

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГОЛОСА

### Упражнения №1

К левому уху приложите левую руку, сделав из нее «ракушку» — это будет наушник.

Правая станет микрофоном — поднесите ее ко рту.

Громко, играя со звуком, произносите разные слова и предложения, считайте, пойте.

Вы сможете улучшить звучание собственного голоса, если будете понимать, как именно его слышат окружающие.

Это упражнение следует выполнять ежедневно по 5–10 минут.

### Упражнения №2

Выполняйте зарядку для лица. Ее цель – передав основную работу губам и диафрагме, освободить горло.

Произносите слоги «кью-икс»: на «кью» округляете губы, а «икс» произносите с широкой улыбкой.

Повторите это упражнение тридцать раз, а после, чтобы убедиться в его пользе произнесите короткую речь.

При выступлениях и длительных монологах будут меньше утомляться голосовые связки, а мышцам рта будет проще выполнять команды посылаемые мозгом.

### Упражнения №3

Один раз в день, по 5–10 минут громко читайте любой текст, но только без согласных звуков. Например, фраза «Упражнения для развития голоса помогут мне продвинуться вверх по карьерной лестнице» звучать будет как «у-а-е-и-я-я-а-и-и-я-о-о-а-о-о-у-е-о-и-у-я-е-о-а-е-о-е-и-е».

Прочитайте тот же текст, но только уже без гласных.

Голос, таким образом, обретет интенсивность звучания и вибрации, понимать вас будут лучше, и при этом вы не будете уставать.

### Упражнения №4

Положив руки на солнечное сплетение и стараясь, чтобы звуки исходили именно из области живота, произнесите любой текст. При этом надо вспомнить что-то, что в последнее время вас очень рассердило. Выпустите гнев, широко открывая рот и четко произнося согласные.

Старайтесь как можно чаще таким образом выражать свои эмоции – гнев, грусть или радость. Голос станет менее официальным, более насыщенным и искренним.

### Упражнения №5

Стоя босиком и спокойно дыша, надувайте живот при каждом вдохе.

Медленно переносите упор стопы с носка на пятку и обратно.

Продолжите это упражнение с закрытыми глазами. Вы потеряете равновесие, если ваша энергия будет в большей степени сконцентрирована в области головы. Не контролируйте себя, расслабьтесь и полностью сосредоточьтесь на стопах.

Тембр вашего голоса станет богаче, если вы научитесь распределять энергию и лучше будете чувствовать свое тело.