, исчезает блеклость голоса и речи.

Следующее упражнение мы также почерпнули в древневосточной практике медитации. Прежде, чем приступить к его выполнению, каждый преподаватель по технике речи должен выверить его по времени выполнения.

**«Стихии»**

Этот блок упражнений состоит из четырех фаз. Существуют четыре стихии: «вода», «воздух», «земля» и «огонь», следователь-

но, образы этих стихий и являются четырьмя фазами упражнения. Педагог предлагает озвучить первую стихию. Чаще всего мы начинаем с «земли», так как эта стихия нам кажется самой тихой и низкой по звучанию.

Студентам предлагается звуковая импровизация на тему «земля». Студенты ложатся на пол, лицом вверх. Расслабляются.

На первом занятии нужно подтолкнуть их фантазию, попросить их вспомнить все свои детские ощущения от земли. Напомнить о том, что в ее недрах зарождается жизнь, что не зря существует фраза «гулкая земля», что через нее прорастают корни растений, что в ней живет масса различных организмов, что она бывает влажная и тяжелая, сухая и потрескавшаяся, что по ней перекатывается песок, летят суховеи и т.д.

Нужно попросить студентов озвучивать стихию не статично, а с подключением физического движения тела. И если на первых занятиях эти движения будут очень скромными и минимальными, то со временем они станут очень активными и совершенно совпадающими с образом земли.

Нужно напоминать ребятам о том, что звучание должно быть разнообразным. Сначала, естественно, им удобнее звучать на гласных звуках, но постепенно нужно подводить их к звучанию и на согласных звуках. К тому же, следует призывать их играть с темпо-ритмами.

Приблизительно через 3-4 минуты, когда они уже открылись в звучании, нужно остановить упражнение и предложить им занять исходную позицию и расслабиться.

Затем приступить к «образу воды». Напомнить о том, что необходимо скоординировать звучание с движением тела в пространстве. Нужно снова подтолкнуть их фантазию. Напомнить, что кроме моря, существуют реки, озера, омуты, водопады, ливни, мелкие секущие дождики, грибные дожди, лужи, наконец, струя воды из городского крана и т.д. Точно так же, как и раньше, следить за тем, чтобы ребята не забывали использовать технические навыки голосоведения. Звучали в разных регистрах, разных темпо-ритмах, с разной силой и т.д.

Через равный промежуток времени с первым этапом упражнения «земля», снова вернуть их в исходное положение и дать возможность успокоиться и подготовиться к следующей стихии. Допустим, к стихии «воздух».

Как правило, уже на первом уроке, во время выполнения этого этапа упражнения, студенты легко поднимаются на ноги и свободно передвигаются по аудитории. Поскольку упражнение сложно выполнять с закрытыми глазами, мы просим ребят помнить о партнерах и, перемещаясь, все же открывать глаза. У нас есть такая шутка: «Если ты сейчас торнадо, то не забывай, что твой сокурсник может оказаться в этот момент зыбким рассветным маревом. Не уничтожай его».

Не всякий студент с первого раза чувствует себя комфортно в данном упражнении. Нужно попросить их не насиловать свою природу. Если по каким-то внутренним причинам студент ощущает чувство сопротивления или не до конца понимает, что от него требуется, нужно предложить ему просто полежать с закрытыми глазами, отдохнуть, расслабиться, послушать своих однокурсников и просто молча представлять себе ту или иную стихию. Уверяю вас, что через несколько дней этот студент будет сам просить включить данное упражнение в урок.

После того, как мы остановили ребят, предложили им снова лечь и расслабиться, просим их озвучить последнюю стихию – «огонь*».*

Стоит заметить, что если студент действительно занят делом, то в процессе данного упражнения происходят настоящие чудеса. Например, человек со слабым звучанием в нижнем регистре, вдруг прорывается в басовые ноты или студент с глухим звуком вдруг начинает подавать его прямо в «маску». Важно в этот момент обратить внимание обучающегося на данный прорыв и попросить, повторив звук, проследить его путь (где звук рождается и с помощью каких частей аппарата он воспроизводится).

Памятуя о том, какую важную роль в развитии звуковысотного диапазона играет «середина звучания», то есть свободное владение звуком в среднем регистре, мы предлагаем следующие упражнения.

**«Березка»**

Из положения лежа на спине, нужно встать в «березку». Поднять таз и прямые ноги вверх, оставив на полу лишь лопатки и голову. Упор сделать на локти. Перекатывая голову по полу из стороны в сторону, ищем удобное для звучания положение. «Яблоко в рот». И начинаем говорить *«*НУММИ – НАММИ *…».* Следим за тем, чтобы вибрации ощущались в области соприкосновения лопаток и пола. После выполнения упражнения, медленно опускаем корпус на пол. Медленно переворачиваемся на живот.

**«Бас гитара»**

Лежа на животе, делаем глубокий вдох «в живот», лоб лежит на сложенных руках. Сильно напрягаем ягодицы и бедра и одновременно начинаем выдыхать воздух со звуком «Л». Стараемся максимально долго длить звук. Вибрации должны быть в области соприкосновения лба и кистей рук. Просим добиться ощущения звучащей бас гитары в лобных пазухах. Удивительным является тот факт, что практически все студенты чувствуют, как звук «прокатывается» по всем костям, от голеностопов по позвоночнику к лобным пазухам и длится долю секунды после того, как студент «снял» звук, т.е. замолчал.

Повторяем 8 раз, акцентируя внимание на зажиме ягодиц и ног, свободе мышц гортани и шеи.

**«Черепашка»**

Из положения лежа, перемещаемся в позу черепахи. То есть садимся себе на пятки, упирая лоб в ладони, лежащие одна на другой на полу.

Начинаем покачивать корпус вперед-назад, посылая в область лба звук «МА-МА-МА». Кач вперед должен приходиться на гласный звук.

Затем устанавливаем голову таким образом, чтобы в ладони упирался не лоб, а темя. Повторяем упражнение, произнося«МИ-МИ-МИ».Обязательно следим за тем, чтобы не были зажаты мышцы гортани. Для этого снова используем термин «яблоко в рот». Повторяем упражнение по 4 раза с упором на темя и 4 раза – на лоб.

**«Китайский болванчик»**

Садимся на пол «по-турецки», и начинаем раскачивать корпус вниз – вверх. Произносим при этом звук «МО». Гласный звук приходится на самую нижнюю точку. В верхней точке активизируем сонорный звук «М». После восьми раскачиваний, меняем качество движения. Теперь раскачиваемся вперед – назад. Меняем звук «МО» на звук «МА». Соответственно, впереди звучит «А». Сзади «М». Восемь раз.

Повторяем чередование звуков восемь раз. Начиная с четвертого раза стремимся уровнять качество звучания и в нижнем каче, и в переднем. То есть, переходя в передний «кач» со звуком «МА», пытаемся удержать то положение гортани, которое сопутствовало выполнению упражнения в нижнем «каче» со звуком «МО».

Затем делаем блок парных упражнений, задачей которых является развитие *тактильных ощущений* относительно друг друга.

**«Спина к спине»**

Садимся попарно, спина к спине. После того, как почувствовали прикосновение спинами, начинаем по очереди звучать. Звук «МА». Необходимо настолько сильно сконцентрироваться на спине партнера, чтобы во время его звучания, уловить вибрации в своей грудной клетке. Студент же, который издает звук, должен точно посылать его под лопатки своего партнера. После того, как ощутили вибрации спины друг друга, переходим к следующему, более сложному упражнению.

**«Стопы к стопам»**

Садимся на пол, лицом друг к другу. Упираемся своими стопами в стопы партнера и по очереди произносим звук «МО» таким образом, чтобы партнер почувствовал в худшем случае тепло, а в лучшем – вибрации от ваших стоп. Залогом успешного выполнения упражнения является ваша попытка дотянуться звуком до копчика партнера. Упражнение нужно делать совмещая звук с зевком и с точным артикулированием звука «О».

**«Темя в темя»**

Встать на колени, опереться на руки и соприкоснуться головами друг с другом. Представить, что мы коровы, которые бодаются. Звук, соответственно «МУ». Произносим его по очереди, совмещая с движением головы и корпуса вперед.

Нужно ощутить вибрации в голове партнера. Это самое простое упражнение из блока, но чтобы верно его выполнить, нужно помнить про «яблоко».

В предыдущем упражнении мы вплотную подошли к звучанию в *«верхнем регистре».*

**«**Ряд однородных звуков диапазона, воспроизводимых одним и тем же механизмом, называется регистром речевого голоса**.**

В речевом голосе различают *грудной* регистр, *головной* и *смешанный*.

*Грудной*, или нижний регистр состоит из однородных звуков и занимает нижнюю часть речевого голоса. В грудном регистре, естественно, преобладает грудное резонирование. Грудной голос богат обертонами. Голосовые складки плотно смыкаются. К грудному регистру относятся низкие тоны речевого голоса.

*Головной*, или верхний регистр состоит из однородных звуков и занимает верхнюю часть речевого голоса. В головном регистре, естественно, преобладает головное резонирование. Головное звучание характерно вибрационным ощущением в области головы и лица.

*Смешанный*, или средний регистр состоит из звуков среднего звучания. В речевом голосе смешанный регистр называется еще «центральной частью» голоса.

В связи с регистрами, особого внимания требует при голосообразовании вибрационное, т.е. резонирующее ощущение: головное и грудное.

Резонирующие ощущения сигнализируют о правильном голосообразовании. Вибрационные ощущения попадают сигналами в центральную нервную систему о работе резонаторов. Вибрации раздражают нервные окончания и таким образом поднимают тонус нервных центров, что рефлекторно делает голос более звонким и сильным. Изучая значение вибрационной чувствительности для голосообразования, В.П.Морозов нашел, что «под действием вибрационной связи происходит уточнение голосовой реакции».

Границы регистров речевого голоса очень разнообразны и во многом зависят от особенности каждого человека: от формы его резонаторных областей, от толщины и длины голосовых складок и т.д.

В зависимости от расположения органов артикуляции рото-глоточная полость превращается в сложный резонирующий аппарат произношения звуков речи.

В гортани образуется звук, не имеющий характера того или иного гласного. Свое оформление и звучание он получает благодаря совместной работе резонаторно-артикуляционной деятельности» [10].

В большинстве речевых методик к разрабатыванию «головного резонатора» и верхнего регистра приступают в первую очередь. Мы же сознательно и настойчиво рекомендуем делать это после того, как студенты, овладев брюшным типом дыхания, научились легко и свободно звучать в нижнем регистре и утвердились в «середине звучания».

Определение правильного центрального звучания, рабочей середины речевого голоса имеет огромное значение в начале обучения искусству речи актеров вообще и актеров кино и телевидения в частности.

У каждого человека есть свой, только ему присущий центр речевого голоса, т.е. исходное положение, в котором ему удобно звучать. Следовательно, центром речевого голоса называется та часть речевого диапазона, которая звучит наиболее легко и свободно, то количество речевых звуков, которое студент произносит без мышечного напряжения. Это те звуки, на которые нервная система уже выработала удобные приемы звукоподачи.

Именно выявлению центра голоса мы посвящаем наши первые уроки.

Довольно часто мы наблюдаем студентов, которые не утвердились в середине звучания и используют исключительно «связочный» голос, который на порядок выше их природного центрального звучания.

Следовательно, начинать развитие речевого голоса целесообразно с упражнений, направленных на рождение истинного индивидуального свободного голоса, база которого лежит в низком звучании.

Для получения же красивого, легкого и полетного голоса, необходимо разработать верхний регистр.

Выше голосовых складок находятся резонаторные полости. Надсвязочная резонаторная система состоит из верхней части гортани, глотки, ротовой полости, назальных и параназальных полостей. Все эти элементы соединены, слиты друг с другом и составляют так называемую «верхнюю надставную трубу». Начинается она у голосовых складок и заканчивается кончиками губ и ноздрей.

Глотка и ротовая полость являются первостепенными элементами резонаторной системы. Множество костных, хрящевидных и мышечных стенок глотки и ротовой полости активно участвуют в акустической переработке первичного звука. Эти полости усиливают звук, придают ему звонкость, полетность.

Во время звучания мы ощущаем вибрацию лобных пазух, затылочных костей и костей, расположенных в области носа, скул, губ и подбородка.

Мы считаем, что добиваться звучания головного резонатора нужно после того, как студенты полюбят звучащий голос, как таковой. После того, как их очарует внутреннее звучание голоса, все эти урчания и гулы, которые они улавливают в своем теле. И только когда они научатся «перемещать» своим сознанием звук по ногам, рукам, позвоночнику можно перейти к лицевым полостям. Теперь это не составит никакого труда. Результатом такого подхода станет то, что уже никто и никогда не издаст плоского, «белого» звука. И только при такой последовательности извлечения звука, верхний регистр будет звучать мягко и легко, естественно и объемно.

Перед тем, как приступить к разрабатыванию головного резонатора вернемся к пальчиковому массажу лица и ушей.

Немного опускаем голову и начинаем постукивать кончиками пальцев по лбу. Произнося долгий звук «М», пытаемся «попасть» им точно под пальцы. Губы при этом сомкнуты и расслаблены, зубы же – напротив, разомкнуты.

Затем, кончиками средних пальцев легонько постукиваем но носу, с двух сторон от хребта носа, чуть ниже горбинки. Звук «Н».

Натягиваем крылья носа и начинаем поглаживать их большим и указательным пальцами правой руки. Звук «М». Стараемся «привести» звук к пальцам.

Указательными пальцами делаем ввинчивающие движения у основания крыльев носа. «М».

Четырьмя пальцами постукиваем по участку лица, расположенному между носом и верхней губой. Произносим звук «В». Во время звучания утрированно приподнимаем верхнюю губу.

Четырьмя пальцами постукиваем под нижней губой, произнося звук «З», утрированно опускаем нижнюю губу.

Постукиваем всеми пальцами по скулам и щекам, произнося «ЛМН».

Очень сильными пальцами производим массаж всей волосяной части головы, захватывая подзатылочную область. Голову при этом немного наклоняем вперед. Проверяем, свободны ли мышцы шеи.

На полузевке начинаем постанывания со звуком «М». Постанывания нужно произносить, непременно жалуясь. При выполнении этого действия звук должен «пойти» именно в голову.

Продолжая стонать и жаловаться, делаем полный массаж ушных раковин.

Сначала легкими движениями дергаем за мочки ушей – вниз (16 раз).

Затем – за верхнюю часть ушной раковины – вверх (16 раз).

За середины ушной раковины – вперед (16 раз).

Находим за ушной раковиной хрящевидные бугорки и «ввинчиваем» в них указательные пальцы в одну, а затем в другую стороны по 16 раз.

Беремся всей кистью за ухо и проделываем круговые движения в одну и в другую стороны.

Берем указательным и большим пальцами козелки (выпуклости, расположенные у основания ушной раковины со стороны лица) и активно растираем их по 8 раз.

Плотно прикладываем ладони к ушам и резким движением отдергиваем руки от головы.

Закончив пальчиковый массаж, переходим к грудному резонатору.

Расслабленными кистями рук активно простукиваем грудную клетку, издавая долгий звук «Р».

Следует обратить внимание на то, что все подобные вибрационные упражнения мы делаем именно расслабленной открытой кистью, а не кулаком, как это делают во всех театральных школах. Дело в том, что, как уже говорилось выше, одной из первоочередных задач нашего тренинга является «ненасилие» над своей природой, следовательно, и над своим телом.

Закрытая в кулак рука – это всегда показатель негативной агрессивной энергии. И даже если постукивание кулаком очень легкие, все равно совершается акт насилия. Вы когда-нибудь видели, чтобы нормальная мать шлепнула своего ребенка кулаком? Конечно же, это невозможно. Открытая же кисть несет в себе открытую энергию, поэтому в постукиваниях ладонью нет агрессии.

Поднимаем согнутые в локтях руки на высоту плеч. Кисти, сжатые в кулаки, подводим к груди. Начинаем делать резкие, как укол, движения, поочередно каждым локтем, в стороны. На каждое движение приходится резкий звук «К».

Опускаем расслабленный корпус вперед и, покачиваясь из стороны в сторону, произносим звук «Ш». Можно предложить ребятам имитировать таким образом шипение змеи, которая обвивает стопы. По траектории это движение напоминает знак бесконечности.

Из этого же положения переходим к звуку «Ж», как бы играя в детские машинки, которые также обвивают ноги восьмеркой.

Для возвращения в исходную позицию (стоя прямо, ноги на ширине плеч), можно предложить сделать следующее упражнение.

**«Львенок и варенье»**

Расслабиться. Покачать корпус. Представить, что вы – львенок, который весь перепачкан вареньем. Для увеличения слюноотделения (что очень кстати), допустим, что варенье лимонное.

Длиннющим языком начинаем слизывать варенье. Сначала со стоп, затем с колен, с живота, с грудной клетки, с плеч, с локтей, с «хвоста», с кистей.

Этим упражнением мы активизируем глоточные и гортанные мышцы, а так же мышцы, отвечающие за работу корня языка. Нужно попросить студентов делать это упражнение как можно чаще. Во-первых таким образом они смачивают слюной полость рта. (Пересыхание ротовой полости во время тренинга происходит довольно часто, но для качественной работы над голосом оно недопустимо.) Во-вторых, происходит активная тренировка языка.

**Упражнения для активизации звука в головном**

**резонаторе**

**«Звучащие губы»**

Кладем кончик большого пальца на середину соприкосновения верхней и нижней губ и начинаем активно и быстро делать вибрирующие движения рукой. Произносим звук «М». Нужно помнить, что губы должны оставаться относительно расслабленными, но сомкнутыми, в то время как челюсти – разомкнутыми («яблоко во рту»). Следим за тем, чтобы звук непременно организовался именно на губах. Показателем правильно выполненного упражнения будет ощущение щекотания в области губ.

**«Малый рупор»**

Складываем ладони малым рупором вокруг рта и начинаем делать вибрирующие движения руками. Произносим звук «М».

**«Большой рупор»**

Обхватываем ладонями низ лица, включая нос, и повторяем на том же звуке, что и в предыдущем упражнении, такие же вибрирующие движения руками.

После того как мы убедились, что упражнение выполнено правильно и дало положительный результат, усложняем его, добавляя текстовую структуру.

Чередуя «малый» и «большой рупоры», произносим текст, в котором много сонорных звуков. Например: «Мой милый маг! Моя Мария!». Важно делать акцент именно на звук «М». По мере произнесения текста, отдаляем руки, сложенные рупором, как можно дальше от лица, стремясь сохранить звук в ладонях. Таким образом, мы усиливаем «звук в маске».

«Ощущение звука в позиции резонаторов – одно из главнейших условий воспитания и развития речевого голоса. Благодаря соединению головного и грудного резонирования при активной работе артикуляционного аппарата и органов дыхания речевой голос приобретает мощность, красоту и силу, необходимые для профессиональной работы актера.

Для воспитания навыка использования ощущения звука в позиции резонаторов применяются согласные – сонорные звуки М, Н, Л, Р.Они имеют определенные преимущества при воспитании речевого голоса» [11].

Во-первых, сонорные звуки производятся с наименьшим напряжением окологортанной мускулатуры.

Во-вторых, они создают вибрационные ощущения.

В-третьих, они активизируют не только полости лицевого костяка, но и органов грудной клетки и т.д.

Упражнениями с использованием сонорных М, Н, Л и Р мы добиваемся эффекта «близости звука». К.В. Куракина писала по этому поводу: «Наконец термин «близость». Полина Виардо говорила: «Я приближаю звук к кончикам губ». Как же при глубоком дыхании приблизить звук к губам? Опять трудный момент в работе над голосом, так как приблизить звук к губам при сохранении глубокого дыхания на практике не так то просто.

Добиваюсь этого последовательной работой над согласными звуками в сочетании с гласными. Например, сонорные согласные уже сами по себе звучат близко около зубов (М, Н, ЛЬ). Согласные придают нашему голосу блеск, звучность, ясность и уже несут в себе признак высокого звучания. Каждый из близко звучащих согласных усиливает и приближает звучание гласных к губам. Последовательность такова: сонорные звуки помогают снять напряжение в корне языка, если соединить их произношение с расслаблением челюсти, а значит и свободным от напряжения языком. Они же, эти согласные, помогают создать тихую и резонирующую без всякого напряжения непрерывную линию звучания. В этой работе главное условие – отсутствие малейшей форсировки звучания, свободный язык, расслабленная нижняя челюсть и обязательно ответный резонанс в грудной клетке и даже спине» [12].

Мы же можем добавить, что чем выше мы уходим по звучанию, тем сильнее опираемся на низы. И ответного резонанса мы должны добиваться в нижней части спины и ногах.

**Активизируем звук в головном резонаторе**

Резкими, но аккуратными постукиваниями указательным пальцем в области разных лицевых полостей, делая гримасы недовольства и раздражения, «пробиваем» звук в резонаторы:

- В лобную кость прямо над переносицей – «НЭЙНЭЙНЭЙ»;

- Указательными пальцами в щеки, выше кончиков рта – «ХЭЙХЭЙХЭЙ».

Делая упражнение, сохраняем «оскал» (широко растягиваем рот по горизонтали).

Очень сильно открываем рот, сохраняя «оскал». Сильно вытаскиваем наружу середину языка, кончик которого оставляем во рту, зацепив за нижние зубы. Делаем очень активные движения языком вперед-назад со звуком «АЙАЙАЙАЙ».

После того как мы проработали верхние резонаторы, уместно заняться звуковысотным и динамическим диапазонами.

Мы полагаем, что владение и звуковысотным и динамическим диапазонами является показателем качества профессионализма актера, но приоритет отдаем именно динамическому диапазону, то есть умению актеров пользоваться тихим звуком.

«В актерском искусстве динамический диапазон является важнейшим средством художественной выразительности, проявляющемся в способности голоса передавать разнообразными переменами уровней громкости тончайшие нюансы человеческих переживаний.

Анализируя внешнюю технику актера и подробно останавливаясь на значении голосовых средств в выявлении внутренней жизни роли, А.Я. Таиров писал: «От piano к forte, от разговора к пению, от staccato k legato должен переходить звук, гармонизуясь в зависимости от ваших творческих потребностей». И особо подчеркивал: «И пусть не смущает вас, что это будет «неестественно», лишь бы это было оправдано вашим сценическим образом…

Умением пользоваться разными динамическими оттенками голоса определяется степень голосовой техничности драматического артиста» [13].

Одинаково неприемлемы для профессионального артиста крик, который создается голосовыми складками и способствует появлению «песка» в голосе (узлы на связках), и «тишение» до полной неясности.

Во введении автор упоминал о том, что в тренинге мы используем термин «энергия».Это слово не любят педагоги – речевики театральных школ и всячески пытаются избежать его. На наш взгляд, подобное отношение к данному термину не обосновано. Мы точно знаем, что биологические поля существуют. Мы обязательно чувствуем при первой встрече, что этот человек «наш», а этот – «не наш». Как же так? Ведь мы еще ничего о нем не знаем. Мы не знаем, каков уровень его интеллекта. Каковы его душевные качества. В какой области лежат его интересы. Каковы его приоритеты. Но мы точно знаем, или, что точнее, чувствуем, приятен он нам или НЕ приятен.

Значит, первый контакт происходит на биологическом уровне. Следовательно, в первую очередь мы являемся неотъемлемой частью фауны, то есть представителями животного мира, а уж затем вступают в права наши гуманистические, то есть человеческие качества.

Именно поэтому мы призываем ребят изучать себя. Чувствовать, слышать, доверять себе. Мы знаем из практики, что человек может в момент концентрации или, наоборот, релаксации, творить чудеса. Значит, мы можем управлять своим биологическим полем. Можем регулировать уровень и качество своего воздействия на окружающих.

А в чем состоит суть нашей профессии? Именно в способности воздействовать. Энергетика – это одно из первоочередных качеств представителей нашей профессии. И чем более энергетичен актер, тем он интереснее для зрителя. А то, что мы работаем для зрителя, является неоспоримым фактом.

Мы уверены, что при внимательном отношении к вышеизложенному умозаключению, можно увеличивать энергетический потенциал, и как следствие, усиливать актерские качества. Каким же образом можно увеличить свой энергетический потенциал?

Прежде всего, нужно ежедневно воздействовать на энергетические точки посредством активного массажа ушной раковины, кистей и стоп. Делать массаж удобно, совмещая его с упражнениями по дикции. Мы можем также предложить следующие упражнения.

**«Голова на уровне груди»**

Студенты спокойно ходят по аудитории, изучая пространство, которое их окружает.

Затем преподаватель предлагает представить, что голова перемещается на уровень груди. И, соответственно, просит изучить пространство буквально с этой точки зрения.

Нужно посоветовать им «посмотреть» на пол, на потолок, покружиться вокруг своей оси и т.д.

**«Глаза на спине»**

После выполнения этого задания, предлагаем ребятам представить, что глаза находятся на спине, в области лопаток. И снова призываем к изучению пространства.

В ходе подобного рода упражнений обязательно обсуждаются пережитые ребятами ощущения. Как правило, после нескольких уроков, обучающиеся ощущают увеличение объема восприятия.

Но восприятие восприятием, а нас интересует воздействие. Поэтому, через некоторое время мы предлагаем такое упражнение:

**«Трансформер»**

Ходим спокойно по площадке и читаем любимое стихотворение (лучше, если оно будет детским). Читаем тихо и, что называется, для себя, совершенно не обращая внимания на однокурсников.

Затем пробуем прочитать его губами, которые находятся на уровне *солнечного сплетения*. Это упражнение имеет очень сильный эмоциональный эффект. Дело в том, что человек, правильно исполняющий данное задание, начинает чувствовать себя меньше ростом и от этого более незащищенным. По ассоциативному ряду, он становится ребенком.

Следующим этапом упражнения является перенос головы на уровень *вытянутой вверх руки*. Как будто вы несете свою голову на поднятой руке. Читаем то же стихотворение губами, расположенными на голове, превышающей наш рост. Эффект, противоположный предыдущему.

И предлагаем снова прочитать это стихотворение в нормальном режиме, но уже обратить внимание на то, что изменилось в ощущениях, что нового происходит со студентом в отличие от первого прочтения. Они все чувствуют себя намного увереннее, спокойнее и, что самое для нас важное, намного объемнее, чем в начале упражнения.

Мы просим их запомнить эти ощущения и на следующем занятии попробовать начать упражнение с этой точки энергетического наполнения.

Может возникнуть вопрос: не вредим ли мы студентам? Ведь основное внимание в данном случае они уделяют не смыслу произносимого текста, а очень сильной концентрации на своих ощущениях. Отвечаем. Ни в коей мере мы не вредим студентам. Так как ставим очень точные задачи, обращаем их внимание на то, что в *этом* упражнении допустим перенос внимания со смысла на чувствование. Во всех остальных упражнениях, опирающихся на текстовую структуру, актер обязан думать о содержании.

Размышляя об актерской энергетике, мы неизбежно возвращаемся к работе создателя системы – К.С. Станиславскому. Он требовал не умозрительно усваивать некую абстрактную теорию системы, а практически, в действии развивать и совершенствовать все свойства и качества актерского инструмента, раскрывать все богатства человеческой, физической и духовной природы актера.

«Гибкий, пластичный, яркий, восприимчивый актерский инструмент, который с легкостью и исчерпывающей полнотой отзывается на ежеминутно изменяющиеся предлагаемые обстоятельства жизни роли, – такой инструмент вернее всего формируется с помощью систематического тренинга творческой психотехники. Убежденный в этом Станиславский призывает актера – познай свою природу и дисциплинируй ее! И не раз повторяет: посей поступок – пожнешь привычку. На самом себе ты убедишься в действии великого закона: трудное становится привычным, привычное – легким, легкое – красивым» [14].

В книге известного режиссера и педагога С.В.Гиппиуса «Тренинг развития креативности» подробно описана программа тренинга творческих способностей. В ней представлен широкий спектр разнообразных упражнений, направленных на развитие образной памяти, внимания, мышления, интуиции и навыков самовыявления.

Мы включаем целый ряд упражнений, которые предлагает С.В.Гиппиус. Направлены эти упражнения на развитие воображения, внутреннего слуха, рождение действенного слова.

**«Сонар»**

Вообразим, что у нас есть сонар – уникальный улавливатель звуков. И вот мы его включили.

Тишина! Послушаем, какие звуки окружают нашу комнату… Шум улицы, приглушенный гул разговоров и шагов, еле слышна музыка, а в общем – какой-то сумбурный, разнохарактерный шум. Попробуем разделить этот сумбурный шум на составные части.

Медленно проехала какая-то легковая машина, а вот тарахтит мощный грузовик…

Стоп. Выключили улицу. Включили соседнюю аудиторию. Кто там топает, какой курс?

Стоп. Включили вестибюль. Вслушайтесь в разговоры. Попробуйте угадать, кто это говорит.

Теперь включите только звуки соседней аудитории.

Теперь только вестибюль.

Переключайтесь по команде: улица, вестибюль, аудитория.

**«Магнитофон»**

В механизмах нашей памяти, среди других аппаратов, есть и самый вместительный в мире магнитофон – на нем записаны все звуки, которые мы когда-либо слышали в жизни. Мы – звукооператоры. Нас интересует прежде всего звук.

Вспомнить шумы парохода, пение птиц, шум деревьев в лесу, лай собаки, звук поезда, подъезжающего трамвая, вспомните голос матери. Слышите?

Здесь возникают много разных видений, но все они конкретные. Вы вспоминаете не просто абстрактный пароход, а конкретный эпизод из жизни, связанный с конкретным пароходом. Не просто – пение птиц, а пение птиц на вашей даче, не просто шум деревьев, а конкретную поездку с друзьями на пикник, лай своей собаки и т.д.

Надо освоить свой внутренний магнитофон, научиться им пользоваться, чтобы он мгновенно отзывался на нажатие кнопки. Звуки в воспоминании не всегда такие четкие, как в действительности. Но нам достаточно и намека на звук, лишь бы мгновенно ожило воспоминание.

**«Соноскоп событий»**

По нескольким разным звукам нафантазируйте картину.

Один из учеников «задает звуки», остальные – выстраивают цепочку событий по ним. Например: тихое посвистывание прерывается хлопком в ладони и возгласом. Нужно придумать, что случилось с человеком. Допустим, он шел по коридору, увидел оставленную кем-то книгу, подошел к ней, узнал в этой книге свой учебник, который он когда-то потерял, от удивления хлопнул в ладони и радостно воскликнул.

**«Слышать только одного»**

Одновременно читают вслух два человека. Одна часть группы слушают только одного, другие другого.

Стоп. Подробно и последовательно пересказать текст своего напарника.

Другим дополнить, что он пропустил.

**Упражнения**

**на воспитание тихого голоса, не теряющего при этом своей выразительности и внятности**

**«Микрофон»**

Представим, что мы находимся в маленькой студии звукозаписи. Подносим близко к губам воображаемый высокочувствительный микрофон и начинаем произносить текст, прислушиваясь к каждому звуку.

Важно помнить, что при малейшем скачке голоса микрофон фонит. А если мы неточно посылаем в него звук, то возникают провалы в голосе и отражение звука от стен. Произносим текст с большим количеством взрывных звуков. По мере выполнения упражнения то убыстряем, то замедляем ритм текста. При этом следим за ровностью и четкостью звука, за «волнами», исходящими из нашего речевого аппарата. Кроме того, мы используем и настоящую технику.

Мы просим подключить нам микрофон в большом зале, и учимся говорить в него, одновременно записывая тексты на магнитофон. В дальнейшем мы прослушиваем эти записи, «диагностируем» и исправляем недостатки.

**«Имитация голосов известных артистов»**

Важным этапом работы является прослушивание грамзаписей великих чтецов, аудиозаписей, состоящих из отрывков различных кинолент, где работали выдающиеся российские артисты. Мы обсуждаем индивидуальные акустические краски разных артистов и делаем упражнение, в котором имитируем их голоса.

Для достижения более достоверного эффекта, на первом этапе работы мы закрываем глаза, представляем перед собой большой экран и проецируем на этот экран образ того артиста, которого мы имитируем.

Это упражнение повышенной сложности. Оно получается не сразу. Поэтому для начала мы просим спроецировать на экран очень близкого, а чаще родного человека. Представить его настолько подробно, чтобы без труда повторить малейшие нюансы его мимики. И только после того, как получится, переходить к образам актеров.

**«Киносценарий»**

В дальнейшем мы играем в такую игру: ребята самостоятельно пишут сценарий. Кроме ролей, они расписывают звуковую партитуру с множеством разнообразных шумов (звуки шагов, капающей воды, скрип дверей, лай собаки, плач ребенка и т.д). На занятии мы распределяем эти роли и шумы и озвучиваем это кино, представляя, что мы работаем в профессиональной студии.

**«Мультики»**

Упражнение совершенно аналогично предыдущему. Разница только в том, что пишется сценарий анимационной картины.

Это очень увлекательные игры. Студенты с огромным удовольствием придумывают и озвучивают подобные упражнения. Они с большим рвением стремятся к пробам своего голоса в качественном различии звучания.

Может возникнуть вопрос, почему мы делаем эти упражнения раньше, чем упражнения по дикции.

Мы должны заметить, что, конечно же, они выполняются после артикуляционной гимнастики и дикционной разминки. Но для непрерывности освещения данной методики, мы относим эти упражнения все же к голосовым.

К тому же, весь тренинг строится по принципу непрерывного перетекания одного раздела сценической речи в другой. Очень многие упражнения со временем деформируются и превращаются посредством усложнения в упражнения из последующих разделов.

Следующим по важности качеством речевого голоса мы считаем его звучание в звуковысотном диапазоне. Прежде чем предложить упражнения на динамический диапазон, сделаем несколько подготовительных упражнений на развитие звука в трех регистрах.

**«Тяжелый шланг»**

Из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно делаем наклон вперед. Представляем, что на полу лежит тяжелый шланг. Берем его в крайней правой нижней точке и перетаскиваем по полу в крайнюю левую точку. Следим за тем, чтобы артикуляционный аппарат был расслаблен, небная занавеска поднята. Произносим на максимально низком и тихом звуке текст:

На мели мы налима лениво ловили.

Для меня вы ловили линя.

О любви не меня ли вы мило молили

И в туманы лимана манили меня.

Важно, чтобы звук ощущался не только в нижней части тела и груди, но и в «куполе», т.е. в лобных пазухах, затылочных и теменных костях.

**«Канат»**

На том же тексте, стоя на «мягких» ногах, беремся в крайней правой точке за воображаемый канат и перетягиваем его в крайнюю левую точку на уровне груди. Звук должен акцентироваться в среднем регистре, и основные тактильные ощущения должны приходиться на спину и грудь.

**«Ниточка»**

Беремся одной рукой за воображаемую ниточку, которая находится на уровне вытянутой вверх руки, и произнося тот же текст, перетягиваем ее из одной стороны в другую. Звучим в верхнем регистре. Следим за тем, чтобы студенты не запрокидывали головы. Для удобства звучания, напротив, немного опускаем голову, поднимаем небную занавеску и, посылая звук в воображаемую ниточку, следим за ней глазами.

Ребята уже очень хорошо понимают, что такое звучание в нижнем, среднем или верхнем регистре и довольно легко выполняют эти упражнения. Наша задача заключается в том, чтобы не разрешать им стараться. Упражнения нужно выполнять легко, без усилий. Важно, чтобы они могли различать, когда упражнение делается силово, а когда движение выполняется с минимальной нагрузкой. Делать нужно с удовольствием.

**Распределение звука по трем регистрам**

Следующее упражнение мы делаем на тексте стихотворения А.С. Пушкина «Играй, Адель…».

Начинаем со звучания в **нижнем регистре**. Для необходимого нам звукоизвлечения делаем следующие движения:

Стоим прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно.

Поднимаем обе руки вверх и беремся ими за воображаемые утяжелители, которые нам нужно через сопротивление опустить до пола, при этом сгибаем колени и делаем довольно резкие движения бедрами. Низкий звук как бы протягиваем через корпус и бросаем на землю. Следим за свободой шейных мышц.

Затем переходим к звучанию в **среднем регистре*.*** Это движение аналогично движению «обнять плечи» из «парадоксальной гимнастики» Стрельниковой.

Одновременно делаем активное встречное движение рук на уровне грудной клетка и легкое приседание. Звук должен быть мягким, округлым, объемным и распределяться на уровне груди и спины.

После этого переходим к звукоизвлечению в **верхнем регистре**:

Бросаем корпус вперед, делая свободными руками движение, которым захватываем как можно больше воздуха и, поднимаясь, выбрасываем его вверх. Работают в основном головные резонаторы.

Играй, Адель – *нижний регистр*

Не знай печали – *средний регистр*

Хариты, Лель – *верхний регистр*

Тебя венчали – *нижний регистр*

И колыбель – *средний* *регистр*

Твою качали –- *верхний* *регистр*

Твоя весна – *нижний* *регистр*

Тиха –- *средний* *регистр*

Ясна – *верхний* *регистр*

В начальных упражнениях на развитие звуковысотного диапазона мы пользуемся таблицей гласных звуков, совмещая их с согласными. Позднее переходим к словам, а затем к текстам.

**«Воздушный шарик»**

Стоя прямо, одна нога вынесена вперед, берем в руки воображаемый воздушный шарик и начинаем слегка подбрасывать его, сопровождая каждый бросок соответствующим звуком.

От самого пола, слегка присев, – самый низкий звук начального диапазона, чуть выше – повышаем на одну ноту, еще выше, еще.… И таким образом – до самой верхней ноты. В верхней позиции допустим небольшой прыжок.

Сначала делаем упражнение, опираясь только на таблицу гласных: У – О – А – Э – И – Ы.

Затем прибавляем в начало слога согласные в порядке алфавита:

БУ – БО – БА – БЭ – БИ – БЫ;

ВУ – ВО – ВА – ВЭ – ВИ – ВЫ;

ГУ – ГО – ГА – ГЭ – ГИ – ГЫ и т.д.

Затем повторяем упражнение, опуская шарик (переход от крайнего верхнего звука в крайний нижний).

И, наконец, поднимаем шарик с нижней позиции в верхнюю и проделываем ту же цепочку в обратном направлении.

**«Облако»**

Это упражнение делается в трех различных вариантах.

*Первый вариант* аналогичен предыдущему упражнению, только вместо шарика у нас есть маленькое и очень юркое облачко, которое норовит улететь. Наша задача, поднимая и опуская его, не отпустить облачко. Делаем это упражнение на звуке «О».

*Второй вариант*. Мы выпиваем это облачко, и оно начинает руководить нашими движениями изнутри. Тело мягкое, подвижное и тяжелое. Поднимаясь и опускаясь, – повышаемся и понижаемся по диапазону со звуком «О».

*Третий вариант.* Мы оказываемся внутри большого, вязкого, влажного и тяжелого облака. Наша задача – отвоевать у него свое пространство. От стоп до макушки. Звук – прежний.

Выполняя упражнение, следует обратить особое внимание на то, что в каждом варианте звук воспроизводится в отличном от предыдущего качестве.

В нашем тренинге есть упражнения, которым мы отводим особое место и очень их любим. Они направлены на достижение сразу нескольких целей. Во-первых, – развитие звуковысотного диапазона. Во-вторых, – закрепление приобретенных навыков в динамическом диапазоне. В-третьих, – развитие темпо-ритмических навыков. В-четвертых, – совмещение звучания с динамикой тела. В-пятых, – умение импровизировать в звуковой партитуре. И, наконец, эти упражнения направлены на максимальное внимание относительно партнера. Ведь не секрет, что актерская профессия предполагает в первую очередь умение общаться с партнером по сцене.

Вот эти упражнения.

**«Звук – тело»**

Два студента – юноша и девушка – присаживаются на пол, на четвереньки лицом друг к другу. Вся остальная группа становится зрителями, которые очень внимательно следят за тем, что происходит на площадке.

Некоторое время эта пара сосредотачивает свое внимание друг на друге. Без слов они договариваются между собой о том, кто будет ведущим, то есть «звуком», а кто ведомым, то есть «телом звука».

После этого ведущий начинает потихоньку звучать, а ведомый каждой клеточкой своего организма отражать визуально этот звук. Ведущий, меняя темпо-ритмы, увеличивая и уменьшая уровень звука, повышая и понижая его в тональности, должен следить за тем, чтобы его партитура была без труда выполнима телом партнера.

После выполнения этого этапа упражнения по хлопку педагога они меняют ролевые функции. «Человек – тело» начинает лидировать, а «человек – звук» выполнять ту импровизационную партитуру, которую предлагает «тело».

Затем студенты меняются местами, и упражнение продолжается.

Важно обращать внимание исполнителей на то, что в упражнении недопустимо «играть на публику». Все внимание направлено только на партнера. Ничего не нужно показывать, только чувствовать и слышать звук. При условии правильного выполнения, это очень любопытное и захватывающее зрелище.

И еще. Педагог должен быть совершенно уверен в том, что студенты, правильно выполняя эти задания, никогда не повредят свой аппарат. Если они точны и заняты воздействием на партнера, то даже в самой крайней точке громкого звучания они не насилуют свою природу, а потому, извлекая звук, делают это правильно.

Это является для нас еще одним доказательством, что слово, подкрепленное активным психологическим действием, всегда прозвучит и обязательно будет услышано людьми.

**«Подарки»**

Студенты садятся на пол в круг (на наших занятиях мы совсем не используем стулья). Один ученик выбирает себе в кругу партнера, которому он хочет сделать подарок. Конечно же наш подарок – звук. И начинает импровизировать звуком, сопровождая эту импровизацию пластическим выражением тела. По ходу выполнения упражнения, он обязательно должен добраться по площадке до своего партнера и, «отдавая звук», прикоснуться к нему.

Партнер, в свою очередь, «беря звук» (в буквальном смысле этого слова), повторяет его и убирает свой подарок.

Теперь уже он выбирает себе партнера и дарит свой импровизированный «подарок».

Упражнение очень увлекает ребят. Поэтому нужно дать возможность всем подарить свои подарки.

Перед выполнением этого упражнения в первый раз, нужно поговорить со студентами о том, что агрессия, равно, как и ирония, здесь недопустима. Никаких подтекстов, как в Шекспировском театре. Побудимым фактором исполнителя должно быть искреннее желание сделать своему однокурснику приятный сюрприз. И ничего кроме этого.

Еще одно групповое упражнение.

**«Бовордон»**

Студенты сидят в кругу. Каждый выбирает себе язык, на котором он сейчас будет изъясняться.

Один из учеников начинает рассказывать рядом сидящему какую-нибудь конкретную историю якобы на одном из существующих и известных всем языков (немецкий, итальянский, французский, английский, финский, эстонский, украинский, польский и т.д.).

Имитируя язык, очень важно уловить и воспроизвести мелодику этого языка. Слушающий, поняв о чем идет речь, продолжает рассказывать следующему и так далее.

Очень важно, чтобы *история была конкретной*. Упражнение считается выполненным, если партнер понял, о чем ты с ним говорил.

Если по ходу упражнения кто-то из ребят хочет вступить в диалог, мы приветствуем такое начинание. Иногда в диалоге участвует сразу несколько человек.

Опять нужно обратить внимание на то, что слово должно быть действенным. Тогда оно понятно даже на «птичьем» языке.

Мы настаиваем, чтобы все упражнения такого свойства, которые выполняются всей группой, обязательно проводились по принципу «мальчик – девочка». Такое разделение очень позитивно сказывается на результате, так как происходит правильный обмен энергии в группе.

Так же мы просим на каждое упражнение менять партнеров. Студентам, как и артистам, с кем-то удобно работать, а с кем-то неудобно. Мы же позиционируем легкую приспосабливаемость к любому партнеру. Очень хорошо, когда складываются крепкие профессиональные пары, но еще лучше, если ребята научаться работать с кем угодно.

Мы описали упражнения, которые строятся на звуках. Но одним из самых интересных этапов в работе над голосом, являются упражнения на совмещение звуковысотного и динамических диапазонов, в основе которых лежат тексты.Для таких упражнений мы выбираем красивые по звучанию стихи, разбираем их по смыслу, а затем приступаем к распределению текста по различным качествам звучания.

Исходным литературным материалом данного упражнения служит любое красивое по звучанию стихотворение.

**«Каноны»**

Студенты делятся на две группы, юноши выстраиваются по голосам с одной стороны площадки, девушки – с другой. Выполнять упражнение начинают юноши, опираясь на самую низкую ноту. После того как юноши произносят первую строку с высокой ноты, вступают девушки.

Следующую часть строки мальчики повышаются в звуковысотном диапазоне на полтона, девушки – понижаются. И так они прочитывают стихотворение до конца. Последняя фраза произносится девочками в максимально низком режиме, мальчиками – в максимально высоком.

Существует второй вариант этого упражнения.

Мальчики делятся на три голоса в своей группе, девочки – в своей.

Мальчики читают стихотворение в канон, сначала звучат самые низкие (басовые), через три такта включаются в звучание баритоны, еще через три такта – теноры. Читают стихотворение до конца.

Потом то же самое проделывают только девушки.

Последней фазой упражнения служит объединение женских и мужских голосов. Они читают стихотворение каноном, по голосам. Мальчики одного голосового регистра читают в унисон с девочками того же регистра.

Выполняя упражнение, нужно следить, чтобы студенты не переходили в вокальный режим. Именно речевыми голосами, в разговорном режиме строятся эти каноны.

Также важно внушить студентам, что даже при исполнении такого сложного технического упражнения, они должны оставаться живыми и все-таки доносить до слушателя смысл и сохранять авторский голос. В этом заключается первоочередная задача педагога – научить их совмещать сложную форму с глубоким содержанием.

Великий композитор и пианист С.В. Рахманинов говорил по этому поводу: «Техника должна быть столь высокой, совершенной и свободной, чтобы произведение, которое предстоит играть, разучивалось исполнителем только с целью раскрытия замысла» [15].

## **ДЫХАНИЕ**

Дыхание есть основа основ речевого звучания. Без правильного дыхания невозможно искусство речи, так же, как невозможна жизнь без воздуха. От того, как мы дышим, зависит не только красота, легкость, плавность нашего голоса, но и мелодичность речи, и гармоничность мыслей, и, наконец, как результат, способность грамотно их излагать.

Процесс обучения верному смешанно-диафрагматическому дыханию достаточно трудоемкий, но, освоив его, мы получим возможность управлять дыханием сознательно.

Дыхание мы формируем постепенно. Начинаем с простых упражнений, которые знакомят обучающегося с самим принципом правильного дыхания; стараемся зафиксировать сознание ученика на смысле термина «вдох вниз живота», который мы используем для облегчения процесса понимания технологии вдоха. Мы внимательно следим за тем, чтобы ученик понял принцип такого дыхания. От понимания принципа правильного дыхания зависит результат.

Следует также обратить особое внимание на то, что дыхательный тренинг нужно проводить в динамике, так как невозможно представить себе актера, говорящего исключительно в статическом состоянии. Мы уже говорили о том, что во всем мире наблюдается убыстрение темпо-ритма. Увеличилась скорость подачи и восприятия информации. А поскольку искусство является «лакмусовой бумажкой» общества, следовательно и оно претерпевает изменения в сторону убыстрения темпо-ритма. Далеко в прошлом остаются неспешные разговоры, сидя на стульях, все чаще и чаще диалоги происходят в движении, следовательно, актер должен уметь таким образом распределять свой выдох, чтобы речь звучала легко и непринужденно даже при очень активном физическом действии, при беге, в танцах, погонях, скачках на лошадях и т.д. В результате объединения работы двигательного и речевого аппаратов мы добиваемся увеличения звука по силе, продолжительности и легкости. Следовательно, используя движения, тренирующие дыхательную мускулатуру и одновременно формирующие мышечное чувство, можно добиться более точной организации звукоречевых движений. Комбинирование этих движений создает широкую гамму приспособлений, позволяющих добиваться органического слияния дыхания и звука.

Составляя оптимальный тренинг по дыханию, мы воспользовались точными замечаниями преподавателя Челябинского госу-дарственного института искусства и культуры Е.В. Проскуряковой.

Приступая к занятиям, необходимо знать, что:

- вращение головой (повороты, наклоны), активизируя мышцы, расположенные возле верхних дыхательных путей, снимают излишнее напряжение с окологортанной мускулатуры и улучшают кровоснабжение верхних частей легких;

- упражнения, выполняемые с наклонами при установленных руках на талии, создают условия для лучшей вентиляции верхних частей легких;

- упражнения, при которых руки разводятся в стороны, помогают регулировать движения межреберных мышц и таким образом отвечают за работу средних лоханок легких;

- упражнения с движением рук выше уровня головы, отвечают за работу нижних долей легких, активизируя дыхательную функцию в нижней части грудной клетки и диафрагмы;

- упражнения с движением ног из любой позиции (лежа, сидя и стоя), укрепляют мышцы брюшного пресса, диафрагмы и поясничной мышцы, столь важные для овладения полным дыханием.

Упражнения нужно выполнять плавно, легко. Стремиться в них к тому, чтобы во время дыхательного тренинга студент испытывал самые приятные ощущения, так как любое насилие над своим организмом ведет к возникновению мышечных зажимов, которые неизбежно деформируются в зажимы психического свойства.

Прежде чем перейти к описанию упражнений, обратим внимание на очень точное разделение их по группам Е.В. Проскуряковой:

1. Дыхательные упражнения со специально подобранными физическими движениями, облегчающими выполнение правильного вдоха и выдоха и помогающими закрепить навыки полного, смешанно-диафрагматического дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха.

2. Дыхательные упражнения, в положении лежа, сидя и стоя, задача которых – освоение техники смешанно-диафрагматического дыхания с активизацией мышц брюшного пресса, сознательное регулирование его ритма, правильное соотношение вдоха и выдоха.

3. Тренировка дыхания в быту, которая должна помочь закрепить и использовать в жизни навыки, приобретенные на специальных занятиях по дыханию.

4. Тренировка дыхания при чтении текстов с использованием навыков, приобретенных в предыдущих упражнениях. Цель – научиться распределить выдох на определенные части, диктуемые содержанием, логикой, синтаксисом автора произведения.

«Без хорошо выработанного, активного потока дыхательной струи, стремящейся снизу вверх – в резонирующие полости лица, лобной пазухи (теменные кости), невозможно добиться ни правильно летящих гласных, ни ровной в регистрах линии звучания» [1]. От того, как человек умеет дышать, зависит красота, сила и легкость голоса, богатство его в динамических эффектах, музыкальность, мелодичность речи. Рациональное речевое дыхание способствует физическому развитию голосового аппарата, снимает утомление, как общее, так и голосовое, помогает дать голосу легкость, индивидуальное звучание, яркость, округлость, полетность, тембральную окраску. Кроме того, правильное дыхание предохраняет голос от переутомления, преждевременного изнашивания и позволяет надолго сохранить лучшие его качества.

Условиями успеха учебного процесса по технике речи будут: отличное знание и понимание механизмов речи, понимание целей и задач данных уроков, знание и понимание методов, которые ведут к быстрейшему достижению этих целей. В систематичности и настойчивости выполнения задач, в активности и творческом подходе к овладению различными навыками и умениями кроется путь к успешному овладению данной дисциплины.

Настаивая на творческом подходе к урокам по технике речи, мы имеем в виду следующие аспекты: на каждом уроке преподаватель должен вовлекать студентов в интересные и позитивные игры, пробуждая тем самым фантазию ребят; таким образом строить упражнения, чтобы развивать их внимание; стремиться к тому, чтобы ребята обратили «глаза внутрь себя», научились слушать себя, чувствовать себя и, в конце концов, любить себя, только таким образом можно увести их от механического процесса обучения, который, как показывает практика, совершенно не конструктивен.

Прежде чем приступить к тренингу, нужно призвать студентов к наблюдению за своим дыханием, затем, к изучению групп мышц, задействованных в дыхательном процессе, определить тип дыхания каждого из них.

Для этого нужно выполнять упражнения, в положении стоя, сидя и лежа, соблюдая следующие правила.

Первое условие, необходимое для правильной начальной работы над дыханием, – мышечная свобода, раскрепощение, свойственное спящему человеку:

- лицевые мышцы и язык должны быть полностью расслабленными;

- при вдохе мышцы поясницы расслаблены, при этом мускулатура брюшного пресса растягивается автоматически;

- грудная клетка остается в состоянии покоя, ее нельзя поднимать и опускать. Это условие относится и к ключицам.

Имеет смысл воспользоваться некоторыми упражнениями из практики Нэнси Зи. Нэнси Зи родилась в Соединенных Штатах в китайской семье. Свое детство она провела в Китае, затем вернулась в США и получила степень бакалавра по музыке и вокалу. Нэнси Зи имеет более чем тридцатилетний опыт преподавания речевых и вокальных дисциплин. В своих разработках она совместила многовековой опыт китайских дыхательных практик («Цигун») и современной американской речевой и вокальной школы.

Она предлагает освоить несколько упражнений, направленных на использование *мысленных образов*. Целью этих упражнений является осознание некоторых специфических ощущений в теле. «Эти образы являются метафорическими описаниями специальных движений, которые невозможно описать другим способом». При выполнении этих движений требуется не просто работа определенными мышцами, а представление образа-движения. Образы нужны, чтобы показать невидимые внутренние движения и их трудно уловимые нюансы. Основная задача данной технологии – мягко и гармонично развить глубокое дыхание, то есть такое дыхание, при котором сбалансированно работают все группы мышц.

Упражнения с использованием мысленных образов могут оказаться сложными для тех, кто не привык управлять своим дыхательным аппаратом. Многие спортсмены, певцы, артисты и играющие на духовых инструментах музыканты дышат сознательно и легко справляются с этими упражнениями. Нашим ученикам потребуется потратить некоторое время, прежде чем они научатся удерживать мыслеобразы правильно и без напряжения.

«По мере выполнения упражнений с одновременным удержанием мыслеобразов устанавливается взаимосвязь между образами и внутренними ощущениями, и они начинают усиливать друг друга. Удержание образов необходимо для того, чтобы переориентировать восприятие наших ощущений» [2].

**Упражнения с использованием мысленных образов**

**«Пипетка»**

Стать прямо, но расслабленно, следить за тем, чтобы голова не наклонялась в сторону или вниз. Представить, что внутри нас находится огромная пипетка, резиновой камерой вниз. Сдавить камеру и выдавить весь воздух. Отпустить камеру, позволяя ей расправиться, и воздух войдет в тело.

Представить, что конец стеклянной трубочки находится в гортани на уровне носа. Позволить воздуху втекать и вытекать сквозь это единое отверстие, а не по отдельности через нос или рот. Дышать следует, удерживая этот образ.

По мере выполнения упражнения обучающийся должен обнаружить, что он естественным образом развивает брюшное дыхание.

Брюшное дыхание не означает, что вы действительно дышите животом, в который поступает воздух, Просто со вдохом брюшная стенка и мышцы торса расходятся наружу, побуждая диафрагму опуститься, и это создает впечатление, что живот надувается воздухом.

**«Аккордеон»**

Создайте мысленный образ диафрагмы, как перекрытия, опирающегося на стенки брюшины. Представьте, что эти стенки перекрытия сделаны из резины, которая может гнуться и растягиваться.

Если посмотреть с другой стороны, диафрагма является также полом, на котором лежат легкие. Представьте, что легкие – это вертикально поставленный аккордеон. Когда диафрагма опускается, аккордеон растягивается, создавая вакуумное пространство, которое всасывает воздух.

Весь этот дыхательный комплекс может быть представлен следующим образом: при помощи выпячивания брюшных стенок наружу брюшная полость расширяется, а перекрытие при этом опускается, оставляя наверху больше пространства, в которое поступает воздух. Этот образ поможет постичь, как вдохи и выдохи взаимодействуют с брюшной полостью и легкими. В этом упражнении воздух свободно заполняет легкие полностью и создается иллюзия, будто воздух поступает в брюшную полость.

**«Воздушный шар с воронкой»**

Следует ощутить то место, где носовые ходы переходят в гортань, и представить его в виде воронки, При вдохе воздух, как вода, вливается в эту воронку и стекает вниз по очень длинной трубе.

Затем представить воздушный шар, подсоединенный к концу этой трубы. По мере легкого и плавного вдоха, воздушный шар медленно наполняется воздухом. Нужно остановить вдох, когда шар будет достаточно заполнен, задержать воздух в шаре на несколько секунд, наслаждаясь этой приятной наполненностью.

Далее следует медленно выдохнуть, представляя, что полный воздуха шар «сдувается».

**«Кольца веревки»**

Представьте себе веревку, уложенную кольцами внизу живота. Вообразите, что воздух поступает в живот и покидает его, подобно кольцу веревки, в то время как нижнее кольцо всегда остается внутри живота.

**«Стопка книг»**

Следует сформировать мысленный образ вдоха как процесса складывания книг в стопку. Нужно начинать складывать книги снизу и постепенно добавлять по одной, чтобы получилась стопка. Чем выше стопка, тем больший вес приходится выдерживать нижней книге. Выдох строится по аналогии – нужно снимать книги, начиная с верхней.

Делать это упражнение можно как медленно, так и быстро, но обязательно равномерно.

**«Лотос»**

Представьте, что в нижней части живота находится большой бутон цветка лотоса. Вдох – лотос постепенно раскрывается до конца, выдох – он медленно закрывается, пряча все свои лепестки и снова становясь бутоном.

Освоив азы правильного дыхания с помощью мыслеобразов*,* предложенных нам Нэнси Зи, мы можем спокойно переходить к следующим упражнениям, которые следует делать лежа на спине.

Закрыть глаза. Сосредоточить внимание на работе дыхательного аппарата. Дышать спокойно, свободно, легко. Вдох через нос, выдох через рот.

Вдох, выдох. Одну руку положить на низ живота (четыре пальца ниже пупка), другую – на грудную клетку. Вдохнуть таким образом, чтобы живот выпятился вверх, а грудная клетка осталась неподвижной. При выдохе – живот сократился (прижался к позвоночнику), грудная клетка по прежнему неподвижна.

Вдохнуть таким же образом на счет до 4, задержать дыхание на счет до 16, делая при этом волнообразные движения животом (наблюдаем, как при этом воздух перемещается от легких снизу вверх и обратно). Затем выдохнуть ртом, (беззвучный свист), на счет до 8. Очень важно про себя считать, так как при этом правильно работают голосовые связки.

Продолжать дыхание со счетом следующим образом. Вдох на 2 – выдох на 4; вдох на 4 – выдох на 8; вдох на 6 – выдох на 12; вдох на 8 – выдох на 16. Повторить все в обратном порядке. Очень важно следить за движением живота и за отсутствием движения грудной клетки. Перед каждым упражнением нужно обязательно делать резкий выдох *(сброс дыхания).*

*Прерывистый вдох*. После сброса дыхания нужно сделать задержку на счет до 4, затем вдох до 4, еще задержку (4) и еще вдох (4), затем выдох, тоже длящийся на счете до 4. Это упражнение нужно делать с постепенным увеличением вдохов с двух в первой фазе упражнения, до шести – в последней.

*Прерывистый выдох*. Повторить целиком предыдущее упражнение, заменив в нем вдох на выдох. После сброса дыхания нужно сделать полный вдох, задержать дыхание на счет до 4, при этом необходимо расслабить мышцы живота, затем выдох на 4, задержка дыхания и т.д., так же, как и в предыдущем блоке упражнений увеличить количество выдохов с двух до шести.

Сделать плавный вдох носом таким образом как будто вдыхаем приятный аромат любимого цветка. Когда ощутили переполнение легких воздухом, начинаем плавный выдох с едва слышимым звуком «ха». Такой выдох в дальнейшем мы будем называть «теплым».

Повторим предыдущее упражнение, но уже с прерывистым выдохом «ха-ха-ха ха».

Сделать вдох ртом, как будто мы втягиваем воздух через коктельную соломинку. Ощутить холодок на передних зубах и кончике языка. Живот максимально выпятить. Затем делаем прерывистый выдох с едва слышимым звуком «П» (Такой выдох называется «холодным»).

Повторяем то же упражнение, делая вдох через нос. Если при вдохе не удается достигнуть полного дыхания, то необходимо закрыть одну ноздрю. Благодаря этому усиливается дыхательная тяга и работа диафрагмы будет ощущаться лучше.

После вдоха выждать несколько секунд и произвести дробный выдох на воображаемом свисте. Это упражнение помогает хорошо ощутить работу мышц живота, диафрагмы, межреберных мышц.

Нельзя допускать напряжения грудных мышц, расположенных под ключицей и следует совершенно исключить участие в процессе дыхания шейных мышц и плечевого пояса.

«На протяжении всей жизни – а особенно в детстве – мы неосознанно имитируем окружающих: ровесников, родителей, учителей и других. Для многих благих целей люди нередко рекомендуют сделать глубокий вдох, а затем демонстрируют это наглядно, поднимая плечи. Поскольку дыхание является в основном внутренним действием, очень трудно показать его внешне. Поднимание плеч кажется единственным доступным жестом для обозначения вдоха. Вы можете вспомнить учителя музыки, который с энтузиазмом вскидывает плечи, призывая класс сделать глубокий вдох. Или припомнить врача, который просит вас дышать поглубже и, вслушиваясь в стетоскоп, двигает плечами имитируя глубокое дыхание.

Мы сами иногда можем неосознанно ввести кого-нибудь в заблуждение, когда поднимаем плечи, чтобы показать, что нужно сделать вдох.

Поднимая плечи, мы одновременно подтягиваем вверх диафрагму. Она сдавливает нижнюю часть легких, и объем легких значительно уменьшается.

При правильном дыхании диафрагма должна опускаться, позволяя легким расправиться. Поднимание плеч оказывает противоположный эффект, подтягивая вверх диафрагму именно в тот момент, когда вы хотите сделать вдох.

У поверхностного дыхания есть еще один недостаток. Напрягая плечи при каждом вдохе, автоматически напрягаются все группы мышц, отвечающие за речеобразовательные функции. Напряжение имеет тенденцию захватывать все большую область. Устойчивое напряжение часто приводит к хроническим болям и распространяется на другие части тела» [3].

Таким образом, осознав и освоив дыхательные движения, мы должны понять, что необходимо большее расширение, большее пространство для дыхания и речи, что активный вдох и выдох ведет за собой красивый звук.

Приступая к занятиям по технике речи, нужно знать, что в процессе голосообразования огромную роль играет осанка.

Под осанкой понимают манеру, с которой человек привык держать свое тело. Если человек без особого напряжения, свободно держит прямо голову и корпус, если плечи его располагаются свободно на одном уровне, естественно, без особого напряжения слегка опущены вниз, и отведены назад, грудная клетка умеренно поднята, живот слегка подобран, если он привык сохранять это положение не только когда стоит, но и во время ходьбы, сидения, работы, то мы говорим, что у этого человека правильная осанка.

Любопытно заметить, что в процессе выработки правильной осанки развиваются именно те мышцы, которые принимают активное участие в дыхании. Следовательно, занимаясь дыхательной гимнастикой, мы способствуем формированию правильной осанки точно так же, как сама правильная осанка предопределяет успешность овладения навыками ритмичного правильного дыхания, являющегося основой фонационного дыхания.

При отсутствии органических недостатков, причиной неправильной осанки может быть общая расхлябанность человека, расслабленность и вялость его скелетной мускулатуры, главным образом мышц спины и брюшного пресса. Для того чтобы воспитать правильную осанку и манеру держаться, необходимо желание, настойчивость и постоянный самоконтроль, а так же применение специальных упражнений для укрепления мускулатуры.

Кроме общеизвестных упражнений (ходить с книгой на голове, с гимнастической палкой за спиной, удерживаемой локтями под лопатками, со сцепленными руками на затылке и т.д.) мы предлагаем блок упражнений, который кроме улучшения осанки, укрепляет и выравнивает позвоночник и подготавливает все тело к звучанию. Эти упражнения мы условно называем «стрейч» (см. Приложение стр.121).

Почти все студенты на первой стадии обучения производят ротовой вдох, что с точки зрения речи является неприемлемым. Наша задача объяснить им, что вдыхать воздух ртом так же противоестественно, как принимать пищу носом, и обучить их носовому дыханию.

В нормальных условиях человек должен дышать через нос, что является физиологически правильным. Выдыхаемый через нос воздух увлажняется, фильтруется, согревается. В организм поступает воздуха на 25% больше, чем при вдохе ртом (К. Динейка ). Вдох носом улучшает кровоснабжение мозга, повышает трудоспособность. При затрудненном носовом дыхании люди часто страдают хроническим насморком,гайморитом, головными болями. Так же вдох во время речи замедляется, становится шумным, поток речи прерывается большими паузами. При вдохе через рот воздух не подвергается биологической обработке. В гортань, трахею и легкие поступает большое количество пыли. Возникает сухость во рту, першение в горле, кашель.

**Упражнения для развития носового дыхания:**

Прикрыть правую ноздрю пальцем, выдохнуть через левую ноздрю и наоборот. Повторить 4 – 6 раз.

При вдохе поглаживать боковые части носа от кончика к переносице, при выдохе похлопывать указательными или средними пальцами по крыльям носа.

На выдохе делать ввинчивающие движения у основания крыльев носа.

Те же движения повторить на вдохе.

Все эти упражнения целесообразно повторять 8, 16, 24 и т.д. раз. Поскольку почти все дыхательные упражнения уходят корнями в древневосточные дыхательные практики, то и делать их лучше, опираясь на восточные традиции, которые гласят, что повтор упражнений должен быть кратен восьми.

**Овладение подготовительными упражнениями**

**для тренировки** **полного типа фонационного дыхания с активизацией мышц брюшного пресса,**

**диафрагмальных, межреберных, поясничных мышц**

Так как весь тренинг мы строим по принципу максимальной целесообразности, то в следующем блоке упражнений мы так же используем древневосточные упражнения, которые широко применялись и применяются в различных театральных учениях.

**«Поклонение солнцу»**

Встать прямо, пятки вместе, носки врозь.

Сложить руки ладонями друг к другу на уровне грудной клетки, произвести медленный спокойный выдох.

Потянуться руками вверх, подставляя лицо солнцу, медленно и с упоением вдохнуть носом.

Наклонившись, коснуться ладонями пола, оставаясь при этом на прямых ногах, – выдохнуть весь воздух из легких.

Не отрывая рук от пола, вытянуть правую ногу назад, прогнувшись в позвоночнике, потянуться лицом к солнцу – вдох.

Вернуть правую ногу в исходную позицию, упираясь ладонями в пол, проверить, расслаблена ли шея и выпрямлены ли ноги в коленях.

Спокойно выдохнуть.

Теперь вытянуть левую ногу назад и, прогнувшись в позвоночнике потянуться лицом к солнцу. Вдохнуть.

Вернуться в позицию наклона вперед с упором ладонями в пол, выдохнуть до конца.

Медленно поднимая корпус вверх, наполнить легкие воздухом.

Свести ладони вместе на уровне грудной клетки, произвести выдох.

Вдыхать необходимо носом, выдыхать ртом, имитируя звук «ХУ».

Это упражнение нужно начинать медленно с дальнейшим убыстрением и повторять от 8 раз до 10, 15 минут.

Кроме того, что это древнейшее упражнение очень сильно вентилирует легкие, укрепляет все задействованные в нем мышцы, оно очень заметно выравнивает позвоночник.

**«Навстречу солнцу»**

Делаем два шага вправо, разводя руки в стороны, как бы открываясь солнцу, при этом вдыхаем носом.

Затем одним шагом возвращаемся в исходное положение, прижимаем к груди сложенные ладонями к себе руки, выдыхаем ртом.

Теперь делаем два шага влево, разводя руки в стороны таким образом, как будто обнимаем воздух, вдох.

Возвращаемся в исходную позицию, сводим ладони к груди – выдох.

И снова два шага вправо и т.д.

Упражнение делаем с убыстрением. Повторяем его столько, сколько оно доставляет нам удовольствие.

**«Круги кистями»**

Стоим прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Разводим руки в стороны, соединяя кончики пальцев в «щепотки».

Производим вдох носом в «живот» и резко выдыхаем со звуком «Ф»,делая быстрое круговое движение кистями.

Затем снова вдыхаем и выдыхаем уже на два круговых движения кистями.

Снова вдох – выдох на три движения.

Вдох – выдох на четыре движения.

Таким образом, увеличиваем длину выдоха до шести круговых движений. И повторяем упражнение в обратном порядке. То есть – с шести кругов до одного.

Делая это упражнение, мы чувствуем, как активно работают все мышцы брюшного пресса и диафрагма.

**«Арлекин»**

Разводим руки в стороны, поднимаем локти на уровень плеч, расслабляем шею и кисти рук.

Вдыхаем в «живот» и одновременно с выдохом на звук «Ф» делаем круговое движение рукой от локтя. Этот жест напоминает движение Арлекина.

Снова вдох, а выдох уже на два круговых движения. Затем выдохи на три, четыре, пять и шесть кругов. И в обратной последовательности. От шести до одного круга.

Важно, что во всем этом блоке упражнений, на фазе выполнения их в обратном порядке, движения производятся в другую сторону, нежели в первой половине упражнения.

**«Круги плечами»**

Сделав вдох носом в «живот», производим быстрый выдох ртом с одновременным круговым движением плечами. Это движение напоминает жест «сбрасывания пиджака».

Так же, как и в двух предыдущих упражнениях, увеличиваем длину вдоха пропорционально увеличению количества круговых движений от одного до шести с последующим уменьшением от шести до одного.

Важно обратить внимание на то, что движения должны быть легкими, не зажимающими мышцы шеи.

**«Круги стопами»**

Встать прямо, стопы вместе, руки на талии. Поднимаем вверх одно колено, делаем вдох в «живот» и выдыхаем с одновременным круговым движением стопы.

Когда закончим работать с одной ногой (до шести кругов и обратно), сбрасываем напряжение со стоп потряхивающими движениями.

Затем принимаемся за другую ногу и подробно повторяем все упражнение.

Важно делать эти упражнения равномерно и спокойно, не дробя выдох и не суетясь во время вдоха.

**«Круги ногой от колена»**

Это упражнение совершенно аналогично предыдущему. Разница только в том, что круги мы делаем зафиксированной в коленном суставе ногой, при этом колено поднято вперед и вверх, бедро параллельно полу.

Нужно заметить, что мы в своей практике всегда призываем студента к внимательному отношению к себе. Он должен слушать себя, чувствовать свое тело. Мы считаем, что каждое упражнение позитивно и полезно лишь тогда, когда оно делается с удовольствием и студент не испытывает ни малейшего дискомфорта. В обратном случае, если ему неудобно делать это упражнение, мы пытаемся найти ошибку, которая совершается в ходе упражнения. Поскольку при правильном выполнении данных упражнений физиологически здоровый человек всегда испытывает прилив бодрости и сил, то эта ошибка обязательно обнаруживается.

**«Тряпичная кукла»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. С легким взмахом свободных от мышечных зажимов рук вверх – вдох.

Расслабить тело и бросить его вниз – выдох.

Затем повторить упражнение со сбрасыванием тела поочередно то вправо, то вперед, то влево. Повторить его 8 раз.

**«Мельница»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. После сброса дыхания, одновременно с вдохом носом делаем свободный (ни в коем случае не силовой) наклон вперед и руками совершаем круговое движение, аналогичное движению лопастей мельницы. Поднимаем корпус вверх, совершая аналогичное движение рук над головой – выдох.

Повторяем это упражнение 8 раз.

**«Кофемолка»**

Стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, сгибаем ноги в коленях («садимся на мяч») и делаем круговые движения тазом.

Во время движения сзади – вдох, во время движения впереди – выдох со звуком «ХУ».

Таким образом, мы механически заставляем работать правильно именно те группы мышц, которые задействованы в дыхательном процессе. При круговом движении тазобедренными суставами сзади, мы растягиваем мышцы, при движении впереди – сжимаем, помогая тем самым физиологически точно совершать вдох и выдох. Повторяем упражнение 8 раз в одну сторону и 8 раз в другую.

***«*Примус»**

Из той же позиции, немного согнув ноги в коленях, совершаем резкие движения тазом вперед и назад. Назад – вдох, вперед – выдох со звуком «Ф». При выдохе со звуком «Ф» следим за тем, чтобы не раздувались щеки.

Повторяем упражнение 8-16 раз.

**Блок упражнений, направленный на полную**

**вентиляцию легких**

Стоим прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, со вдохом делаем легкий наклон вперед таким образом, чтобы вытянутые над головой руки оказались параллельными полу, производим легкий вдох носом.

Поднимаем корпус вместе с руками вверх, через стороны опускаем руки вниз, медленно выдыхаясо звуком«С».

Делая этот блок упражнений, призываем ребят проследить, в какую часть легких в данный момент, при данном положении рук поступает воздух.

Если они будут внимательны, то непременно почувствуют распирающее ощущение внизу спины, в области почек. В данном случае воздух поступил в нижние лоханки легких.

Затем повторим то же упражнение, но, вдыхая одновременно с наклоном, руки разводим в стороны.

Выдыхая со звуком«Ш», поднимаем корпус и опускаем руки.

Теперь ощущения наполненности воздухом можно проследить в подреберье, на уровне диафрагмы. Воздух вентилирует среднюю часть легких.

Третья фаза упражнения повторяет предыдущие, только вдох производится во время наклона с руками на талии.

Поднимая корпус, выдыхаем со звуком«Ф».

Теперь воздух наполняет верхние лоханки легких.

**Упражнения, направленные на развитие**

**и укрепление мышц брюшного пресса**

**«Шлагбаум»**

Это упражнение выполняется лежа на спине. С вдохом «в живот» поднимаем прямые ноги таким образом, чтобы они составили 90 градусов относительно пола. Выдыхая воздух, медленно, на счет опускаем прямые ноги на пол. Счет начинаем с 5, каждый раз увеличивая на 5. Например, первый раз опускаем ноги на 5, второй – на 10, третий на 15 и т.д., постепенно, от урока к уроку доводя его до пятидесяти.

**«Велосипед»**

Начинаем упражнение, так же, как и «шлагбаум», но, подняв ноги, делаем ими вращательные движения, аналогичные тем, которые совершаются при езде на велосипеде. Выдох производится со звуком «Ф-С-Ш». Одно движение совмещается с одним звуком. Однако стоит обратить внимание, что в данном упражнении, равно, как и во всех упражнениях с фонационным звучанием, нельзя звучать на остаточном дыхании, то есть звук нужно прекращать раньше, чем заканчивается воздух в легких.

Так же важно заметить, что эти упражнения, в силу физической сложности, провоцируют зажимы шейных мышц. Чтобы этого не происходило, нужно обращать внимание студентов на эту проблему и время от времени призывать их делать перекатывающие движения головой из стороны в сторону.

**«Ножницы»**

Начинаем упражнения точно так же как и два предыдущих, только на выдохе делаем движения ногами, имитирующие движения ножниц. Это упражнение, как и «Велосипед», мы делаем не на счет. Нужно чтобы каждый студент выдыхал самостоятельно, ориентируясь на свой максимально длящийся во времени выдох.

Но число вдохов должно быть определено точно (например, сегодня 4 вдоха, завтра – 6 и т.д.)

**«Парашютист»**

Упражнение выполняется лежа на полу, лицом вниз. Делая вдох носом «в живот», нужно максимально оторвать вытянутые вперед руки и ноги от пола и затем, медленно выдыхая на звук «С», опускать руки и ноги. Делать упражнение на счет по принципу увеличения каждого последующего выдоха на пять счетов.

Нужно заметить, что абсолютно каждое занятие и, более того, каждое упражнение в тренинге необходимо облачать в игровую форму. Например, делая упражнение «Велосипед», уточнять, какой именно велосипед у нас сегодня: горный ли, на котором мы едем по проселочной дороге, или трехколесный, бегущий по асфальтовой дорожке в окружении прекрасных ароматных цветов, и т.д. Нужно будить фантазию учащихся, предлагая различные варианты места действия. Например, сегодня мы в горах на высоте 3000 метров, завтра – на берегу моря, послезавтра – в сосновом бору и т.д.

Очень важно перед каждым занятием, в любое время года и при любых погодных условиях тщательно проветривать аудиторию и обязательно (это главное условие педагога) делать влажную уборку. Поскольку ребятам, как правило, очень нравятся эти занятия, то и уборку они делают с удовольствием. Это физическое действие является как бы атрибутом предложенной им игры.

**Упражнения, направленные на тренировку**

**самопроизвольного вдоха**

**«Канатоходец»**

Встать прямо, ноги поставить пятку к носку, руки в стороны. Имитируя движения канатоходца, делаем шаг вперед и начинаем активно балансировать руками, одновременно часто выдыхая на звук «ХУ». Постепенно успокаиваем движения и выравниваем выдох. Затем повторяем все упражнение, переводя центр тяжести на другую ногу. Во время этого и последующего упражнения думаем только о выдохе. Вдох при этом происходит автоматически, и нам не важно, делаем ли мы его носом или ртом.

Этот блок упражнений провоцирует сухость во рту, что является естественным фактором. Бояться сухости во рту не нужно, но необходимо сделать следующие промежуточные упражнения, усиливающие слюноотделение:

- во-первых, активно позевать и сглотнуть слюну,

- во-вторых, положить кулаки под скулы с двух сторон от подбородка и сделать ими несколько легких, но активных вращательных движений, после которых снова сглотнуть; убедившись, что сухость прошла, продолжить основные упражнения.

**«Вертикальная фреза»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы поставить параллельно друг другу. Слегка согнуть ноги в коленях, спину держать прямо. Представьте себе, что перед вами расположена большая плоская металлическая фреза, центр которой смотрит на вас. Кладем одну руку на ее нижнюю часть, другую на верхнюю и начинаем активно закручивать ее сначала в одну (по ходу часовой стрелки), затем в другую сторону. При каждом движении производим резкий выдох со звуком «ХУ». О вдохе думать не следует.

**«Горизонтальная фреза»**

Повторить упражнение, представив, что фреза лежит на столе. Резким движением закручиваем ее. Так как края воображаемой фрезы острые, мы при каждом движении прячем живот. Точно так же, как и в предыдущем упражнении, мы выдыхаем с каждым движением, не заботясь о качестве вдоха.

**«Перчатка»**

Встать прямо на жесткие ноги (на ширине плеч). Левую руку положить на живот. Представить, что в правой руке мы держим перчатку, которую очень резким движением отбрасываем от себя, выдыхая со звуком «Т». После 16 движений начинаем отбрасывать перчатку двойным движением – «Т-Т», после опять же 16 движений – тройным «Т-Т-Т», и продолжаем упражнение в обратном порядке. Левой рукой контролируем движение диафрагмы. С каждым выдохом должно происходить резкое сокращение мышц. Вдох делается автоматически.

**Упражнения для тренировки самопроизвольного выдоха**

К этим упражнениям относится «парадоксальная гимнастика» А.Стрельниковой. Она неоднократно описана во многих работах, посвященных проблемам дыхания. Поэтому мы не будем подробно описывать все упражнения из этой гимнастики, но обратим особое внимание на некоторые необходимые особенности ее выполнения, не всегда учитываемые приверженцами «парадоксальной гимнастики». Следствием неточности выполнения упражнений, которые нам предлагает А. Стрельникова, является то, что они не всегда результативны, а иногда и не полезны.

Внимание в этих упражнениях акцентируется исключительно на вдохах, которые должны быть короткими, как уколы, активными и чем естественнее, тем лучше. Думать нужно только о вдохе: «Гарью пахнет! Тревога!» и резко, шумно нюхать воздух.

Выдох является результатом вдоха. Не следует мешать выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно, но лучше ртом, чем носом. Следить нужно только за тем, чтобы вдох шел одновременно с движением, а выдох был бесшумным.

Не следует загонять себя в очень быстрый ритм. Нужно помнить, что в целях обучения речи, скорость выполнения упражнений не важна.

Сама А.Стрельникова предлагала быструю ритмическую структуру для своих упражнений. Но этот ритм объяснялся тем, что она преследовала, по большей части, оздоровительные цели. Или же работала с профессионалами. Мы предпочитаем производить движения в среднем темпе, удобном для выполнения.

Выполняя упражнения нужно знать, что все они делаются на «мягких ногах». То есть нельзя выполнять их с неподвижными ногами в коленных суставах.

Делая упражнения обязательно считать про себя, так как во время мысленного проговаривания работают голосовые складки.

Начинать нужно с 16 вдохов на каждом движении, постепенно увеличивать до 96. При желании можно делать больше вдохов.

Норма урока может доходить до 1000 – 1200 вдохов.

Мы рекомендуем делать следующие **упражнения из «парадоксальной гимнастики».**

«ладошки» вдох – сжимание ладоней в кулаки;

на каждый вдох – повороты головы вправо, влево;

«ушки» – на вдохах попеременно наклонять голову ухом к плечу;

«малый маятник» – вдохи производить при движении головой вниз и вверх;

«кошка» – на вдохе переносить центр тяжести с одной ноги на другую, имитируя движения кошки;

«насос» – вдох в крайней точке наклона при движении, имитирующем закачивание насосом автомобильной шины;

«обними плечи» – на вдохе, приседая, обнимаем свои плечи;

«большой маятник» – вдохи в верхней позиции, аналогичные упражнению «обними плечи» и в нижней позиции, аналогичные движениям в упражнении «насос».

Изучая дыхательные дисциплины, мы пришли к выводу, что совершенно необходимо во время тренинга чередовать упражнения с ***«****теплым****»*** и ***«****холодным****»*** выдохом.

*«Холодный»* выдох активизирует движение диафрагмы, *«теплый»* – мышцы брюшного пресса, косые мышцы живота и, что важнее всего, прогревает голосовые связки, подготавливая тем самым их к звучанию.

**«Цветок»** («холодный» выдох)

Встать прямо. Выдыхая на звук «П», рисуем кончиком носа крохотный цветочек.

Выдыхая таким же образом, рисуем цветок чуть-чуть покрупнее. Шейные мышцы активизируются, выдох становится более напористым.

Теперь на выдохе рисуем носом гигантский цветок.

В упражнении принимает участие весь корпус. Выдох становится максимально активным.

**«Цветок»** («теплый» выдох)

Точно повторить предыдущее упражнение, заменив звук «П» на звук «ХА».

**«Свеча»**

Это упражнение выполняется в три этапа.

*Первый этап* выполнения данного упражнения мы условно назовем «упрямая свеча».

Стать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать правильный вдох и, представив свечу, ровным, длинным выдохом на звук «П» нужно удержать ее пламя в горизонтальном положении. Выдыхать нужно медленно и максимально долго.

*На втором этапе* выполнения упражнения «свеча», нужно медленно задуть свечу, имитируя произнесение звука «П». Второе упражнение отличается от первого скоростью выдоха.

*Третий этап* – «погашу свечу». Быстрым, резким выдохом задуть свечу.

Каждое упражнение нужно повторить 4-6 раз.

**«Львенок греется»**

Стоя прямо, ноги на ширине плеч, делаем полный вдох. Горячим выдохом, беззвучно произнося звук «ХА», прогреваем поочередно сначала внешние стороны ладоней, затем – тыльные.

Потом отводим локти в стороны и поочередно прогреваем их, пытаясь дотянуться до них горячим дыханием.

Затем поочередно выдыхаем то на правое, то на левое плечо. Стараемся при этом скорее дотянуться губами до плеча, чем подтягивать плечи ко рту.

После этого начинаем прогревать «хвост». То есть делаем полуобороты корпусом назад, слегка приседаем и по мере выдоха выпрямляем ноги в коленях. Делаем эти повороты и в одну и в другую сторону.

Наклоняем голову вперед и выдыхаем в область груди.

Расслабляем поясничные мышцы, наклоняемся вперед и прогреваем выдохом живот.

Наклоняемся еще ниже и греем поочередно колени.

И наконец, максимально тянемся выдохом к стопам, при этом оставляя прямыми ноги.

Каждый участок тела (кисти, локти, плечи и т.д.) прогреваем по два раза.

**«Дом»**

Упражнение выполняется в парах. Студенты садятся на пол по двое, друг напротив друга и начинают теплым дыханием строить воображаемый дом. Например, первый студент поставил фундамент – выдох, второй положил нижний слой кирпичей – выдох и т.д. Финальной точкой должно быть построение мансарды или приделывание флюгера. Студенты обязательно должны стоять с поднятыми над головой руками. Таким образом, за время упражнения тело должно пройти все позиции от сидения на полу до стояния с поднятыми руками.

Мы просим ребят очень точно представлять здание, которое они возводят, так как от стиля этого сооружения зависит качество дыхания.

Мы привели ряд упражнений, которые доступны всем при занятиях в аудиториях и дома. Эти упражнения проводятся в течение первого и второго годов обучения, постепенно переходя в голосовые упражнения уже на третьем-четвертом занятии.

Каждый звук образуется при помощи выдоха. Еще во время упражнений на фонационное дыхание нужно научиться внимательно слушать себя и различать в звуке неровности и колебания. Исправляя эти неровности, мы налаживаем работу дыхательной мускулатуры. Нужно научиться осознавать неправильность в звучании голоса и уметь объяснить причину этой неправильности. Поэтому следует научиться слушать не только себя, но и внимательно слушать своих однокурсников, смотреть на них, чтобы заметить такие ошибки, как поднятие плеч, неверно сложенные губы, мышечные зажимы и т.д***.***

**Тренировка выдоха на согласных звуках.** Первый согласный, при помощи которого тренируется выдох, – это звук ***«Ф».*** При произношении этого звука (так же, как и звука ***«В»)*** нужно помнить, что верхние зубы обязательно должны быть обнажены. Это увеличивает их акустическую мощность. Нижняя губа поднята вверх, верхние зубы почти касаются нижней губы. Между губами и зубами образуется щель, через которую выходит струя выдыхаемого воздуха.

Следующий согласный, включающийся в работу при тренировке фонационного дыхания – ***«С».*** Он хорошо слышен, его ровность легко проверяется. При произношении этого звука нужно язык упирать в корни нижних зубов, губы при этом ни в коем случае не растягивать в полуулыбке. Наша задача заключается в том, чтобы звук длился долго, ровно, не уплотняясь и не ослабляясь.

При тренировке выдоха на звуках не следует произносить их громко. Если в первые же месяцы работы, еще не умея владеть голосом и дыхательной мускулатурой, мы допускаем применение громкого звучания, то получается всего лишь плохо управляемый выдох и напряженное звучание, что крайне не полезно.

Следующие звуки ***«Ш» и «Ж».*** Звучание их напоминает жужжание насекомых или низкие и негромкие звуки работающего мотора. Они звучат хорошо, если зубы крепко сжаты, а губы раскрыты и вытянуты вперед. Основание языка с двух сторон приподнимается и прижимается к коренным зубам, кончик же языка напоминает лезвие бритвы. Неточное формирование звука влечет за собой неровное, прерывистое звучание.

Звук ***«Р»*** превосходно организует выдох. Его произнесение помогает освобождению мускулов языка, это очень важно при тренировке фонационного выдоха. При произнесении этого звука зубы слегка разжаты. На первом этапе работы можно позволить раскрывать губы в полуулыбке, затем ее нужно убрать.

Освоив звук ***«Р»,*** можно переходить к сонорным. Мы в тренировке дыхания предпочитаем звук ***«Л».*** Он формируется при участии кончика языка, который упирается в передние зубы. Воздушная струя при произнесении этого звука непосредственно попадает в верхние резонаторы. Необходимо следить за тем, чтобы мышцы гортани были свободны, и звучащая струя воздуха направлялась вперед. Если звук идет правильно, то губы и кончик языка ощущают легкое дрожание.

Главным показателем правильного выдоха является ровность звучания и его свобода, не может быть хорошего выдоха при резкой, толчкообразной или зажатой подаче звука. Нужно стремиться к тому, чтобы линия звучания была, как ровная доска, которую мы обрезаем в нужных местах. Длина наших звуковых линий увеличивается по мере развития дыхательной мускулатуры. Ровности же нужно добиваться с самых первых уроков.

Освоив звучание с изолированными согласными звуками, можно подключать к тренировке фонационного дыхания гласные звуки.

**Гласные звуки** создают мелодику речи и при правильной их организации содействуют звучности голоса. Каждый гласный отдельно, а также в сочетании с согласными, имеет свое индивидуальное звучание, каждый из них требует своей артикуляции, акустических приспособлений, выравнивания звучания. Общим для произношения всех гласных звуков должна быть форма рта, которую необходимо всегда сохранять. Рот при произнесении гласных звуков должен открываться всегда вертикально, углы рта должны быть крепкими.

Целесообразно обратить внимание на ритмическую структуру речеголосового процесса. «Ритм (греч. rhуthmos) – движение, такт, rhein – течь или erуein – тянуть. Первоначально, по определению античных теоретиков искусства от Платона до Августина, членение времени или пространства.

Пытаясь объяснить суть этого универсального явления, проявляющегося всюду – и в окружающей нас природе, и в физиологии человека, и в искусстве, – чаще всего и прежде всего категорию ритма объединяют с категорией упорядочности, то есть с упорядоченным повторением каких-то одних и тех же явлений, частей или долей…

Человеческий организм – сложнейшая система ритмических колебаний… Нарушение ритма отдельных физиологических функций организма разрушает правильное взаимодействие его частей.

Важнейшей ритмической единицею является дыхательное движение. Ритм сменяющих друг друга вдохов и выдохов, окисляющих кровь, мозг, – важнейшее условие «естественной устойчивости развития» человеческого организма. Несовершенство и неритмичность дыхания приводят к нарушению работы связанных с ним систем и, в частности, к несовершенству развития и даже болезням голосоречевого аппарата.

Дыхательная опора звука – это такой физиологический эффект, при котором мышца вдоха – диафрагма – находится в тоническом напряжении на протяжении всего речевого такта. Речевые такты в речи строятся прихотливо, а в обыденной жизни человек, сам того не подозревая, вынужден подчинять ритм своей речи возможностям своего дыхания. В художественном тексте и в драматическом диалоге смысловая и фонетическая насыщенность текста, богатство и разнообразие его ритмической структуры иногда требуют от актера виртуозного владения дыхательным ритмом. Выработать профессиональное фонационное дыхание – значит научить его справляться с любыми сложностями, неукоснительно выполняя свою задачу. И мышца вдоха – диафрагма – должна автоматически и, по сути, мгновенно возвращаться в тонус, успевая «обслужить» работу и по физиологическому газообмену, и по обеспечению скоростей и ритма речи.

Главное и необходимое – слышать, ощущать, выделять дыхание ритма в любом тексте, поскольку всякий текст имеет свое дыхание, то есть свою ритмическую структуру, вне освоения которой он превращается в груду, очередь слов, и никакое осмысление не поможет до конца разгадать его тайну.

Тайна ритма в звучащем тексте – это тайна дыхания. Говорящий человек дышит ритмом произносимых слов, его организм преображается этим дыханием; исполняя роль, он ее «продышивает» собою – на основе ритмического чутья и возможностей, которые развиты в его организме.

Постепенно в организме актера появляется потребность в выделении ритма и «проигрывании» собою «музыки» текста, движения или даже молчания – того, что называется атмосферой, что наполняет воздух сцены, пространство вокруг артиста и оживает, только если он сам живет этим ритмом» [4].

**ДИКЦИЯ**

Как было сказано выше, искусство речи – это единый неделимый акт. «Дело в том, что в речевом акте ничего не делится. Одно не работает без другого. Дикция не работает без дыхания. Произношение осуществляется артикуляцией и поддерживается дыханием и голосом. Все это не работает без смысла и без воображения. И одновременно все это имеет коммуникативную функцию. И ничего не делится» [16].

Если при освоении разделов «Дыхание» и «Голосоведение» мы считали необходимым какую-то часть работы проводить в самодостаточности данной проблемы, ставя целью добиться результата (глубокий вдох, полное дыхание, естественные доборы воздуха, динамический и звуковысотный диапазоны, середина звучания и т.д), то позиция педагогов Театрального института им. Б.Щукина А.Бруссер и М.Осcовской о целесообразности объединения упражнений по дикции и орфоэпии, нам кажется близкой и методологически правильной.

Действительно, с момента перехода от звука к слову и тексту логично совместить все задачи, которые мы ставим перед собой и будущими актерами. Естественно, что на первом этапе знакомства студентов с дикцией и орфоэпией (а это происходит на первых же уроках) мы подробно объясняем постановку языка и губ во время звучания того или иного гласного и согласного звуков. Разумеется, мы делаем артикуляционную гимнастику и тренируем звуки на цепочках гласных и согласных. Но главное – мы обращаем внимание на постановку артикуляционного аппарата и правильность произношения в любом упражнении, где присутствует слово. Например, в разделе «Голосоведение», мы описывали упражнение «Каноны», целью которого является увеличение звуковысотного и динамического диапазонов. В описании этого упражнения мы не делали указаний по дикции и орфоэпии. На практике же мы бесконечно контролируем студентов, обращая их внимание на длительность гласных в предударных и заударных слогах (орфоэпия) и точность в произнесении каждого гласного и согласного звука (дикция).

Тем не менее, в теоретической работе целесообразно подробнее остановиться на каждом разделе.

Зная, что в речевом процессе огромную роль играет фонационное дыхание и хорошо проработанный (сильный, объемный, глубокий, обертонально богатый, пластичный) голос, мы все же не можем не согласиться с мыслью великого французского актера Коклена-старшего, что «дикция – вежливость актера».

Для того, чтобы речь стала внятной и понятной, необходимо сделать каждый звук точным и красивым в звучании. Мы часто сравниваем речь с красивым ожерельем, в котором все драгоценные камушки должны быть филигранно обработаны. Только в таком случае ожерелье имеет истинную ценность.

Важно помнить, что каждый звук, кроме эстетической нагрузки, отвечает за передачу содержания слова, его значения и смысла. А так как для нас это наиглавнейшая задача, то и произнесением звуков без искажений мы занимаемся тщательно и упорно.

«Хорошая дикция означает четкость, ясность произнесения слов и фраз, безукоризненность звучания каждого гласного и согласного. Чистота дикции помогает чтецу и актеру выразительно и точно доносить свои мысли до слушателя. Неясность дикции, наличие какого-либо недостатка (картавость, шепелявость и т.п.) отвлекают внимание слушателей от содержания речи» [17].

Этот раздел невозможен без огромной самостоятельной работы. Если нам не удастся увлечь студентов красотой правильно произносимых звуков, если они не заразятся от нас азартом этой увлекательнейшей игры, то результат будет недостижим.

Для начала нужно объяснить им, что хорошая дикция зависит от правильной артикуляции.

Артикуляция – это движение всех органов, участвующих в процессе произнесения звука. К этим органам относятся активные «артикуляторы», о которых мы говорили выше – челюсти, язык и губы, и пассивные: альвеолы (бугорки над верхними зубами), твердое и мягкое небо.

Существуют недостатки речи, которые являются следствием неверной артикуляции, усвоенной с детства. Самый распространенный недостаток – это вялая, неразборчивая речь. В бытовой жизни такую речь можно воспринять как неуважение к собеседнику. Для актера такая речь – прямое указание на его профессиональную непригодность.

Естественно, мы не будем рассматривать проблемы органических нарушений дикции. Интересуют нас лишь функциональные нарушения неорганического происхождения. Такие, как вялая артикуляция, то есть плохая подвижность челюсти, языка, губ. Как следствие невнятной артикуляции – искажение звуков, то есть неправильное выговаривание, к которому относятся следующие типичные дикционные нарушения:

*сигматизм* (неверное произнесение свистящих С – СЬ, З – ЗЬ, Ц и шипящих Ш, Ж, Щ,Ч согласных звуков);

*ротацизм* (неверное произнесение звуков Р – РЬ);

*ламбдацизм* (недостатки произнесения Л и ЛЬ);

*тсякание* (звук ТЬ);

*дзякание* (звук ДЬ);

отсутствие звуков, то есть выпадение звуков в начале, середине или конце слова. Например: слово *играет* произносится …*грает*, *иг…ает* или *играе…;*

замена звука, то есть один звук заменяется другим. Чаще всего заменяются звуки Л – В. Например: *колокол* произносится как *ковокол* и т.п.;

неполное произношение сложных звукосочетаний – *компрессия слова*. Например: *«народ»* вместо *наоборот, «поминать»* вместо *вспоминать, «презент»* вместо *президент*».

Началом занятий по дикции, конечно же, является артикуляционная гимнастика, к которой мы относим тренировку подвижности нижней челюсти, губ и языка (см. Приложение, стр.122).

После активной артикуляционной гимнастики целесообразно перейти к упражнениям, направленным на исправление дикционных недостатков.

Сначала мы просим студентов несколько раз произнести звук, проследив при этом, какое положение занимают язык и губы.

Затем подробно объясняем им, какое положение языка и губ считается правильным при произнесении данного звука.

Теперь мы пробуем правильно произнести звук.

Очень важно научиться правильно произносить звуки русской речи сначала в отдельной позиции (в первую очередь это касается дефектных звуков) и лишь затем вводить их в речевой поток.

В данной работе мы не будем подробно описывать артикуляцию отдельных сложных звуков. Обратим внимание только на некоторые аспекты в работе над дикцией, которые считаем принципиальными или отличными от тех, с которыми сталкивались в различных речевых школах.

**Свистящие звуки С – СЬ, З – ЗЬ и звуки ТЬ – ДЬ**

Эти звуки по месту образования являются переднеязычными.

Кончик языка касается основания нижних резцов.

При образовании звуков С – СЬ, З – ЗЬ боковые края языка плотно прилегают к внутренней стороне верхних коренных зубов, закрывая проход воздушной струи по бокам.

При образовании звуков ТЬ – ДЬв мягкой позиции спинка языка должна подниматься к твердому небу.

В тренировке этих звуков, мы призываем студентов, не растягивать в улыбке губы и при необходимости, во избежание механического «оскала», просим их придерживать щеки большим и указательным пальцем одной руки.

Во время тренировки свистящих звуков мы утрированно опускаем вниз нижнюю губу.

**Звук «Ц»**

После того, как поставлена позиция языка при произнесении этих звуков, можно приступить к звуку «Ц».Он относится к группе аффрикат (сложносоставной звук). Он образуется в результате слияния двух звуков: Т и С.

Следовательно, язык выполняет два последовательных движения, сначала касается корней верхних зубов, затем соскакивает вниз и касается корней нижних зубов.

**Шипящие согласные Ш – Ж – Щ**

Эти звуки по месту образования являются переднеязычными. По способу артикуляции они почти не различаются.

**Звук «Ч»**

Более сложным является звук "Ч", который состоит из последовательно произносимых ТЬ и ШЬ. Этот звук целесообразно тренировать в упражнении «*цоканье»*, т.е. «подсасывать» язык к альвеолам, после чего резко расслаблять.

При образовании шипящих звуков, боковые края языка прижимаются к верхним боковым зубам, не пропуская по бокам воздух.

Артикулируя эти звуки, мы стремимся не очень активно выдвигать губы вперед и особенно следим за верхней губой, которая, по нашему глубокому убеждению, не должна очень активно приподниматься вверх. В отдельных случаях мы предлагаем студентам придержать верхнюю губу положенным на нее горизонтально карандашом.

Для правильной работы языка при образовании этих звуков мы предлагаем также сильно нажать указательными пальцами в щеки на уровне коренных зубов. Это движение волшебным образом сгруппирует язык в нужную для нас позицию. Важно, убрав руки, повторить звук, сохраняя позицию языка.

Результативным является следующее упражнение: так прикусить коренными зубами с двух сторон язык, чтобы свободной осталась только его передняя часть. Затем, удерживая боковые части языка зубами, многократно произносим звук и расслабляем язык. Важно удерживать рот от «растягивания» в горизонтальную позицию.

*Особое мнение: все звуки следует организовывать в большей степени языком, чем губами.*

**Звук «Р»**

При произнесении сложного звука «Р», нужно заставить кончик языка вибрировать. Иногда, в сложных случаях, мы просим студента приподнять кончик языка гладким и округлым концом зубной щетки и, совершая быстрые движения влево и вправо, произносить «Д-Д-Д-Д-Д-Д-Д».

Это упражнение мы называем **«Пулемет».**

Оно часто используется в логопедической практике и, практически, всегда помогает студентам.

Особенно сложно произносить звук «Р» в сочетании с звуками *«Ж»* и *«Ш»*. Поэтому мы рекомендуем обратить на эти сочетания более пристальное внимание и чаще их использовать в дикционных разминках.

**Звук «РЬ»**

Отдельной работы требует тренировка произнесения«РЬ». Начинать нужно с соединения звука «Р» с таблицей йотированных гласных: РИ – РЕ – РЯ – РЕ – РЮ – РИ.

Затем усложняем произношение за счет добавления мягкого знака: РЬИ – РЬЕ – РЬЯ – РЬЕ – РЬЮ – РЬИ.

После этого имеет смысл усложнить упражнение следующим образом: РЬ – РЬ – РЬИ, РЬ – РЬ - РЬЕ, РЬ – РЬ – РЬЯ, РЬ – РЬ – РЬЕ, РЬ – РЬ – РЬЮ, РЬ – РЬ – РЬИ.

Для тренировки звуков «Р» и «РЬ» мы используем такие упражнения: прокручиваем двумя руками перед собой воображаемый огромный руль и произносим звук «Р». Затем поочередно то одной, то другой вытянутыми вперед руками начинаем ввинчивать воображаемые маленькие винтики «РЬ – РЬ – РЬ – РЬ…».

Или такое упражнение. Представляем, что мы берем одной рукой вверху плотную резиновую ленту и, протягивая с усилием ее вниз, произносим «Р». Затем быстрым движением протягиваем эту ленту слева направо, произнося «РЬ».

**Звук «Л»**

Существует несколько видов недостатков произношения звука«Л»:замена его на «Ы», «В» и «У». Например: вместо *«слово»* произносят *«сыово», «свово»,* *«суово».*

Самым простым способом постановки этого звука является следующее упражнение: прикусить кончик языка и тянуть звук «Ы». Потом нужно произносить АЛ – АЛ – АЛ, ЛА – ЛА – ЛА, ЫЛ – ЫЛ – ЫЛ, ЛЫ – ЛЫ –ЛЫс прикусыванием языка на звуке «Л». Затем нужно перенести язык в зазубное положение, крепко прижать его к альвеолам и повторить произнесение всех слогов.

Так же полезно максимально вытягивать язык изо рта, прикусывая его по всей длине и произнося долгий звук «Л».

При замене звука на «У» и «В» нужно карандашиком придержать в первом случае уголки рта, во втором – нижнюю губу.

Работая над этим разделом, мы практически не придумываем ничего нового, полагая, что существующие в русской театральной школе традиционные упражнения по дикции вполне результативны. Существуют замечательные технологии, которые разработали и описали такие известные педагоги московской школы как Козлянинова, Серова, Саричева, Чарелли, Промтова, Петрова, Запорожец и петербургские педагоги: Савкова, Куницын, Галендеев, Васильев, Латышева, Филиппова, Черная, Алферова.

Мы так же, как и другие педагоги, отдаем предпочтение тренировочным дикционным таблицам, скороговоркам, чистоговоркам, долгоговоркам и пословицам.

Новизна нашего подхода заключается в том, что мы не занимаемся чистым выговариванием. При выполнении любого упражнения по дикции мы переключаем внимание студентов с речеголосового аппарата на другие объекты.

Если студент полностью сосредоточен на той или иной мышце своего речеголосового аппарата, то, как нам кажется, он непременно зажмет ее. Мы ведь знаем, что если человек сосредоточит внимание на горле, то оно непременно заболит, а большинство актеров сипнут именно перед премьерой, опасаясь потерять голос. Мы обратили внимание на тот факт, что, занимаясь тренировкой дикционных таблиц без подкладывания параллельного действия, студенты начинают очень стараться и мгновенно превращаются в среднестатистических исполнителей с нивелированной индивидуальностью. Очевидно, что в упражнениях необходимо переключать их внимание или нагружать параллельным действием, или ставить перед ними творческие задачи, или устраивать соревнования и т.д. Одним словом, в дикционном тренинге целесообразно работать по принципу игры.

Исходя из данных заключений, мы стремимся к импровизации на каждом уроке, бесконечно моделируя новые формы дикционной игры. Действия, которыми мы сопровождаем упражнения, придумываются каждым студентом самостоятельно и никогда не повторяются дважды.

Если конкретизировать нашу идею, то становится очевидным стремление к побуждению студентов в дикционном и орфоэпическом тренинге задействовать в полной мере творческий актерский потенциал. Поэтому упражнения, которые мы описываем, являются одним из множества вариантов проведения дикционного тренинга.

В ходе подобных занятий (где речевые упражнения сопровождаются другим действием), используя в тренинге трудные для выговаривания сочетания гласных и согласных звуков, составленных в слоговые цепочки, мы максимально нагружаем речевые мускулы, развивая их активность и подвижность.

Слоговые цепочки строятся на сочетании согласных звуков с линейкой гласных: У – О – А – Э – И – Ы.

Йотированные гласные строятся в следующем порядке: Ю – Е – Я – Е – И – И.

Эта линейка принята и используется в Санкт-Петербургской театральной школе. Она характерна тем, что отстраивается, исходя из следующего положения гортани: от самой низкой позиции на звуке «У», до самой высокой позиции в звуке «И», с небольшим опусканием в финальном звуке «Ы».

В Московских школах используют линейку гласных в следующем порядке: И – Э – А – О – У – Ы. Она характерна тем, что начинается со смыкания голосовых складок на звуке «И», потом следует опускание гортанных мышц до самой низкой позиции на звуке *«У»* и возвращение в верхнюю позицию на «Ы».

Мы используем в тренинге обе цепочки гласных, хотя предпочтение отдаем Петербургскому построению, полагая, что она более целесообразна и удобна в тренинге.

Согласные звуки распределяем по парам, на звонкие и глухие:«П – Б»(губные), В – Ф (губно-зубные), К – Г (заднеязычные), Т –Д (переднеязычные), Ш – Ж, Ч – Щ (шипящие), С – З (свистящие). Отдельно тренируем звуки Ц(свистящий), Х (заднеязычный) и Л*,* М, Н, Р(сонорные).

Принципиально важно, что тренируя речевой аппарат на слоговых цепочках, мы одновременно занимаемся улучшением физического и психологического состояния студентов, предлагая соединить эти слоговые цепочки с активным массажем кистей и стоп. (см. Приложение стр.).

**Упражнения**

**«Лепка»**

Представляем себе, что мы держим в руках эластично податливый кусочек глины. Медленно и активно проговариваем скороговорку, одновременно вылепливая из глины красивый цветок. Каждый лепесток нашего воображаемого цветка соответствует одному слову из скороговорки.

**«Печатная машинка»**

*Первый вариант.* Представляем, что перед нами стоит печатная машинка старого образца (клавиатура у нее тяжелая и для того, чтобы отпечатать текст, нужно работать пальцами с некоторым усилием). Начинаем печатать скороговорку таким образом, чтобы движение одного пальца совпадало с одним словом из скороговорки. Слово произносится на удар пальцем. Например: Ткет (удар) ткач (удар) ткани (удар) на (удар) платки (удар) Тане (удар).

*Второй вариант.* Усложняем упражнение, начиная «печатать» каждую букву скороговорки. Следим за тем, чтобы артикуляция была такой же активной, как и пальцы рук.

Это упражнение очень полезно для развития внутренней координации и внимания обучающихся.

Мы уже говорили о том, что стремимся максимально корректировать наши занятия относительно занятий по актерскому мастерству. Поэтому в первом семестре, когда на занятиях по мастерству проходят упражнения на память физических действий (ПФД), мы просим студентов совмещать речевые слоговые цепочки с этими упражнениями. Например, произнося звуки, студент забивает воображаемые гвозди. Или пришивает пуговицу. Или готовит яичницу. Или чистит зубы и т.д. При выполнении этого речевого упражнения мы пристально следим за точностью исполнения упражнения с позиции актерского мастерства. Мы не допускаем никакой приблизительности и абстрактности в выполнении физического действия.

В занятиях, буквально с первого дня, мы уделяем отдельное место темпо-ритму произнесения текста. Начинаем мы с простых упражнений, хорошо известных и широко применяемых в педагогической практике разных театральных школ.

Студенты очень любят выполнять следующие задания.

Нужно пропеть речевую слоговую цепочку звуков на известную всем мелодию. Например, укладываем цепочку ТПИ – ТПЭ – ТПА – ТПО – ТПУ – ТПЫ – ТПИ на мотив песенки «Пусть бегут неуклюже пешеходы по лужам».

Простые и всем известные мотивы мы поем всей группой.

Затем начинаем усложнять упражнение, предлагая ребятам петь более сложные цепочки. Например, пропеть звуковую цепочку ПИБИВИНИПИФИ – ПЭБЭВЭНЭПЭФЭ – ПАБАВАНАПАФА – ПОБОВОНОПОФО – ПУБУВУНУПУФУ – ПЫБЫВЫНЫПЫФЫ – ПИБИВИНИПИФИ на тот же мотив. Это сделать значительно труднее, чем предыдущий вариант упражнения.

Затем предлагаем им придумать свои варианты. А затем придумать их в парах, в тройках или небольшими группами. Сделать это нужно в режиме домашней работы. Интересные варианты этого упражнения мы выносим в открытый урок.

Развивая речевой темпо-ритм, мы сочли уместным совмещение упражнений по речи с упражнениями по ритмике.

Студенты стоят в шахматном порядке, вперед выходит один из них и начинает придумывать на каждое слово скороговорки отдельное и простое физическое движение. Таким образом, скороговорка сопровождается простым ритмическим танцем, который студенты запоминают и начинают повторять с убыстрением.

За один урок мы делаем несколько таких танцев, запоминаем самые интересные и также выносим их на открытый урок.

Иногда используем в подобных упражнениях известные танцевальные движения, совмещая произнесение скороговорок с предметом «танец». Студенты, говоря текст, танцуют вальс, танго, польку и т.д. Такого рода совмещения полезны для развития и речи и пластики. Но что важней всего – они развивают координацию мышления. А это является первоочередной задачей актерской школы.

Возникает новая проблема. Как совместить актерские задачи с чистотой речи. Как сделать так, чтобы при четком произнесении текста не допустить избыточной артикуляции. Ведь в естественной жизни человек говорит без активного движения речевого аппарата. Во-первых, нужно доказать студенту, что на первом этапе освоения речи необходимо много и активно заниматься артикуляцией. Нужно до такой степени натренировать весь речевой аппарат, чтобы звуки формировались микродвижениями, едва уловимым глазом. Во-вторых, мы изобрели целый ряд упражнений, направленных на смещение акцента с губ. Основой этих упражнений является переключение внимания на другие группы мышц. В первую очередь – на мышцы языка.

Например, после артикуляционной гимнастики мы предлагаем студентам расслабить нижнюю челюсть, успокоить мышцы губ. Затем следует проговорить заданный текст только языком, позволяя легко сомкнуться губам только при произнесении «губных» согласных. При этом просим студентов следить за движением языка. Это сложное в выполнении, но увлекательное и результативное упражнение.

Также мы используем следующий прием: выполнив любое текстовое упражнение с активной и четкой артикуляцией, мы обязательно повторяем его с расслабленными мышцами лица.

Любое дикционное упражнение целесообразно совмещать либо с физическим действием (массаж кистей рук, стоп, ушных раковин, головы и т.д.), либо с упражнениями «на память физических действий» (печатная машинка, дровосек, маляр и т.п.), либо с психофизическим действием (поспорить, позвать, прогнать и т.д.).

Таким образом, уже на стадии технических упражнений мы стремимся сделать действенным любой звук, любой выдох. Тем более, что даже дыхание может точно отображать малейшее движение души. Л.Д.Алферова так описывает свои ощущения от «действенного» дыхания: «Мы увидели, как реагирует, меняется и эмоционально откликается дыхание актера на все смысловые повороты в содержании текста. Мы увидели, услышали и почувствовали дыхание уставшее, взволнованное, игривое, перехватывающееся, задыхающееся, затаенное, предсмертное, судорожное, эротично-возбужденное, ленивое, сонное. Это было дыхание живых людей, по живому реагирующее на события».

Мы уверены, что в основе профессии актера лежит умение действовать словом. О том, как сделать слово действенным, размышляли все крупные деятели театра и кино, начиная от К.С.Станиславского до П.Н.Фоменко. Именно поэтому в тренинге на, казалось бы, самых элементарных текстах, мы уже приучаем их к действию. И к пониманию действия как такового. И к практическому его применению. И к уверенности в том, что действие необходимо в любом, даже самом крохотном участке роли.

Переходя к упражнениям, основой которых являются скороговорки и чистоговорки, мы продолжаем работать над действенным произнесением текста. Студенты произносят скороговорки и чистоговорки, точно выдерживая предлагаемое педагогом действие. Преподаватель предлагает данной скороговоркой удивить партнера, или посплетничать, или поспорить, или признаться в любви, или спровоцировать на ответное действие, или заинтриговать и т. д.

На следующем этапе работы студенты сами выбирают себе действие, не открывая остальным ребятам, какое действие они выбрали. Задача курса угадать, что делает данный студент.

Для правильного выполнения этого упражнения, педагог должен уточнить, что смысл выполняемого действия нужно объяснить одним словом. И это слово должно обязательно быть глаголом (приказываю, прошу, унижаю, пугаю, спрашиваю, уточняю и т. д.)

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Упражнения**

**на улучшение осанки, укрепление и выравнивание позвоночника**

**и подготовку тела к звукоизвлечению**

**«Пол – потолок»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки над головой и представить, что вас активно сжимает пол и потолок. Вы же представляете из себя пружину, которая стремиться разжаться.

**«Веревочка»**

Встать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки сцеплены в замок над головой. Представить, что вы – веревочка, которую растягивают с двух сторон.

**«Руки – копчик»**

Сделать наклон таким образом, чтобы корпус, с вытянутыми вперед руками, оказался расположенным параллельно полу. Представить, что вас активно тянут за руки вперед и за копчик – назад.

**«Крест»**

Встать прямо, ноги вместе, руки в стороны. Представить, что вас растягивают вертикально (за ноги – вниз, за макушку – вверх), и одновременно – горизонтально (за левую руку – влево, за правую – вправо).

Каждое из этих упражнений нужно делать минимум – по четыре, максимум – по восемь раз перед каждым уроком. Кроме того, что мы работаем над позвоночником, мы еще и разогреваем абсолютно все группы мышц и после этого блока совершенно готовы к физическим нагрузкам, которые предполагает речеголосовой тренинг.

**Гимнастика для освобождения**

**нижней челюсти**

Работаем с нижней челюстью. Мы уже писали о неоспоримой пользе пальчикового массажа, поэтому, дабы не повторяться, переходим сразу к упражнениям.

**«Кукольная челюсть»**

Подпираем подбородок рукой, сложенной в кулак, и начинаем, через небольшое сопротивление, отодвигать нижней челюстью кулак вниз. На каждое движение приходится звук, в котором перед сочетанием АГА добавляется согласный звук по алфавиту (БАГА, ВАГА, ГАГА и т.д.).

Важно помнить, что рот открывается исключительно по вертикали и к тому же величиной на четыре пальца. Нужно вспомнить, как открывается рот у ростовой куклы, и повторить это движение, акцентируя внимание на неподвижности верхней челюсти.

**«Чайник»**

Упираем кулак в верхнюю часть грудины (сразу под ямкой у основания шеи), большой палец кладем на подбородок. Максимально откидывая верхнюю часть головы, удерживая при этом большим пальцем нижнюю челюсть в неизменном положении, произносим БАЛА, ВАЛА, ГАЛА и т.д.

Чтобы было понятнее движение, мы сравниваем его с откидывающейся крышечкой на чайнике.

Все эти движения не резкие и не «силовые», а очень спокойные и аккуратные.

**«Голова – облако»**

Совершенно расслабив шею, губы, лицевые мышцы, но сохранив напряжение мышц языка, делаем круговые перекаты тяжелой головой, произнося БАУ, ВАУ,ГАУ и т.п. Голова движется под собственной тяжестью. Упражнение должно вызывать приятные ощущения. В обратном случае – оно выполняется неправильно.

**«Кулак»**

Выбираем текст, в котором содержится много звуков «А». Например: «Наша река широка как Ока». Далее, произнося его, на каждом звуке «А» производим скользящие движения зубами по руке, сложенной в кулак. Внешне движение напоминает засовывание кулака в рот. Но это не так. Во время выполнения упражнения кулак остается неподвижен, в то время как рот двигается.

Очень продуктивный способ расслабления челюсти –использование обыкновенной винной пробки. Нужно вставить ее в рот таким образом, как закрывают бутылку, и медленно проговаривать скороговорки. При выполнении этого упражнения нужно утрированно артикулировать и помнить, что после каждой скороговорки нужно вынуть пробку изо рта и повторить эту скороговорку в свободном режиме. Студенты сразу чувствуют расслабление челюстных мышц и, как результат, возникает более спокойное произнесение текста.

**Два способа расслабления нижней челюсти**

Сядем на пол в «позу портного», ладони соединим в «замок», расслабим лицевые и шейные мышцы и начнем активно трясти руками, как бы взбалтывая зажатый в ладонях пузырек. Начинаем упражнение беззвучно, затем «открываем» звук на гласной «А».

Расслабим мышцы шеи и лица, обхватим подбородок большим и указательным пальцем и начнем совершать активные вертикальные движения. Сначала беззвучно, затем со звуком.

**Артикуляционная гимнастика губ**

**«Покусывания»**

Начинаем гимнастику с двойных покусываний поочередно верхней и нижней губ с убыстрением ритма.

**«Жвачка»**

Делаем активные и крупные жевательные движения челюстями, при смыкании челюстей происходит «почесывание» губ с внутренней стороны.

**«Почесывания»**

Нижние зубы почесывают верхнюю губу.

Верхние зубы почесывают нижнюю губу.

Начинаем медленно, затем увеличиваем ритм движений.

**«Хоботок - улыбка»**

Губы вытягиваем вперед, как для поцелуя. Фиксируем их в таком положении на три секунды. Затем растягиваем их в улыбку, не обнажая зубов, и снова фиксируем. Снова вытягиваем. Растягиваем в улыбку, обнажая зубы.

По мере выполнения упражнения увеличиваем ритм.

**«Горизонталь»**

Собрать губы в «пятачок», вытянуть их вперед и делать максимальные движения влево – вправо, с фиксацией в крайних точках. Упражнение, как и предыдущие, делается с убыстрением.

**«Вертикаль»**

«Пятачок» двигается вертикально. Вверх – точка, вниз – точка. Постепенно убыстряем.

**«Крест»**

Совмещаем два предыдущих упражнения и делаем вытянутыми вперед губами следующие движения: вверх, вправо, вниз, влево. После 8 «крестов» меняем направление.

**«Круги»**

Собрав губы в «пятачок», делаем ими круговые движения. Сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

**«Рекламная растяжка»**

Представляем огромную рекламную растяжку через Тверскую улицу и начинаем губами, вытянутыми в «пятачок», писать красивыми буквами свое полное имя, отчество и фамилию.

Выполняя весь этот блок упражнений, следим за тем, чтобы работали только губы. Иногда полезно придерживать рукой нижнюю челюсть, чтобы наверняка исключить ее движение.

**«Шторки»**

На счет «раз» – верхняя губа поднимается так, что обнажаются зубы.

На счет «два» – губы принимают спокойное положение.

На счет «три» – опускается нижняя губа, обнажая зубы.

На счет «четыре» – губы возвращаются на место.

Сначала мы делаем это упражнение беззвучно.

Потом подключаем звучание:

«верхняя шторка» – В;

нормальное положение губ – М;

«нижняя шторка» – З;

возвращение губ в исходную позицию – М.

После каждого упражнения или при сильной усталости губ делаем сброс. Для этого сильной струей воздуха заставляем вибрировать губы со звуком ТПР-Р-Р-У.

**Артикуляционная гимнастика**

**для языка**

**«Двойные уколы в щеки»**

При сомкнутых губах и разомкнутых челюстях делаем резкие и сильные двойные уколы попеременно то в левую, то в правую щеки.

**«Жало»**

Острым и длинным языком, подобно змее, производим двойные уколы в выбранную точку, которая может располагаться в любом месте нашей аудитории (внизу, вверху, справа, слева, сзади).

**«Часовая стрелка»**

Это упражнение имеет два варианта.

*Первый вариант*: Губы сомкнуты, челюсти разомкнуты. Производим вращательные движения языком за сомкнутыми губами. Язык гладит верхние и нижние десны. Направление языка меняем.

*Второй вариант*: Повторяем в точности те же движения, с той лишь разницей, что язык оказывается за зубами и гладит по кругу мягкое небо и уздечку. В этом варианте упражнения основная нагрузка приходится на корень языка.

**«Чаша»**

Упражнение, как и предыдущее, выполняется в двух вариантах.

*Первый вариант*: Сильно открыть рот, широкий язык вынуть изо рта, поднять его кверху, подержать в таком положении и убрать в широко открытый рот. Только после того как кончик языка коснется верхнего неба, закрыть рот.

*Второй вариант*: Проделать то же упражнение, не открывая при этом рта. Нагрузка снова же приходится на корень языка.

**«Окно»**

Это блок упражнений, в котором мы используем ту же технологию, что и в гимнастике для губ.

Сильно открываем рот (окно) и оставляем его в таком положении до конца выполнения каждого отдельного упражнения, в котором работает максимально высунутый изо рта и напряженный язык:

«горизонталь» (язык перемещается влево – вправо);

«вертикаль» (вверх – вниз);

«крест» (вверх, вправо, вниз, влево);

«круги» (движения по и против часовой стрелки);

«рекламная растяжка» (длиннющим языком, при очень сильно открытом рте, пишем большими и красивыми буквами свою фамилию, имя и отчество).

Если очень устал язык, нужно сделать сброс: положить на нижнюю губу расслабленный язык и потрясти головой таким образом, чтобы язык болтался из стороны в сторону. В таком положении очень быстро отдыхают все мышцы языка.

**«Горка»**

Кончик языка упереть в нижние зубы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. «Спинку» языка «выкатывать» вперед горкой и убирать в глубь рта.

Это упражнение направлено на развитие и укрепление корня языка и его серединных мышц.

**«Лошадка»**

Это упражнение имеет два варианта. Оба варианта еще можно назвать «цоканьем», так как по ходу выполнения издается характерный звук, каким имитируют лошадиный цокот.

*В первом варианте* язык подлипает к альвеолам и затем отклеивается от них.

*Во втором* – жестким кончиком языка производится движение от верхних зубов к альвеолам, далее по твердому небу и, загибаясь во внутрь, гладим твердое небо. В конце этого движения так же раздается характерный звук.

В артикуляционной гимнастике для языка, мы используем различного рода покусывания. Они бывают легкие и быстрые и более ощутимые, с фиксацией зубов на языке в течение нескольких секунд. Мы покусываем кончик языка, его середину и коренными зубами боковые части языка.

Целесообразно перевести артикуляционную гимнастику из плоской и грубой технической работы в ранг увлекательной игры***.*** Вот один из способов, как это сделать. Вы уже обратили внимание на то, что почти все упражнения для языка и губ производятся с убыстрением. Мы предлагаем студентам по ходу выполнения этих упражнений поиграть с ритмами. Мы называем подобные игры «Джазом».Преподаватель называет имя студента, который должен придумать и показать определенный ритм в рамках выполняемого артикуляционного упражнения. Причем, ритм должен быть таким, чтобы сам студент хорошо запомнил его и мог повторить в точности. Все студенты отрабатывают упражнение в данном ритме до легкости исполнения. Затем ритм предлагает другой студент, непременно его усложняя. И так далее.

**Тренировочные слоговые таблицы,**

**сопровождающиеся тайским**

**массажем кистей рук**

Дикционные таблицы, которые приводятся в данном приложении, мы почерпнули из практики доцента Санкт-Петербургской академии Л.Д. Алферовой. Они кажутся нам правильно составленными и дающими превосходный результат.

На практике же мы используем их как базу для выстраивания новых дикционных таблиц. Причем, придумываются слоговые таблицы студентами вполне самостоятельно. Удачные варианты закрепляются и используются в тренинге неоднократно.

**Тренируем звуки П – Б**

Прочно зацепляем мизинец одной руки за мизинец другой (как в детской игре «мирись, мирись»), и, говоря следующие сочетания, с усилием, по ходу движения мизинца одной руки протягиваем другим мизинцем.

*Кптупт – кптопт – кптапт – кптэпт – кптипт - кптыпт*

*Кптюпт – кптепт – кптяпт – кптепт – кптипт – кптипт*

Мы тренируемся на односложных, двусложных и трехсложных сочетаниях. Количество слогов зависит от сложности звука. Чем сложнее для произнесения звук, тем большее количество студентов не могут справиться с его произношением. Следовательно, мы увеличиваем нагрузку на мышцы языка посредством увеличения количества слогов.

Трехсложные сочетания:

*Птку–ку-кур птко–ко-кор птка–ка-кар*

*Пткэ-кэ-кэр птки-ки-кир пткы-кы-кыр*

Теперь проделываем то же движение, но с другой рукой.

Помним, что на один звук приходится одно движение.

*Гбдупт – гбдопт – гбдапт – гбдэпт – гбдипт - гбдыпт*

*Гбдюпт – гбдепт – гбдяпт – гбдепт – гбдипт - гбдыпт*

*Гбдгу-гу-гуц гбдго-го-гоц гбдга-га-гац*

*Гбдгэ-гэ-гэц гбдги-ги-гиц гбды-гы-гыц*

**Звуки Т – Д**

Зацепляем таким же образом безымянные пальцы и делаем аналогичные движения.

*Тпкупт – тпкопт – тпкапт – тпкэпт – тпкипт - тпкыпт*

*Тпкюпт – тпкепт – тпкяпт – тпкепт – тпкипт – тпкипт*

Двусложные сочетания:

*Птку-бдгу птко-бдго птка-бдга*

*Пткэ-бдгэ птки-бдги пткы-бдгы*

Повторяем движение с другой рукой:

*Дбгупт – дбгопт – дбгарт – дбгэпт – дбгипт - дбгыпт*

*Дбгюпт – дбгепт – дбгяпт – дбгепт – дбгтпт – дбгипт*

Трехсложные сочетания:

*Бдгу-бу-дуп бдго-бо-доп бдга-ба-дап*

*Бдгэ-бэ-дэп бды-бы-дып бдги-би-дип*

**Звуки В - Ф**

Теперь делаем то же упражнение со средними пальцами. Точно таким же образом зацепляем средним пальцем правой руки средний палец левой руки и протягиваем по ходу пальца до конца, прилагая небольшое усилие. Движение – звук, движение – звук.

*Вбруст - вброст – вбраст – вбрэст – вбрист - вбрыст*

*Вбрюст – вбрест – вбряст – вбрест – вбрист – вбрист*

Трехсложные сочетания:

*Взбу-ву-нус взбо-во-нос взба-ва-нас*

*Взбэ-вэ-нэс взби-ви-нис взбы-вы-ныс*

Теперь промассируем средний палец левой руки:

*Фпруст - фпрост – фпраст – фпрэст – фприст - фпрыст*

*Фпрюст – фпрест – фпряст – фпрест – фприст –*

Двусложные сочетания:

*Врувл-фрувл вровл-фровл вравл-фравл*

*Врэвл-фрэвл вривл-фривл врывл-фрывл*

**Звуки К, Г, Х**

Начинаем массаж указательных пальцев:

*Крукт – крокт – кракт – крэкт – крикт - крыкт*

*Крюкт – крект – крякт – крект – крикт - крикт*

*Гзумц – гзомц – гзамц – гзэмц – гзимц - гзымц*

*Гзюмц – гземц – гзямц – гземц – гзимц – гзимц*

Меняем руки и массируем указательный палец левой руки, проговаривая активно и со старанием звуки:

*Хмурц – хморц – хмарц – хмэрц – хмирц - хмырц*

*Хмюрц – хмерц – хмярц – хмерц – хмирц -хмирц*

*Клукц – клокц – клакц – клэкц* – *кликц - клыкц*

*Клюкц – клекц – клякц – клекц – кликц –кликц*

Наступил черед больших пальцев. Массируем большой палец правой руки:

Трехсложные сочетания:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Гру-гру-буст* | *гро-гро-бост* | *гра-гра-баст* |
| *Грэ-грэ-бэст* | *гри-гри-бист* | *гры-гры-быст* |
| *Взгрус-ну-тус* | *взгрос-но-тос* | *взграс-на-тас* |
| *Взгрэс-нэ-тэс* | *взгрис-ни-тис* | *взгрыс-ны-тыс* |
| *Хруст-ху-хуст* | *хрост-хо-хост* | *храст-ха-хаст* |
| *Хрэст-хэ-хэст* | *христ-хи-хист* | *хрыст-хы-хыст* |

Приступаем к массажу большого пальца левой руки.

**Звуки С – З – Ц**

*Струм – стром – страм – стрэм – стрим - стрым*

*Здрум – здром – здрам – здрэм – здрим - здрым*

*Устр – остр – астр – эстр – истр - ыстр*

*Зуст – зост – заст – зэст – зист - зыст*

*Цвум – цвом – цвам – цвэм – цвим - цвым*

*Цмуст – цмост – цмаст – цмэст – цмист – цмыст*

Теперь большим пальцем правой руки, тщательно и сильно делаем круговые движения по часовой стрелке во внутренней части ладони левой руки. На одно круговое движение приходится одно звукосочетание.

По ходу выполнения массажа мы должны ощущать тепло в руках.

Трехсложные сочетания:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Стру-тус-мус* | *стро-тос-мос* | *стра-тас-мас* |
| *Стрэ-тэс-мэс* | *стри-тис-мис* | *стры-тыс-мыс* |
| *Здру-ду-зуст* | *здро-до-зост* | *здра-да-заст* |
| *Здрэ-дэ-зэст* | *здри-ди-зист* | *здры-ды-зыст* |
| *Цвун-чун-цун* | *цвон-чон-цон* | *цван-чан-цан* |
| *Цвэн-чэн-чцэн* | *цвин-чин-цин* | *цвын-чын-цын* |

Меняем направление движения пальца. Теперь он движется против часовой стрелки.

**Звуки Ш-Ж**

*Штру – штро – штра – штрэ – штри -штры*

*Ждру – ждро – ждра – ждрэ – ждри - ждры*

*Шмуст – шмост – шмаст – шмэст – шмист - шмыст*

*Ж муст – жмост – жмаст – жмэст – жмист - жмыст*

*Шруст – шрост – шраст – шрэст – шрист - шрыст*

*Жруст – жрост – жраст – жрэст – жрист – жрыст*

То же движение повторяем с другой рукой. То есть большим пальцем левой руки массируем правую ладонь.

Сначала – по часовой стрелке:

Трехсложные сочетания:

*Штут-гурт-шурт штот-горт-шорт штат-гарт-шарт*

*Штэт-гэрт-шэрт щтит-гирт-ширт штыт-гырт-шырт*

*Ждут-кус-жус ждот-кос-жос ждат-кас-жас*

*Ждэт-кэс-жэс ждит-кис-жыс ждыт-кыс-жыс*

*Штур-му-бурт штор-мо-борт штар-ма-барт*

*Штэр-мэ-бэрт штир-ми-бирт штыр-мы-бырт*

Теперь – против часовой стрелки.

**Звуки Ч –Щ**

*Чту – что – чта – чтэ – чти - чты*

*Чвунц – чвонц – чванц – чвэнц – чвинц - чвынц*

*Чрюк – чрек – чряк – чрек – чрик – чрик*

*Члунс – члонс – чланс – члэнс – члинс - члынс*

*Щуч – щеч – щяч – щеч – щич - щич*

*Чущ – чощ – чащ – чэщ – чищ – чищ*

Вот мы и помассировали кисти рук. Сейчас они горячие и очень активные. Так же активен и весь речевой аппарат. Наступило время небольшой паузы в звучании.

Большим пальцем находим точку под подбородком и проделываем круговые движения, массируя эту точку. Если она найдена правильно, то мы ощущаем, как на каждое движение большого пальца реагирует ответным движением корень языка. Эти ощущения не очень приятны. Но нужно знать, что, массируя эту точку, мы увеличиваем слюноотделение, разминаем корень языка, освобождаем челюсть. Одним словом, упражнение очень позитивно сказывается на всем речеголосовом аппарате.

Также мы рекомендуем на несколько секунд приложить разгоряченные массажем ладони к лицу, горлу, груди.

**Тренировочные слоговые таблицы, совмещенные с массажем ступней ног**

Садимся на пол «по-турецки», подтягиваем к себе одну ступню и начинаем последовательно массировать палец за пальцем, совмещая каждое движение с выговариванием одного слогосочетания.

Движения нужно делать следующим образом. Берем всеми пальцами одной руки палец ноги и прокручиваем его движением, аналогичным тому, которым мы ввинчиваем лампочку. Сначала ввинчиваем его по часовой стрелке, а затем – против часовой стрелки.

Большой палец правой ноги:

Трехсложные сочетания:

*Крюч-мю-чуч креч-ме-чеч кряч-мя-чач*

*Крэч-мэ-чэч крич-ми-чич крыч-мы-чич*

В обратную сторону:

*Чук-чур-чук чок-чор-чок чак-чар-чак*

*Чек-чер-чек чик-чир-чик чик-чир-чик*

Второй палец:

*Щул-ку-муч щол-ко-моч щял-ка-мач*

*Щел-кэ-мэч щил-ки-мич щил-кы-мыч*

В обратную сторону.

**Звуки М –Н –Л– Р**

*Мнур – мнор – мнар – мнэр – мнир - мныр*

*Нмур – нмор – нмар – нмэр – нмир – нмыр*

Третий палец:

*Млру – млро – млра – млрэ – млри - млры*

*Лрум – лром – лрам – лрэм – лрим – лрым*

В обратную сторону:

*Врувл – вровл – вравл – врэвл – вривл - врывл*

*Мнулр – мнолр – мналр – мнэлр – мнилр – мнылр*

Четвертый палец:

Трехсложные сочетания:

*Лю-лю-люль ле-ле-лель ля-ля-ляль*

*Ле-ле-лель ли-ли-лиль ли-ли-лиль*

В обратную сторону:

*Лвун-лу-мун лвон-ло-мон лван-ла-ман*

*Лвэн-лэ-мэн лвин-ли-мин лвын-лы-мын*

Мизинец:

*Лбур-му-бун лбор-мо-бон лбар-ма-бан*

*Лбэр-мэ-бэн лбир-ми-бин лбыр-мы-бын*

В обратную сторону.

**Звуки Р и РЬ**

*Тру – тро – тра – трэ – три - тры*

*Дру – дро – дра – дрэ – дри – дры*

Круговыми движениями растираем пятку:

*Трюрь – трерь – трярь – трерь – трирь - трирь*

Переходим к другой ноге и последовательно повторяем все манипуляции, которые уже проделали с одной ногой.

Большой палец:

*Шру – шро – шра – шрэ – шри - шры*

*Жру – жро – жра – жрэ – жри – жры*

Большой палец разминаем в другую сторону.

Двусложные сочетания:

*Лрю-рюрь лре-рерь лря-рярь*

*Лре-рерь лри-рирь лри-рирь*

Второй палец:

*Ржу-жру ржо-жро ржа-жра*

*Ржэ-жрэ ржи-жри ржы-жры*

В другую сторону:

*Врю-фрю вре-фре вря-фря*

*Вре-фре ври-фри ври-фри*

Третий палец:

Трехсложные сочетания:

*Крюч-мю-чур креч-ме-чер кряч-мя-чар*

*Креч-ме-чер крич-ми-чир крич-ми-чир*

В другую сторону:

*Рсу-рсу-нурс рсо-рсо-норс рса-рса-нарс*

*Рсэ-рсэ-нэрс рси-рси-нирс рсы-рсы-нырс*

Мизинец:

**Звуки ТЬ – ДЬ**

*Тють – теть – тять – теть – тить - тить*

*Дють – деть – дять – деть – дить – дить*

В другую сторону:

*Ютю – ете – ятя – ете – ити - ити*

*Юдю – еде – ядя – еде – иди – иди*

Пятку:

*Стюсь – стесь – стясь – стесь – стись - стись*

*Здюсь – здесь – здясь – здесь – здись – здись*

Поднимаемся на ноги и, проговаривая следующие сочетания, ходим по аудитории «на носочках».

Двусложные сочетания:

*Лтю-лтю лте-лте лтя-лтя*

*Лте-лте лти-лти лти-лти*

*Лдю-лдю лде-лде лдя-лдя*

*Лде-лде лди-лди лди-лди*

*Ктю-мтю кте-мте ктя-мтя*

*Кте-мте кти-мти кти-мти*

Трехсложные сочетания:

*Ждю-штю-нус жде-ште-нос ждя-штя-нас*

*Жде-ште-нэс жди-шти-нис жды-шты-ныс*

*Ртю-тю-рюрь рте-те-рерь ртя-тя-рярь*

*Рте-те-рерь рти-ти-рирь рти-ти-рирь*

*Рдю-дю-рюрь рде-де-рерь рдя-дя-рярь*

*Рде-де-рерь рди-ди-рирь рди-ди-рирь*

Памятуя о том, что речевой процесс напрямую связан с работой кистей рук, мы пользуемся этим фактом на фазе проработки дикционной активности.

**Слова для тренировки правильного произношения звуков А и О в предударных и заударных слогах**

**Двусложные слова:**

\ Ъ

*ТА – ТА*

Примеры:

|  |  |
| --- | --- |
| *баба* | *жаба* |
| *папа* | *мама* |
| *дамба* | *лампа* |
| *чаща*  *база*  *рама* | *каша*  *ваза*  *лацкан* |
|  |  |
|  |  |

*/\ /*

*ТА –ТА*

Примеры*:*

|  |  |
| --- | --- |
| *зола* | *коса* |
| *смола* | *коза* |
| *трава* | *права* |
| *гроза* | *соха* |
| *краса* | *роса* |
| *лаваш* | *кабан* |

**Трехсложные слова:**

Ъ /\ /

*ТА-ТА-ТА*

Примеры:

|  |  |
| --- | --- |
| *барабан* | *караван* |
| *балаган* | *самовар* |
| *кардиган* | *каравай* |
| *наркоман* | *акробат* |
| *пастила* | *атаман* |
| *кабала* | *конокрад* |
| *молоко* | *красота* |
| *говорить* | *водопад* |
| *паровоз* | *долото* |
| *договор* | *водовоз* |

/\ / Ъ

ТА-ТА-ТА

Примеры*:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *баранка* | *поганка* | |
| *кроватка* | *поклажа* | |
| *попона* | *помойка* |
| *повозка* | *зарплата* |
| *лампада* | *ламбада* |
| *собака* | *качалка* |
| *забава* | *зараза* |
| *задача* | *погода* |
| *работа* | *ворота* |

/ Ъ Ъ

*ТА – ТА – ТА*

Примеры*:*

|  |  |
| --- | --- |
| *форточка* | *косточка* |
| *розочка* | *ложечка* |
| *проводы* | *кофточка* |
| *парочка* | *лодочка* |
| *колокол* | *мордочка* |
| *молодость* | *палочка* |
| *галочка* | *жимолость* |
| *преданность* | *изморозь* |

**Четырехсложные слова:**

Ъ Ъ /\ /

*ТА –ТА – ТА – ТА*

Примеры:

|  |  |
| --- | --- |
| *водоворот* | *заговорить* |
| *разворотить* | *поколотить* |
| *позолотить* | *распотрошить* |
| *разговорить* | *коловорот* |
| *колокола* | *заворожить* |
| *сковорода* | *контрабандист* |
| *монополист* | *водопровод* |

Ъ /\ / Ъ

*ТА –ТА – ТА – ТА*

Примеры:

|  |  |
| --- | --- |
| *морозилка* | *молотилка* |
| *канарейка* | *бородавка* |
| *копошиться* | *пароварка* |
| *батарейка* | *сковородка* |
| *золотишко* | *колоссально* |
| *половица* | *балалайка* |

/\ / Ъ Ъа

*ТА –ТА – ТА – ТА*

Примеры*:*

|  |  |
| --- | --- |
| *парабола* | *порадовать* |
| *командовать* | *росиночка* |
| *сориночка* | *Мальвиночка* |
| *заминочка* | *корзиночка* |
| *картиночка* | *пожаловать* |

*/ Ъ Ъ Ъа*

*ТА-ТА-ТА-ТА*

Примеры*:*

|  |  |
| --- | --- |
| *жаворонок* | *сутолока* |
| *наволочка* | *проволочка* |

**Примечания**

1. *.Куракина К.В.* Восемнадцать упражнений вокального характера по воспитанию голоса и дикции драматического актера. – СПб, 2003. - с. 44.
2. *Нэнси Зи.* Искусство дыхания. – София, 2004. - с. 38.
3. Там же, с. 139
4. *Черная Е.И.* Теория и практика сценической речи: Коллективная монография. – СПб, 2005. - с. 41.
5. *Васильев Ю.А.* Голосоречевой тренинг. – СПб, 1996. - с. 4.
6. Там же, с.48.
7. Там же, с. 69.
8. *Козлянинова И.П.,* Промптова И.Ю. Сценическая речь. – ГИТИС, 2000. - с. 405.
9. *Васильев Ю.А.* Голосоречевой тренинг. - с. 70.
10. *Козлянинова И.П.,* Промптова И.Ю. Сценическая речь. - с. 394.
11. Там же, - с. 418.
12. *Куракина К.В*. - с. 6.
13. *Васильев Ю.А*. - с 76.
14. *Гиппиус С.В.* Тренинг развития креативности: Гимнастика чувств. – СПб, - 2001. - с.99.
15. *Васильев Ю.А.* - с.82.
16. *Галендеев В.Н.* Теория и практика сценической речи: Коллективная монография. – СПб, - 2005. - с. 13.
17. *Козлянинова И.П.,* Промптова И.Ю. Сценическая речь. - с.271.
18. *Бруссер А.М.* Учебно-методическое пособие по технике речи. – М, 2002. - с. 16.

19. *Алферова Л.Д.,* Васильева Л.Н. Нормативное сценическое произношение. – СПб, 2005. - с. 64.

**Елена Валентиновна Ласкавая** – старший преподаватель Театрального института им. Б.Щукина и ВГИК. Генеральный директор «Центра развития культуры речи»

© Е.В. Ласкавая, автор, 2005 г.

Е. Ласкавая

Сценическая речь: Методическое пособие. – М.: ВЦХТ, - 144 с.