

ОГЛАВЛЕНИЕ



От автора	12
Глава 1. Мой природный голос	15
Два голоса.....	15
Откуда берется голос	17
Устройство речевого аппарата.....	17
Какие системы влияют на голос	19
Голос, звучащий изнутри.....	23
Забота о голосе	25
Почему важно иметь хорошо поставленную речь.....	29
Глава 2. Свободный голос	32
Психические зажимы.....	33
Синдром самозванца.....	34

Синдром отличника	36
Внутренний критик.	39
Дыхательная гимнастика и медитации	42
Страх публичных выступлений	47
Зажимы в теле	51
Подготовка к снятию зажимов.	54
Упражнения с теннисным мячом.	56
Упражнения с роллом (массажным валиком)	59
Осанка	62
Упражнение «Цыганочка со звуком» — раскрепощение голоса и тела.	64
Комплекс для расслабления рук и ног.	66
Комплекс для расслабления мышц шеи.	68
Упражнение на раскрытие грудной клетки.	71
Упражнения для снятия челюстного и горлового зажима	72
Упражнения для расслабления мышц лица.	74
Самомассаж для большего расслабления и улучшения звучания голоса.	76
Итог	78
Глава 3. Дыхание — фундамент голоса	79
Анатомия дыхательного процесса.	80
Особенности работы мышц	81

Физиологический смысл.	82
Типы дыхания: как определить и зачем это нужно.	83
Основные типы дыхания	83
Как определить свой тип дыхания.	84
В зависимости от глубины и частоты дыхания выделяют:	85
Какой тип дыхания полезнее	86
Техника речевого дыхания	90
Чем речевое дыхание отличается от обычного.	90
Носовое и ротовое дыхание	91
Организация выдоха — основа речевого дыхания	92
Почему диафрагма перестает работать правильно	93
Техника правильного дыхания: ключевые принципы.	94
Голосовая гимнастика	95
Зачем тренировать голос и дыхание	95
Активация диафрагмы	96
Упражнения для тренировки диафрагмы.	97
Гимнастика Стрельниковой для укрепления дыхательных мышц	109

Гекзаметр — дыхательно-голосовая практика	117
Дыхательная гимнастика — ваш путь к сильному и здоровому голосу!	121
Глава 4. Дикция и артикуляция	123
От чего зависит четкость речи	124
Методы коррекции дикционных нарушений	127
Артикуляционная гимнастика	128
Упражнения для расслабления и разработки гортани	128
Артикуляционная гимнастика для губ	129
Артикуляционная гимнастика для языка	131
Артикуляционная гимнастика для челюстей	135
Скороговорки	138
С чего начать	138
Примеры скороговорок для тренировки	139
Дикционные таблицы: методика работы и примеры	141
Как работать с дикционными таблицами	141
Примеры дикционных таблиц	142
Дополнительные приемы	143
Итог	143

Глава 5. Резонаторы — природная магия голоса	144
От шепота к грому: как рождается звук	144
Как древние люди открыли силу резонанса	145
Зачем нужны резонаторы	146
Какие бывают резонаторы	146
Как резонаторы создают уникальность голоса	147
Как управлять резонаторами	148
Вибрационные техники и упражнения	149
Активация головных резонаторов	149
Артикуляционные резонаторы (губы)	150
Грудной резонатор	150
Комплексный вибромассаж для всего тела	151
Зачем это нужно	153
Упражнения для осознанного резонирования	154
Рекомендации по практикам	162
Штробас: природная хрипотца вашего голоса	164
Придыхание: искусство теплого шепота	165
Глава 6. Сила интонации: как эмоции оживляют речь	168
Монотонность в речи: как убить интерес слушателя и как этого избежать	170

Как монотонность влияет на слушателя	170
Причины монотонности	171
Как избавиться от монотонности	171
Экстренные меры, если голос «застрял» в монотонности	173
Зачем нужны эмоции в речи	173
Как развить выразительную интонацию	175
Типы интонаций по цели высказывания	175
Как определить, где повышать, а где понижать тон в речи	180
Практические упражнения для отработки интонации	181
Глава 7. Темп речи: от быстрой болтовни до тягучих фраз	197
Что определяет темп речи	197
Когда скорость выходит из-под контроля	198
Самый сложный случай — заикание, когда слова застревают в горле	199
Идеальный темп речи: как найти свою «золотую середину»	201
Что влияет на темп речи	202
Почему мы теряем комфортный темп	203
Почему темп речи так важен	204
Как найти свой идеальный темп	204

Когда уместен быстрый темп речи	207
Сила медленной речи	208
Упражнение на тренировку темпа речи «Глобус кружится»	209
Глава 8. Логика речи — искусство быть услышанным	211
Почему логика речи так важна	211
Три главных закона логики речи	212
Как строить логичную речь? Практические приемы	214
Логика — это скелет убедительности	214
Два ключевых приема: паузы и акценты	215
Речевые такты — как мыслить блоками	216
Искусство пауз в речи — как расставлять акценты и управлять вниманием	217
Практика: как тренировать паузы	223
Пауза — это музыка речи	223
Выделять нельзя пропустить: законы смысловых ударений	224
Как выделяется логическое ударение	224
Законы акцентов	225
Обязательные правила логического ударения	226
Правило нового понятия (правило новизны)	226
Правило противопоставлений	232

Правило сопоставления	235
Правило сравнения	238
Правило завершенности мысли	241
Правило перечисления	242
Итог	244

Глава 9. На что способны обладатели «уверенного голоса»

Магия голосового управления	247
Практические упражнения	248
Голос как инструмент влияния	249
Создание нужных состояний	250

Глава 10. Искусство публичных выступлений: как завораживать аудиторию

Психология воздействия на аудиторию	253
Закон первых 90 секунд	253
Техники виртуозного оратора	254
Язык жестов: когда тело говорит громче слов	256
Анатомия выразительного жеста	257
Танец в пространстве	258
Когда предметы становятся партнерами	259
Искусство быть собой	259

Искусство самопрезентации: как эффективно рассказать о себе за 30 секунд	260
Философия эффективной самопрезентации	260
Структура идеального elevator pitch	261
Психологические приемы	262
Адаптация под ситуацию	263
Ваша история — ваш бренд	263

Чистота речи: как избавиться от слов-паразитов	264
Диагностика проблемы	265
Техники очищения речи	265
Профилактика рецидивов	266

Глава 11. Голос как капитал: искусство монетизации речи

Тембры разных профессий	269
Секреты успеха в голосовой индустрии	270
Ваш голос — ваша суперсила	272
Преображение голоса: путь от страха к уверенности	272
От любителя к мастеру: путь диктора	274
Голос стал моей силой	278

Заключение