



ОТ АНАСТАСИИ ЕЛИСЕЕВОЙ

# Голос и речь на миллион

## После прогулки с собакой, длинного пешего свидания

**У ВАС 20 МИНУТ**

После прогулки на природе или в городе, после подъема по лестнице, после утренней зарядки, пробежки или любой другой активности. Пришли домой и с ровной спиной, стоя или сидя напойте любимую песню. Любую. Можно "промычать" мелодию 2-3 раза. Начать тихо, почти шепотом, а затем усилить звук. Можно про себя рассказывать стихотворение - от тихого шепота до слышного звука. Затем — поем губами, дребезжим. Чувствуете, как легко получается? Лучше, чем обычно. Вы можете почувствовать горло, и то как после песни напряглись связки. Хорошо. Сейчас они в тонусе и настроены. У вас около 10 минут на занятия. Сейчас лучшее время для экспериментов со звуком и тренировкой песни, голоса или выступления. После того как вы активно дышали, разрабатывали мышцы всего тела - связки активны и голос очень податлив, его как струну можно настраивать и тренировать свои навыки управления.

## После тренировки в зале, велоезда, после пробежки или активных танцев

**САМОЕ ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ - У ВАС 20 МИНУТ**

После длительных нагрузок и тренировок наше тело устало, ему нужна растяжка и снятие напряжения. При этом мышцы в тонусе, связки разогреты максимально. Чувствуется легкость и тяжесть от усталости одновременно. Такие занятия успокаивают и сонатраивают тело и ум. Используем легкость - и начинаем прокачивать голос, речь и техники. Вам наверняка было легко говорить, петь или громко разговаривать в это время. Используйте свои 30 минут из отдыха на максимум. Сначала 10 минут уделите связкам и шее, стандартные повороты и аккуратные растяжки шеи. Далее снимаем голосовые зажимы: хорошенько зеваем 3-5 раз, расслабляем голос с упражнением согласия: берем высокую ноту и вниз, и третье: поем гамму (можно погуглить). Лучше делать это в теплом помещении или такой температуре, чтобы телу было комфортно.

## Утром, в первой половине дня

**ПРИМЕРНО 30 МИНУТ**

Если у вас не было активности с утра, просто сядьте и начните читать книгу. Выбираете любую книгу и читаете примерно 5 страниц ВСЛУХ. Хорошо проговаривая все слоги и окончания. Мышцы лица устанут уже на второй странице, это на пользу. Читая немного каждый день, вы обогащаете свой лексикон, делаете свою речь образной и развиваете артикуляцию. Мышцы лица, языка, губ и щек - разработаны и могут быстрее и четче выдавать звуки. Еще советую чаще улыбаться, широко и даже натянуто. Остался нюанс - слова-паразиты: маты + вот, это, эээ - отследить и убрать их в обычном разговоре. Это действие уже на ваш вкус.

## Почему я могу говорить об этом?

**МУЗ ОБРАЗОВАНИЕ, РАБОТА В ПРОДАЖАХ, СПОРТ И ОПЫТ СОБСТВЕННЫХ НАБЛЮДЕНИЙ**

Музыкальное образование дало мне не только широкий кругозор и понимание нот. Я стала чувствовать свой голос. Пела, выступала. Моя работа часто была связана с людьми, я много общалась, продавала и вела переговоры. Голос садился. Я искала способы его укрепить и улучшить. Стала заниматься вокалом, специальные упражнения помогли громко и не срываясь доносить мысли и руководить рабочими процессами. Потом я стала замечать, что после длительной спортивной активности голос легко поддается тренировкам, становится глубоким, чувственным. Моя речь меня сама впечатлила! А в момент, когда я прикоснулась к беговым тренировкам, занялась йогой, практиковала Цыгун, попробовала Шодхан и разные упражнениями - в моменты, когда мы заканчивали тренировки - по законам физики, адреналин вливался в кровь, жизнь наполнялась красками и мне каждый раз хотелось петь, очень громко. Иногда я практиковала такие штуки и именно тогда вывела для себя формулу развития голоса. Которая пригодится в жизни. В любой сфере нам нужно коммуницировать и от того насколько приятно, четко и уверенно вы говорите (грамоту речи и воспитание беру за данность), высота и тембр голоса скажут за вас и о вас все. Недавно прочла выражение - как только ты начинаешь говорить - тебе повышают зарплату. А если голос твой уверен и глубок - ты взлетаешь в своих целях. Горловая чakra Вишудха - наше все! Спросите у эзотериков и успешных людей.

## Регулярные занятия

**ДИСЦИПЛИНА**

Регулярно занимаясь, в вашей речи появится глубина, приятная тональность, "секс". Вам станет просто выговорить разные речевые конструкции и вы точно будете кайфовать от своего произношения. Если есть экстренная необходимость изменить жизнь - сделайте ваш голос опорой, а не проблемой!

**ЧЕК-ЛИСТ ПОДХОДИТ ДЛЯ ВСЕХ ЛЮДЕЙ.**

Так как мы представители одного вида и имеем схожие тела, то физические законы действуют для всех одинаково.